

**LUEMINUT**

***päivitetty 15.4.2020***

***Alkuperäinen teos Jenni Rahko 2013***

Tämän oppaan tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta.

**LTL** 

# Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 LTL:n arvot .....	2
2.1 Arvojen määrittely .....	2
2.2 Tasa-arvo .....	2
2.3 Sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun.....	3
2.4 Kasvatuksellisuus.....	3
3 LTL-tie.....	4
4 Seuran toimintaperiaatteet .....	5
4.1 Kausimaksut.....	5
4.2 Sairausloma .....	6
4.3 Korvausjää.....	6
4.4 Lopetusilmoitus .....	6
4.5 Jäsenmaksu .....	7
4.6 Luistelupassi ja vakuutus .....	7
4.7 Talkoot.....	8
4.8 Harjoitusajat .....	8
4.9 Toimisto ja yhteystiedot .....	8
4.10 Pelisäännöt .....	8
4.11. Valokuvaaminen.....	9
5 Luistelukoulu .....	9
5.1 Ryhmät.....	9
5.3 Tarvikkeet.....	11
5.4 Käyttäytyminen jäähallilla.....	11
5.5 Varusteet.....	12
5.6 Tavoitteet.....	13
5.6.1 Luistelulliset tavoitteet: .....	13
5.7 Tiedottaminen.....	14
6 Yksinluistelun toimintaperiaatteet.....	15
6.1 Valmentajat ja harjoitusten seuraaminen.....	15

6.1.2 Käyttäytymien harjoituksissa.....	15
6.2 Ryhmärakenne .....	16
6.3 Kilpaileminen.....	17
6.4 Ryhmäsiirrot.....	18
6.5 Kilpailuohjelmat .....	19
6.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen .....	19
7 Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet .....	21
7.1 Poissaolot ja valvontavuorot.....	21
7.2 Joukkuerakenne .....	21
7.3 Kilpailut .....	22
7.4 Joukkuesiirrot.....	23
7.5 Kilpailuohjelmat .....	23
7.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen .....	23
7.6.1 Harjoittelun rytmittyminen .....	25
8 Roolit LTL:ssä.....	26
8.1 Valmentaja.....	26
8.2 Joukkueenjohtaja, muodostelmaluistelu.....	27
8.3 Huoltotiimi, muodostelmaluistelu.....	28
8.4 Rahastonhoitaja .....	28
8.5 Vanhemmat.....	28
8.6 Luistelija.....	29
9 Uran jälkeiset vaikuttamismahdollisuudet .....	29
9.1 Valmentajaksi ja luistelukouluohjaajaksi? .....	29
9.2 Taitoluistelutuomariksi tai tekniseksi toimihenkilöksi? .....	30
9.3 Muodostelmaluistelijaostoon? .....	30
9.4 Johtokuntaan? .....	30

# 1 Johdanto

Lahden taitoluistelijat ry:n toimintaopas on syntynyt jäsenten tarpeesta saada kaikki oleellinen tieto seurasta selkeästi yksien kansien välissä. Seuralla on pitkään ollut käytössä paljon yksittäisiä ohjeistuksia eri ryhmille ja joukkueille. Opas rakentuu seurassamme vuosien saatossa hioutuneista toimintatavoista. Se toimii hyvänä perusinfona seuramme toimintaan mukaan tulleille uusille perheille, ja sen avulla myös kokeneemmat luistelijat perheineen voivat virkistää muistiin seuran toimintatapoihin liittyen. Toivottavasti löydät oppaasta vastauksen mieltäsi askarruttaviin asioihin.

Opas tarjoaa osiot mm. LTL:n arvoihin ja toimintaperiaatteisiin liittyen. Lisäksi LTL-tiestä voit katsoa, minkälaisia polkuja ja etenemismahdollisuuksia luistelijalla seurassamme voi olla, valitsee hän sitten yksinluistelun, muodostelmaluistelun tai harrasteluistelun. Oppaasta löydät myös eriliset osiot luistelukoululle, yksinluistelulle ja muodostelmaluistelijaille. Yleisen tiedon lisäksi kerrotaan myös mm. kauden rytmittymisestä ja harjoittelutavoista seurassa.

Lopuksi selvennetään LTL:n toimijoiden erilaisia rooleja ja tehtäviä sekä kerrotaan vaikuttamismahdollisuuksista seurassa. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita vaikuttamaan seuramme toimintaan!

Nautinnollisia hetkiä luistelun parissa!

## 2 LTL:n arvot



### 2.1.1 Arvojen määrittely

LTL:n jäsenille teetetyt seurakyselyn perusteella selvitettiin, mitkä arvot ovat tärkeitä jäsenillemme, ja mitä ne heidän mielestään tarkoittavat seuran toiminnassa. Kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen seuran johto käsitteli sen tuloksia. Vahvimmin esiin nousseet arvot olivat tasa-arvo, sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun sekä kasvatuksellisuus.

Seura haluaa, että kaikki sen työntekijät, luistelijat, luistelijoiden perheet sekä muut toiminnassa mukana olevat sitoutuvat noudattamaan yhdessä määrittelemiämme arvoja.

### 2.2 Tasa-arvo

- Jokainen ryhmä ja joukkue on keskenään tasa-arvoinen
- Luistelijat jokaisessa ryhmässä ja joukkueessa ovat tasa-arvoisia ja heitä kohdellaan siten niin valmentajien, kuin kaikkien muidenkin toimesta
- Muodostelma- ja yksinluistelupuolet ovat molemmat yhtä arvokkaita

### **2.3 Sitoutuneisuus tavoitteelliseen harjoitteluun**

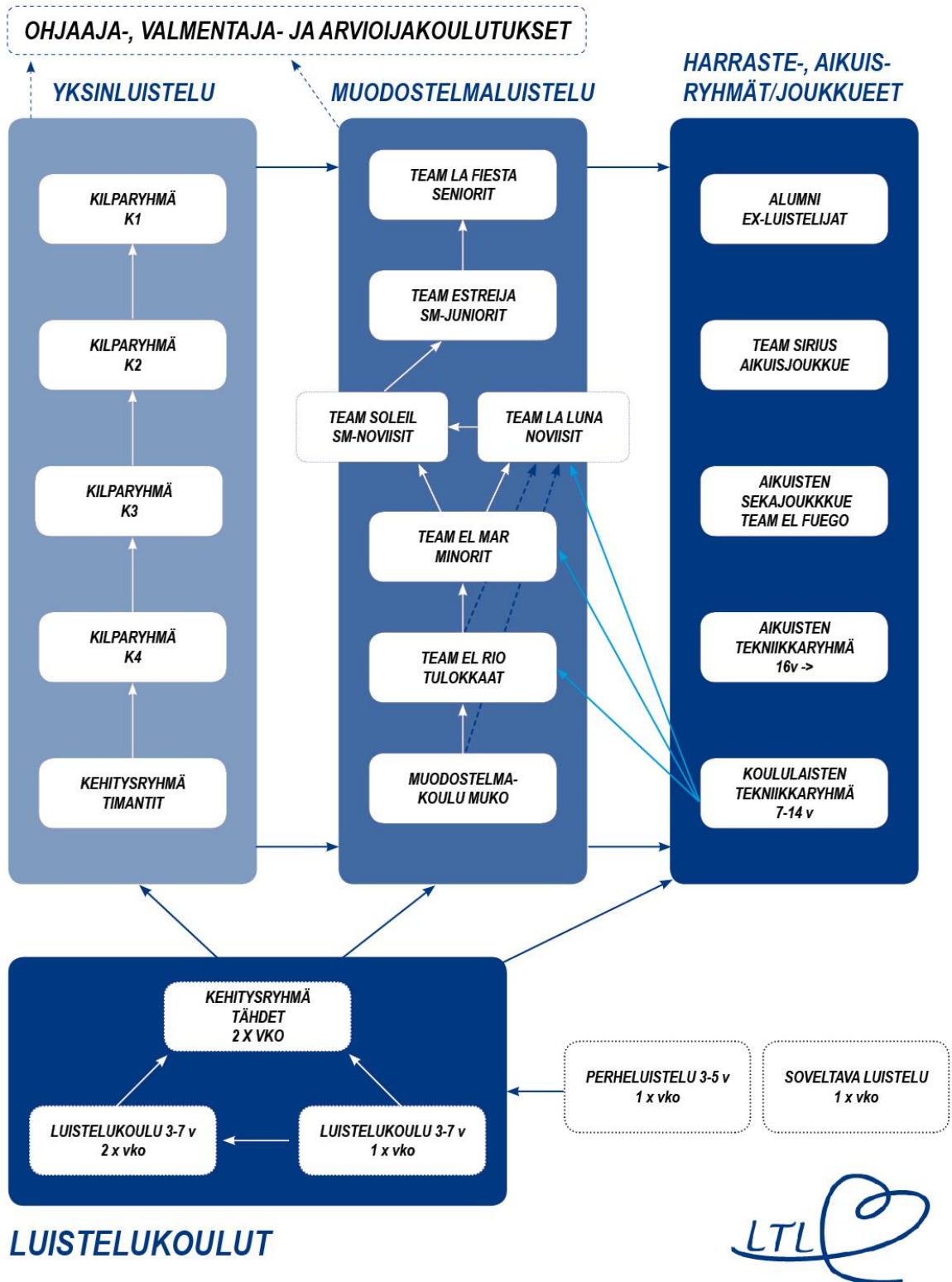
- Seura antaa luisteliijoille mahdollisuuden pitkäjänteisen työn tekemiseen
- Tavoitteellisuus on mukana harjoittelussa luistelu-uran alkutaipaleelta lähtien
- Seuran jäsenistö sitoutuu LTL:n toimintaan aina koko kaudeksi kerrallaan
- Harjoitusajat pyritään saamaan mahdollisimman pysyviksi
- Luistelijoiden ja joukkueiden tavoitteet selkeytetään kaikille
- Seuran pelisäännöt ja toimintamallit tehdään näkyviksi

