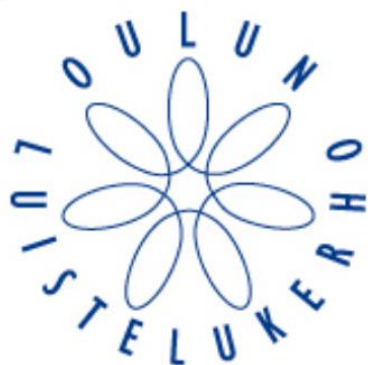




Taitoluistelijan Opas



Valmennuskäytännöt	3
Harrastajan polku.....	3
Harjoittelun tavoitteet	4
Yksinluistelu	4
Muodostelmaluistelu.....	4
Kilpaileminen	6
Ryhmäsiirrot	6
Varusteet	7
Luistimet	7
Vaatetus.....	9
Urheilullinen elämäntapa	9
Urheilijan ruokavalio.....	9
Koulu ja taitoluistelu	11
Aktiiviuran jälkeen	12

Tervetuloa lukemaan luistelijan opasta! Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita taitoluistelusta ja haluavat oppia lisää siitä. Olitpa sitten aloittelija, kokenut harrastaja tai kilpaileva urheilija, tästä oppaasta löydät arvokasta tietoa ja vinkkejä, jotka auttavat sinua kehittämään taitojasi ja nauttimaan luistelusta.

Oppaassa käsitellään monia tärkeitä aiheita, jotka liittyvät taitoluisteluun. Ensinnäkin saat tietoa tarvittavista varusteista, kuten luistimista ja vaatteista, sekä siitä, miten urheilullinen elämäntapa ja ruokavalio tukevat luisteluharrastusta. Lisäksi käsittelemme koulun ja taitoluistelun yhdistämistä, sekä urheilijan polkua aktiiviuran jälkeen.

Opas esittelee myös seuran valmennuskäytännöt, jotka perustuvat yhteisöllisyyteen, oikeudenmukaisuuteen ja kehittymiseen. Nämä arvot ohjaavat seuran toimintaa ja valintoja, ja niiden pohjalta pyritään parantamaan seuran menestystä ja harrastajien henkistä hyvinvointia. Lisäksi opas sisältää kattavat kuvaukset harrastajan polusta, harjoittelun tavoitteista eri ikäluokissa, sekä yksinluistelun ja muodostelmaluistelun ryhmistä ja joukkueista. Jokaisen luistelijan polku on yksilöllinen, ja oppaasta löydät tietoa siitä, miten harjoittelu etenee taitoluistelukoulusta aina kilparyhmiin asti. Toivomme, että tämä opas tarjoaa sinulle hyödyllistä tietoa ja inspiraatiota taitoluisteluharrastukseksi tueksi. Hyviä lukuhetkiä ja onnea luistelupolullesi!

