



Fearless Finns - alppiihdon kansainväliset vaatimukset, voimassa toistaiseksi - SSF:n alppiihdon valmennustoimikunta

Tarkoitus

Tämän dokumentin tarkoituksena on määrittää alppiihdon kansainvälisen tason huippu-urheilun eri osa-alueita ja niiden vaatimuksia. Tarkoituksena on viestiä kaikille asianosaisille niistä vaatimuksista, joita edellytetään Fearless Finns- urheilijan polulla jo olevilta tai sinne aikovilta urheilijoilta. On huomattavaa että tässä dokumentissa luetellut asiat ovat kansainvälisen huippu-urheilun vaatimuksia joihin pääsyä edellytetään huippuvaiheessa olevilta urheilijoilta, karkeasti sanoen yli 16 - vuotiailta ja sitä vanhemmilta. Tämän dokumentin sisältöä ei siis pidä käyttää ohjenuorana sellaisenaan lasten ja nuorten valmennuksessa, muutoin kuin pitkän tähtäimen tavoitteena.

Yhteys urheilijoille ja valmentajille asetettaviin odotuksiin

Tämän dokumentin sisältöä käytetään myös maajoukkuevalinnoissa ohjenuorana kun urheilija-analyysejä tehdään nk. valmennuksellisessa arvioissa. On toivottavaa että dokumentin sisällöt jalkautuvat kaikille valmennuksen tasoille, erityisesti akatemioihin joissa tulevat huiput ottava tärkeitä askeleita kohti huippuvaihetta. Dokumentin sisältöä voi käyttää siis urheilijapalautteen yhteydessä ja verrata urheilijan ominaisuuksia kv. vaatimuksiin, näin on helppoa asettaa selkeitä ja ymmärrettäviä tavoitteita urheilijalle ja myös valmennusprosessille.

Alppiihdon Fearless Finns kv. vaatimukset osa-alueittain

Yleiset vaatimukset ja kv. vaatimusten saavuttamiseen valmistautuminen

Alppiihdon kv-lajisuoritus

Alppiihdo on monipuolinen taitolaji jonka kv-tason lajisuoritukseen tarvitaan tarkoituksen mukainen laskutekniikka, riittävä taidollinen ja fyysinen suorituskyky, henkinen ja taktinen valmius sekä välineiden ja sääntöjen tuntemus. Haastetta lisää neljän erilaisen päälajin (P, SP, SG, S) erityispiirteiden hallinta.

Kv-lajisuorituksen aikana alppiihtäjän tulee pystyä suorittamaan portein merkitty reitti lähdöstä maaliin mahdollisimman nopeasti lajista riippuen, joko kerran tai kaksi kertaa, erilaisissa olosuhteissa. On huomattavaa että alppiihdossa sekä sää-, lumi-, että rinneprofiilit sekä radanmerkkäus vaihtelevat jatkuvasti ja lisäksi arvokisoja lukuunottamatta (Olympia, MM) lajissa kilpaillaan käytännössä aina cup-mallilla, jossa tulee menestyä mahdollisimman monessa osakilpailussa, kaikissa olosuhteissa ja mahdollisimman monessa lajissa (kokonaiscup). Tästä johtuen alppiihtäjän on hallittava kaikki eteen tulevat tilanteet



ja olosuhteet. Tästä johtuen voidaan ajatella että yksipuolisella osaamisella varustettu laskija voi menestyä vain ajoittain.

Tarkoituksenmukainen lajitekniikka on sellainen, joka mahdollistaa mahdollisimman suuren keskinopeuden säilyttämisen suorituksen aikana niin, että erilaiset tilanteet, olosuhteet tai väsyminen eivät tarpeettomasti laske keskinopeutta. Cup-järjestelmäajissa myös lajitekniinen suoritusvarmuus on merkittävä ominaisuus, yhdessä taktiikan ja riskinottokyvyn kanssa.