### **2.4 Kasvatuksellisuus**

- Valmentajien ja vanhempien välinen vuoropuhelu toimii
- Joukkueissa ja ryhmissä opetellaan muiden luistelijoiden kannustamisen tärkeyttä
- Valmentajat opettavat luisteliijoille liikunnan, ravinnon ja levon merkitystä
- Luistelijat opettelevat myös hyviä käytöstapoja, omatoimisuutta, vastuunottoa ja urheilijamaista otetta harjoitteluun

### 3 LTL-tie

## LTL-TIE luisteluryhmät ja eteneminen



## 4 Seuran toimintaperiaatteet

### 4.1 Kausimaksut

Palauttaessaan kauden alkaessa sitoutumislomakkeen perhe sitoutuu koko kauteen ja sen maksuihin. Kausimaksut näkyvät myClubissa Laskut välilehden alla sekä ne lähetetään myClubissa omien tietojen alla määriteltyn sähköpostiosoitteeseen kuukausittain. Jokaisella laskulla on oma viitenumero, jota tulee käyttää maksaessa. Koko kauden kausimaksu jaetaan yksinluistelussa 10 yhtäsuureen erään (laskutuskuukaudet elo-toukokuu) ja muodostelmassa 11 yhtäsuureen erään, (laskutuskuukaudet touko-kesä-, ja elo-huhtikuu). Kausimaksu tarkistetaan kaksi kertaa kaudessa ja mahdollinen tasausmaksu laskutetaan erikseen. Kukin kausimaksu maksetaan erillisenä, ei esim. useampia maksuja samalla maksutapahtumalla. Näin vältetään epäselvyyksiltä maksujen tarkastuksessa. Sisaralennus on 20 % pienemmästä maksusta. Visma Solutions Oy hoitaa maksuvalvonnan, mahdolliset maksumuistutukset ja tarvittaessa perintätoimet seuran puolesta.

Maksujen laiminlyöminen estää luistelijan osallistumisen harjoituksiin ja kilpailuihin. Mikäli luistelijalla on kolme (3) erääntynyttä maksua avoinna, asetetaan hänet luistelukieltoon. Luistelukielto on voimassa siihen asti, kun kaikki erääntyneet maksut on maksettu tai laskutta-

jan/hallituksen kanssa on sovittu sitova maksusuunnitelma. Luistelukiellon aikana luisteliija ei saa osallistua seuran harjoituksiin eikä kilpailuihin. Muodostelmaluistelijoiden tulee tällä aikaa kuitenkin olla seuraamassa harjoituksia. Mikäli maksusuunnitelmaa ei noudateta, astuu luistelukielto voimaan saman tien. Kts. erilliset maksusäännöt seuran kotisivuilta

<https://www.lahdentaitoluistelijat.fi/seura/seuran-saannot/maksusaannot/>

Kausimaksuilla katetaan kuluerät, jotka muodostuvat 1) valmentajien palkoista sekä työnantajamaksuista, 2) jää- ja salimaksuista. Lisäksi kerätään maksuja kilpailukuluista, tehojäistä ja ylimääräisistä aamujäistä. Yleishyödyllisenä yhdistyksenä seuran tavoitteena ei ole tuottaa voittoa.

Kausimaksuilla katetaan suurin osa harjoituspaikkamaksuista ja valmennuskuluista, mutta osa rahoituksesta tulee erilaisista tapahtumista ja talkoista. Aktiivisella osallistumisella tapahtumiin ja talkoisiin pidetään kausimaksut mahdollisimman kohtuullisina.



Lopulliset ryhmäkohtaiset maksut selviävät, kun sitoutumislomakkeet on palautettu, ja lopullinen luistelijamäärä on tiedossa. Mikäli kauden aikana tapahtuu oleellisia muutoksia luistelijämäärässä, voidaan kausimaksua joutua muuttamaan kesken kauden.

## **4.2 Sairausloma**

Kausimaksusta on mahdollista saada hyvitystä sairastumisen vuoksi. Omavastuu-aika luistelijan sairastuessa on kaksi viikkoa. Omavastuuajan jälkeen kausimaksusta saa hyvityksen lääkärintodistusta vastaan. Lääkärintodistuksen kopio tulee toimittaa viikon kuluessa sen päiväyksestä toimistolle tai valmentajalle. Maksuista myönnetään hyvityksiä vain toimitettua lääkärintodistusta vastaan, mikäli luisteliija on kokonaan poissa harjoituksista tuon ajan Hyvitystä ei myönnetä osittaisesta harjoittelukiellosta (esim. hyppykielto, kivun sallimat rajat, puolittainen harjoittelu). Lääkärintodistus on toimitettava Lahden Taitoluistelijoiden toimistoon (SOL Arena, Launeenkatu 7, 15100 Lahti tai lahdentaitoluistelijat@gmail.com). Lääkärintodistuksesta tulee ilmetä harjoituskiellon alkamis- ja loppumispäivämäärä.

## **4.3 Korvausjää**

Erillistä korvausjäätä ei ole.

## **4.4 Lopetusilmoitus**

Luistelijan lopettaessa ja erotessa seurasta kesken kauden ei jo maksettuja maksuja palauteta. Luistelijan tulee maksaa koko kauden luistelumaksut lopettamisesta huolimatta. Maksuvapautusta voi anoa hallitukselta. Huoltaja tai täysi-ikäinen luisteliija voi anoa maksuvapautusta jäljellä olevan kauden maksuista kirjallisesti hallitukselta. Perustelluista syistä anomus voidaan hyväksyä. Anomus tulee lähettää osoitteeseen laskutus.ltl@gmail.com, heti kun päätös lopettamisesta on tehty. Kausimaksuista ei kuitenkaan myönnetä vapautusta irtisanoutumiskuukaudelta eikä sitä seuraavasta erästä.