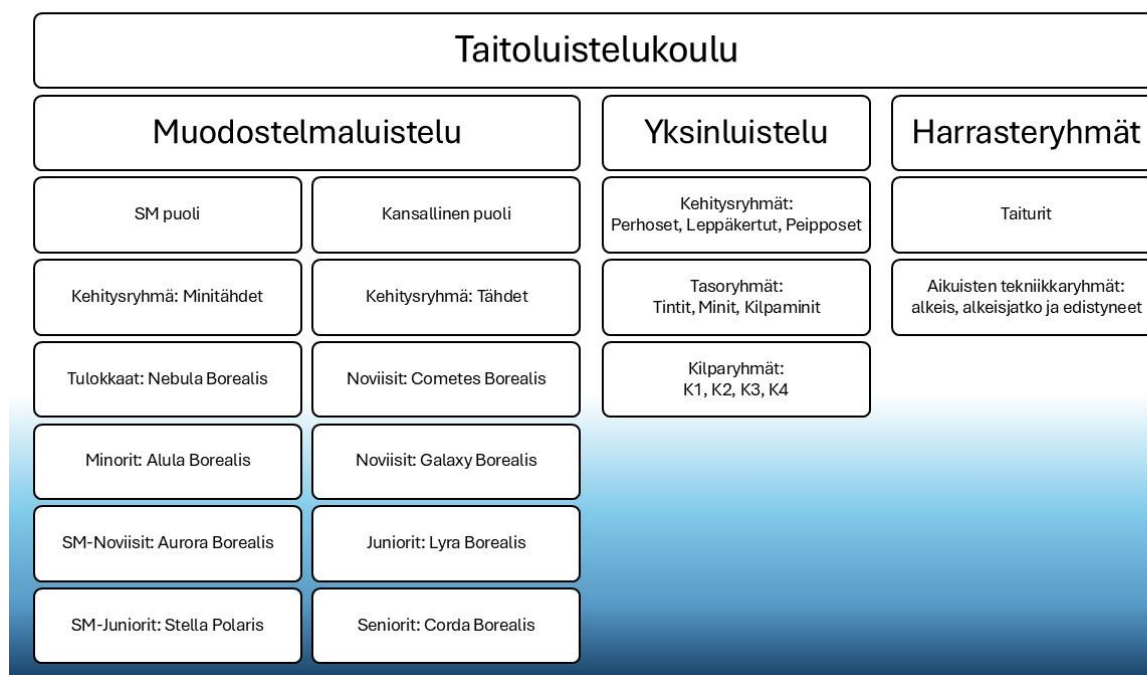
Valmennuskäytännöt

Seuran ohjaus- ja valmennuslinjauksen periaatteet perustuvat seuran arvoihin ja ihmislähtöiseen toimintatapaan. Seuran arvot ovat yhteisöllisyys, oikeudenmukaisuus ja kehittyminen. Näiden arvojen pohjalta toimitaan ja tehdään valintoja erilaisissa tilanteissa. Arvoihin perustuva johtaminen parantaa pitkällä aikavälillä seuran menestyksen mahdollisuuksia ja edistää harrastajien henkistä hyvinvointia.

Yhteisöllisyys näkyy siinä, että valmentajien ja ohjaajien toiminta edistää vuorovaikutusta seuran sisällä ja rakentaa yhteistä ymmärrystä valmennuksen ja ohjauksen suuntaviivoista. Oikeudenmukaisuus varmistaa, että jokainen harrastaja kohdataan omana itsenään ja että valmennus on reilua ja avointa. Kehittyminen näkyy siinä, että valmennusta ja ohjausta kehitetään jatkuvasti, ja valmentajat motivoituvat edistämään harrastajan hyvinvointia ja kehittymistä.

Harrastajan polku

Seurassamme luistelua voi harrastaa sekä kilpailu- että harrastusmielessä. Eritasoisia ryhmiä seurassamme on yli 20, joista jokaiselle harrastajalle löytyy ikää ja taitotasoa vastaava ryhmä. Ryhmien vetäjinä toimivat koulutetut ja kokeneet valmentajat ja ohjaajat. Alla hahmotelmat seuramme ryhmistä ja joukkueista, jokaisen luistelijan polku on kuitenkin yksilöllinen.



Harjoittelun tavoitteet

Harjoittelun tavoitteet vaihtelevat ikäluokittain. Harrastus alkaa taitoluistelukoulusta, jossa harjoitellaan 1–2 kertaa viikossa luistelun alkeita. Perustaitojen lisäksi jäällä aloitetaan hyppöjen, piruettien, liukujen ja muodostelmaelementtien harjoittelu. Harjoittelussa hyödynnetään monipuolisesti välineitä, musiikkia ja leikkejä.

Yksinluistelu

Yksinluistelun polku alkaa kehitysrhyhmistä, joissa harjoituksia on 1–3 kertaa viikossa. Harjoituksissa jäällä opetellaan perusluistelun lisäksi pyörimisen ja hyppöjen alkeet. Oheisilla tärkeää ovat perusliikkumisen taitojen ja lajitaitojen alkeiden harjoittelu.

