

Tervehdys alppihiihto väelle

Lähdin kirjoittamaa kuulumisia ja miten Sloveniassa lasten ja nuorten alppihiihto on seuroissa järjestetty.

Lähinnä tietenkin seuraan asioiden tekemistä SK Olimpia seuran kautta, jossa poikani Mikael harjoittelee ja kilpailee U14 sarjassa nuorempana. Tosin tekeminen täällä on hyvin samankaltaista paikallisten seurojen välillä. Slovenia on maana kohtalaisen pieni noin puolet Tanskan koosta ja hieman yli kaksi miljoona asukasta. Maan koon vuoksi siirtymät ovat lyhyitä, kisa- ja harjoittelumatkat maan sisällä max. 200km edestakaisin asumme Ljublijanan lähellä. Lähimmälle jäätikölle Itävallan Möltall matkaa on 170km. Rinnekeskukset saivat tänä vuonna avattua joulukuun alussa. Kotirinteeseemme (Krvavec) on meiltä matkaa noin 25 km. Sloveniassa on 7-8 isoa rinnekeskusta sekä muutamia pienempiä keskuksia, yhdellä kausikortilla voi laskea jokaisessa rinteessä kausimaksu U14 sarjalaiselta noin 300 € kausi. Lumikausi kestää yleensä huhtikuun alkupuolelle. Sloveniassa järjestetään vuosittain kahdet World Cup kisat ja useita FIS kisoja.

Harjoittelusta

Lumiharjoittelu alkaa syyskuussa alussa ja päättyy huhtikuussa. Koko kauden aikana lumilla tapahtuvasta harjoittelusta noin 40 % on vapaa harjoitteita ja loput rataharjoituksia. Syys – marraskuussa SK Olympian osalta lumiharjoitukset pidettiin tänä syksynä Itävallassa Mölltalin jäätiköllä noin kolmekymmentä päivää. Kauden tavoitteena lumipäiviä U14 sarjalaisille noin 90-100pv ja U16 sarjalaisille 100-110pv. Harjoitus leirit ovat 2-6 päivää kerralla. Leiriajankohdista ei saa kalenteria vaan leiritykset tapahtuu säiden mukaan. Matkaan voidaan lähteä lyhyelläkin varoitusajalla. Edellisenä iltana voi kuivatreenien jälkeen tulla ilmoitus aamun lähdöstä 6.15 leirille. Samoin leiriltä palaamisesta tieto voi tulla samana päivänä. Sään mennessä huonoksi, leiri aikaa voidaan lyhentää. Suurin osa seuroista ei järjestä lumileirityksiä touko-elokuun aikana. Seuroilla on käytössä 1-3 minibussia. SK Olimpialla on kaksi bussia toinen käytössä U14-U16 sarjoille ja toinen U12 sarjalle. Paikat jaetaan laskijan motivaation sekä taitojen mukaan, jos bussiin ei mahdu alkaa kilpailu-ura olemaan aika hankala toteuttaa täällä. SK Olimpialla on kuivaharjoittelu 3-5 kertaa viikossa lumikaudelle vähemmän. Heinäkuussa ei ohjattua harjoittelua, oma kohtainen ohjelma. Kesäkuussa ja elokuussa pidetään noin viikon kestävätsä fysiikkaleirit. Kaikille leireille sekä kotirinne treeneihin lähtö tapahtuu yhteiskuljetuksella seuran minibusseilla tapaamispaikasta valmentajien kanssa. Lumitreeneit kotirinteessä pidetään päivällä, aloitus 8.00 lopetus iltapäivällä on arki tai pyhäpäivä. Vanhempia ei odoteta mukaan leireille eikä harjoituksiin, erikseen sopimalla voi käydä joskus katsomassa. Seuroilla on palkatut ammattivalmentajat kisaryhmille. SK Olimpia on tälle syksylle myös erikseen järjestänyt mentaalivalmennuksen 10 iltana.

Fysiikka testit

Sloveniassa on järjestetty noin kolmekymmentä vuotta koko maan yhteiset fysiikkatestit 1-2 kertaa vuodessa U14-U16 sarjoille aikaisemmin 13-15 sarjoille. Testit ovat tietenkin hieman muuttuneet vuosien varrella, mutta ei huomattavasti. Tuloksista saadaan kattava vertailu tieto ikäryhmittäin vuosien varrelta.

Testien osa-alueina

Fyysinen kunto, psykologiset testit, refleksi nopeus ja lääkärin tarkastus.

Kilpaileminen

Slovenian alue on jaettu neljään eri aluelohkoon joissa kullakin on oma Cup sarjoissa U8,U10,U12 sekä U14-U16. Lisäksi U14-U16 sarjoille järjestetään kansallisia kisoja vastaavasti kun Suomen Audi Tour. Cup sarjoissa U8-U12 sarjoilla on noin puolet vähemmän kilpailuja kuin U14-U16 sarjoilla. Tosin seurat järjestävät myös keskenään pikkukisoja.

Kisoihin voi osallistua myös erikseen sovittaessa ulkomaalaiset. Osallistuminen sovitaan järjestävän seuran kanssa. Varautua pitää säiden vaihteluun kisapäiviä voidaan siirtää esim. seuraavalle päivälle jos on huono keli.

Yleistä

Maa on oikein mukava ja paikalliset ihmiset ystävällisiä. Slovenia kielenä on hieman haastava. Mikael jonkin verran puhuu slovenian kieltä. Valmennus tapahtuu vielä pääosin Mikaelille englannin kielellä, ja seura kaverit puhuu myös englantia.

Kaikille hyvää kautta ja tsemppiä kisoihin

Jyri