Mahdollisista muista korvauksista joukkueelle päättää joukkeenjohto yhdessä hallituksen kanssa tapauskohtaisesti. Luistelu ei ole mahdollista joukkeessa kirjallisen lopettamispäätöksen jättämisen jälkeen. LTL ei anna luistelijalle edustus-oikeutta toisessa seurassa, mikäli kausimaksuja tai

muita joukkuevelvoitteita on suorittamatta. Erääntyneet maksut siirretään perittäviksi ja samalla luistelu oikeus seuran valmennuksessa keskeytyy.

#### **4.5 Jäsenyys/jäsenmaksu**

Seuran jäsenmaksu on 30 euroa / vuosi, joka laskutetaan syksyllä. Jäsenmaksun maksaminen on edellytys seuran toimintaan osallistumiseen. 15 vuotta täyttäneillä seuran jäsenillä on äänioikeus seuran kokouksissa. Kannatusjäseneksi voi ilmoittautua seuran kotisivujen kautta ja maksamalla kannatusjäsenmaksun 30 euroa / vuosi. Kannatusjäsenillä on äänioikeus seuran syys- ja kevätkokouksissa ja on oikeutettu seuran jäsenetuihin. Seuran jäsenmäärä vaikuttaa myös seuran saamien toiminta-avustusten suuruuteen sekä neuvotteluvoimaamme jääaikoja hakiessamme.

#### **4.6 Luistelupassi ja vakuutus**

Jokaisella Suomen Taitoluisteluliiton (STLL) jäsen seurassa luistelevalla tulee olla joko harrastaja- tai kilpailupassi. Passeihin suositellaan yhdistettäväksi Pohjola Sporttiturva -vakuutus. Mikäli luistelijalla on oma tapaturmavakuutus, on varmistettava, että siinä on urheilutapaturmakorvaavuusehto. Luistelupassin ostamalla urheilija ja/tai toimihenkilö sitoutuu noudattamaan Suomen Taitoluisteluliiton kilpailu- ja kurinpitosääntöjä sekä eettistä ohjeistusta. Uuden kauden luistelupassi on lunastettava heti kun ne tulevat myyntiin. Luistelupassin maksupäivämäärä ilmoitettava myClubissa omien tietojen alla heti. Ilman vakuutusta ei harjoituksiin voi osallistua.

Lisätietoa luistelupassista löytyy osoitteesta <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/>.

Luistelupassit ovat sarjakohtaisia, joten epäselvissä tapauksissa kannattaa kysyä valmentajalta, missä sarjassa luistelijalla on passin voimassaoloaikana luistelea. Mikäli luistelijalla nousee kauden aikana ylöspäin sarjoissa, on muistettava tarkistaa myös passin voimassaolo.

Mikäli STLL:n kautta hankitaan vakuutuksen luistelupassi, tulee luistelijalla olla urheilutapaturmakorvaavuusehdon sisältävä oma vakuutus. Vakuutuksen kattavuus tulee selvittää omasta vakuutusyhtiöstä ennen passin hankkimista. Ostamalla vakuutuksettomalla luistelijapassin luistelijalla vakuuttaa, että hänellä on voimassa oleva vakuutus, joka kattaa lajin kilpailu- ja harjoittelutoiminnan sekä niihin liittyvien matkojen yhteydessä sattuneet tapaturmat niin kotimaassa kuin

ulkomailla. Luistelijan tulee pyydettyä esittää vakuutustodistus seurassa operatiivisesta toiminnasta vastaavalle henkilölle.

#### **4.7 Talkoot**

Kaikkien luistelijoiden vanhempien edellytetään osallistuvan aktiivisesti mahdollisiin talkoisiin ja kilpailujen sekä näytösten valmisteluihin sekä näytösten aikana tapahtuviin tehtäviin. Talkoo- ja näytösvastaavat jakavat tehtävät hyvissä ajoin ennen tapahtumia. Talkoiden tekeminen on paras keino pienentää kuluja kauden aikana, joten niihin osallistuminen on ehdottoman tärkeää.

#### **4.8 Harjoitusajat**

Kaikkien kilparyhmien ja -joukkueiden harjoitusajat löytyvät LTL:n kotisivuilta ko. ryhmän alta sekä myClubin tapahtumista. Sinne päivittyvät nopeimmin myös mahdolliset harjoituksiin liittyvät muutokset. myClubista tapahtumat voi tilata oman puhelimen kalenteriin Tapahtumat välilehdeltä > omat > valitse oikeasta reunasta kalenteri näkymä ja skrollaa sivun vasempaan alareunan > tilaa kalenteri > kopio linkki puhelimen kalenteriin.

#### **4.9 Toimisto ja yhteystiedot**

LTL:n toimisto sijaitsee SOL-areenan tiloissa (Launeenkatu 7, 15100 Lahti) kahvion vieressä 2-kerroksessa. Toimistolla päivystetään arkisin ma- pe n. klo 9-15. Parhaiten saat seuraan yhteyden lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [lahdentaitoluistelijat@gmail.com](mailto:lahdentaitoluistelijat@gmail.com). LTL:n kotisivuilta ([www.lahdentaitoluistelijat.fi](http://www.lahdentaitoluistelijat.fi)) löytyy paljon lisää tietoa seurastamme ja mm. kuvia kilpailuista ja näytöksistämme.

#### **4.10 Pelisäännöt**

Jokainen yksinluisteluryhmä ja muodostelmaluistelujoukkue laatii omat pelisääntönsä yhdessä valmentajien kanssa kausittain. Pelisäännöt kirjataan, ja niitä sitoutuvat noudattamaan kaikki toiminnassa mukana olevat henkilöt.

## 4.11 Valokuvaaminen

Seura on sosiaalisessa mediassa mm. Instagramissa ja Facebookissa. Näihin medioihin päivitetään sisältöä pääasiassa kilpailuista, harjoituksista jne. myClubissa jäsenen omissa tiedoissa on kohta, valokuvaus/videointi lupa. Kuvausluvalla annetaan lupa luistelijan kuvaamiseen ja kuvien jakamiseen sosiaalisessa mediassa, seuran kotisivuilla, mainoksissa sekä muussa seuraan liittyvässä markkoinnissa ja materiaaleissa. Seura pidättää kuitenkin oikeuden käyttää joka tapauksessa seuran toimintaan liittyvissä tapahtumissa/tilanteissa otettuja kuvia ja videoita (mikäli kuvassa tai videossa esiintyy useampi luistelijä esim. näytökset ja muut seuran tapahtumat). Harjoituksissa ja kilpailuissa oman lapsen kuvaaminen on sallittua. Toisen lapsen kuvaaminen ja videoiminen harjoituksissa, kilpailuissa jne. on ehdottomasti kielletty ilman asianosaisen lupaa (alikäisen lapsen kuvaamisessa oltava myös vanhempien suostumus). Kuvien ja videoiden jakaminen Somessa jne. on myös ilman asianosaisen lupaa kielletty! Kilpailuissa kuvaamisesta on STTL kilpailusäännöissä merkintä, joita luistelijat sitoutuvat noudattamaan kuuluessaan jäsen-seuraan.

## 5 Luistelukoulu

Lahden Taitoluistelijoiden luistelukouluissa opetellaan ja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta luistelun perusasioita ja taitoluistelua. Luistelukoulua aloitettaessa ei tarvitse vielä osata luistella, mutta perusasioiden hallinnasta on etua.

### 5.1 Ryhmät

Luistelukoulussa voi harjoitella kerran viikossa tai kaksi kertaa viikossa oman ikä- ja taitotason mukaisessa ryhmässä. Luistelukoulun alkeisryhmissä on tavoitteena oppia luistelun alkeet leikkimielisesti sekä oppia toimimaan ryhmässä. Edistyneempien ryhmässä opetellaan taitoluistelun alkeita. Luistelukoulussa voi harjoitella ½ - 2 vuotta, jonka jälkeen edetään kehitysryhmään (Tähdet) syventämään taitoja. Suosittelemme 2 x viikossa harjoittelua ensimmäisen ½ vuoden harjoittelun jälkeen. Kehitysryhmästä (Tähdet) siirrytään kilpaluistelun kehitysryhmiin (Timan-

tit/Muodostelmaluistelukoulu) ja niiden kautta kilpailevaksi yksinluistelijaksi, muodostelmaluistelijaksi tai harrasteryhmiin. LTL:n etenemiskaavio eli LTL-tie löytyy tämän oppaan sivulta 4.

