



## MUOKKARIN KÄSIKIRJA 2016-2017

### MTK – DREAMS-TIIMIT

Jokainen joukkue, ja sitä myöten jokainen luistelija, edustaa Myllypuron Taitoluisteluklubia.

### JOUKKUEET

#### kansallinen sarja: Minorit - Mini Dreams

Minorijoukkueessa voi luistella 12-20 + 6 varaluistelijaa. Luistelija ei saa olla täyttänyt 13 vuotta ennen kilpailukauden alkua 1.7.2016. Joukkueessa voi luistella 2 sellaista, jotka eivät täytä ikärajavaatimuksia. Joukkueelle valitaan kapteeneja (1-3).

#### kansallinen sarja: Tulokkaat – Little Dreams

Tulokasjoukkueessa voi luistella 12-24 + 4 varaluistelijaa. Luistelija ei saa olla täyttänyt 12 vuotta ennen kilpailukauden alkua 1.7.2016. Joukkueessa voi luistella 5 sellaista, jotka eivät täytä ikärajavaatimuksia. Joukkueelle valitaan kapteeneja (1-3).

### KILPAURHEILUA

Muodostelmaluistelu MTK:n joukkueissa on tavoitteellista kilpaurheilua. Joukkue luistelee kilpailuissa aina parhaalla mahdollisella kokoonpanolla, valmentajat päättävät joukkueiden kokoonpanot. Luistelupaikan kilpailuissa voi lunastaa mm. taidolla, aktiivisuudella ja läsnäololla harjoituksissa. Minori- ja tulokasjoukkueessa pyritään tarjoamaan jokaiselle luistelijalle vähintään yksi kilpailupaikka edellyttäen, että luistelijan taidot, aktiivisuus ja läsnäolo harjoituksissa on riittävää.

Valmentaja ja seura päättävät, mihin kilpailuihin joukkueet lähetetään. Valmentaja päättää, minkälainen kilpailupuku- ja kilpailuohjelma joukkueella on.

### SITOUTUMINEN

Luistelija sitoutuu joukkueen toimintaan koko kaudeksi (toukokuu-huhtikuu) kerrallaan. Lisätietoja mm. MTK:n laskutusperiaatteet.

Seura edellyttää:

#### Kansallisen tason muodostelmaluistelijalta (minorit, tulokkaat):

- Luistelija osallistuu aktiivisesti joukkueen toimintaan; kaikkiin harjoituksiin (jäät, oheiset, kehonhuolto, kunto sekä omatoiminen harjoittelu, kuten alku- ja loppuverryttely), kilpailuihin, kilpailumatkoihin ja leireihin.
- Luistelija pyrkii huolehtimaan terveydestään ja terveellisistä elämäntavoista; levosta, ravinnosta ja päihteettömyydestä.
- Luistelijan tulee huolehtia mahdollisten vammojen ennalta ehkäisystä ja kuntouttamisesta ohjeiden mukaan.
- Luistelija edustaa joukkuetta ja seuraa ja on vastuussa omasta toiminnastaan (erityisesti kilpailumatkoilla, leireillä ja harjoituksissa sekä myös sosiaalisessa mediassa).



## MUOKKARIN KÄSIKIRJA 2016-2017

- Luistelijalla on urheilullinen ja rehti asenne harjoitteluun, kilpailemiseen, edustamaansa seuraan, joukkueovereihin, huoltojoukkoihin, valmentajiin ja kilpakumppaneihin.
- Luistelija huolehtii omista ja etenkin yhteisistä varusteista ja välineistä.
- Luistelija sitoutuu päihteettömyyteen. Kaikki urheiluun liittyvät tapahtumat ovat päihteettömiä (kilpailut, leirit, harjoitukset ja niihin liittyvät matkat).
- Luistelija sitoutuu noudattamaan joukkueen yhteisiä pelisääntöjä, jotka tehdään kullekin joukkueelle erikseen yhteistyössä valmentajien ja luistelijoiden kanssa.

