

1. Kauden aikaiset harjoitukset

- Vakioryhmät jaksoittain, uudet jaksot minulle ajoissa → iso paletti pyöriteltävänä
- Jousto VAIN koulun takia, lomamatkat, menot ja muut harrastukset ovat oma valinta
- Syyslomaviikko pian nettiin (tähti: ma-to, isu: ma-pe/la) / Hiihtoloma (tähti: ti-pe, isu: ma-to) / Joulun aika (vk52 alustavasti vapaa)

2. Kilpailukalenteri, kilpaileminen ja roolit

- kaikki kilpailut tiedossa, mutta ei kutsuttavia seuroja. Katso kalenteri ja tee suunnitelma / tehdään yhdessä suunnitelma. Uusille tinteille kerrotaan, kun on aika alkaa kilpailemaan. Ilmoitus kilpailuun osallistumisesta aina minulle. Kysy lisätietoja omalta vastuuvallmentajalta.
- valintakilpailuihin pääsee kaikki ja oletan että osallistutaan, jos ei muuta ilmoiteta
- testipassit mukaan valintakilpailuihin sekä IC-kilpailuihin, koska niissä suoritetaan elementtitestejä kilpailusuorituksen aikana. Pysin myös infoamaan luistelijoille ketä se koskee
- muihin kisoihin karsintaa, ja ilmoittautumisjärjestyksessä otetaan huomioon, että kaikki pääsee kisaamaan. Aluefinaaleihin karsinta.
- valmentajille aktiivisesti kyydin tarjoamista. Kisan/päivän ensimmäiset ja kisan/päivän viimeiset. Muutoin valmentajat kulkevat julkisilla/takseilla, joka nostaa kilpailukustannusta.

syksyn kilpailujen valmentajat

19.-20.10 Savonlinna: MIIA
27.10 Keuruu: EMMI
2.11 Leppävirta: EMMI
2.11 Hamina: LAURA
8.-10.11 Joensuu: MIIA
16.-17.11 Heinola: MIIA
24.11: Iisalmi: NINA
30.11-1.12 Kuopio: MIIA
3.-8.12 aikavälillä Unkari: MIIA
6.12 Jyväskylä: LAURA

- olen jutellut tytöille siitä, että hypyt eivät pelkästään ole se mitä lasketaan ja minkä perusteella tehdään arviointeja tms. Hypyt ovat toki asia mikä vaikuttaa kilpailusarjaan, mutta se on vain yksi osa-alue esimerkiksi arvioinnissa. Liian monesti tytöt arvioivat oman suorituksensa vain hyppyjen perusteella. On kuitenkin huomioitava, että esimerkiksi pienempien sarjojen isu-arvioinnissa tasokkaasta piruetista saa enemmän pisteitä kuin yhdestäkään hypystä. Myös komponenttipisteet ovat yli puolet kokonaispistesaldosta. Ohjelma on se millä kisataan, ei yksittäinen hyppy. Perusluistelu (kaaret ja käännökset oikeasti luisteltuna kaarilla), vauhti, asentojen siisteys, esittäminen, ilmeet, vartalon käyttö, tekemisen laatu jne. ovat erittäin tärkeitä asioita ottaa vakavasti.

