

Helsingin Luistinkiitäjien ja Helsingin Luisteluakatemian talvikausi 2019-2020

(11.11.2019 - 4.3.2020)

HLK



Sisällysluettelo

Yhteistiedot	3
Harjoitusryhmät	4
<i>Luistelukoulu 5-10v (Luisteluakatemia)</i>	<i>4</i>
<i>Juniorit 8-12v, pikkuradalla</i>	<i>4</i>
<i>Haastajat 12-16v, isoradalla</i>	<i>4</i>
<i>Akatemia 16+</i>	<i>4</i>
Luistelukoulu 5-10v	5
<i>Tavoitteet</i>	<i>5</i>
<i>Harjoitusohjelma talvi 2019-20</i>	<i>5</i>
Juniorit 8-12v	5
<i>Tavoitteet</i>	<i>5</i>
<i>Harjoitusohjelma talvi 2019-20</i>	<i>5</i>
<i>Alkulämmittely</i>	<i>5</i>
Haastajat 12-16v	6
<i>Tavoitteet</i>	<i>6</i>
16+ harjoitusryhmä	6
<i>Tavoitteet</i>	<i>6</i>
<i>Harjoitusohjelma haastaja- ja 16+ ryhmä talvi 2019-20</i>	<i>6</i>
<i>Alkulämmittely</i>	<i>6</i>
Valmennus- ja jäsenmaksut	7
HLK:n varusteet ja asusteet	7
Pikaluistelukisat talvi 2019-20	8
<i>Lisenssit</i>	<i>8</i>
<i>Kalenteri</i>	<i>8</i>
<i>Alkulämmittely kisoihin</i>	<i>9</i>
<i>Kilpailupäivän muistilista</i>	<i>9</i>

Yhteistiedot

HLK:n valmennuspäällikkö ja Juniori-, Haastaja-, ja 16+ ryhmän vastaava valmentaja:

- Carolien Hunneman - carolien.hunneman@luisteluliitto.fi

Helsingin Luisteluakatemia Luistelukoulun vastaava valmentaja:

- Kaj Humisto – kamahumi@gmail.com

Helsingin Luisteluakatemia on Helsingin Luistinkiitäjien ja Helsingin Työväen Luistelijoiden yhteinen luistelukoulu.

- Helsingin Luistinkiitäjät: www.luistinkiitajat.fi
- Helsingin Työväen Luistelijat: www.htl.fi
- Helsingin Luisteluakatemia: www.facebook.com/luisteluakatemia (Kaikki tärkeät ja tuoreet uutiset tulevat aina heti Facebookiin, eli seuraa Luisteluakatemiamme!)
- Instagram: @luisteluakatemia

Harjoitusryhmät

Luistelukoulu 5-10v (Luisteluakatemia)

- Aloittelijat, perustaitoja, leikkilisiä harjoituksia
- Tavoitteena hauska harrastaminen ja mahdolliset kilpakokemukset

Ryhmässä opetellaan luistelun perustekniikkaa. Täällä opit monipuolisesti luistelun perustaitoja, jotka soveltuvat jääkiekon, jääpallon, taitoluistelun, pikaluistelun ja roller derbyn harrastamiseen.

Ryhmän tavoitteena on hauska harrastaminen, mutta lapsi voi siellä halutessaan saada ensimmäiset kokemukset myös kilpailullisesta harrastamisesta.

Juniorit 8-12v, pikkuradalla

- Luistelutaitoja, (pika)luistelutreenejä
- Kilpailulliseen ja matalan kynnyksen harrastamiseen

Junioreiden ryhmässä harjoittelu alkaa lasten kasvaessa jakautua hieman luistelukoulua selkeämmin kilpailulliseen ja matalan kynnyksen harrastamiseen. Valintaa ei kuitenkaan ole pakko tehdä, vaan lapsi voi kehittyessään ja kiinnostuksen mukaan vaihtaa ryhmien välillä suunnasta toiseen.

Ryhmässä opitaan kattavasti luistelutaitoja ja se soveltuu myös muiden lajien kuten jääkiekon ja taitoluistelun harrastajille näitä lajeja tukevana toimintana.

Haastajat 12-16v, isoradalla

- Kilparyhmä, enemmän taitoa ja sitoutumista harrastamiseen
- Osa harjoittelee akatemiaryhmän kanssa

Kilparyhmässä vaaditaan hieman harrastusryhmää enemmän taitoa ja sitoutumista harrastamiseen.

Ryhmässä urheilija oppii pitkäjänteistä tavoitteellisuutta ja säännöllisyyttä, sekä ymmärtää oman motivaation merkityksen kehityksessä.

