Taitoluistelijat Kajaani Ry:n

Toimintasuunnitelma

2022–2023



Yleistä

Taitoluistelijat Kajaani Ry:n sääntöjen ja yhdistyslain mukaisesti, seuramme tarkoituksena on ylläpitää ja edistää taitoluisteluharrastusta. Tarkoituksensa toteuttamiseksi seuramme järjestää taitoluistelun harraste- ja kilpailutoimintaa Kajaanissa ja Kainuussa. Kaudella 2022–2023 jatketaan valmennus-, kilpailu- ja seuratoiminnan kehittämistä sekä pyritään kehittämään koko seurassa yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemisen henkeä.

Yhteistyössä seuran hallituksen, valmentajien, luistelijoiden ja heidän perheidensä kanssa, pyritään seuraaviin tavoitteisiin ja yhteisiin pelisääntöihin:

-hyvät tavat ja kaikkien kunnioittaminen

-positiivinen asenne ja hyvä yhteishenki, ylpeys omasta seurasta

-tasapuolisuus ja oikeudenmukaisuus

-kannustavuus, hauskuus ja aktiivisuus

-mukava työympäristö kaikille (luistelijat, valmentajat ja seuratoimijat)

Seura aloittaa syyskaudella Tähtiseura ohjelman.

Seuran hallinto

Seuran toimintaa hoitaa vuosikokouksen valitsema johtokunta. Johtokunnan tehtävänä on johtaa ja kehittää seuran toimintaa. Vastata seuran taloudesta. Vastata seuran viestinnästä ja sen asianmukaisuudesta. Toimia työnantajana ja vastata työnantaja velvoitteista. Johtaa seuran toimintaa yhdistyslain mukaisesti. Seuran jäsenistö voi esittää käsiteltäviä asioita seuran johtokunnalle ja vuosikokouksiin. Asiat voi esittää seuran puheenjohtajalle tai johtokunnan jäsenelle, jotka vievät asian käsiteltäväksi. Seuran johtokunta kokoontuu keskimäärin kerran kuukaudessa.

Seuran talous

Seuran toimintaa rahoitetaan pääasiassa kausi- ja jäsenmaksuilla, tapahtuma myynnillä ja 3-5 varainhankintamyynnillä sekä Kajaanin kaupungin myöntämillä avustuksilla. Seuran suurimmat kulut koostuvat palkkakustannuksista, tilavuokrista ja hallinnollisista kuluista. Seura pyrkii myös hakemaan aktiivisesti seuralle yhteistyökumppaneita sekä sponsoreita. Varainhankintaa tehdään myös erilaisin myyntikampanjoin ja talkootöin. Kaudella tehdään 2–3 varainhankinnan myyntikampanjaa. Varainkeruu on osa seuran toiminnan kulujen kattamista. Aktiivisella osallistumisella varainkeruutapahtumiin, saadaan kausimaksut pidettyä kohtuullisina.

Seuran tiedottaminen

Kaikessa viestinnässä pyritään avoimuuteen sekä asianmukaisuuteen. Viestintää toteutetaan monissa kanavissa, sähköisesti (Myclub, nettisivut ja sähköposti), henkilökohtaisesti (aloitus info, vanhempien kanssa tapaamiset), sosiaalisessa mediassa (Facebook, Instagram, TikTok).

Seuran pääasiallinen tiedotuskanava on seuran internet‐sivusto ja Myclub, jonka ylläpidosta ja kehittämisestä vastaa seuran tiedottaja. Internet-sivuilla toteutetaan kaikki seuran yleinen tiedotus. Luistelukauden aikana tiedotetaan kuukausitiedotteella seuran hallituksen päätöksistä ja
ajankohtaisista asioista.

Valmennus

Seuran päävalmentajana aloittaa Kristi Loukusa, osallistuen jo seuran kesäleirille 10-12.6.2022. Lisäksi seuran valmentajina toimivat Jennika Kortelainen, Sara Korhonen, Jutta Ohtonen, Jenna Mustakangas, Emma Hirsimäki ja Laura Suopanki

Päävalmentaja toteuttaa taitoluisteluun liittyvää leiritystä, koulutusta ja muuta oheistoimintaa.