Kehitysrhyhmistä siirrytään tasoryhmiin. Tasoryhmien tavoitteena on jäällä vahvistaa perusluistelutaitoja kaarien, käännosten ja liukujen avulla. Tutuksi tulevat myös piruetit, yksöishyppyt sekä kaksoishyppöjen alkeet. Oheisilla perusliikkumisen lisäksi syvennetään lajitaitojen harjoittelua, myös monipuolisesti erilaisia välineitä hyödyntäen. STLL:n elementtitestit harjoittelussa mukana.

Tasoryhmistä polku jatkuu kilparyhmiin. Kilparyhmissä vakiinnutetaan lajitaitoja ja syvennetään niiden osamista. Kaksoishyppyt, hyppy-yhdistelmät ja kolmoishyppyt ovat osa harjoittelua. Pirueteissa mukaan tulee lisää asentovariaatioita ja yhdistelmiä. Ohjelmat ja niiden monipuoliset koreografiat vaikeutuvat. Oheisissa lajitaitojen lisäksi tärkeää on monipuolinen erilaisten fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. STLL:n elementtitestit määrittämässä kilpailutason.

Muodostelmaluistelu

Joukkueissa tavoitteet vaihtelevat kilpailutason mukaan.

Polku alkaa kehitysrhyhmistä, joissa harjoitellaan perusluistelua ja yksilötaitojen alkeita. Kehitysrhyhmät harjoittelevat muodostelmaluistelun elementtejä ja rakentavat esiintymisiä varten harjoitusohjelman, joka muodostuu erilaisista elementeistä.

SM-polku (Nebulat, Alulat, Aurorat ja Stelat)

Tavoitteena kasvattaa harjoitusmäärää ja samalla harjoitusten tasoa polkua edetessä. Sitoutuminen on tärkeää polulla.

Pienenä aloitetaan perusluistelutaitojen harjoittelu. Samalla valmistellaan luistelijoita vaikeisiin askeleisiin ja yksilötaitoihin. Harjoitellaan helppoa kilpailuohjelmaa, joka ohjaa vaikeamman asteen elementteihin. Tärkeänä kehittää luistelun alkeet seuraavalla tasolle ja ohjata luistelijoita kasvavan kehityksen tielle. Motivaation kasvattaminen ja omatoimisuuden tielle ohjaaminen ohjaavat harjoittelun linjoja. Opetellaan perusmotoriset taidot, lajitaitoja, liikkuvuutta, kuntoilua ja yleistaitavuutta tukevaa liikuntaa pelien ja leikkien avulla.

Seuraavilla tasoilla tavoitteena on kehittää ohjelman elementtien vaikeustasoja ja yksilötaitoja. Vaikeiden askelten, piruetti variaatioiden, hyppyjen ja vaikeiden liukuasentojen harjoittelu ovat tärkeänä osana treenejä. Tavoitteellisuus ja sitoutumisen taso nousevat ja eletään urheilijan arkea. Joukkueessa osataan toimia sääntöjä ja tavoitteita noudattaen ja luistelijoilla on halu edistää itseään ja joukkuettaan. Fyysiset ominaisuudet tulevat kokonaisvaltaiseen harjoitteluun ja kasvun edetessä myös lisää välineitä ja painoja lisätään harjoitteluun mukaan.

SM-polun tavoitteena on kehittää kaikki luistelijat seuramme korkeimmalle joukkueetasolle Stella Polarikseen SM-junioireihin. Tasolla luistelijat omaavat jo joukkueessa toimimisen taidot ja urheilijan elämäntavat. Haastetta lisätään ohjelmassa koreografian ja vaikeimman elementtitason hakemisella. Luistelijat ovat täysin sitoutuneita, motivoituneita ja ohjautuvat myös itse oppimaan lajiosaamista ja oman toiminnan kehittämistä kaikilla osa-alueilla. Psyykkiset ominaisuudet tulevat tärkeiksi fyysisten ominaisuuksien lisäksi ja joukkueen toiminta ja edustus on kokonaisvaltaisesti korkea tasoista. Stelat osallistuvat myös kansainvälisiin kilpailuihin ja hakevat kansainvälistä näkyvyyttä joukkueelle.

Kansallinen polku (Comsut, Galaxyt, Lyrat ja Cordat)

Harjoitusmäärä, sitoutumisen aste ja sitä myötä myös kustannukset ovat matalampia, kuin SM-polulla. Kansallinen puoli ei osallistu kansainvälisiin kilpailuihin.