- Kilpailumenestystä tavoitellessa on otettava huomioon monta asiaa. Valmennuslinjaus seurassamme on, että luistelija nostetaan sellaiseen kilpailusarjaan, joka tarjoaa myös haastetta, mutta ketään ei mihinkään pakoteta. Emme siis välttämättä ole kilpailusarjoissa maksimi ikään asti, kuten joissain seuroissa toimitaan.
- Kilpailuissa on oltava realistiset odotukset sekä totuudenmukainen peilaus harjoituksiin. Osa luistelijoista on pettynyt kilpailusuoritukseen, jos ei mene puhtaasti tai lähelle sitä. Emme voi odottaa kuuta taivaalta kilpailuissa. Aina ei myöskään tule parannusta kokonaisuudessa. Voi olla, että korjattu asia korjataan, mutta jokin toinen kohta epäonnistuu. Ei saisi liikaa arvioida omaa onnistumista pisteiden tai sijoituksen kautta. Ensin oma fiilis luistelusta, valmentajan kommentit ja yhteinen analysointi, ja sitten tutustuminen pisteisiin. Jos ajatus ei kohtaa oman fiiliksen ja pisteiden kanssa, niin täytyy ajatuksella katsoa mistä tämä johtuu ja tehdä korjaavia toimenpiteitä. Jokainen kilpailee itseään vastaan. Vanhempien ja luistelijoiden on syytä aktiivisesti poistaa kateuden tunnetta muita kohtaan. Se ei ole keltään pois, että toinen onnistuu. Kopista olen kuullut ikäviä kommentteja tyttöjen välillä (esimerkiksi toivotaan, että toisella menisi huonosti, että itse pärjäisi).
- vanhempien rooli on kannustaa ja tukea, ei asettaa merkittäviä tavoitteita tai ruotia kilpailusuoritusta. Olen nähnyt luistelijoiden keskuudessa ylimääräisiä paineita, ja jokainen voisi miettiä millainen on oma kanssakäynti lapsensa kanssa ennen ja jälkeen kilpailun. Tytöt myös kertoivat kuinka lähipiiri saattaa suuttua (tai lapsi kokee että suututaan) epäonnistumisen jälkeen. Valmentajat hoitavat nämä asiat, vaikka on erittäin hyvä, että vanhempi on mukana ja samalla linjalla valmentajan kanssa. Luistelijat kokevat jo muutoinkin esimerkiksi epäonnistuessaan häpeän ja riittämättömyyden tunteita, niin on hyvä, että on turvallinen paikka purkaa ja käsitellä negatiiviset ajatukset. Vanhemmat ovat katsomossa, ja vain luistelijat ja valmentajat ovat kopeissa ja käytävillä. Tintit ovat asia erikseen. Kannustetaan lapsia omatoimisuuteen valmistautuessa sekä kilpailun jälkeen.
- kilpailuissa olisi aina hyvä videoida suoritus, jonka voi automaattisesti lähettää vastuvalmentajalle. Tämä video on syytä katsoa riippumatta siitä, miten se meni. Jokaisen kilpailun jälkeen on pohdittava palautelomakkeen kysymykset ja palautettava minulle esim. viestillä. (tällä hetkellä käytössä silmuista ylöspäin).

3. Harjoittelu, käyttäytyminen ja pelisäännöt

PÄÄVALMENTAJA: Miia Hyttinen: vastuu koko seurasta, päivittäinen vastuu silmuista ylöspäin

VASTUUVALMENTAJA: Laura Iljin: päivittäinen vastuu minit ja tintit, sekä pikkutähdet.

LUISTELUKOULUVASTAAVA: Oona Hyttinen: vastuu luistelukoulusta

VASTUUVALMENTAJA: Emmi Tankka: päivittäinen vastuu Tähtikilpurit

VASTUUVALMENTAJA: Viivi Hyttinen: päivittäinen vastuu Aikuiset

FYSIIKKAVALMENTAJA: Päivi Kyllönen: Fysiikkaohjeiset. Omalla toiminimellä henkilökohtainen vammojen ehkäisy ja hoito, hieronta, mentaalipalvelut, ravinto-ohjeistus ym..

BALETTI: Hanna Reinvall

KOREOGRAFIA: Paula Korvajärvi (ohjelmien teko sekä vierailut)

MUSIIKKI: Rob Colling (musiikkien editointi, cdt, mp3-tiedostot, näytöksien musiikit) Musiikkiasiat kulkevat valmentajien kautta.