Seurassa päävalmentajan työtehtävät ovat seuraavat:
-Luistelijoiden valmennus ja valmennuksen kehittäminen

-Yhteistyö hallituksen ja valmentajien kesken

-Valmennustoiminnan suunnittelu, ohjaus, kehittäminen ja koulutus

-Seuratoiminnan kehittäminen

-Tiedottaminen

Valmentajien ja ohjaajien yhteistoimintaa kehitetään. Ryhmien vastuuvalmentajien tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa valmennusta omissa ryhmissään, ryhmien tavoitteiden mukaisesti, auttaa ja ohjata apuvalmentajia sekä aktivoida heidän osallistumistaan suunnitteluun ja toteutukseen. Apuvalmentajan tehtävissä toimii seuran omia luistelijoita, joilla on kiinnostus ohjaamiseen ja valmentamiseen.

Seura tarjoaa taloudellisen tilanteen puitteissa ohjaajille ja valmentajille mahdollisuutta osallistua
sekä Suomen Taitoluisteluliiton että Kainuun Liikunnan järjestämiin koulutuksiin. Koulutusten
kustantamisessa huomioidaan valmentajan sitoutuminen seuran toimintaan koulutuksen jälkeen.

Luistelukoulu

Luistelukouluissa opetellaan leikkimielellä ja hauskaa pitäen luistelun perustaitoja. Luistelukoulutoiminnasta vastaa koulutetut luistelukouluohjaajat ja apuohjaajat. Tärkeimpänä luistelukoulun tavoitteena on oppia oikeanlainen perusluistelutaito, josta on hyötyä koko loppuiäksi, vaikkei jatkaisikaan taitoluistelun parissa pidemmälle. Luistelukoulun voi aloittaa heti kun lapsi pystyy seuraamaan opetusta ja keskittymään luistelukoulutunnin ajan. Luistelukoululaiset harjoittelevat 1xvko jää +oheisharjoitus.

Taitoluistelukoulu

Luistelukoulun jälkeen, kun lapsi haluaa ja on taidoiltaan valmis, siirrytään taitoluistelukouluun. Taitoluistelukoulutoiminnasta vastaa koulutetut luistelukouluohjaajat ja apuohjaajat. Ryhmässä harjoitellaan perusluistelua, kaaria, kolmosia, peruspiruetteja sekä yhden kierroksen hyppyjä. Oheisharjoitukset tukevat jääharjoittelua ja sisältävät myös motorisia perustaitoja. Pelejä, leikkejä ja hauskanpitoa unohtamatta. Ryhmä harjoittelee 1x vko jää +oheisharjoitus.

Kehitysryhmä

Ryhmässä on mahdollisuus lähteä etenemään tavoitteellisesti luistelijan polulla. Ryhmä harjoittelee 2 päivänä viikossa, jäällä ja oheisharjoituksissa. Ryhmään siirrytään taitotason mukaan valmennustiimin toimesta. Ryhmässä harjoitellaan taitoluistelun perusliikkeitä, kuten kaaria, kolmosia, liukuja, helpoimpia luisteluhyppyjä sekä piruettien perusasentoja. Ryhmässä opetellaan myös vastuullisuutta omasta harjoittelusta ja luistelijalla on omaa halua kehittyä taidoissaan. Luistelijat saavat halutessaan osallistua seuran omiin harjoituskilpailuihin. Ryhmästä on mahdollista edetä Harrastajat- ryhmään tai kilparyhmiin. Ryhmässä treenataan 2x vko jää +1-2x vko oheisharjoitus

Harrasteryhmät

Harrastajat-ryhmä on tarkoitettu niille luistelijoille, jotka ovat ohittaneet luistelukouluvaiheen,
mutta eivät halua tähdätä kilpailemiseen. Harrastajaryhmien tavoitteena on tarjota korkeatasoinen harrastus laadukkaassa opetuksessa pääsääntöisesti ilman kilpailemista. Harrastajaryhmät osallistuvat näytöksiin muiden ryhmien tapaan. Ryhmäläiset voivat myös halutessaan osallistua seuran omiin harjoituskisoihin. Ryhmässä treenataan 2-3x vko +2-3x vko oheisharjoitus. Pääpainopiste harjoittelussa on kehon hallinnassa ja perusluistelussa.

Aikuisharrastajaryhmässä voi harjoitella oman valinnan mukaan 1–2 x vko. Aloittelijoiden ryhmässä keskitytään ensin perusluistelutekniikkaan. Uusia asioita opetellaan pikkuhiljaa. Kokeneilla ja oman kilpailu-uran lopettaneilla tavoitteena on luistelutaidon edelleen kehittäminen ja ylläpito. Aikuiset voivat myös halutessaan osallistua seuran näytöksiin ja muuhun toimintaan

Senioriryhmässä harjoitellaan 1x vko. Aloittelijoiden ryhmässä keskitytään ensin perusluistelutekniikkaan. Uusia asioita opetellaan pikkuhiljaa. Pääpainopiste harjoittelussa on kehon hallinnassa ja perusluistelussa.