Polun alkupuolella keskitytään perusluistelutaitojen ja helppojen askeleiden, piruettien, hyppyjen ja liukujen kehittämiseen. Ohjelmassa harjoitellaan ISU-arvioinnin alempia tasoja ja elementtien yleistä sujuvuutta. Joukkueessa toimimisen taitoja harjoitellaan ahkerasti. Perusmotoriset taidot sekä kuntoilun, liikkuvuuden ja lajitaitojen harjoittelu on tärkeänä osana kehitystä.

Polulla edetessä sitoutuminen kasvaa, kun harjoittelu suuntautuu tavoitteellisemmaksi. Ohjelman elementteihin lisätään vaikeampia askeleita, vauhtia ja koreografiaa. Myös vaikeampien askeleiden, piruettien, hyppyjen ja liukujen harjoittelu aloitetaan ja kehityksen tasoa aletaan nostamaan. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelua aletaan jaoittelemaan enemmän ja kehittämään seuraavaa tasoa kohti. Joukkueessa toimimisen taitoja syvennetään ja luistelijat osaavat omatoimisesti huomioida niihin liittyvät asiat.

Polun loppu puolella sitoudutaan harjoittelemaan elementtien vaikeimpia tasoja ja lisätään yksilötaitojen hallintaa. Askeleissa, pirueteissa, hypyissä ja liuvuissa lisätään vaikeutta ja ohjelmassa pyritään lisäämään vaikeutta, koreografiaa ja taitavuutta. Luistelijat osaavat itse huolehtia urheilijan asenteesta ja edustuksesta. Joukkueessa toimiminen on itse ohjautuvaa ja kehittävää. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu on tasolle kohdennettua ja vaativampaa.

Kilpaileminen

Suomen Taitoluisteluliiton sivuilta löytyy [tapahtumakalenteri](#), josta löytyy taitoluistelun kilpailut.

Seuramme kaikki muodostelmaluistelujoukkueet kilpailevat omassa sarjassaan. Poikkeuksena kehitysryhmät Minitähdet ja Tähdet, joissa harjoitellaan kilpaileviin joukkueisiin tarvittavia taitoja.

OLK:n joukkueiden kilpailusarjat:

- Nebula Borealis: tulokkaat, mupi-arviointi
- Alula Borealis: minorit, ISU-arviointi
- Aurora Borealis: SM-noviisit, ISU-arviointi
- Stella Polaris: SM-juniorit, ISU-arviointi

- Cometes Borealis: kansalliset noviisit, ISU-arviointi
- Galaxy Borealis: kansalliset noviisit, ISU-arviointi
- Lyra Borealis: kansalliset juniorit, ISU-arviointi
- Corda Borealis: kansalliset seniorit, ISU-arviointi

Ryhmäsiirrot

Suomen Taitoluisteluliitto antaa ohjeistuksen joukkueiden siirtoajoista. Testi päivämäärät julkaistaan vasta SM-kisojen jälkeen. Pelisäännöt koskevat kaikkia testeihin osallistuvia hakijoita. Testeissä ja hauissa valmentajien, vanhempien ja seurojen on toimittava avoimesti ja rehellisesti. Seurasiirroissa luistelijan esteettömyys tarkistetaan yhteisen sopimuksen mukaan (luistelijalla ei saa olla maksamattomia laskuja edelliselle seuralle). Joukkuehauista ilmoitetaan seuran kanavissa, jos joukkueeseen ei järjestetä hakua, voi luistelija tai perhe olla suoraan yhteydessä joukkueen vastuvalmentajaan tai seuraan.