Kuinka valmistautua kv-vaatimusten hallintaan

Lajitaidon oppimisen edellytyksenä on lapsuus- ja nuoruusvaiheessa toteutettu laaja yleistaitoharjoittelu jonka tehtävänä on valmistaa laskija kerryttämään taidolliset yleisvalmiudet jotta varsinaisen lajisuorituksen oppimispolku alkeista huipulle mahdollistuu. On huomattavaa että alppihiihto on aikuisen kiinnittymisen mutta myöhäisen erikoistumisen laji. Näin ollen on tärkeä viettää paljon aikaa rinteillä jo lapsuusvaiheessa, mutta on tärkeää, että varsinaisen ratalaskun kilpailusuorituksen optimointiin tähtäävä harjoittelu tapahtuu pääosassa vasta 14-16 v.ikävaiheessa tai sen jälkeen. Siihen saakka pääpaino on suksitaituruuden ja lajin elementtien suunnitelmallisen oppimisen puolella. Paras tapa päästä oikealle polulle oppimisessa on siis harjoittaa liikuntaa ja urheilua runsaasti ja monipuolisesti lapsuusvaiheessa, noudattaa yleisesti hyväksytyjä herkkyykskausia fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä ja edetä lajiharjoittelussa lajiliitojen julkaisemia fysiikan ja alppihiihdon eri elementtien oikeaoppista ja oikea-aikaista harjoittelua (Ikäkausikompetenssit).

Muista nämä:

1. Monipuolisuus ja monilajisuus ja riittävä liikunnan määrä mahdollisimman pitkään lapsuusvaiheessa
2. Aloita laji aikaisin, erikoistu lajissa myöhemmin
3. Kv- tason ratalaskutekniikan voi oppia nopeasti edellyttäen että alkeet on opittu oikein
4. Lasten ja nuorten kilpailumenestys ei takaa kv. menestystä aikuisena - lapsuus on oppimisen aikaa ja huippu-urheilulle on oma aikansa 16. ikävuoden jälkeen
5. Tasapainoinen, korkeahko laskuasento antaa edellytykset menestyä kaikissa olosuhteissa, rinteet ja merkkaukset - lisäksi se on varmin, turvallisim sekä taloudellisin tapa laskea

Murretaan myytti siitä että laskemalla paljon ja vain rataa lapsuus-nuoruusvaiheessa tulee lajin kv-huipuksi. - tekemällä näin laskija oppii yksipuolisen lajitaidon ja altistaa itsensä samalla rasitusvammoille jo nuorena.



Muut vaatimukset osa-alueittain

Terveydelliset vaatimukset

- Urheilija on perusterve jolla ei ole tuki ja liikuntaelimestössä akuutteja tai merkittäviä kroonisia vammoja, taikka psyykkisiä sairauksia, jotka estävät kehittymisen kohti kv. tasoa
- Urheilijan näkö - ja hammasterveys on tutkittu ja ei estä harjoittelua tai lajisuorituksen kv. tason toteutusta
- Jos urheilijalla on sairauksia niin niiden tulee olla hoitovasteisia niin, että ne eivät estä tehokasta harjoittelua tai kv. tason lajisuoritusta

Fyysiset vaatimukset

Alppihiihtäjän tulisi pystyä harjoittelemaan kansainvälisellä tasolla 14-21 tuntia viikossa kuivaharjoittelu- ja lajiharjoituskaudella. Kilpailukaudella tulisi pystyä toteuttamaan stabiliteettia ja mobiliteettia edistäviä harjoitteita 4-7 kertaa viikossa, huoltavaa harjoittelua 4-7 kertaa viikossa sekä säännöllisesti aerobista kapasiteettia, nopeutta ja maksimaalista/räjähtävää voimantuottoa edistäviä harjoituksia.