Opetus keskittyy myös enemmän luistelutaitojen ja yksilöiden erityisohjaukseen. Vaikka tässä ryhmässä luistelijat voivat alkaa keskittyä enemmän myös yhteen lajiin, niin harjoittelua pidetään mahdollisimman monipuolisena ja kokonaisvaltaisesti kehittäväenä.

Akatemia 16+

- Harjoittelevat tällä hetkellä (juniori)maajoukkueen kanssa, valmentaja on Markus Puolakka (SLL)

Luistelukoulu 5-10v

Tavoitteet

- Hauska, turvallinen ja aktiivinen liikunnallinen kokemus lapsille
- Kehittää multiskate-luistelun perustaitoja (esim. liuku/rullaus, jarrutus, kaarto/pyöriminen, kaatuminen)
- Kehittää pikaluistelun perusteita
- Harjoitella liikkumistaitoja: tasapaino, koordinaatio, nopeus, rytmi, hahmottamiskyky (aika ja tila)
- Omaksua yksinkertaiset säännöt urheilun parissa
- Kehittää itseluottamusta, keskittymiskykyä, positiivista asennetta ja urheiluhenkeä (fair play) kavereiden kanssa

Harjoitusohjelma talvi 2019-20

Keskiviikko	Jääharjoitus	Klo 16.30 – 17.30	Oulunkylä
-------------	--------------	-------------------	-----------

Juniorit 8-12v

Tavoitteet

- Luoda hauska ja aktiivinen oppimisympäristö: Herättää urheilijoiden kiinnostus ja haastaa heidät urheilullisessa ja henkilökohtaisessa kehityksessä seuraavalle tasolle.
- Lajiin liittyvien perustaitojen kehittäminen
- Kehittää liikkumistaitoja: tasapaino, koordinaatio, nopeus, rytmi, hahmottamiskyky (aika ja tila)
- Kehittää itseluottamusta, keskittymiskykyä, positiivista asennetta ja urheiluhenkeä (fair play) kavereiden kanssa
- Luoda intohimo lajiin ja urheiluun
- Toimia ryhmässä ja noudattaa sovittuja sääntöjä (esim. aikataulut, kuuntelu/keskustelu, pukeminen)

Harjoitusohjelma talvi 2019-20

Maanantai	Jääharjoitus	Klo 16.30 – 17.30	Oulunkylä
Tiistai	Jääharjoitus/Tiistaikisat	Klo 19.00 – 20.00	Oulunkylä
Keskiviikko	Jääharjoitus	Klo 16.30 – 17.30	Oulunkylä
Torstai	Jääharjoitus	Klo 20.00 – 21.00	Oulunkylä

Alkulämmittely

Yksi tärkeä osa harjoituksesta on hyvä alkulämmittely. Lämmittelyn tavoite on valmistaa luistelijan vartalo ja mieli pääharjoitukseen. Fyysisesti lämmittelyn aikana verenkierto lihaksissa kasvaa ja kroppa lämpenee. Tämä vähentää mahdollisia loukkaantumisia harjoitusten aikana ja optimoi harjoittelun tuloksen. Luistelija voi huolehtia omasta lämmittelystä – alkulämmittelyn tekeminen on aika yksinkertaista. Esimerkki lämmittelyohjelmasta (n. 15 min.):

1. 8 minuuttia kevyttä juoksua/hölkää (esim. Oulunkylän radan ympäri ulkokautta)
2. Isompien lihasryhmien venyttelyä, vartalon yläosasta alaspäin (n. 6-8 eri liikettä, 8-10 s/liike)
3. 3-4 juoksuvetoa, n. 30-50m kiihdytyksiä (vauhti kasvaa vähitellen)

Haastajat 12-16v

Tavoitteet

- Kasvattaa luistelijoiden sitoutumista lajiin ja treeneihin
- Kehittää ja vahvistaa lajispesifisiä taitoja
- Kehittää liikkumistaitoja: tasapaino, koordinaatio, nopeus, rytmi, hahmottamiskyky (aika ja tila)
- Ottaa mukaan ohjelmaan pidemmät ja kovemmat kestävyysharjoitukset ja kuivaharjoittelun teknisiin luistelutaitoihin (hypyt, kaarrenaru, luistelulauta)
- Parantaa luistelutaitoja ja Short Track –taitoja
- Luoda motivaatio ja kiinnostus kisaamiseen ja testaamiseen
- Toimia ryhmässä ja noudattaa sovittuja sääntöjä (esim. aikataulut, kuuntelu/keskustelu, pukeminen)
- Oppia, mitä parhaat suoritukset vaativat

