

# Hiihdon ohjaajakurssi Vuokatin Urheilupuistolla 27.12.80-1.1.81

KKK 2/81

Joululoman aikana 27.12. - 01.01. pidettiin Vuokatin Urheilupuistolla hiihdonohjaajakurssi. Hihtoliitto tarjosi videlle KLL:n opettajalle paikkaa tälle kurssille, ja keskustelujen jälkeen KLL:n hallitus päättikin valita eri puolilta Suomea hiihdosta kiinnostuneita ja asiaa harrastavia opettajia mukaan. Valttuiksi tulivat: Länsi-Suomi Reino Rantalainen, Pohjanmaa Pentti Puolakka, Keski-Suomi Arvo Toikka, Etelä-Suomi Paavo Koivu-saari, Itä-Suomi Inkeri Kiiskinen.

Kurssi oli ensimmäinen ohjaajakurssi, jolla toteutettiin uusittua ohjelmaa. Opettajiksi oli saatua päteviä alansa tuntujoita, joten saimme hyvin tehokasta ja perusteellista ohjausta.

Kurssin johtajana oli opiston opettaja Vesa-Pekka Sarparanta. Saatana kurssiohjelman viime tingassa 23.12. käsinli ja tutkiesani sitä totesin ohjelman olevan tutkannäköisen. Lukujärjestys oli 8.00 - 20.00 päivittäin käsitteen luentoja ja runsaasti käytännön harjoituksia, m.m. sunnuntai 28.12. klo 10.15 - 13.00 LUKUOHJELMA: KUINKA VOI KEKSÄÄ LUKUHARJOITUKSIA kolmeksi tunniksi, ajattelin!

Kurssin "virityksen" jälkeen aloitimme heti tutustumisen maastohiihtovälineisiin. Opastajana toimi Antti Urrila. Siinä selvisi sukсийen rakenne, materiaalit eri keleille ja erilaiseen käyttöön, siteiden kiinnitykset ja myös hiihtokengälle asetettavat vaatimukset.

Seuraavaksi tulivat tietoomme voitelun salaisuudet ensin teoriassa ja sitten päivittäin käytännössä. Tehokasta oli, koskapa minäkin, joka kotona olen sitä mieltä, että voitelu on niitä "moottorihommia", jotka kuuluvat miehenväelle (koska minä keittelen perunoi), voitelin sukseen ITSE ja luisto oli hyvä ja pito ihan fantastinen! Näitä asioita samoin kuin hiihtotekniikkaa niin teoriassa

kuin käytännössä opettivat meille Erkki Jäskeläinen ja Pekka Hietanen, joka kuului Alppihihdonopettajat ry:hen. Sitten tuli se sunnuntain luhuharjoitus! Sainpa huomata, että variaatioita kyseisessä lajissa löytyy. Meitin halstarilla ja loivassa alamaässä, yhdellä suksella yksin ja paritain ja kahdella suksella taspainoilien. Ja potkurukelkharjoitukset! Saimme muutamia todeta seuraavana aamuna reisi-lhakseme kipeiksi, vaikka minullakin oli tällä hiihtokaudella kasassa hiihtokilometrejä noin 350, niin vielä löytyi käyttämättömiä lihaksia.

Seuraavina päivinä olivat vuorossa tasanteen hiihtotavat, tasatyöntötavat sekä nousu- ja laskutavat ensin teoriassa ja sitten käytännössä.

Opetusneuvos Tauno Juurtola oli ollut mukana suunnittelemasa kurssin ohjelmaa, ja oli myös opettamassa meitä. "Tane" tutustutti meidät hiihdon metodikkaan ja sen toteuttamiseen. Suoritimme myös jokainen opetusharjoittelun hänen valvonnassaan.

Uudenvuodenattona saimme luennostijaksi terveyskeskuslääkäri Erkki Venäläisen. Alheena hänellä oli maastohiihdon hygieniä ja ensiapu. Piilohuumorilla, jota tyhmempi ei heti huomannutkaan, hän esitti henkilökohtaisen peseytymisen, varpaanvälejä myöten, ja vaatteiden pesemisen, pipo mukaan luettuna, tärkeyden hiihdon nautittavuuden ja sienitautien torjumisen edellytyksinä. Ensiapuunulla saimme "kuin apteekin hyllyltä" vastauksia erilaisiin henkilökohtaisiin kysymyksiimme.

Vuosi vaihtui sitten myös epätavallisissa puitteissa, kai ensi kertaa yksin poissa kotoisista ympyröistä. Seurasimme Alppihihdonopettajat ry:n ryhmien kokoamaa ohjelmaa. Ja sitä oli - kuten ala-asteen vapaalla ohjelmamunnilla, kaikki halusivat

esintyä. Meidän Paavollemme liikeni esitysaika läheltä puolta yötä. Keskiyöllä katselimme komeaa soihutulaskua Vuokatin suuresta rinneestä ilotulituksen räiskeessä.

Sitten "vaaleni" torstaiamu ja ohjelmassa oli teoriakoe. Kolme kysymystä kustakin oppi aiheesta - aamupala, opetusharjoittelu ja käytännön koe. Siinä sitä siten hiihdettiin 2-vaiheista, 4-vaiheista (sekoittamatta 3-vaiheeseen), yksipotkuista ja potkutonta tasatyöntöä. "Korkea raati", Eki, Tane, Pekka ja Vesa-Pekka, seurasivat silmää tarkkana ja Eki teki arvoikkaana merkintöjä perinnsa. Lopuksi kiersimme vielä kertaalleen valaistun ladun, jossa esitimme mäennousu- ja laskutaitojamme. Oli vuorossa suihku ja kurssin päätös lounaineen. Ja nyt sitä vaan odotellaan todistuksia, että päästinkö läpi vai mennäänkö ensi vuonna uusiaan. (Periiköhän KLL silloin kurssimaksun takaisin!)

Näin opettajan näkökulmasta kurssi oli hyvä, eihän tarvinnut itse keksiä "showta", vaan sai kerrankin olla valmiilla ja tehdä mitä toiset olivat suunnitelleet. Myös perheenäitinä oli ihanaa mennä valmiiseen ruokapöytään. Ruoka oli erinomaista ja sitä oli riittävästi.

Myös kurssin ohjelma oli monipuolinen ja mikä parasta, se vietiin suunnitelmiem mukaan läpi tuskasti, eikä ainoastaan muodollisesti. Uusia ideoita tuli, ja kotiin tultua oli tunne, että pitäisi mahdollisimman pian päästä hyödyntämään taitojaan. Pari viikkoa ovatkin nyt Nurmeksen Keskuatan ala-asteen tytöt pyöri-neet sukсийen halstarin tuntu-massa ja parin viikon kuluttua olisi tarkoitus kokeilla samaa opettajiin, joten on "sukсийen somman soitteiloita kaupungin hiihtoteilla".

Mukana olleena  
Inkeri Kiiskinen