Aloitetaan muodostelmaluistelu toiminta seurassa sekä erityisen tuen piiriin kuuluville lapsille ja nuorille kartoitetaan mahdollisuus tarjota toimintaa.

Kilparyhmät

Kilparyhmät muodostetaan elokuussa 2022 taitotasojen mukaisesti ja niissä luistelee sekä jo kilpailevia että kilpailemiseen tähtääviä, taitotasoltaan ryhmiin sopivia luistelijoita. Ryhmien kokoonpanoa tarkastellaan kauden aikana. Ryhmäsiirtoja voidaan tehdä myös kesken kauden, keskustellen asiasta luistelijan sekä vanhempien kanssa. Kilparyhmäläisen tavoite on kehittyä ja menestyä kilpailuissa omalla tasollaan ja mahdollisesti nousta korkeammalle kilpailutasolle. Kilparyhmässä painotetaan kilpailemiseen sitoutumista, motivaatiota, omatoimisuutta harjoittelussa ja kilpailuissa. Kilpailuihin liittyviin asioihin ja sääntöihin tutustumista oman kehittymisen edistämiseksi.

Niille luistelijoille, joilla kilpailuohjelmaa ei vielä ole, tehdään joko yksilöllinen kilpailuohjelma tai
ryhmäohjelma, kun valmennus katsoo luistelijan olevan siihen valmis. Sekä ryhmä- että
yksilöohjelmien kulloinkin voimassa olevat hinnat löytyvät seuran internet sivuilta

Kilparyhmäläisillä on 3-5x vko jää harjoittelua ja lisäksi monipuolista oheisharjoittelua sisältäen balettia ja kehonhuoltoa. Ohjelmia harjoitellaan pääsääntöisesti oman ryhmän kisajäävuoroilla.

Kilparyhmien luistelukautta jatketaan kesäkuun loppuun asti. Kevätkaudella järjestetään kehityskeskustelut kaikkien kilpailijoiden kanssa, joissa käsitellään omien tavoitteiden toteutuminen ja seuraavalle kaudelle asetettavat luistelijan omat henkilökohtaiset tavoitteet ja suunnitelma niiden toteutumiselle

Kilpaileminen

Seuran kilpailuvastaava koordinoi yhdessä valmennustiimin kanssa kilpailutoimintaa. Kilpailuihin
valmistaudutaan huolella. Myös seuran sisällä järjestetään omia sisäisiä
harjoituskilpailuja, etenkin kilpakauden alussa.

Kilpailujen osallistumismaksut on määritelty seuran toimesta. Kilpailijoilta seuran laskuttama
kilpailumaksu muodostuu mm. järjestävän seuran kilpailun osallistumismaksusta ja tuomarikuluista sekä valmentajan palkka- ja kilpailumatkakuluista.

Seura järjestää ainakin yhdet kutsukilpailut kauden aikana. Tavoitteena on järjestää myös seuran omia harjoituskilpailuja ja improvisaatiokilpailut. Kilpailevissa ryhmissä harjoittelevien luistelijoiden vanhempien tulee osallistua kotikilpailujen organisointiin ja toimitsijatehtäviin.

Tapahtumat ja näytökset

Ryhmien aloitus infot järjestetään kauden aluksi. Infoihin osallistuu päävalmentaja, vastuuvalmentaja sekä johtokunnan edustajat. Infossa käydään läpi pelisäännöt, varusteet ja kausisuunnitelma.

 Kaudella 2022–2023 järjestetään joulu- ja kevätnäytökset. Näytöksissä pääsevät kaikki halukkaat esiintymään. Soolorooleja pyritään tarjoamaan tasapuolisesti kaikille ryhmille vuorotellen, näistä sovitaan yhteistyössä valmentajien ja harjoitusryhmien kesken.

 Lisäksi pyritään järjestämään erilaisia teemaluisteluita, varsinkin luistelukouluun. (esim. Ystävä-, pehmolelu-, naamiais- ja tonttuluistelu.)

Järjestetään Halloween jää-disco

Pidetään ulkojää tapahtuma helmikuussa, (Rusettiluistelu)

Yhteistyökumppanit

Jatketaan jäsenyyttä Suomen Taitoluisteluliitossa sekä Kainuun Liikunta ry:ssä.
Yhteistyötä jatketaan Team Placen, Luistintallin, Kajaanin Nuorisotoimen, Makimoilleen-pitopalvelun ja Osuuskauppa Maakunnan kanssa