

## LUKEMALLA TUET JUNIORIHIIHTOA!

Nyt on mahdollisuus hankkia edullisesti hiihtoihminen kirja vaikkapa pukin konttiin ja tukea samalla hämäläistä juniorihiihtoa! Kirjan kirjoittaja **Jorma Manninen** ohjaa 5 euroa jokaisesta suoraan häneltä ostetusta kirjasta Hämeen hiihdon juniorityöhön. Hinta on muutoinkin edullinen häneltä suoraan ostettuna oheisen linkin kautta. Laita tilaukseen merkki ”Hämeen Hiihto”, niin autat mahdollisesti tulevaisuuden mestareita. [www.primosport.fi](http://www.primosport.fi)

*”Kirja on erittäin mielenkiintoinen hiihtävien juniorien isän ja -valmentajan silmin. Se antaa mm. mainiosti näkökulmia tekemiseen ennen ja nyt. Onko tekeminen muuttunut, tarvitseeko sen muuttua, vai pitäisikö tehdä perustasolla perusjuttuja samoin kuin ennenkin? Hyvin pitkälti jälkimmäisellä ajatuksella syntyy meidän tuloksemme. Kirja herätti myös hienoja muistoja omista junioreista ajoista Harrin ollessa suuri idoli.”*

Riku Pitkänen, Teiskon Urheilijat

## Kuvaus

Poika, sinusta tulee vielä hiihtäjä – Harrin tie huipulle

Hiihtolegenda Harri Kirvesniemi saavutti urallaan yhden maailmanmestaruuden ohella kolmetoista muuta arvokisamitalia. Hän on edelleen nuorin suomalainen maastohiihdon olympiamitalisti (21v, 8kk, 10 pv) miesten puolella, myös vanhin (39v, 9kk, 9pv). Yleisen sarjan henkilökohtaisia Suomen mestaruuksia hänellä on neljältä eri vuosikymmeneltä.

Harrin tie huipulle kulki suoraviivaisesti seuraavien välietappien kautta:

- 14v piirinmestari omassa ikäsarjassa
- 16v 20.sija Suomessa omassa ikäsarjassa
- 18v Suomen mestari omassa ikäsarjassa
- 20v 2. sija Suomessa omassa ikäsarjassaan, 5.sija EM-hiihdoissa
- 21v ensimmäinen Suomen mestaruus miesten sarjassa (30 km)
- 22v ensimmäinen olympiamitali 4x 10km:n viestihiihdossa, 8.sija henkilökohtaisella matkalla
- 23v 4.sija Maailmancupissa
- 24v henkilökohtainen pronssimitali hiihdon MM-kisoissa sekä viestipronssi

Kirjassa Harrin henkilökohtainen valmentaja Jorma Manninen kuvaa Harrin harjoittelun kehittymistä vuosi vuodelta kohti suuria tavoitteita. Kirjassa keskitytään Harrin uran ensimmäiseen kymmeneen vuoteen, jona aikana hän nousi maailman hiihtoeliittiin (1972-82).

Miten tuo kehitys aikaansaatiin, siitä kirja antaa perusteellisen ja mielenkiintoisen selvityksen. Kirja soveltuu näin ollen jokaisen nuoren hiihtäjän ja heidän valmentajiansa käsikirjastoon.

Valmentajan yksi merkittävimmistä oivalluksista oman valmentajauran ajoilta on se, miten onnistuneesti jaksotettu ja rytmitetty juoksu- ja hiihtoharjoittelu tukevat toisiaan. Tältä osin kirja voi antaa hyödyllisiä virikkeitä myös aikuisurheilijoille ja kuntoilijoille.

Ex-valmentaja ei arvostele tämän hetken hiihtovalmennusta. Huolenaiheita kuitenkin löytyy, ennen kaikkea valmennusjärjestelmämme kyvystä viedä nuoria lahjakkuuksia kansainväliselle tasolle aikuisikään siirryttäessä. Esimerkiksi Harrin ollessa vielä 19-20v sarjassa, kärkipään nuorten ero yleisen sarjan kärkeen oli huomattavasti nykyistä pienempi!