Aerobinen kapasiteetti on olennaista harjoitettavuuden ja palautumisen näkökulmasta. Aerobinen kynnys tulisi asettua 50-60 % tasolle ja anaerobinen kynnys noin 70 % tasolle maksimaalisesta tehosta. Alppihiihtäjän maksimaalinen hapenottokyky miehillä tulisi olla vähintään 57-60 ml/kg/min ja naisilla yli 50 ml/kg/min.

Muilta osin fyysisen suorituskyvyn ohjaavia arvoja ovat

Esikevennyshyppy	miehet >61,9cm	naiset >46,0cm
Brutal	miehet >34	naiset >30
3000m	miehet <10:40	naiset <11:50
30m sprintti	miehet <3,94s	naiset <4,25s

Testitietokanta KLab antaa ohjeellisia numeerisia arvioita eri fyysisistä osa-alueista asteikolla 1-5 ominaisuuksien kehittämisen ja harjoittelun suunnittelun tueksi. Kansainvälisellä tasolla fyysisen suorituskyvyn näkökulmasta on olennaista, että monipuolinen harjoittelu huomioidaan ympäri vuoden. Monipuolinen harjoittelu fysiikkaharjoittelu huomioiden myös laji kaudella edistää suorituskyvyn lisäksi myös urheilijan terveyttä.

Lasten ja nuorten fyysisten ominaisuuksien tason arvioimisen tueksi on luotu fysiikkakriteeristö ja liikennevalomalli, missä eri ominaisuuksia voidaan arvioida numeerisesti eri ikäkausina. Fysiikkakriteeristön ja liikennevalomallin tavoitteena on helpottaa nuorten fysiikkaharjoittelun ja ominaisuuksien kehittämisen suunnittelua eri ikäkausina.



Lajivaatimukset

Keskeinen lajitekniikkasisältö on kuvattu FF- alppihiihdon lajitekniikkamalli - dokumentissa, lisäksi alla tiivistelmä siitä ja muut tarvittavat osa-alueet kuvattuna

Suksella seisominen, kääntäminen ja ajolinjan valinta

- Laskija seisoo aina asennossa jossa kehon painopiste (n. alavatsan keskellä) on tukipisteen päällä (monon pohjan kattama alue). Tämä pätee niin liu'ussa ja myös käännöksissä, jossa painopiste on poissa tukipisteen päältä, mutta painopisteestä lähtevä voimavektori kuitenkin kohdistuu tukipisteen alueelle keskipakoisvoiman johdosta. Kaikissa muissa asennoissa on vaarana tasapainon menetys tukipisteen pettäessä. Tasapainon jatkuva puute tai sen hetkellinen menetys johtaa heikkoon suksen paineistamiseen, virheisiin (keskinopeuden aleneminen tai keskeytys), epätaloudelliseen suoritukseen (aikainen väsyminen) tai jopa altistaa loukkaantumisille. = epätasapainoinen laskuasento ei mahdollista kv- tason kilpailusuoritusta koska keskinopeuden jää liian alhaiseksi ja taloudellisuus heikkenee ja virheherkyys kasvaa
- Kyky aloittaa uusi käännös tasapainoisessa asennossa niin, että ylävartalo ja lantio- linjat ovat jo esisuunnattuna oikolinjaan. Käännös aloitetaan nilkan ja polven kulmia aggressiivisesti lisäämällä jotta sukki saadaan kantilleen ja reagoimaan niin että suunnanmuutos alkaa. Laskijan tulee siis pyrkiä luomaan mahdollisimman paljon painetta sukselle mahdollisimman pian käännöksen alettua. Tasapainoinen asento-agressiivinen kanttaaminen-vartalon esisuuntaus - painopisteen kohottaminen kohti apexia = kaikki nämä elementit tulee toteutua kv. tason käännöksen yläkaassa. Kun yläkaari on toteutettu oikein on alakaari (apexin jälkeinen osa) lähinnä käytettävä käännöksestä irrottautumiseen kohti seuraavan käännöksen uutta aloituspistettä
- Laskulinjan valinta on kombinaatio käännöksen aloituspisteen valinnasta, suksen kääntösäteestä ja paineistuksen määrästä ja sitä kautta saavutettavasta suunnanmuutoksesta yläkaassa. Yleisesti puhutaan "tilan jättämisestä" portin yläpuolelle jolla viitataan siihen että laskija käyttää yläkaassa hyväkseen suksen kääntösädettä ja paineistaa suksea oikein luoden edellytyksen nopealle suunnan muutokselle ennen apexia. Tällä mahdollistetaan se, että valtaosa suunnanmuutoksesta ja sen tuottamista voimista on voitettu ennen apexia tai välittömästi sen jälkeen. Näin toimittaessa suunnanmuutos ja kanttaus joka tuottaa kitkaa, eli hidastetta, tehdään vaiheessa jossa laskijan massa on liikumassa kohti oikolinjaa eikä siitä pois päin jolloin kitka kasvaa selvästi suuremmaksi ja keskinopeus hidastuu enemmän kuin oikealla suoritustavalla.