Luistelijaa pyritään tukemaan näiden sääntöjen noudattamisessa jakamalla tietoa, ohjaamalla ratkaisujen ja valintojen tekoa sekä kannustamalla vastuullisuuteen omasta harjoittelusta ja kehittymisestä. Toistuvasta pelisääntöjen (seuran toimintalinja, muokkarin käsikirja ja/tai joukkueen pelisäännöt) rikkomisesta seuraa huomautus. Mikäli luistelija ei tämänkään jälkeen korjaa toimintaansa, voidaan hänet erottaa joukkueesta määräajaksi tai loppukaudeksi.

### **JOUKKUEIDEN SÄÄNNÖT**

Joukkueiden sisäiset säännöt tehdään yhteistyössä luistelijoiden ja valmentajan kanssa aina kaudeksi kerrallaan. Näitä voivat olla esimerkiksi harjoitteluun, terveelliseen elämään ja kilpailemiseen liittyvät asiat. Joukkueiden säännöt ovat erilaisia riippuen muun muassa harjoittelun ja kilpailemisen vaativuudesta, luistelijan iästä ja joukkueen tavoitteista.

### **VARUSTEET**

Kaikilla joukkueen luisteliijoilla on samat varusteet lukuun ottamatta luistimia. Lisäksi jokaisella joukkueella voi olla joukkuekohtaisia erikseen hankittuja tai saatuja varusteita. Perusvarusteisiin kuuluvat muun muassa fleece, paita, toppi, harjoitushame ja/tai harjoituspuku, takki, kassi, trikoot ja/tai erikseen kausittain sovittavat varusteet.

### **VARALUISTELIJAKÄYTÄNTÖ**

Varaluistelija on todella tärkeä luistelija joukkueelle. Varaluistelija voi yllättäen joutua paikkaamaan sairastunutta tai loukkaantunutta luistelijaa. Varaluistelija seisoo kilpailussa ohjelman aikana avustavan ylituomarin vieressä ja hakee tuomarin käskystä joukkueelta mahdollisesti putoavat pinnit, strassit jne. Varaluistelijat luistelevat ns. alkuverkkablokissa joukkueen kanssa, jonka jälkeen valittu kokoonpano luistelee kilpailuohjelman ja varaluistelijat siirtyvät vaihtoaition valmentajien ja huoltajien kanssa. Näin ollen siis koko joukkue lähtee aina kilpailuihin mukaan, luisteli luistelija sitten kokoonpanossa tai ei.

Varaluistelijan tulee harjoituksissa jatkuvasti harjoitella ahkerasti, vaikka ei kokoonpanossa luistelisikaan. Monesti yksin ohjelmaa luistellessa on helpompikin kehittää omia taitojaan, kun ei tarvitse miettiä, mitä vieruskaverit tekevät. Vain jatkuvasti harjoittelemalla pystyy osoittamaan, että ansaitsisi seuraavassa kilpailussa paikan kokoonpanosta.



## MUOKKARIN KÄSIKIRJA 2016-2017

### **POISSAOLOT**

Joukkueiden harjoituksista ei voi olla pois. Ainoastaan sairastapauksissa tulee jäädä kotiin. Mikäli luistelija on estynyt harjoittelemasta esimerkiksi loukkaantumisen vuoksi, tulee hänen mahdollisuuksien ja liikuntakyvyn mukaan osallistua harjoitusten seuraamiseen jäsen laidalla. Perheiden toivotaan sovittavan perheen lomamatkat yms. harjoitusten ja kilpailukalenterin puitteissa. Kaikista poissaoloista tulee ilmoittaa valmentajalle riittävän ajoissa (mieluiten heti, kun tiedossa) ennen harjoitusten alkua. Kaikki poissaolot ilmoitetaan suoraan valmentajalle. Äkillisistä poissaoloista (sairastumiset tms.) tulee ilmoittaa tekstiviestillä.