## **LK**

3-7 vuotiaat

jää 1-2 kerta viikossa

tempputjumppa kerran viikossa (jos salivuoroja on saatavilla)

tavoiteaika ryhmässä 0,5 vuotta

## **Perheluistelu**

2-5 vuotiaat lapset ja heidän vanhemmat

jää 1 kertaa viikossa

## **LK kehitysryhmä Tähdet**

3-7 vuotiaat

jää 2 kertaa viikossa

tavoiteaika ryhmässä 0,5 vuotta

## **Soveltava luistelu**

lapsille/nuorille joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

jää 1 kertaa viikossa

## **Koululaisten tekniikkaryhmä**

8-15 vuotiaat

jää 1 kertaa viikossa

## **Alumni-ryhmä entisille luistelijoille**

jää 1-2 kertaa viikossa

## **Aikuisten tekniikkaryhmä**

16v >

jää 1 kertaa viikossa

## **Aikuisten muodostelman sekajoukkue Team Fuego**

16v >

jää 1 kertaa viikossa

Valmentajat huolehtivat siitä, että lapselle löytyy taitotasoaan vastaava ryhmä, seuraamme lasten kehittymistä ja siirrämme heidät sopivaan ryhmään. Lapsen taitojen edetessä hän voi siirtyä ryhmästä toiseen kesken kaudenkin.

### **5.2 Tarvikkeet**

Luistelukoululaisille jaetaan ensimmäisillä kerroilla nimilappu, joka tulee olla aina harjoituksissa kiinnitettynä vaatteisiin. Luistelukoululaiset jaetaan eritasoisin ja -ikäisiin pienryhmiin ja jokaisella ryhmällä on oma tunnusväriinsä. Jokaisella ryhmän luistelijalla sekä ryhmän ohjaajalla on oman ryhmänsä värinen nauha, jota pidetään vasemmassa luistimessa. Nauha tulee kiinnittää luistimeen jalkapöydän kohdalle nauhoihin. Jos lapsella on kankaisia luistinpäällisiä, nauha tulee ommella kankaan päälle. Värien perusteella sekä luistelijat että ohjaajat tunnistavat oman ryhmänsä. Nauhan ollessa kaikilla vasemmassa jalassa, se helpottaa myös opetukseen liittyvissä asioissa.

### **5.3 Käyttäytyminen jäähallilla**

- Harjoituksiin kannattaa tulla iloisella mielellä ja kiireettömästi, mieluiten vähintään 15 minuuttia ennen oman harjoitusvuoron alkamista.
- Luistelukoululaiset saavat tietää pukuhuoneensa jäähallin aulan infotaululla. Luistelijoiden suuresta määrästä johtuen pukuhuoneet saattavat ruuhkautua ja tämän vuoksi omista varusteista tulee huolehtia hyvin. Parhaiten opetukseen pääsee mukaan olemalla täsmällisesti tunnin aloitushetkellä jäällä.
- Ohjaajat huolehtivat lapset jäälle sekä tunnin loputtua jäältä pois. Jäälle tuleminen kengillä on kiellettyä. Purukumin tms. syöminen jäällä on vaarallista ja ehdottomasti kiellettyä.
- Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan luistelukoulun toimintaa. Paras ja ainoa paikka seurata harjoituksia on ylätasanne, jonne pääsee yläkerran kahvion kautta. Laitaan nojaten tai vaihtoitioissa harjoitusten seuraaminen on kiellettyä, sillä se häiritsee kaukalossa

tapahtuvaa toimintaa. Opetuksen kannalta on parasta, kun lapset voivat keskittyä oman ryhmän toimintaan ja ohjaajan ohjeisiin täysipainoisesti. Kaukalon läheisyys tulee rauhoittaa tunnin ajaksi. Näin taataan työrauha sekä ohjaajille että luisteliijoille

#### 5.4 Varusteet

- Jäällä touhutessa tulee lapsille lämmin, joten liian paksuja, kuumia ja joustamattomia vaatteita tulee välttää. On tärkeää, että luistelija pystyy liikkumaan vaivatta.
- Toppatakit ja -haalarit eivät sovellu taitoluisteluharjoitteluun. Parempia vaihtoehtoja aloittelijalle ovat esimerkiksi mukavat verkkarit, tuulipuvut ja fleecetakit. Luonnollisesti myös luistelupuku käy mainiosti luistelukouluunkin, muttei ole välttämätön. Jos lapsella on luistelupuku, sen kanssa kannattaa pitää damaskeja tai trikoita ja ylävartalo on hyvä suojata esimerkiksi villatakilla, verkkaritakilla ja/ tai fleece / collegepuserolla. Tunnilla tulee aina olla sormikkaat kädessä.
- Luistelukouluissa voi käyttää kypärää ja se on suositeltavaakin, kun lapsi tulee ensimmäisiä kertoja jäälle. Seura ei kuitenkaan velvoita eikä edellytä kypärän käyttöä, vaan valinta on perheen omassa harkinnassa. Hyviä vaihtoehtoja pienelle luistelukoululaiselle ovat kevyet pipot, neulepannat tai korvalaput, jotka suojaavat korvia kylmyydeltä.
- Lapsella tulee olla oikean kokoiset luistimet, jolloin luistimessa ei ole liikaa liikkumatilaa jalalle. Liika kasvunvara luistimessa haittaa oppimista ja tekee lapsen olon epävarmaksi jäällä. Luistimen tulee olla hyvälaatuista nahkaa. Luistimen sisälle ei tarvitse mahtua (eikä suositella) villasukkaa, vaan tennissukat tai muut varrelliset sukat ovat oikea valinta. Lapsen jalka pysyy lämpimänä ja lapsi tuntee hallitsevansa jalkaansa paremmin. Luistimilla tulee pystyä kävelemään nilkat suorina ja seisomaan yhdellä jalalla.
- Luistelukoululaisen varustekassista tulee myös löytyä luistinsuojat, joita käytetään luistimissa aina jäähallilla käveltäessä. Ethän kuitenkaan pidä suojia luistimissa niitä kuivattaessa (harjoitusten jälkeen tai kotona). Muista pitää mukana myös aina kuivauspyyhettä, jotta luistimet saa heti kuivattua. Luistimet ja terät pysyvät näin parempina pidempään eivätkä pääse ruostumaan!
- Mukaan myös aina reipas ja iloinen mieli!



Kengän nyörittäminen aloitetaan aivan alhaalta niin, että varpaille jätetään pieni liikkumistila. Nilkan kohdalta luistin nyöritetään tukevasti. Ennen hakasia voi tehdä solmun, jottei luistin pääse löystymään. Näin saadaan nilkalle paras tuki. Varren loppuosa sidotaan taas löysemmin. Varsi on sopivan kireä, jos etusormi mahtuu takaa varren ja jalan väliin. Nauhat sidotaan lopuksi hyvin. Niitä ei saa kiertää nilkan ympäri, vaan liika leikataan pois ja päät poltetaan, jotteivät ne rispaannu. Työnnä nauhojen päät läpän vierestä kengän varren sisään, tai kiinnitä lenksujen päät hakasien ympärille, jotta ne eivät roiku ulkona. Vastuuvallmentajat kertovat luistimista sekä niiden huoltamisesta vanhemmille lisää kauden alussa pidettävässä vanhempain infossa.

## 5.5 Tavoitteet

Lahden Taitoluistelijoiden luistelukoulun tavoitteena on se, että lapsi saa positiivisia kokemuksia luistelusta sekä kiinnostuu taitoluistelusta harrastuksena. Lapsi oppii myös keskittymistä ja pitkäjänteistä työskentelyä sekä ryhmätyöskentelytaitoa.

