

VÄRIRYHMIEN VANHEMPAINILTA 9.9.2024

Mäntsälän Jäätaiturit



Valmentajat ja ohjaajat kaudella 2024-2025

Vastuuvalmentajat

Cecilia Törn (kilparyhmät, luistelukoulun valmennus)

Minja Järvinen (kilparyhmien fysiikkavalmennus & harrastajat, seuran fysioterapeutti)

Janni Pahkamäki (kehitysryhmät)

Tuntivalmentajat

Liuba Efimenko & Johanna Velt

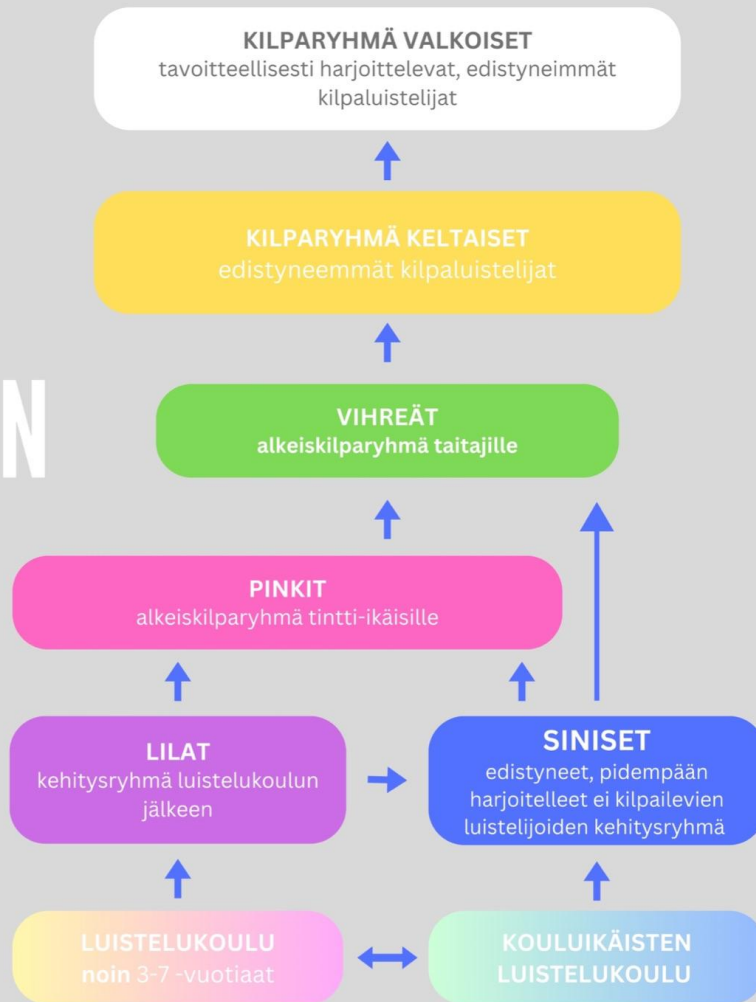
Ohjaajat

Fanni Ketola & Milla Tuominen & Hanna Pund



LUISTELIJAN POLKU

MÄNTSÄLÄN JÄÄTAITURIT



AIKUISET

Kehitysr ryhmien säännöt

SINISET

1. Olen ystävällinen kaikille, kohtelen kaikkia tasa-arvoisesti - en syrji tai kiusaa
2. Pidän hauskaa harjoituksissa ja olen hyvällä mielellä
3. En kiroile, enkä loukkaa toisia
4. Tsemppaan itseäni ja muita harjoituksissa
5. Yritän parhaani, vaikka en aina onnistu - ei haittaa jos kaadun
6. Kuuntelen valmentajaa ja kerron jos joku harmittaa
7. Annan muille harjoitusrauhan

LILAT

1. Annan muille harjoitusrauhan
2. Kuuntelen, kun valmentaja puhuu
3. En jätä kesken, vaan teen loppuun asti
4. Odotan omaa vuoroani
5. Huolehdin omista tavaroistani
6. Jäällä pidän silmät auki ja muistan jarruttaa
7. Yritän aina parhaani

Kilparyhmien säännöt

VIHREÄT

1. Kuunnellaan valmentajia
2. Pidetään hauskaa
3. Pidetään oma paikka siistinä
4. Keskitytään harjoituksissa
5. Kannustetaan kaveria
6. Ei puhuta muiden päälle
7. Ei arvostella tai kiusata muita
8. Otetaan muut huomioon
9. Tehdään alkuverryttely
10. Nukutaan ja syödään hyvin
11. Muistetaan pitää oheistavarat mukana

PINKIT

1. Tullaan ajoissa treeneihin
2. Keskityn oheisissa ja jäällä
3. Pidetään hauskaa
4. Pidetään hiukset kiinni
5. Pidetään paikka siistinä
6. Kannustetaan kaveria
7. Syödään hyvin ennen treenejä
8. Verkataan ennen jäätä
9. Ei puhuta valkun päälle ja pysytään paikallaan kun valmentaja puhuu
10. Muistetaan ottaa tavarat mukaan
11. Ei saa kiusata

Kilparyhmien säännöt

VALKOISET

1. Pipo ei saa olla liian tiukalla, ollaan armollisia itselle ja muille
2. Otan vastuun omasta harjoittelusta ja urheilullisista elämäntavoista
3. Pidän positiivista fiilistä yllä ja kannustan kaveria

KELTAISET

1. Tehdään kunnolla loppuun asti
2. Keskitytään omaan tekemiseen
3. Pidetään huolta omista tavaroista
4. Annetaan tilaa muillekin kun tehdään ohjelmia
5. Otetaan kaikki aina mukaan
6. Tehdään alkuverkka ennen jäätä
7. Pidetään treenaamiseen soveltuvia treenivaatteita
8. Ei kiusata ketään