Muita valmentajia: Nina Lius, Aino Kettunen, Aurora Huovinen, Elli Schubin, Johanna Putkuri, Aino Korhonen, Pinja Puruskainen, Riina Svensk, Emmi Tuunainen

- Huolehditaan oikeasti hyvästä ALKUverryttelystä sekä LOPPUverryttelystä. Jokaisen luistelijan tulee tehdä ne. Verryttely on samanlainen kuin siinä kisalapussa, jonka olen jakanut. Näin voisimme välttyä ainakin osalta vammoista, luistelijat ovat valmiina jäälle sekä tulisi kerrattua tärkeitä lajiasioita maalla. Katsomossa kiipeillessä ja leikkiessä vaarana on vammat. Verryttelyä on myös näkynyt tehtävän ilman oikeanlaisia varusteita. Harjoittelu VAIN jäällä ei riitä, joten on tärkeää käydä oheisharjoituksissa aina.

- Jokainen luistelijä kehittyy omaa polkuaan, ei ole yhtä liukuhihnaa, jonka kautta jokaisesta tulee samantasoisia. JA kuten edellä mainitsin, niin pelkät hyppyt eivät ole kehittymisen mittari. Huomaan tyttöjen vertaavan itseään harjoittelukavereihin vain hyppyjen osalta, unohtaen samalla luistelun muut osa-alueet. Myöskään ei ole tiettyä määrittelyä siihen, mitä milloinkin on osattava. Kilpailusarjat ym. katsotaan sitten sen mukaisiksi. On toki tärkeää tiedostaa mitä ja miten tulisi harjoitella päästäkseen haluamalleen tasolle. Annetaan siis luisteliijoille tilaa kehittyä ilman ylimääräistä painetta, ja arvostetaan jokaisen luistelijan omaa tasoa. Tämän lajin ainut tavoite ei ole päästä SM-tasolle, joten toivoisin, että ajatukset siitä, että lapsi ei koskaan tule olemaan tietyn tasoinen, jonka vuoksi olisi lopetettava, unohdettaisiin. Laji on erittäin vaikea, ja jos tämä olisi helppoa, niin kaikki tekisi tätä. Jokaisella myös sisäinen motivaatio herää hyvinkin eri aikaan.

- Loukkaantumisen sattuessa ilmoitathan puheenjohtajalle, jos ennakoitavissa on yli 2viikon harjoittelutauko. Valmentajalle myös ilmoitus heti. Menethän myös lääkäriin, fysioterapiaan tms. ja kerrot valmentajalle kuntoutusohjeet ja sen, millä tavalla ja aikataululla voi harjoituksiin palata. Päivi auttaa asiassa mielellään, mutta varaathan hänelle ajan erikseen (tekee omalla toiminimellä). Päivi on loistava vammojen kuntoutuksen laatijana juuri meille taitoluisteliijoille. Päiviltä voi myös varata ajan kehonkartoitukseen, jossa katsotaan kehon tilanne ja voidaan näin jo ennalta ehkäisevästi puuttua vammoihin. Kilpaurheilussa laji kuin laji valitettavasti tuo mukanaan vammoja. Siksi on erityisen tärkeää huolehtia kehostaan, joka on jokaisen tärkein työväline. Kehonhuolto on todella merkittävää; alku ja loppuverryttelyt, venyttelyt joka ilta sekä pilates-rullalla rullailut ja HIERONTA. Säännöllinen hieronta läpi kauden on paras ratkaisu, toivoisin että tämä asia otettaisiin murrosiästä alkaen ohjelmistoon. Kehon palautuminen ei hoidu enää vain lepäämällä. JA suosittelen ainakin joihinkin väleihin 2 vapaapäivää peräkkäin. Hierontaa voi kysyä Päiviltä, Hierojakoululta, Islolta...

- Harmistuksen ja tunteiden osoittaminen on sallittua ja suotavaakin. Kuitenkin toivoisin, että turhat itkut ym jätettäisiin pois niin harjoituksista kuin kilpailuistakin. Ymmärrän, että harmistus tai jännityksen purkautuminen tulee niin voimakkaasti, että se purkautuu itkuna. JA jos se tulee silloin tällöin. Säännöllinen jatkuva itkeminen täytyy saada kuriin. Kilpailuissa myös pyrittäisiin hillitsemään tunteen purkaukset niin, että ne eivät tule jäällä tai heti jäältä tultua. On pystyttävä sietämään pettymyksiä, koska se kuuluu tähän lajiin vahvasti. Suunnataan harmistus treenaamiseen ja asioiden parantamiseen. Kaikkien itkujen takaa kuitenkin me nähdään luistelijan rakkaus ja palo tähän lajiin, joten harmistuksen purkaukset ovat sitä kautta toki ymmärrettäviä.