Pelisäännöt luisteliijoille

- Luistelijan on mahdollista käydä useammassa testissä ennen kuin ilmoittaa hakupaikkaan valinnastaan.
- Siirtoajan ensimmäisen viikon aikana luistelijan ei tarvitse ilmoittaa, ottaako hän tarjotun paikan vastaan.
- Luistelijan vastuulla on kertoa avoimesti tilanteestaan ja suunnitelmistaan niiden joukkueiden valmentajille, joihin on pyrkinyt.
- Luisteliijoita kehoitetaan ilmoittamaan valinnoistaan mahdollisimman pian testien jälkeen ja huomioidaan toiminnassaan muut hakijat. Yksittäisen urheilijan päätökset vaikuttavat muiden hakijoiden valintamahdollisuuksiin, joten kohtuullinen harkinta-aika on yhteisen edun mukaista.
- Seuraan toiselta paikkakunnalta pyrkivät luistelijat voidaan testata esimerkiksi opiskelupaikan hakemisen vuoksi sovitusti myös siirtoikkunan ulkopuolella.
 - Urheilija on velvollinen kommunikoimaan avoimesti testiin osallistumisestaan molempien seurojen valmentajille.
 - Urheilijalla on kuitenkin oikeus antaa vastauksensa vasta siirtoajan ensimmäisen viikon jälkeen.
 - Mikäli ulkopaikkakuntalainen tulee testiin samaan aikaan kuin muut, häntä koskevat samat säännöt kuin muita testiajia.
- Testiin ilmoittautuneen urheilijan on erikseen ilmoitettava seuralle/joukkueelle, mikäli hän peruu osallistumisensa testitilaisuuteen. Näin seuran on mahdollista suunnitella testitilaisuuteen käytettävät resurssit mahdollisimman tarkasti osallistujamäärän mukaan.
- Luisteliijoita kannustetaan avoimeen ja rehelliseen kommunikaatioon hakuprosessissa ja sen osana käytävissä keskusteluissa.

Kiinnostusta mahdollisiin siirtoihin ja joukkuehakuihin kysellään jo kauden kuluessa kehityskeskusteluissa. Kauden lopussa joukkueille lähetetään kausikyselyt, joissa luistelija saa esittää ensisijaisen ja toissijaisen toiveensa seuraavan kauden suunnitelmistaan.

Ryhmä ja joukkuesiirroissa huomioidaan luistelijan ikä, valmiudet siirtyä, taidot ja motivaatio. Joukkueiden välisiin siirtoihin vaikuttaa myös se, kuinka paljon seuraavassa joukkueessa on tilaa uusille luisteliijoille. Joukkueiden ja ryhmien valmennustiimit miettivät yhdessä kullekin luistelijalle sopivimman paikan. Siirtoja ohjaa seuran luistelijapolun jatkuvuus ja joukkueiden ikäjakaumat. Perheille ja luisteliijoille perustellaan kysyttäessä perustelut joukkue ja ryhmä valinnoista.

Joukkuesiirrot tehdään pääsääntöisesti keväisin ennen uuden kauden alkua. Yksinluisteluryhmät muodostetaan kevätnäytöksen jälkeen. Yksinluistelussa ryhmäsiirtoja tehdään myös kauden aikana.

Varusteet

Luistimet

Taitoluistelijan tärkein varuste on hyvät ja kunnolliset taitoluistimet oikeine terineen. Käytettyjä taitoluistimia voi löytää seuramme nettisivun varustepörssistä tai Facebookin taitoluistelutorilta. Kunnollisia taitoluistimia myy esimerkiksi myös SK Luistinpuoti (Oulu), Golden Skate (Tampere), Lucky Skate sekä Skate Shop (Helsinki). Jos jokin luisten hankkimisessa mietityttä ole yhteydessä valmentajaan.

Hyvä luistinkenkä tukee jalan asentoa. Kenkä on riittävän tukeva, kun luistelija pystyy seisomaan ja liikkumaan helposti se jalassa jään ulkopuolella. Luistinkengän tulee olla oikean kokoinen, sillä liian pieni tai iso luistinkenkä vaikeuttaa uusien taitojen oppimista. Luistinkengään ei kannata ostaa kasvunvaraa. Jäähallissa luistellessa riittää, kun luistinkengään mahtuu ohut sukka. Hyvä luistinterä on valmistettu karkaistusta teräksestä. Terässä on kärkipiikit ja ns. urateroitus. Kärkipiikkejä tarvitaan tietyissä hypyissä ja pirueteissa. Uraterä helpottaa kääntymistä luistelijan muuttaessa painoa terällä. Oikeanlainen teroitus on välttämätön taitoluistelun oppimiseksi.

