

## KILPAILUPÄIVÄN KÄYTÄNTEET YKSINLUISTELIJALLE



- Muista syödä kotona hyvä aamupala. Käy läpi kilpailupäivän aikataulu ja mieti, miten rytmität ruokailut. Ennen hallille tuloa on syöty niin, että energiaa riittää läpi kilpailutapahtuman.
- Jos mahdollista, käy hieman ulkoilemassa, jotta kehosi ja mielesi herää hyvin uuteen päivään
- Kotona laitetaan kilpailukampanus valmiiksi (ja meikit - esim. poskipunaa tulisi olla kaikilla, jotta jäällä ei näytetä kalpealta).
  - Mikäli jostain poikkeussyystä ette pysty tekemään kilpailukampanusta kotona vaan se tehdään vasta jäähallilla, on hyvä muistaa, että pukukoppitila on rauhoitettu muiden urheilijoiden käyttöön. On etsittävä siis jokin muu tila kampanuksen tekoon ja saavuttava hallille reilusti aikaisemmin.
- Tule hallille tuntia ennen oman jääverryttelysi alkua (mikäli valmentajan kanssa ei ole erikseen sovittu muuta).
- Muista kasvomaskit, jos ohjeistukset niin vaativat.
- Hoida mahdollinen ilmoittautuminen tullessasi hallille ja vie tavarasi oman seurasi luistelijoilta varattuun pukukoppiin.
- Toimita kilpailumusiikkisi sille varattuun paikkaan, jos näin on pyydetty.
- Käy katsomassa, miltä jää näyttää – tarkista, mistä jäälle mennään, missä tuomaristo istuu ja voit samalla pohtia, missä alkuasentosi on ja miten ohjelma jäällä etenee. (jos olet epävarma, kysy valmentajalta)

**On erittäin tärkeää muistaa, että pukukoppitilat tulee rauhoittaa urheilijoiden ja valmentajien käyttöön. Vanhemmat eivät saa mennä pukukoppeihin tai pukukoppikäytävälle.**

**Pukukoppitilat rauhoitetaan puhelinvapaiksi (puhelimet pidetään kassissa) ja näin keskittyminen kilpailutapahtumaan paranee.**

- Sovi valmentajan kanssa omasta henkilökohtaisesta aikataulustasi
  - Yleensä seuraavasti
    - noin 45 minuuttia ennen jäälle menoa aloitat jään ulkopuolella tapahtuvan verryttelyn (päällä siisti asu esim. mustat trikoot ja seuran fleece)
    - noin 15-20 minuuttia ennen jäällemenoa menet koppiin laittamaan kilpailupuvun ja luistimet yllesi (muista vessassakäynti, pieni eväs, hieman juotavaa).
  - Luistelijalta edellytetään mahdollisimman omatoimista valmistautumista (tinttien kisapäivää ohjaavat valmentajat, minit harjoittelevat jo omatoimisuutta ja silmuista/taitajista ylöspäin oletus on, että luisteliija selviytyy valmistautumisesta omatoimisesti)  
>>> kun aikataulu valmentajan kanssa on sovittu, sitä noudatetaan omatoimisesti, alkuverkka suoritetaan omatoimisesti ja puku sekä luistimet puetaan omatoimisesti (valmentaja on toki lähistöllä ja saattaa olla mukana jonkin verran verryttely- ja pukukoppitilanteissa, mutta luistelijan on tärkeää oppia ottamaan vastuuta omasta tekemisestään)
- Valmentaja noutaa sinut pukukopista omaa jääverryttelyäsi varten.
  - Muista laittaa kilpailupuvun päälle seuran fleece ja siistit asuun sopivat hanskat jääverryttelyn ajaksi.

- Jääverryttely toteutetaan harjoituksissa sovitulla rutiinilla.
  - Verryttelyssä olevien luistelijoiden määrä vaihtelee. Joskus jäällä voi olla paljon luistelijoita, jolloin on erityisen tärkeää olla rohkea ja ottaa oma tila haltuun, kuitenkin muita luistelijoita kunnioittaen.
- Valmentajan kanssa sovitaan, miten toimitaan jääverryttelyn ja oman suorituksesi välillä
  - Jos luistelet ryhmän ensimmäisenä, on aikataulu hieman erilainen kuin jos luistelet viimeisenä
- Luistelet oman kilpailusuorituksesi hyvillä mielin, mahdollisimman laadukkaasti =>
  - Lähdet aina tekemään omaa parastasi hyvällä asenteella.
  - Virheiden sattuessa et anna sen näkyä esityksessäsi vaan jatkat tyylikkästi ohjelman viimeiseen sekuntiin asti.