### **LOMAT**

Joukkueille/luistelijoille katsotaan tarvittavat lomat kilpailukalenterin mukaan. Näitä ovat mahdollisesti yksi (1-2) viikko(a) joulun aikaan sekä satunnaisia yksittäisiä päiviä ja/tai joku viikonloppu. Joukkueiden lomat eivät ole riippuvaisia koulujen lomista.

Koulujen loma-aikoina saattaa olla jopa enemmän harjoituksia kuin vakiokaudella.

### **TAUSTAJOUKOT – HUOLTOTIIMI - YHTEISTYÖ**

Joukkueelle valitaan kauden alussa valmentajan toiveen mukaan joukkueenjohtaja ja huoltaja/huoltajia. Lisäksi joukkue valitsee keskuudestaan rahastonhoitajan ja tarvittaessa muita toimihenkilöitä, joiden tehtävä on tukea valmentajaa työssään. Näillä taustajoukoilla on erilaisia tehtäviä kauden aikana. Tehtävät ja/tai huoltajien määrä ovat erilaisia kullakin joukkueella ja usein riippuvaisia joukkueen luistelijoiden fyysisestä ja psyykkisestä iästä. Valmentaja esittää joukkuekohtaisesti huoltotiimin tehtävätoiveita kauden alussa ja kauden kuluessa. Joukkueenjohtajan ja huoltajien on hyvä tutustua luistelijoihin jo alkukauden aikana.

Kaikki joukkueen vanhemmat osallistuvat lisäksi jäähuoltovuoroihin. Kaikkien joukkueen vanhempien toivotaan osallistuvan varainhankintaan, talkootyöhön ja/tai sponsoriin hankintaan. Kaikkien joukkueen vanhempien toivotaan osallistuvan myös seuran vapaaehtoistehtäviin tarvittaessa.

### **TALOUS – VARAINHANKINTA**

Joukkueen kilpailemisesta ja joukkue toiminnasta aiheutuvat kustannukset (mm. kilpailupuku, joukkuekohtaiset varusteet, kilpailumatkat, -majoitukset ja -ruokailut, mahdolliset joukkue tapahtumat) katetaan ns. joukkuemaksulla, joka määräytyy yhteisesti sovitun kausibudjetin perusteella kauden alussa. Joukkueen rahastonhoitaja huolehtii joukkueen rahoista.

Joukkue voi järjestää erilaisia varainkeruutapahtumia ja/tai talkoita seuran varainhankintaohjeistuksen mukaisesti. Näin saadut tulot voidaan vähentää joukkueen yhteisistä menoista. Joukkueella voi myös olla sponsoreita, jotka voivat tukea taloudellisesti rahana tai lahjoittamalla tarvikkeita. Joukkueelle osoitetuilla taloudellisilla tuilla voidaan maksaa mm. hotelli- ja bussikuluja sekä kilpailuvarusteita.



## MUOKKARIN KÄSIKIRJA 2016-2017

### KANNUSTAMINEN

Luistelijan kannustamista on kuljettaminen ja kustantaminen. Hyvä kannustaja myös auttaa luistelijaa luistelun ja koulun sekä perhe-elämän yhteensovittamisessa. Hyvä kannustaja kannustaa kaikkia seuran joukkueita. Hyvä kannustaja näkyy toisinaan seuraamassa harjoittelua kuin kisakatsomossakin. Hyvä kannustaja kunnioittaa seuran ja valmennuksen filosofiaa sekä arvoja. Hyvä kannustaja luottaa ja arvostaa. Hyvä kannustaja ei aseta paineita eikä valmenna.

Luistelijan perheen / luistelijan toivotaan askarruttavissa asioissa ottavan aina ensin yhteyttä valmentajaansa.

Myllypuron Taitoluisteluklubi ry  
maaliskuu 2016

Minna Kaansalo  
puheenjohtaja, kilpaluistelu

minna.kaansalo@kotiportti.fi 040 7636556

Emmi Kivistö  
Päävalmentaja

emmi@myllypurontaitoluisteluklubi.net / 044 2388244