Terien kunnon ylläpitämistä varten luistimiin tarvitaan sekä pehmeät että kovat teräsuojat. Kovat suojat puetaan mahdollisimman nopeasti terien päälle jäältä tullessa ja otetaan pois, kun luistimet on riisuttu jालasta. Kovien teräsuojien oikea käyttö vähentää tarvittavia teroituskertoja. Kun luistimien terät on harjoituksen jälkeen kuivattu, niiden päälle laitetaan pehmeät teräsuojat. Pehmeä teräsuoja suoja terää kuljetuksen aikana, mutta ei päästä sitä ruostumaan. Muista teroittaa luistimet tarpeeksi usein!

Luistelutarvikkeita myyvät liikkeet Suomessa

[Lucky Skate](#), Helsinki

[Skate Shop](#), Helsinki

[Golden Skate](#), Tampere

Luistinten valmistajia

[Riedell](#)

[Edea](#)

[Risport](#)

[Jackson](#)

[Graf](#)

Suosittelut luistinmallit tasoittain

Luistinten valitsemiseen vaikuttaa mm. luistelijan harjoitusmäärä, taitotaso ja voima. Ensimmäisiä luistimia ostaessa kannattaa kokeilla erilaisia vaihtoehtoja ja tarvittaessa kysyä apua valmentajalta! Listaukset ovat esimerkkejä tiettyyn tasoon tai treenimäärään.

Luistelukoulu (1-2x viikossa)

- Riedell Ruby (Luna terä)
- Risport Venus (Risportin oma alkeisterä)
- Jackson Excel (Mark II-terä)
- Edea Tempo (Balance terä)

Kehitysryhmät (2-3x viikossa)

- Riedell Topaz (Capri terä)
- Risport Antares (MK Flight terä/Recreational terä)
- Jackson Mystique (Mark II-terä)

Tulokkaat (3x viikossa)

- Riedell Crystal (Vesta terä)
- Riedell Motion 25/255 (ilman terää)
- Risport Electra light (ilman terää)
- Risport Turchese (ilman terää)
- Jackson Artiste (Mark IV-terä)
- Jackson Elle (Mirage terä)

A- ja B-silmut, minorit (4x viikossa), terät valitaan erikseen

- Riedell 25/255
- Riedell Vega
- Risport Electra light
- Edea Overture
- Jackson Freestyle (Legacy terä)

Debytantit, noviisit (5x viikossa)

- Riedell Bronze 435
- Riedell Vega
- Riedell Olympia Junior
- Edea Chorus
- Risport Royal Pro
- Risport RF3 Pro
- Jackson Debut

Kansalliset juniorit ja seniorit

- Riedell 875
- Riedell Elara
- Riedell Olympia
- Riedell Dance 4200
- Edea Ice Fly
- Risport RF3 Pro
- Risport Royal Pro
- Jackson Premiere 2800

- Jackson Supreme 5300

SM-juniorit, SM-seniorit

- Riedell 875
- Riedell Aria
- Riedell Elara
- Riedell Olympia
- Riedell Dance 4200
- Edea Ice Fly
- Edea Piano
- Jackson Supreme 5500
- Risport Royal Prime

Vaatetus

Luistelijan tulee pystyä liikkumaan jäällä, joten vaatteiden tulee olla joustavia, mutta myös tarpeeksi lämpimiä. Sormikkaat ovat hyödyllinen varuste jääharjoituksiin. Seuraltamme löytyy luisteluun sopivia seuravaatteita. Teemme yhteistyötä Moven, Piruetin sekä AltPron kanssa. Seuravaatteita voi tilata nettisivumme kautta. Lisäksi joitain seuravarusteita ja tavaroita on myynnissä seuramme tapahtumissa, kuten kisoissa ja kevätnäytöksissä.