**HUOM. Kisoissa ollaan iloisella tsemppimielellä! Emme vertaa itseämme muihin luistelijoihin, vaan olemme ylpeitä omista taidoistamme. Iloitsemme aina muiden onnistumisista ja kannustamme toisiamme yli seurarajojen. Emme arvostele muiden suorituksia, tuomareita tai valmentajia. Mahdollisen epäonnistumisenkin hetkellä urheilija ei kiukuttele tai tiuski, vaan tietää, että epäonnen päivätkin kuuluvat joskus urheiluun – seuraavalla kerralla paremmin. Jokainen lähtee taistelumielellä tekemään parasta mahdollista suoritusta. Yritetään tehdä se, mitä osataan mahdollisimman hienosti JA NAUTITAAN!**

- Valmentaja antaa palautteen suorituksestasi heti luistelusi jälkeen.
- Siirry koppiin ja vaihda vaatteet sekä pakkaa tavarasi
  - Pukukopeissa on usein paljon luistelijoita ja lisää saattaa tulla vielä oman suorituksesi jälkeen. Pakkaa siis tavarat kasaan ja vie ne heti autoon tai katsomoon.
- Hoida pieni jälkiverryttely (n.15 minuuttia) ja hae CD:si, jos se on kilpailunjärjestäjillä.
  - Jälkiverryttely sisältää samankaltaisia asioita kuin alkuverryttely, mutta hieman kevyemmässä muodossa (esim. hölkkää, hyppynaruhyppyjä, pyörittelyjä, joustovenyttelyjä jne)
- Jos kilpasarjasi jatkuu tai vielä ei ole ilmoitettu palkintojenjaon ajankohtaa, voit rauhassa katsella kilpailuja ja kannustaa kilpakumppaneitasi. Kilpailunjärjestäjän ohjeistukset saattavat kuitenkin kieltää hallilla olon – toimi niiden sääntöjen mukaisesti.
- Palkintojenjaossa on tärkeää esiintyä edelleen tyylikkäästi. Ole siis kannustava (anna aplodit muille kilpailijoille) ja hae oma palkintosi/arviointipaperisi iloisin mielin.
  - Palkinnot jaetaan heti kun se kilpailujen kulun kannalta on mahdollista. Ennen palkintojen jakoa ylituomarin on tarkistettava tulokset – tämä pisteiden tarkistus saattaa viedä aikaa, mutta se on tärkeää, jotta tulokset ovat varmasti oikeudenmukaiset.
  - Valmentajan aikataulusta riippuen hän ei välttämättä ole paikalla palkintojenjaossa. Mikäli valmentajalla on työtehtävät kesken, tule kertomaan tuloksista silloin, kun näyttää, että valmentaja ei ole kiireisimmillään.
  - Valmentaja on myös saattanut lähteä jo kotimatalle, jolloin voit näyttää tuloslappuasi hänelle seuraavissa harjoituksissa – valmentaja käy katsomassa tulokset järjestävän seuran nettisivuilta.
  - On tärkeää muistaa, että tuomarit ovat alansa ammattilaisia – heidän työtään tai tuloksia ei missään tilanteessa saa arvostella. Jos omista pisteistä tai tuloksista ylipäättään tulee kysyttävää, niin ole yhteydessä valmentajaan.

Karkeasti ottaen muistilista voisi olla tämä:

1. Viimeistään tuntia ennen hallille
2. Ilmoittautuminen, tavarat koppiin, etsi valmentaja ja vie CD.
3. Alkuverkka kilpailujärjestäjän määrittelemässä paikassa
4. Siirtyminen pukukoppiin (vessakäynti, pieni eväs/juomiset, kilpailupuku ja luistimet)
5. Jääverryttely
6. Oma ohjelma
7. Palaute valmentajalta ja siirtyminen koppiin
8. Vaatteiden vaihto ja tavaroiden pakkaaminen
9. Jälkiverryttely ja CD:n haku
10. Mahdollisesti muiden kilpailusuoritusten katsominen ja toisten kannustaminen
11. Palkintojenjako

#### **TARKENNETTUJA OHJEITA VANHEMMILLE:**

- Kilpailupäivää varten vanhemman tehtävä on huolehtia, että luistelija on nukkunut hyvät yöunet, syönyt hyvän aamupalan ja mahdollisesti muitakin ravitsevia aterioita saapuessaan jäähallille. Näillä ruokailuilla on pärjättävä kilpailutapahtuman läpi.
- Kilpailutapahtuman jälkeen huolehdi myöskin riittävästä ravinnosta ja levosta, jotta palautuminen onnistuu.
- Ohjaa luistelijaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa omatoimisuuteen tavaroiden pakkaamisessa ja kilpailuun valmistautumisessa. Käykää yhdessä läpi, mitä tavaroita kilpailuun tarvitaan.
- Pyri pitämään kilpailupäivän aikataulu hallittuna ja tunnelma rauhallisena. Jos luistelija vaikuttaa hermostuneelta, pysy kuitenkin itse positiivisena ja kannustavana.
- Jäähallilla vanhempien ainut tehtävä on nauttia luistelijan esityksestä ja kannustaa katsomossa.
  - \* Seurallamme on tapana, että katsomossa kannustetaan kaikkia luistelijoita. Annamme aplodit tasaisesti kaikkien seurojen luisteliijoille.
- Valmentajilla on vanhempien yhteystiedot ja he ottavat yhteyttä, jos tilanne sitä vaatii.
- Iloitse luistelijasi onnistumisesta ja etsi aina jotakin hyvää sanottavaa kilpailusuorituksesta. Luistelijan kanssa voi yhdessä muistella, mitä hyvää palautetta valmentaja antoi.
- Luistelijalta edellytetään hyvää käytöstä kilpailupaikalla mahdollisesta pettymyksestä huolimatta, mutta kotona tunteet pitää saada käsitellä. Vanhempi tukee luistelijaa tunteiden käsittelyssä ja antaa tarvittaessa tähän omaa tilaa. Hyviä käytöstapoja on tärkeää vaatia kaikissa tilanteissa, myös pettymyksen tunteita käsiteltäessä.