16+ harjoitusryhmä

Tavoitteet

- Luoda aktiivinen harjoitusympäristö: Haastaa urheilijat urheilullisessa ja henkilökohtaisessa kehityksessä omalle tasolle
- Lajiin liittyvien spesifisten taitojen kehittäminen
- Kehittää liikkumistaitoja: tasapaino, koordinaatio, nopeus, rytmi, hahmottamiskyky (aika ja tila)
- Ohjelma rakentuu voimaa, nopeutta ja kestävyyttä vaativiin harjoituksiin ja kuivaharjoittelun teknisiin luistelutaitoihin (hypyt, kaarrenaru, luistelulauta)
- Tarvittaessa kehitetään maratontaktiikkaa ja -tekniikkaa
- Kisakauden harjoitusohjelman optimointi

Harjoitusohjelma haastaja- ja 16+ ryhmä talvi 2019-20

Maanantai	Jääharjoitus	Klo 16.30 – 17.30	Oulunkylä
Tiistai	Jääharjoitus/Tiistaikisat	Klo 19.00 – 20.00	Oulunkylä
Keskiviikko	Jääharjoitus	Klo 16.30 – 17.30	Oulunkylä
Torstai	Jääharjoitus	Klo 20.00 – 21.00	Oulunkylä

Alkulämmittely

Yksi tärkeä osa harjoituksesta on hyvä alkulämmittely. Lämmittelyn tavoite on valmistaa luistelijan vartalo ja mieli pääharjoitukseen. Fyysisesti lämmittelyn aikana verenkierto lihaksissa kasvaa ja kroppa lämpenee. Tämä vähentää mahdollisia loukkaantumisia harjoitusten aikana ja optimoi harjoittelun tuloksen. Luistelija voi huolehtia omasta lämmittelystään – alkulämmittelyn tekeminen on aika yksinkertaista. Esimerkki lämmittelyohjelmasta (n. 15 min.):

1. 8 minuuttia kevyttä juoksua/hölkää (esim. Oulunkylän radan ympäri ulkokautta)
2. Isompien lihasryhmien venyttelyä, vartalon yläosasta alaspäin (n. 6-8 eri liikettä, 8-10 s/liike)
3. 3-4 juoksuvetoa, n. 30-50m kiihdytyksiä (vauhti kasvaa vähitellen)

Valmennus- ja jäsenmaksut

- HLK:n jäsenmaksu vuodessa 20e (alle 19v) tai 40e (19+)
- Valmennusmaksu luistelukoulu 2019-20:
 - 100e / talvikausi
- Valmennusmaksu juniori-, haastaja- ja 16+ ryhmät 2019-20:
 - 250e / kausi (kesä/talvi)
 - Perhealennus:
 - 1. ja 2. luistelija 100% (250e)
 - 3. luistelija 50% (125e)
 - 4. luistelija 25% (62,50e)

HLK:n varusteet ja asusteet

- Vuokrapikalustimet
 - Klaps: 80e / talvikausi
 - Lasten combiskate: 30e / talvikausi (luistelukoululaisille kausimaksu sisältää luistimet)
 - Rullaluistimet: 80e / kesäkausi
- Tuulenpitävä luistelutakki (75e)
- HLK paksu untuvatakki (150e)
- HLK pipo (20e)
- Luisteluhaalari/kilpailupuku,
 - Lycra(100e)
 - Peruskumipuku alk. 220e
 - Performance-kumipuku alk. 350e

Varusteiden/asusteiden tilaukset ja kysymykset: carolien.hunneman@luisteluliitto.fi

Pikaluistelukisat talvi 2019-20

Lisenssit

Kilpailulisenssi on pakollinen kaikissa Luisteluliiton lajien kilpailuissa pikaluistelussa, kaukalopikaluistelussa (Short Track), rullaluistelussa sekä Roller Derbyn otteluissa ja turnauksissa. Kilpailuita ovat oman seuran ja muiden seurojen järjestämät kilpailut sekä kaikki SM-kilpailut.

Muista huolehtia vakuutusturvasta, sillä myös vakuutus on pakollinen lisenssiluistelijoille. Vakuutukset voi hankkia Luisteluliiton kautta lisenssin oston yhteydessä. Luisteluliitto tai jäsenseura eivät ota vastuuta vakuutusturvasta, ellei sitä ole otettu liiton kautta.

Voit hankkia Suomen Luisteluliiton lisenssin täältä: <https://www.luisteluliitto.fi/liitto/lisenssi/>

Kalenteri (kts. myös <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/>)

16.-17.11.2019 Season Opening Race Seinäjoki

Ilmoittautuminen 11.11 mennessä Carolienille (carolien.hunneman@luisteluliitto.fi)

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/pikaluistelu/kalenteri/?id=557>

30.11.2019 Juhani Järvisen muistokilpailu Helsinki

Ilmoittautuminen 24.11 mennessä Carolienille.