### 5.5.1 Luistelulliset tavoitteet:

- laadukkaan perusluistelun oppiminen
- ylävartalon käyttö ja kallistukset
- painonsiirto
- polven käyttö
- liu'ut eteen- ja taaksepäin
- kaaret ja käännökset
- jarrutukset (T- ja aura-jarrutus)
- yksinkertaiset piruetit
- helpot hypyt ja hypähdykset
- sirklaukset eteen- ja taaksepäin



## 5.6 Tiedottaminen

Luistelukoulun tiedottaminen tapahtuu pääosin sähköisesti. Seuratkaa LTL:n kotisivuja ja myClubia säännöllisesti, sillä tiedotteet liittyen luistelukoulun teemaviikkoihin, näytöksiin sekä muihin asioihin löytyvät sieltä. Tiedotamme asioista myös sähköpostitse. Jos yhteystietonne muuttuvat kauden aikana huolehdiathan, että muutokset päivitetään myös myClubiin ajantasalle.

## 6 Yksinluistelun toimintaperiaatteet

### 6.1 Valmentajat ja harjoitusten seuraaminen

Valmentajille ja luistelijoille on taattava työrauha. Valmentajien työaika alkaa noin tuntia ennen ensimmäistä harjoitusta, jolloin esim. sairastapaukset voi ilmoittaa heille. Valmentajien työaika päättyy viimeisen harjoitusvuoron päättyessä. Harjoitusten välissä olevat tauot ovat valmentajien työtauoja, jolloin he valmistautuvat seuraavaan harjoitukseen. Ilmoita aina mahdollisista poissaoloista päävalmentajalle. Harjoituksista poissaolon oikeuttavia syitä ovat pääasiassa sairastuminen tai koulun loppuminen myöhään.

Luistelijoiden harjoittelun seuraaminen katsomosta on sallittua vain viikon viimeisellä harjoituskerralla. Jokaisen luistelijan vanhemmat voivat erikseen sopia ajan palautekeskustelua varten, jolloin valmentajan kanssa voidaan keskustella kunkin luistelijan tavoitteista ja edistymisestä. Kehityskeskustelut pidetään keväisin/sykyisin ja niiden ajankohdat ilmoitetaan erikseen.

#### 6.1.2 Käyttäytymien harjoituksissa

Taitoluistelu on lajina hyvin haastava ja vaatii sitoutumista. Uusien elementtien oppiminen vaatii paljon harjoittelua ja toistoja sekä hyvää yhteistyötä valmentajan, luistelijan ja harjoitusryhmän välillä.

- Noudatamme hyviä käytöstapoja ja kunnioitusta valmentajia ja muita harjoitusryhmän luistelijoita kohtaan. Hyvän yhteishengen ylläpitäminen ja toisten huomioon ottaminen ovat hyvän harjoittelun- ja kilpailuilmapiirin perusta; tästä ovat vastuussa niin luistelijat, valmentajat sekä vanhemmat.
- Harjoituksiin tulla ajoissa. Luistimet puetaan jalkaan jäähallilla ennen harjoituksia. Luistimet jalassa suoraan autosta tulo jäälle ei ole sallittua eikä turvallista.
- Oheisharjoittelu on yhtä tärkeää kuin jääharjoittelu ja niistä ei olla pois ilman hyvää syytä. Oheisissa harjoitellaan tukevia harjoitteita jääharjoittelua

varten sekä lajinomaisia asioita. Myös vammojen ennaltaehkäisy on oheisharjoitusten tehtävä.

- Oheisharjoitusvälineisiin kuuluvat hyppynarut, piruettilusikat ja jumppakuminauhut (K3>)
- Jäällä suositellaan urheiluun tarkoitettuja vaatteita. Löysät collegepaidat/housut jne. eivät sovellu jääharjoituksiin.
- Yksityistuntien ottaminen seuran ulkopuolella ei ole mahdollista poislukien seuran yhteistyökumppanin tarjoamat klinikkejät. Jos olet osallistumassa seuran ulkopuolisille leireille niin neuvottele päävalmentajan kanssa aina etukäteen niistä ja mahdollisista yksityistunneista tai niiden tarpeesta luistelijan kohdalla.
- Yleisöjälle osallistuminen on sallittua oman harkinnan mukaan, mutta muista myös lepopäivän tärkeys. Valmennusmuotoinen harjoittelu yleisöjällä ei ole suositeltavaa. Seuran jäillä harjoitellaan harjoitussuunnitelman mukaisesti ja seuran ulkopuolinen valmentajan tai vanhemman puuttuminen harjoitteluun vaikeuttaa harjoittelu/oppimisprosessia.
- Testeihin osallistutaan, kun päävalmentaja katsoo luistelija olevan valmis suorittamaan testejä. Vanhemmat eivät etsi lapselleen testitilaisuuksia vaan se tehdään päävalmentajan tai seurajohtajan toimesta. Testeihin voi ilmoittaa vain seuran nimeämä henkilö.
- Luistinten ostosta/vaihdosta neuvotellaan ensin päävalmentajan kanssa (onko tarve vaihtaa kengän mallia, merkkiä tai toisenlaista terää).

## 6.2 Ryhmärakenne

Kilparyhmien koostumus ja määrä vaihtelee kausittain. Kilparyhmiä on 4, ja niiden harjoitusmäärät ovat yleisesti seuraavia: 5-11 krt jää/viikko, 2-6 krt oheiset/viikko. Lisäksi vanhemmilta kilparyhmiltä vaaditaan omatoimiset alku- ja loppuverryttelyt harjoitteluaikojen mukaan. Kilparyhmät muodostetaan pääsääntöisesti luistelijoiden tason mukaisesti, mutta samassa sarjassa luistelevat eivät välttämättä harjoittele samassa ryhmässä.

## **K1**

12-vuotiaat ja vanhemmat  
jää n. 7 krt/Oheinen 6

## **K2**

7-13 -vuotiaat  
jää n. 7 krt/Oheinen 6

## **K3**

6-10 –vuotiaat  
jää n. 6 krt/Oheinen 5

## **K4**

4-7 vuotiaat  
jää n. 5 krt/Oheinen 4

## **Kehitysryhmä Timantit**

5-6 -vuotiaat  
jää 3-4 kertaa viikossa (ensimmäiset 0,5 vuotta 3krt/vko ja sen jälkeen 4krt/vko)  
n. 3 oheista  
tavoiteaika ryhmässä 0,5-1 vuotta

## **6.3 Kilpaileminen**

Kun luisteliija luistelee kilparyhmässä, hän sitoutuu myös edustamaan seuraa kaikissa niissä kilpailuissa, jotka kuuluvat valmentajan tekemään kilpailusuunnitelmaan. Kilpailusuunnitelmassa on määritelty kussakin sarjassa luistelevien vähimmäiskilpailumäärä. Niiden lisäksi luisteliija voi osallistua valmentajan suosituksesta myös muihin kilpailuihin. Ylemmissä kilparyhmissä luistelevat osallistuvat myös ulkomailla järjestettäviin kilpailuihin.

Valmentaja määrittelee vähimmäisvaatimukset, joilla kilpailuihin pääsee osallistumaan. Missään ryhmässä luistelu ei automaattisesti takaa osallistumisoikeutta kilpailuihin. Päävalmentaja etsii yhdessä seurajohtajan kanssa luistelijoilta sopivia kilpailuja. Päävalmentaja päättää mihin kilpailuihin osallistutaan. Kutsukilpailuihin osallistutaan niin, että mahdollisimman moni seurasta kilpailee kyseisessä kilpailussa. Debytantteista ylöspäin jokaisen kilparyhmään kuuluvan luisteijan edellytetään osallistuvan kaikkiin STLL:n alaisiin valintakilpailuihin.