- Murrosikä näyttää nykypäivänä tulevan entistä aiempaa. Jokainen varmasti tietää mitä silloin tapahtuu, mutta haluan muistuttaa, että murrosikä vaikuttaa treenaukseen. Murrosikäisellä kehon muutokset (kasvu, luonnollinen painonnousu, naiseksi kasvaminen) vaikuttavat tasapainoon ja painopisteeseen. Joskus ne on vain löydettävä uudestaan uuden kehon kanssa. Luistelija hidastuu, voimatasot tippuvat, treenaaminen alkaa tuntua raskaammalta. Nämä ovat luonnollisia muutoksia kaikilla, osalla ne näkyvät voimakkaammin kuin toisilla. Tämä vaihe saattaa kestää noin vuoden, mutta ahkerasti asioita ylläpitämällä ja harjoittelemalla esimerkiksi nopeus ja voimatasot palautuvat ennalleen. Tämä on varmasti henkisesti rasittavaa, mutta yritetään kaikki olla siinä tukena. ja tsemptata luistelija vaikeiden aikojen yli. Minun olisi myös hyvä tietää, kun kuukautiset alkavat, ja jos niihin liittyy kipuja tai muuta vaikutusta.

- luistelijat ovat miettineet pelisäännöt ja sitoutuneet niihin. Ne löytyvät pommisuojan seinältä sekä lähetämme ne jokaiselle viestillä. Käymme ne vielä läpi oheisissa, koska kaikki eivät olleet sääntöjä laadittaessa paikalla. Jokainen on toiselleen kaveri harjoituksissa, vaikka sydänystäviä ei oltaisikaan. Aikuiset autetaan ja ohjataan oikeaan käyttäytymiseen kaikki toistemme lapsia.

- tämän lajin harjoittelussa on vahvasti läsnä urheilijaan koskettaminen. Luistelijaa on laitettava asentoihin, kosketettava lihaksiin mitkä täytyy ymmärtää jännittää, tarkastellaan pikkuhousuja puvun alta, otetaan kainaloon, jos lohdutetaan, halataan ym. Jos koette tai luistelija kokee tämän epämiellyttävänä, niin näistä olisi hyvä jutella valmentajan kanssa.

- Akatemia harjoitukset 3aamua/viikko on tarkoitettu lukiolaisille sekä toisen asteen opiskelijoille. Myös yläkoululaisille on avattu mahdollisuus osallistua lukujärjestyksen niin sallissa. Systeemi mahdollistaa myös NPR- ja NMJ-luistelijoiden käydä akatemijäillä.

- Yksityistunnit on kaikille mahdollisia. Kysy valmentajalta, jos yksityistunteja haluatte. Jään varaaminen ja maksaminen (jään hinta+valmentajan kulu) hoidetaan seuran kautta.

- ravintoasioista tullaan järjestämään infotilaisuus. Suurimpina asioina itselle tulee mieleen välipalat (mitä evääksi milloinkin), riittävä energian ja nesteen saanti sekä kilpailujen aikaan tapahtuva ruokailu.

- kehitämme kummiluistelija toimintaa

Muistetaan, että elämä on valintoja täynnä ja kaikkea et voi saada.

”Your child's success or lack of success in sport does NOT indicate what kind of parent you are. But, having an athlete that is coachable, respectful, a great teammate, mentally tough, patient, resilient and tries their best IS a direct reflection of your parenting”

Näistä asioista voisi keskustella kotona luistelijan kanssa, ja muistakaa, että aina voi jutella minun kanssa jos jokin mietityttää.