Urheilullinen elämäntapa

Urheilijan ruokavalio

Urheilijan on tärkeää keskittyä päivittäiseen, monipuoliseen ja riittävään ruokavalioon. Kehittyäkseen, urheilija tarvitsee tasapainoisesti harjoittelua, ruokaa ja lepoa. Lajina taitoluistelu vaatii keskittymistä pieniin yksityiskohtiin sekä monen eri osa-alueen osaamista samanaikaisesti. Tämän vuoksi ravitsemuksen ja levon on oltava luistelijalla kunnossa. Ne muodostavat yhdessä harjoittelun kanssa pohjan nuoren kehitykselle ja kasvulle.

Hyvä ateriarytmi

Hyvä ateriarytmi koostuu säännöllisistä ruokailuajoista. Nämä säännölliset ruokailuajat ovat tärkeitä, koska muuten yleinen vireystila ja suoritustaso harjoituksissa laskee, mikäli harjoittelun ja syömisen väli venyy liian pitkäksi. On tärkeää muistaa syödä 4–5 ateriaa päivässä, sekä niitä täydentäviä välipaloja. Sopiva ateriarytmi on 3–4 tuntia.

Välipalat

Välipaloja olisi tärkeää syödä pääaterioiden välissä ja harjoituksen jälkeen puolen tunnin sisällä. Välipalat ylläpitävät hyvää vireystasoa, ja tämän vuoksi urheilijan olisi tärkeää kantaa välipaloja mukana esimerkiksi koulussa. Myös harjoitusten välissä olisi suotavaa syödä välipalaa. Eväät voi pakata esimerkiksi pieneen kylmäkassiin.

Välipalaesimerkkejä:

- Harjoitusten aikana: banaani ja itsetehty smoothie (esim. kaurahiutaleita, mansikoita, mustikoita, rahkaa)
- Aterioiden välissä: kaksi palaa täysjyväleipää tai karjalanpiirakkaa (margariini, kinkku tai muu proteiinilähde, juusto) ja luonnonjugurttia myslin ja marjojen kera.
- Palautumiseen: rahka ja omena

Riittävä veden juominen

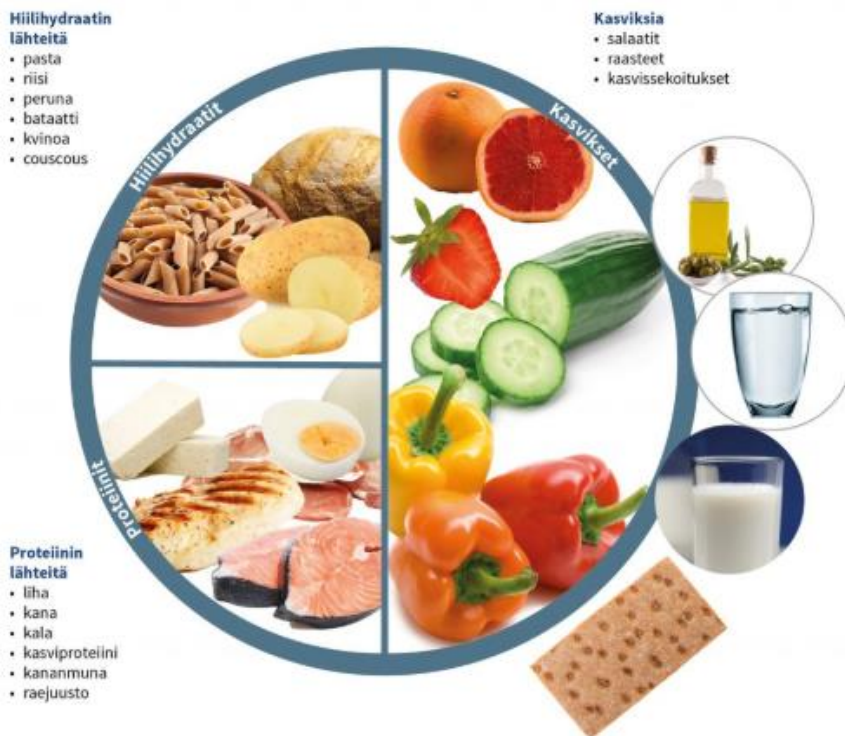
Muista juoda vettä päivittäin 1–1,5 litraa. Joka aterialla täytyisi juoda pari lasillista vettä, piimää tai maitoa, lisäksi vettä olisi hyvä juoda pitkin päivää, sekä harjoitusten aikana. Mikäli urheilija ei muista nauttia nesteitä tarpeeksi päivän aikana, ei ole kunnollista nestevarastoa, mistä lähteä hikoilemaan. Tämä voi aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä.