Kilpailujen **vähimmäismäärä** yhteensä syys- ja kevätlukukaudella sarjoittain:

#### SM-juniorit, kansalliset juniorit, SM-seniorit, kansalliset seniorit ja SM-noviisit

- ennen kilpailukautta 1-2 kutsukilpailua
- 2 valintakilpailua
- 1 aluemestaruuskilpailut
- kutsukilpailuja

#### Kansalliset noviisit ja debytantit

- kutsukilpailuja
- 2 valintakilpailua
- 1 aluemestaruuskilpailut

#### Silmut (A ja B)

- kutsukilpailuja
- 3 aluekilpailua

#### Minit ja Tinit

- n.5-6 kilpailua

## **6.4 Ryhmäsiirrot**

Siirrot ryhmästä toiseen tapahtuvat pääsääntöisesti kauden alussa, mutta ne ovat mahdollisia myös kesken kauden. Isommat muutokset tehdään puolivuositain. Ryhmäsiirrot perustuvat pelkästään valmentajan päätökseen. Ryhmäsiirtoihin vaikuttavat mm. luistelijan taso, sitoutuneisuus

suus, motivaatio ja kilpailutulokset. Siirrot eivät ole sidoksissa ryhmätoverin ikään tai luistelusarjaan vaan jokainen luistelija kehittyi omaan tahtiinsa ja etenee vuorollaan seuraavaan ryhmään.

## 6.5 Kilpailuohjelmat

Kilpailuohjelmien teko kuuluu kausimaksun hintaan. Musiikkiehdotuksia omaa ohjelmaa varten voi etsiä itse, mutta ne tulee aina hyväksyttäväksi päävalmentajalla. Uudet ohjelmat rakennetaan pääsääntöisesti touko/kesäkuussa ja niistä vastaa päävalmentaja. Päävalmentajan kanssa on myös sovittava, mikäli haluaa teettää ohjelman muualla (leireillä) tai käyttää seuran ulkopuolista koreografia leireillä. Uusien tuintien ohjelmat tehdään pääsääntöisesti syksyllä, jos kilparyhmään on siirrytty keväällä. Ohjelmat uusitaan kahden vuoden välein.

## 6.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

**Huhtikuussa** pidettävään kevätnäytökseen päättyy seuran kilpailukausi. Näytöksen jälkeen pienemmät yksinluistelijat pitävät pienen loman, jonka jälkeen on aika aloittaa uusi kausi.

**Toukokuussa** viimeistään aloitetaan peruskuntokausi ja tehdään tulevan kauden kilpailuohjelmat. Uuteen sarjaan siirryttäessä painopiste on elementtivaatimuksissa. Tekniikkaharjoittelu on tärkeää, ja peruskuntokauden koittaessa oheiset ovat rankempia, kuin kilpailukauden aikana.

LTL:n yksinluistelupuoli pitää lomaa **kesä-heinäkuun** ajan. Tästä huolimatta kovalla tasolla kilpailevan yksinluistelijan kesäloma on lyhyt. Kesäharjoittelu koostuu leireistä ja kesäoheisharjoittelusta. SM-tason luistelijoiden ja debytanttien on lomaa vain 2-3 viikkoa kesässä. Muu aika harjoitellaan seuran ulkopuolisilla leireillä Suomessa tai ulkomailla. Silmut harjoittelevat n. puolet kesästä, Mineillä on leiriä 2-3 viikkoa ja Tinteillä 1-2 viikkoa. Oheisharjoittelussa painotus on kunto- ja voimapuolella. Kesäleireille osallistuminen sovitaan aina erikseen päävalmentajan kanssa ja luistelijalle soveltuvia leirejä suositellaan seuran/päävalmentajan puolesta.

**Elokuussa** aloitetaan jälleen oman seuran harjoitukset. Painotus on edelleen peruskunnan kehittämisen ja uusien asioiden oppimisessa. Elokuussa aloitetaan myös valmistautuminen kilpailukauteen. Korkeimman tason luistelijoiden voi olla hyvin yksilöllinen harjoitusohjelma, riippuen mm. kauden kilpailuiden ajankohdista.

Kilpailukausi alkaa **syyskuussa** ja kestää sarjasta riippuen **maaliskuun** loppuun. Kilpailukaudella pääpaino on uusien asioiden sekä kilpailuohjelmien harjoittelussa. Nuoremmilla saattaa olla taukoja kilpailuista, jolloin keskitytään taas luistelutekniikkaan.

2-3 viikkoa ennen kilpailuja on harjoituksissa rankka jakso, jolloin kohotetaan luistelijan kuntoa niin, että kilpailussa hän pystyy suorittamaan ohjelman juurikaan hengästymättä. Rankalla jaksolla haetaan rutiinia ja tavoitteena on saada ohjelmasta mahdollisimman tuttu ja sujuva luistelijalle. Tämä vaatii useita toistoja ja kokonaisia ohjelmia.

Viikko ennen kilpailuja alkaa kevyempi jakso, jolloin keskitytään pienien asioiden ja yksityiskoh-  
tien hiomiseen. Jääharjoitukset saattavat usein olla lyhyempiä ja oheiset ns. palauttavia. Tärkeää on hakea luistelijalle hyvää fiilistä ja itseluottamusta.

Seura pyrkii siihen, että jokainen kilpaileva yksinluistelija Tinteistä alkaen kävisi ainakin yhdessä kansainvälisessä kilpailussa ulkomailla. Kansainvälisiä kilpailuja on paljon myös Suomessa ja niihin osallistujat määritellään tason mukaan. Taitoluisteluliitto lähettää SM-sarjan luistelijat erikseen kansainvälisiin kilpailuihin. Kilpailukauden päätyttyä valmistaudutaan taas kevään hui-  
pennukseen eli seuran näytökseen.

Jokainen luistelija esiintyy näytöksessä.

## 7 Muodostelmaluistelun toimintaperiaatteet

### 7.1 Poissaolot ja valvontavuorot

Poissaolot tulee ilmoittaa aina valmentajille joukkueen pelisääntöjen mukaisella tavalla. Luistelijoiden tulee mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa poissaolostaan itse ja ilmoittaa myös syy siihen. Kaksi viikkoa ennen kilpailuja, on poissaolo harjoituksista sallittu ainoastaan sairaustapauksessa.

Joukkueiden vanhemmilla kiertävät "vahtivuorot", jolloin jokaisen perheen edustaja vuorollaan on valvomassa harjoituksia vaihtoaitiossa. Tämä on hyödyllistä esimerkiksi loukkaantumisen sattuessa, jolloin valmentaja pystyy keskittymään harjoituksen vetämiseen. Valvontavuorot löytyvät seuran nettisivuilta harjoitusaikojen yhteydestä ja myClubista. Harjoitusten seuraaminen katsomossa tai kahviossa on sallittua, kunhan se ei häiritse luistelijoiden tai valmentajien työrauhaa.

### 7.2 Joukkuerakenne

#### **Team la Fiesta (seniorit)**

Yli 18-vuotiaat

Harjoitukset n.1-2 viikossa, yhteensä 1-2 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, sekä alku- ja loppuverryttelyt.

#### **Team Estreija (SM-juniorit)**

15-19 -vuotiaat

Harjoitukset 5-6 päivänä viikossa, yhteensä n. 13-16 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, ohjatun oheisharjoittelun, alku- ja loppuverryttelyt.

#### **Team Soleil (SM-noviisit)**

11-15 -vuotiaat

Harjoitukset 5-6 päivänä viikossa, yhteensä n. 12 -15 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, ohjatun oheisharjoittelun, alku- ja loppuverryttelyt.



Tavoitteena on, että noviisit ja juniorit kilpailevat SM-tasolla, mutta valmentajat päättävät vuosittain mikä on sopiva kilpailusarja ko. joukkueille.

### **Team la Luna (noviisit)**

10-15 -vuotiaat

Harjoitukset kahtena päivänä viikossa, yhteensä n. 3-4 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, ohjatun oheisharjoittelun, alku- ja loppuverryttelyt.

