



YKSÄRIN KÄSIKIRJA 2016-2017

MTK – YKSINLUISTELU

Jokainen luistelija edustaa Myllypuron Taitoluisteluklubia.

YKSINLUISTELUN SARJAT JA RYHMÄT

SM-sarja: SM-juniorit – SM-noviisit - Juniorit

1 /2A ja/tai riittävät valmiudet sen oppimiseen – erillinen ryhmä SM-tason luistelijoille

Kansallinen sarja: Juniorit – Noviisit – Debytantit - Silmut

2 / pääosin kaikki kaksoishyppy ja/tai vähintään kaksi (2) kunnolla ja/tai riittävät valmiudet niiden oppimiseen [juniorit noin neljä (4) kaksoishyppä][poikkeuksena alueelliset sarjat]

Ei liiton alaiset sarjat: Silmut – Minit - Tintit (poikkeuksena alueellinen sarjat)

3 / 1A ja kaikki yksöishyppy, sekä valmiudet kaksoishyppyjen opetteluun

3 / vähintään kaksi (2) yksöishyppä ja/tai valmiudet kaikkien yksöishyppyjen oppimiseen (sis. 1A)

KILPAURHEILUA

Yksinluistelu MTK:ssa on tavoitteellista kilpaurheilua. Tavoitteissa ja luistelijalle annettavissa mahdollisuuksissa otetaan huomioon luistelijan taso, kehittyminen ja lahjakkuus. MTK:ssa voi harrastaa kilpaluistelua myös ns. kevyemmällä tavoitteilla. Luistelijalle näin tarjotaan hänen tavoitteidensa, taitonsa ja kehitysmahdollisuuksiensa mukaista valmennusta.

Luistelijat osallistuvat yksinluistelun testijärjestelmän testeihin valmennuksen suosituksesta.

Valmentaja ja seura päättävät, mihin kilpailuihin luistelijat lähetetään. Pyritään siihen, että kilpailu on sopiva MTK:n luistelijalle. Luistelijan edellytetään harjoittelevan tavoitteidensa mukaisesti. Luistelijaa voidaan lähettää kilpailuihin vain, mikäli hän on aktiivisesti osallistunut harjoituksiin.

Valmentaja päättää, minkälainen kilpailuohjelma on. SM-tason ja kansallisen tason (myös A silmut) luistelijan tulee osata kilpailuohjelma niin hyvin, että osaa tarvittaessa suorituksen aikana tehdä siihen itse sääntöjen mukaisia muutoksia.

SITOUTUMINEN

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



YKSÄRIN KÄSIKIRJA 2016-2017

Seura edellyttää:

SM-tason yksinluistelijalta:

- Luistelija sitoutuu seuran toimintaan; kaikkiin harjoituksiin (jäät, oheiset, tanssi fysiikka sekä omatoiminen harjoittelu, kuten alku- ja loppuverryttely), kilpailuihin, kilpailumatkoihin ja leireihin.
- Luistelija pyrkii pitämään itsensä parhaassa mahdollisessa harjoittelu- ja kilpailukunnossa huolehtimalla terveydestään ja terveellisistä elämäntavoista; levosta, ravinnosta ja päihteettömyydestä.
- Luistelijan tulee huolehtia mahdollisten vammojen ennalta ehkäisystä ja kuntouttamisesta ohjeiden mukaan.
- Luistelijalla on urheilullinen ja rehti asenne harjoitteluun, kilpailemiseen, edustamaansa seuraan, luistelukavereihin, valmentajiin ja kilpakumppaneihin.
- Luistelija huolehtii omista varusteista ja välineistä.
- Luistelija edustaa seuraa ja on vastuussa omasta toiminnastaan (erityisesti kilpailumatkoilla, leireillä ja harjoituksissa sekä myös sosiaalisessa mediassa).
- Luistelija sitoutuu päihteettömyyteen. Kaikki urheiluun liittyvät tapahtumat ovat päihteettömiä (kilpailut, leirit, harjoitukset ja niihin liittyvät matkat).
- Luistelija sitoutuu noudattamaan valmennuksen pelisääntöjä koskien harjoittelua, kilpailemista ja niihin valmistautumista.

Kansallisen tason (+ei liiton alaisten sarjojen) yksinluistelijalta:

- Luistelija osallistuu aktiivisesti seuran tarjoamaan toimintaan; kaikkiin harjoituksiin (jäät, oheiset, tanssi, fysiikka 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.
- Luistelijalla on urheilullinen ja rehti asenne harjoitteluun, kilpailemiseen, edustamaansa seuraan, luistelukavereihin, valmentajiin ja kilpakumppaneihin.
- Luistelija huolehtii omista varusteista ja välineistä.
- Luistelija edustaa seuraa ja on vastuussa omasta toiminnastaan (erityisesti kilpailumatkoilla, leireillä ja harjoituksissa sekä myös sosiaalisessa mediassa).
- Luistelija sitoutuu päihteettömyyteen. Kaikki urheiluun liittyvät tapahtumat ovat päihteettömiä (kilpailut, leirit, harjoitukset ja niihin liittyvät matkat).
- Luistelija sitoutuu noudattamaan valmennuksen pelisääntöjä koskien harjoittelua, kilpailemista ja niihin valmistautumista.