Kilpaileminen

Yleistä tietoa:

- STLL rajannut kilpailemista sarjoittain
- vähintään 2 kilpailua/sarja/kausi
- tintit kilpailevat vain alueella järjestettävissä kilpailuissa (*aloittaville tinteille kilpailun ja esiintymisen harjoittelua*)
- kilpailukalenterista ja kilpailuista päätökset yhdessä kilpailuvastaavan kanssa
- valmentaja ilmoittaa luistelijat kilpailuihin → sähköposti osallistumisesta ennen kilpailuja

Luistelijan velvollisuudet:

- tutustua STLL:n kilpailusääntöihin
- käyttäytyä urheilijamaisesti ja edustaa seuraa asiallisesti
- kilpailussa pukeudutaan siististi → puvun tulee olla sääntöjen mukainen ja musiikkiin/ikään sopiva
- jokaisella tulee olla varamusiikki USB-tikulla
- kannustaa muita, myös oman seuran ulkopuolisia luistelijoita!

Vuosikello syyskausi 2024

05.09.2024 - luistelukoulu ja koululaiset aloittavat

24.09.2024 - seurapaitapäivä

26.09.2024 - valokuvaus

30.09.2024 - tähtisarjojen ohjelmakatselmus

12.10.2024 - ISU-sarjojen kilpailukausi alkaa (Mäntsälä)

14.10.2024 - 18.10.2024 syysloma & erillinen aikataulu

18.- 20.10.2024 Noviisit, juniorit ja seniorit 1.lk (Mikkeli)

31.10.2024 - Halloween teema

01.11.2024 - tähtisarjojen kilpailukausi alkaa 1.vk (Kerava)

16.11.2024 - 17.11.2024 GP Helsinki

06.12.2024 - itsenäisyyspäivä (jäähalli kiinni)

13.12.2024 - joulunäytökset klo 9:30 ja 13:00

14.12.2024 - joulunäytös klo 11:30

19.12.2024 - pikkujoulut

23.12.2024 - 26.12.2024 joululoma (jäähalli kiinni)

31.12.2024 - uudenvuoden aatto (jäähalli kiinni)

Vuosikello kevätkausi 2025

01.01.2025 - uudenvuodenpäivä (jäähalli kiinni)

02.01.2025 - treenit jatkuu

10.-12.01.2025 Noviisit, juniorit ja seniorit 2.lk (Savonlinna)

25.-26.01.2025 tähtisarjat 2.vk (Hamina)

17.- 23.02.2025 talviloma (jäähalli kiinni)

08.-09.03.2025 juniorit ja seniorit loppukilpailu (Tuusula)

08.03.2025 tähtisarjojen loppukilpailu (Hamina)

22.-23.03.2025 noviisien loppukilpailu

22.-23.03.2025 MJT omat kilpailut

30.03.2025 - kilpailukausi päättyy

18.- 21.04.2025 pääsiäinen (jäähalli kiinni)

25.04.2025 - kevätinäytös

26.04.2025 - kevätinäytös

27.04.2025 - 04.05.2025 kevätloma (ei harjoituksia)

02.-18.06.2025 kesäleirit

19.06.2025 - kesäloma alkaa!

Välineet ja varusteet

Kuminauhhat: kaikki ryhmät

- pastorelli tai vastaava lenkkikuminauhat
- pienet lenkkikuminauhat (3 kpl)
- pitkät leveät kuminauha (2-3 eri vahvuutta)

Piruettilusikka: kaikki ryhmät

- muovinen Spinner tai Balancer (spinner piruettilauta)

Hyppynaru: kaikki ryhmät

- Muovinen tai vaijeri (vanhemmat luistelijat)

Nilkka/rannepainot: Valkoiset, Keltaiset, Vihreät, Pinkit

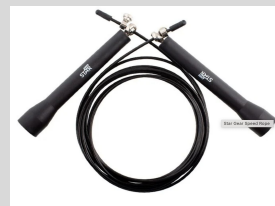
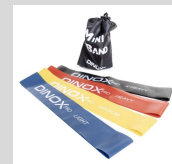
- 0,125-0,250 kg

Sykemittari / kello: (valkoiset, keltaiset - vapaaehtoinen)

- Polar, Suunto tms.

Luistimet:

→ *Tällä hetkellä monissa luistinkengissä 6-12 kk toimitusaika*



Pidetään yhdessä huoli

Palautuminen ja urheilulliset elämäntavat

- Unta 9h / yö
- Riittävästi ruokaa 2-4 h välein → koululounaan ja eväiden merkitys
- Psykkinen ja fyysinen stressi = sama asia elimistölle
 - koeviikot
 - kilpailuviikot
 - kuormittavat tilanteet kotona, koulussa, kaverisuhteissa ym.

Muu liikunta

- Arkiliikunnan merkitys
- Useampi laji tai extratreenit: uhka vai mahdollisuus?
 - lajin huipulle tähtäävä 13-16 -vuotias nuori 25 + tuntia / vko
 - kun harjoittelun tuntimäärä viikossa ylittää oman iän, lisääntyy vammariski merkittävästi

Psyykinen hyvinvointi

- Kannustus
- Rehellisyys
- Armollisuus
- Positiivinen itsepuhe

Kipu, joka häiritsee harjoittelua + lepokipu
→ lääkäri – vakavien vammojen tai sairauksien poissulkeminen

Akuutti vamma
→ lääkäri – vakuutus ja jatkohoito