### **Team El Mar (minorit)**

9-12 -vuotiaat

Harjoitukset neljänä päivänä viikossa, yhteensä n. 9 tuntia/viikko, sis. jäätunnit, ohjatun oheisharjoittelun, alku- ja loppuverryttelyt

### **Team El Rio (tulokkaat)**

7-10 -vuotiaat

Harjoitukset kolmena päivänä viikossa, yhteensä n. 5 tuntia/viikko, sis. jäätunnit ja ohjatun oheisharjoittelun

### **Team Sirius (aikuiset)**

Yli 25-vuotiaat

Harjoitukset kerran viikossa, yhteensä n. 1-2 tuntia, sis. jääharjoittelun, sekä alku- ja loppuverryttelyt

## **7.3 Kilpailut**

Joukkueet osallistuvat kauden aikana oman sarjansa kilpailuihin. 1. ja 2. valintakilpailut sekä loppukilpailut/SM-kilpailut järjestää Suomen Taitoluisteluliitto. Näiden lisäksi joukkueet voivat osallistua seurojen järjestämiin kutsukilpailuihin. SM-noviisit ja SM-juniorit osallistuvat myös mahdollisuuksien mukaan (mikäli STLL heidät nimeää) kansainväliseen, ISU:n järjestämään kilpailuun kerran kaudessa.

Kilpailukausi alkaa marraskuussa. Kauden viimeiset kilpailut käydään maaliskuussa.

## 7.4 Joukkuesiirrot

Päätös joukkueesta toiseen siirtymisestä tehdään keväisin, ennen seuran kevätnäytöstä. Ylemmän joukkueeseen haluavat luistelijat ilmoittavat halukkuutensa valmentajille ja valmentajat tekevät päätökset siirtopäätökset keväällä. Joukkueisiin voi hakeutua yksinluistelupuolelta sekä myös seuran ulkopuolelta. On mahdollista, että pyrkijöille järjestetään testiluistelut tai sitten valmentajat tekevät päätökset muulla, parhaaksi näkemällään tavalla.

## 7.5 Kilpailuohjelmat

Kilpailuohjelmien suunnittelu ja työstäminen on täysin valmentajien vastuulla. Valmentajat etsivät ja valitsevat musiikin ja työstävät sen oikean mittaiseksi kesän aikana. Tämän jälkeen alkaa ohjelman harjoittelu ja hiominen, joka jatkuu läpi kilpailukauden. Ohjelmat vaihtuvat joka vuosi.

## 7.6 Kauden ja harjoittelun rytmittyminen

**Huhtikuussa** pidettävään kevätnäytökseen päättyy seuran kilpailukausi. Näytöksen jälkeen joukkueet pitävät pienen loman, jonka jälkeen on aika aloittaa uusi kausi.

Loman jälkeen aloitetaan harjoittelu uusilla joukkueilla. Suuri osa **huhti-toukokuusta** menee perustekniikan hiomiseen, yhtenäisen linjan löytämiseen ja joukkueen yhteenhioutumiseen. Tärkeitä perusasioita, joita tekniikkakaudella harjoitellaan, ovat:

- ylävartalon kannatuksen oppiminen
- käsien jännittäminen
- oikeaoppisen luisteluasennon löytäminen
- luonnollisen polvenjouston oppiminen
- vauhdin tuottaminen oikeaoppisilla potkuilla
- ojennusten ja vapaajalan oikeiden paikkojen löytäminen askeleissa
- kaarella luistelun oppiminen

Näitä perusasioita harjoitellaan ahkerasti vielä SM-junioreissakin. Ehdottoman tärkeää niiden jatkuva opettelu on aloitteleville luistelijoille tulokkaissa ja minoreissa. Taitoluistelussa voi todella sanoa hallitsevansa jonkun asian, kun takana on **10 000 toistoa**. Oikotietä oppimiseen ei ole, vaan sitkeys ja ahkera harjoittelu palkitaan. Myös vaikeiden askeleiden ym. oppiminen myöhemmin on huomattavasti helpompaa, jos perusasiat ovat hyvin hallussa.

Myös säännöllinen venyttely jo nuoresta pitäen on ehdottoman tärkeää. SM-sarjoissa luistelijoiden täytyy osata mm. runsaasti venyvyyttä vaativia liukuja, ja niiden oppiminen on nuorena paljon helpompaa, kun luontainen venyvyyskin on suurempaa.

Muodostelmaluistelijat siirtyvät kesälomalle **kesäkuun** aikana. Tauko harjoituksista kestää yleensä 4-8 viikkoa, ja sen aikana tehdään kuntovalmentajan määrittelemiä omatoimisia kesäharjoitteita. Näiden tarkoitus on, että luistelija kasvattaa peruskuntoaan ja on loman jälkeen valmis aloittamaan täysipainoisen harjoittelun. Toki pelkkää urheilua ei kesälomankaan tule olla, totaali-lepoa luistelijat pitävät yleensä 1-2 viikkoa kesässä.

Lomalta palataan **heinäkuun** lopulla tai **elokuun** alussa. Tämän jälkeen suunnataan usein joukkueen leirille, jossa aloitetaan uuden kilpailuohjelman työstäminen. SM-junioreilla on sekä lyhyttä vapaaohjelmaa, muilla joukkueille vain vapaaohjelmaa. Ohjelmia työstetään pitkälle syksyyn, kunnes on kilpailukauden aika. Tämän lisäksi jatketaan myös perusluistelun kehittämistä.

Kilpailukauden aikana (**marras-maaliskuu**) harjoittelun pääpaino on kilpailuohjelmien työstämisessä. Kilpailujen jälkeen joukkue saa palautetta ohjelmastaan, jonka pohjalta valmentajat suunnittelevat mahdollisia muutoksia tai lisäyksiä ohjelmaan.

Itsenäisyyspäivän aikoihin seura järjestää joulunäytöksen, jossa joukkueet esittävät kilpailuohjelmansa. Joulun aikana tulee harjoitteluun pieni tauko, mutta usein kilpailuja on heti uuden vuoden jälkeen, jolloin joululoma saattaa jäädä lyhyeksi. SM-noviisit- ja juniorit tekevät **tammihelmikuun** aikana usein matkan ulkomaille johonkin kansainväliseen kilpailuun.

Viimeisten kilpailuiden jälkeen, **maaliskuussa** aloitetaan valmistautuminen seuran kevätinäytökseen. Jokaisella joukkueella on kaudesta riippuen 1 tai useampi rooli näytöksessä, ja osa niistä voi olla monen joukkueen yhteisohjelmia. Kaikki joukkueen luistelijat pääsevät esiintymään kevätinäytöksessä

### 7.6.1 Harjoittelun rytmittyminen

Noin 3 viikkoa ennen jokaista kilpailua aloitetaan rankempi jakso harjoittelussa, jolloin kokonaisia ohjelmia tehdään melko paljon, välillä myös peräkkäin. Tämän tarkoitus on saada rutiinia ohjelmaan ja kohottaa joukkueen kunto sille tasolle, että kilpailuissa yhden ohjelman luistelu sujuu kevyesti. Harjoittelussa ollaan välillä maksimitasolla, koska se on tärkeää luistelijan ja joukkueen kehittymisen kannalta. Jos kilpailuja on useana viikonloppuna peräkkäin, täytyy joukkueen harjoitusohjelmaa luonnollisesti muokata aikataulun mukaan.

Vastapainoksi rankalle harjoitusjaksolle kilpailuviikko harjoitellaan hyvin kevennetysti. Ohjelmia tehdään lyhyinä pätkinä ja kokonaisia ohjelmia max. 1/harjoitus. Kilpailuviikolla haetaan vain viimeistä itseluottamusta ja hyvää fiilistä luisteliijoille. Tällöin joukkue voi lähteä parhaalla mahdollisella tavalla valmistautuneena kilpailuihin.