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



VALMENNUKSEN PELISÄÄNNÖT

Luistelija ja valmentaja sopivat keskenään kauden pelisäännöt. Pelisääntöjä ovat mm. kilpailuviikkojen harjoittelurytmit. Luistelijan ja valmentajan välistä luottamussuhdetta kunnioitetaan tavoitteena itsenäinen urheilija. Luistelijoiden säännöt ovat erilaisia riippuen muun muassa harjoittelun ja kilpailemisen vaativuudesta, luistelijan iästä ja luistelijan tavoitteista.

VARUSTEET

Luistelijoilla on omat varusteet. Lisäksi jokaisella ryhmällä ja/tai yksinluistelulla voi olla seura- ja/tai ryhmäkohtaisia erikseen hankittuja tai saatuja varusteita.

POISSAOLOT

Luistelijan tulee huolehtia, että hän on aina sovitussa harjoituksissa. Sairastapauksissa tulee jäädä kotiin. 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

Luistelijalla on tarvittavat lomat sovitettuna kilpailukalenterin mukaan. Näitä ovat mahdollisesti yksi (1) viikko joulun aikaan sekä satunnaisia yksittäisiä päiviä ja/tai joku viikonloppu. Luistelijan lomat eivät ole riippuvaisia koulujen lomista. Koulujen loma-aikoina saattaa olla jopa enemmän harjoituksia kuin vakiokaudella. Luistelija sopii aina valmentajan kanssa sopivan poissaolon tai vapaapäivän. Pidemmät lomat eivät ole vain ilmoitusasioita – ne on sovittava etukäteen.

TAUSTAJOUKOT – YHTEISTYÖ

Luistelijan vanhemmat osallistuvat luistelijan ja/tai tarvittaessa valmentajan kilpailumatkojen järjestelyihin. Luistelijan ikä/taitotaso huomioiden vanhemmat eivät välttämättä osallistu matkustajana tai huoltajana leiri- ja/tai kilpailumatkoihin. Valmentaja päättää kilpailu- ja/tai leirimatkojen yhteistyöstä.

Vanhemmat osallistuvat lisäksi muuhun valmentajan osoittamaan yhteistyöhön luistelijan hyvinvoinnin, kehittymisen ja kilpailumenestyksen eteen. Aloite yhteistyöstä lähtee aina valmentajalta.

MTK:ssa toimii yksinluistelutoimikunta, joka osallistuu mm. kilpailujen järjestämiseen, sekä yhteistoiminnan kehittämiseen. Kaikkien vanhempien edellytetään osallistuvan myös seuran vapaaehtoistehtäviin tarvittaessa.



TALOUS – VARAINHANKINTA

Luistelija maksaa itse kilpailemisesta aiheutuvat kustannukset (mm. kilpailupuku, luistelijakohtaiset varusteet, kilpailumatkat, -majoitukset ja -ruokailut, mahdolliset muut kulut). Luistelijalle voi tulla seuralta lisäksi erillisiä kilpailukulumaksuja.

Ryhmä voi järjestää erilaisia varainkeruutapahtumia ja/tai talkoita seuran varainhankintaohjeistuksen mukaisesti. Näin saadut tulot voidaan vähentää yhteisistä menoista. Luistelijaryhmällä voi myös olla sponsoreita, jotka voivat tukea taloudellisesti rahana tai lahjoittamalla tarvikkeita.

KANNUSTAMINEN

Luistelijan kannustamista on kuljettaminen ja kustantaminen. Hyvä kannustaja myös auttaa luistelijaa luistelun ja koulun sekä perhe-elämän yhteensovittamisessa. Hyvä kannustaja kannustaa kaikkia seuran luistelijoina. 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.

Myllypuron Taitoluisteluklubi ry
maaliskuu 2016

Minna Kaansalo minna.kaansalo@kotiportti.fi 040 763 6556
puheenjohtaja, kilpaluistelu

Stefan Zins stefan@myllypurontaitoluisteluklubi.net/ 040 536 9297
vastuuvalmentaja

Kira Söderling kira@myllypurontaitoluisteluklubi.net/ 0400 308830
vastuuvalmentaja

Eeva Happonen eeava@myllypurontaitoluisteluklubi.net/ 040 7783716
vastuuvalmentaja