Lajin elementtien hallinta

- Erisäteiset käännökset
 - Luisukäännös



- Leikkaava käännös
- Hyppääminen
- Liukuminen
- Starttaaminen, sauvojen pituus ja frekvenssi sekä työntöjen ja potkujen määrä
- Portin ottaminen/ohittaminen
- Pujottelun erityispiirteet
- Suurpujottelun erityispiirteet
- Supersuurpujottelun erityispiirteet
- Syöksylaskun erityispiirteet
 - syöksylaskuasento eri tilanteissa ja puvun säätäminen
- Parallel - ja joukkuekilpailut
- Jyrkkä - keskijyrkkä - loiva
- Kumpujen ylitykset
- viistot
- lumipinta ja jäädytetyt / kompaktit pinnat sekä erityisolosuhteet (pehmeä lumi, suolattu pinta)
- kuluneella radalla laskeminen
- näkyvyysolosuhteet (flat light, varjot, sumu)

Taktiset vaatimukset

- Kilpailuun valmistautuminen
- Kilpailusuorituksen hallinta
- Radankatselu
- Suoritustaktiikan luominen
- Voittava taktiikka
- Sääntöjen tuntemus

Välinetuntemus

- Välinesääntöjen tuntemus
- Välineiden erilaisten säätömahdollisuuksien tuntemus
- Ymmärrys välineiden säätöjen muutosten vaikutuksista lajisuoritukseen
- Kyky kehittää välineitä yhdessä suksiteknikon ja suksitehtaan kanssa

Henkiset vaatimukset

- Urheilija tunnistaa oman realistisen tasonsa vrt kv. taso
- Urheilija tunnistaa omat tunnetilansa ja pystyy tarvittaessa säätämään niitä jotta saavutetaan tila jossa omien taitojen mukainen suoritus on mahdollinen
- Urheilija osaa analysoida itseään ja omaa toimintaansa urheilijana
- Keskittymiskyky; osaa keskittyä olennaiseen ja sulkea häiriötekijät pois

Valmennettavuus

- Urheilija kykenee omaksuma oman valmennukselta tulevia ohjeita ja viemään niitä käytäntöön mahdollisimman nopeasti
- urheilija osaa ottaa vastaan ja antaa palautetta rakentavalla tavalla

Elämänhallinta



- Urheilija elää tavalla jossa riittävä uni ja oikea ravinnon saanti mahdollistavat fysiikka- ja lajiharjoittelun vaikuttavuuden
- Urheilija ei käytä päihteitä eikä hänellä ole riippuvuuksia asioihin joiden voidaan ajatella vaikuttavan heikentävästi harjoittelun toteuttamiseen ja vaikutavuuteen
- Urheilija osaa seurata ja säädellä omaa kokonaiskuormitustansa
- Urheilija kykenee arjessaan tekemään valintoja urheilun edellyttämillä ehdoilla

Helsingissä 4/2026

Alppihiihdon valmennustoimikunta