Monipuolisuus

Lautasmalli on hyvä esimerkki monipuolisesta ruokavaliosta. Monipuoliseen ruokavalioon sisältyy hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, kasvikset, hedelmät ja marjat.

- Hiilihydraatit toimivat energianlähteinä, sekä parantavat valmiutta seuraavaan fyysiseen suoritukseen. Suosi täysjyvätuotteita, koska ne ovat tasaisesti ja hitaasti sokeritasoa nostattavia hitaita hiilihydraatteja. Hitaat hiilihydraatit ovat urheilijan ruokavaliion kulmakiviä.
- Proteiinia tarvitaan kehitykseen ja kasvuun. Proteiini auttaa kehoa palautumaan urheilusuorituksen jälkeen. Elimistö käyttää proteiineja energiana urheilussa.
- Rasvat toimivat lähinnä energianvarastoina- ja lähteinä. Rasvat jaetaan koviin ja pehmeisiin rasvoihin, ihminen tarvitsee molempia, mutta pehmeitä rasvoja enemmän. Elimistölle hyväksi olevia pehmeitä rasvoja saa kasvikunnantuotteista ja kalasta. Kalaa olisikin tärkeää syödä ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa tarvitsevia vitamiineja ja kivennäisaineita. Ne parantavat myös vastustuskykyä sekä edistävät palautumista. Päivässä olisi hyvä syödä kuusi kourallista marjoja, kasviksia ja hedelmiä.

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli



terveurheilija®

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Koulu ja taitoluistelu

Koulun ja taitoluistelun yhdistäminen vaatii motivaatiota ja omatoimisuutta. Urheilevan nuoren hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elämäntavat ovat kunnossa. Taitoluisteluharjoitukset ovat yleensä ennalta määrättyinä ajankohtana, joten luistelijan on hyvä rytmittää arkea niin, että kotitehtävätkin tulevat tehtyä ajoissa. Esimerkiksi omat kouluaikataulut ja harjoitusajat olisi hyvä kirjoittaa itselle ylös.

Kun harjoitusmäärät kasvavat, olisi tärkeää aikatauluttaa myös kokeisiin lukeminen ja kotitehtävien teko. Mikäli koulupäivän ja harjoitusten välille jää aikaa, kotitehtävien tekemistä voisi jopa suositella tekemään heti koulupäivän jälkeen. Näin kotitehtävät eivät jää roikkumaan iltaan, sekä harjoitusten jälkeen olisi aikaa levolle ja vapaa-ajalle. Aktiivisella asenteella jokainen urheilija löytää varmasti itselleen sopivan arkirytmien.

Koulun ja urheilun yhdistämisessä on huomioitava myös riittävä uni. Hyvin nukkuneena jaksaa paremmin ja välttää myös urheiluvammoja. Urheilija tarvitsee unta ainakin 8–10 tuntia. Unen aikana tapahtuu nuorelle tärkeää kehitystä, kasvua ja palautumista. Muista järjestää aikaa myös kavereiden tapaamiseen ja rentoutumiseen!

Aktiiviuran jälkeen

Oman aktiivisen urheilu-uran jälkeen on mahdollista jatkaa lajin parissa esimerkiksi luistelukoulun ohjaajana, valmentajana tai tuomarina. Ota rohkeasti yhteyttä seuramme hallitukseen, jos olet kiinnostunut!

Suomen Taitoluisteluliitto järjestää taitoluistelun parissa toimiville koulutuksia:

<https://www.stll.fi/osaaminen/koulutukset/>

Lisäksi Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:llä on monipuolisia koulutuksia:

<https://www.popli.fi/koulutus/>