## 8 Roolit LTL:ssä

### 8.1 Valmentaja

Valmentajan tehtävät:

luistelijavalinnat:

- joukkueen tai ryhmän jäsenten valinta vuosittain
- testien pitäminen uusille halukkaille keväisin (muodostelmaluistelu)

kausisuunnittelu:

- sääntöjen ja tavoitteiden läpikäyminen luistelijoiden kanssa kauden alussa
- kausisuunnitelman laatiminen yhdessä muiden valmentajien kanssa ja sen toteuttaminen
- kehityskeskustelujen pitäminen luistelijoiden kanssa 1-2 krt/kausi
- luistelijoiden kasvattaminen urheilijoina ja joukkueen/ryhmän jäsenenä

harjoitukset:

- harjoittelun organisointi, suunnittelu ja painotusten valinta
- harjoitustapahtuman toteutus
- harjoitustehon havainnointi ja tulkinta, sekä toimenpiteet
- harjoituskuri ja innostaminen
- henkilökohtainen ohjaus ja palaute
- palaute ja ohjaus joukkueelle (muodostelmaluistelu)

kilpailuohjelma:

- kilpailuohjelman musiikin valinta ja koostaminen
- kilpailuohjelman suunnittelu ja työstäminen joukkueen tai luistelijan kanssa
- kilpailuohjelman jatkuva työstäminen ja kehittäminen saadun tuomaripalautteen ja ha-  
vaintujen ongelmien pohjalta
- kilpailupukujen, -kampausten ja -meikkien suunnittelu (muodostelmaluistelu)
- kilpailuissa joukkueen tai luistelijan aikataulutusta ja toimintasuunnitelmaa, sekä niiden to-  
teutumisen jatkuva seuranta

seuranta ja johtopäätökset:

- yhteydenpito seurajohdon kanssa
- yhteydenpito joukkueenjohdon ja vanhempien kanssa
- yhteydenpito luistelijoiden ja joukkueiden kapteenien kanssa
- yhteydenpito muiden valmentajien, tanssinopettajien ja yhteistyökumppanien kanssa
- yhteydenpito tuomareiden ja teknisten tuomareiden kanssa
- kehityksen seuranta
- johtopäätökset ja tarvittavat muutokset

koulutus:

- kouluttautuminen mahdollisuuksien mukaan
- ohjaajakoulutukset-> valmentajakoulutukset
- kerran vuodessa STLL:n järjestämä valmentajapäivä
- kerran vuodessa STLL:n järjestämä täydennyskoulutus
- säännöllinen itsearviointi ja kehityshaluisuus

## 8.2 Joukkueenjohtaja, muodostelmaluistelu

Joukkueenjohtajan tehtävät:

- hoitaa suhteita joukkueen luistelijoiden, valmentajien, vanhempien ja seurajohdon välillä
- joukkueenjohdon ja vanhempien toiminnan vetäjä
- vastaa joukkueen tiedotustoiminnasta
- varainhankinnan koordinointi yhdessä huoltotiimin ja rahastonhoitajan kanssa
- käytännön tehtävät kilpailuissa, esiintymisissä ja leireillä
- kilpailuilmoittautumisten hoitaminen
- informoi valmentajia, joukkuetta, muita toimihenkilöitä, seuraa ja vanhempia harjoitukseen, kilpailuihin ym. liittyvistä asioista

### 8.3 Huoltotiimi, muodostelmaluistelu

Huoltotiimin tehtävät (joukkueenjohtaja, huoltajat, varustevastaava, kilpailuvastaava ym.):

- huolehtivat luistelijoista leireillä, kilpailuissa, esiintymisissä ja joukkueen muissa tapahtumissa
- huolehtivat joukkueen matka- ja ruokajärjestelyistä kilpailuissa
- huolehtivat joukkueen ensiaputarvikkeista
- toimivat valmentajien apuna ja tukena
- hoitavat leirivaraukset, matka-, ruokailu- ja yöpymisvaraukset
- toimivat vaateilausasioiden yhteyshenkilöinä
- varustehankinta (kilpailu- ja harjoituspuvut, trikoot, muut joukkuevaatteet)

### 8.4 Rahastonhoitaja

Rahastonhoitajan tehtävät:

- joukkueen, jaostojen tai emoseuran raha-asioiden hoitaminen ja niistä tiedottaminen
- joukkueen vuosibudjetin laatiminen yhdessä joukkueenjohdon kanssa
- joukkueen, jaostojen tai emoseuran maksuliikenteestä huolehtiminen ja tilitapahtumien seuraaminen
- joukkueen kuukausimaksujen, jaostojen kausimaksujen, emoseuran jäsenmaksujen ja yhteistoimintasopimusten laskuttaminen
- seuraa maksujen kertymistä joukkueen, jaostojen tai emoseuran tilille ja hoitaa myöhästyneiden maksujen karhuamisen
- toimittaa seuran hallitukselle tilitiedot tilinpäätöstä varten

### 8.5 Vanhemmat

Vanhempien tehtävät:

- toimivat vuorotellen valvojina jääharjoituksissa muodostelmaluistelun puolella
- luistelijoiden kuljettaminen harjoituksiin ajallaan (kyytiringit helpottavat)
- osallistuvat joukkueen tai ryhmän varainhankintaan kulujen pienentämiseksi
- talkootyöt seuran järjestämissä kilpailuissa, näytöksissä ja esiintymisissä

- huolehtia luistelijan riittävästä ravinnosta ja levosta
- kilpailu- ja näyttöspukujen koristelu (vanhemmat luistelijat voivat jo tehdä tämän itsenäisesti)
- luistelijan varusteiden huoltaminen
- sitoutuminen luistelijan harrastukseen koko kaudeksi kerrallaan
- **KKK (kannustaminen, kuljettaminen, kustantaminen)**

## 8.6 Luistelija

Luistelijan tehtävät:

- omien varusteiden huoltaminen
- sovittujen sääntöjen noudattaminen
- harrastuksen jatkuessa vastuunotto harjoittelusta ja kehonhuollosta
- valmentajien ja huoltotiimin kunnioittaminen
- joukkueen / ryhmän jäsenten kunnioittaminen
- hyvien käytöstapojen omaksuminen
- sitoutuminen harjoitteluun koko kaudeksi kerrallaan
- Suomen Taitoluisteluliiton sääntöjen noudattaminen (doping ym. asiat)

## 9 Uran jälkeiset vaikuttamismahdollisuudet

### 9.1 Valmentajaksi ja luistelukouluohjaajaksi?

- STLL järjestää ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia halukkaille
- ohjaajakoulutukset: luistelun ohjauksen perusteet -> VOK1: Taitoharjoittelu sekä Oppiminen ja taidon opettaminen harjoitustilanteessa (Liikunnan aluejärjestöt) -> luistelukouluohjaajan koulutus
- valmentajakoulutuksiin voi päästä ohjaajakoulutukset suoritettuaan: 1-tason koulutus -> 2-tason koulutus -> Valmentajan ammattitutkinto VAT ja VEAT



## 9.2 Taitoluistelutuomariksi tai tekniseksi toimihenkilöksi?

- STLL järjestää koulutusta taitoluistelutuomariksi, tekniseksi specialistiksi ja tekniseksi kontrolleriksi haluaville
- Taitoluistelu tutuksi-kurssi -> Seuratuomarikurssi -> Lajikurssi
- teknisten kontrollereiden ja specialistien (TC+TS) koulutus

## 9.3 Muodostelmaluistelujaostoon?

- jaostot koostuvat seura-aktiiveista, jotka käsittelevät muodostelmaluistelun toimintaan liittyviä asioita ja esittävät niitä johtokunnalle

## 9.4 Johtokuntaan?

- seuraa edustaa ja sen asioita hoitaa johtokunta, johon kuuluu kevätkokouksen valitsemat puheenjohtaja ja vähintään kuusi ja enintään kymmenen jäsentä
- johtokunnan jäsenten toimikausi on kaksi vuotta
- johtokunta kokoontuu puheenjohtajan tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtajan kutsusta, kun he katsovat siihen olevan aihetta tai kun vähintään puolet johtokunnan jäsenistä sitä vaatii

**Jos vaikuttaminen Lahden Taitoluistelijoissa kiinnostaa sinua, ota rohkeasti yhteys seuraamme!**