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/pikaluistelu/kalenteri/?id=558>

7.12.2019 Pingu Race Seinäjoki

Ilmoittautuminen 1.12 mennessä Carolienille.

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/pikaluistelu/kalenteri/?id=559>

14.-15.12.2019 Eevi Huttusen memorial Kuopio

Ilmoittautuminen 7.12 mennessä Carolienille.

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/?id=560>

17.12.2019 KENSU Cup 1 Jyväskylä

Ilmoittautuminen itse, paikan päällä 15 min ennen starttia.
(ei valmentajaa paikalla)

11.1.2020 Clas Thunbergin muistokilpailut Helsinki

Ilmoittautuminen 5.1 mennessä Carolienille

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/?id=562>

12.1.2020 Kalle Valtosen Maraton Helsinki

Ilmoittautuminen 5.1 mennessä Carolienille

(ei valmentajaa paikalla)

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/?id=563>

14.1.2020 KENSU Cup 2 Jyväskylä

Ilmoittautuminen itse, paikan päällä 15 min ennen starttia.
(ei valmentajaa paikalla)

24.-26.1.2020 Matkakohtaiset- sprinttereiden SM-kilpailut Seinäjoki

Ilmoittautuminen 16.1 mennessä Carolienille.

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/?id=564>

4.2.2020 KENSU Cup 3 Jyväskylä

Ilmoittautuminen itse, paikan päällä 15 min ennen starttia.
(ei valmentajaa paikalla)

8.-9.2.2020 Hopealuistinfinaali ja nuorten SM-kilpailut Helsinki

Ilmoittautuminen 30.1 mennessä Carolienille.

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/?id=565>

18.2.2020 KENSU Cup 4 Jyväskylä

Ilmoittautuminen itse, paikan päällä 15 min ennen starttia.
(ei valmentajaa paikalla)

7.-8.3.2020 Yleisluistelijoiden SM-kilpailut Kuopio

Ilmoittautuminen 1.3 mennessä Carolienille.

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/?id=566>

14.-15.3.2019 Season Closing Race Seinäjoki

Ilmoittautuminen 4.3 mennessä Carolienille.

Lisätietoja: <https://www.luisteluliitto.fi/kalenteri/?id=567>

Alkulämmittely kisoihin

Yleensä kisapäivänä toimitaan totuttujen rutiinien mukaisesti. Lämmittely ennen jäälle menoa on samanlainen kuin ennen harjoituksia: Juoksu/hölkä, lihasten venyttelyä ja lopussa vauhtivetoja.

Ennen omaa kisasuoritusta, jäälle pitää mennä siten, että aika riittää oman suunnitelman mukaiseen lämmittelyyn ilman odottamista. Sää voi olla todella kylmä eli optimoi lämmittely, ettei kylmä ja väsymys ehdi iskeä ennen kislähtöä. Yleensä nuoret luistelijat menevät liian aikaisin jäälle. Tulos voi olla kylmät lihakset, keskittymiskyvyn puute ja lopussa huonompi luistelutulos.

Lämmittelyssä jäällä ennen kisamatkaa on samanlainen idea kuin lämmittelyssä ennen harjoituksiin menemistä (esimerkki):

1. 2-3 keskivauhtikierrrosta (jääfiilis ja vartalon lämmittely)
2. 1-2 matalassa asennossa voimakkaampia kiihdytyksiä (suora, suora-kaarre)
3. 1-2 kislähtöä (jos ensimmäisen jälkeen tunne on hyvä, olet valmis)

Kilpailupäivän muistilista

- Päivä voi olla pitkä, muista terveelliset välipalat
- Alkulämmittely aloitetaan n. 40 min ennen lähtöä
- Jäälle n. 10-15 min ennen omaa suoritusta (kylmällä 10 min)
- Jäällä tehtävä lämmittely sille varatulla alueella, usein ison radan sisin ns. verryttelyrata
- Lähtöpaikalle 3-5 min ennen omaa lähtöä
 - Lämmittelyvaattet pois (jätetään lähtöpaikalle) ja luisteluasu kuntoon.
 - Luistelija pyytää toimitsijalta hihanauhan ja laittaa sen oikeaan käsivarteeseen (sisäradalta (I) lähtevällä luistelijalla valkoinen, ulkoradalla (O) punainen)
- Hyvä ja ehjä kilpailusuoritus
 - Radanvaihto aina takasuoralla. Ulkoradalta sisäradalle vaihtavalla luistelijalla ”etuajo-oikeus” radanvaihtoon
- Suorituksen jälkeen hihanauhan palautus, lämpimät vaatteet päälle ja aikataulun mukainen jatko
- Hauskanpito muiden luistelijoiden kanssa!