

Valmentajien terveiset kauteen 2023–2024

Kilparyhmä 1

Kauden 2023–2024 luistelijat:

- Hilma Pekkola (Juniorit)
- Mia Piironen (Juniorit)
- Rosalia Korkala (Juniorit)
- Sini Liikola (Juniorit)
- Matilda Niiranen (Juniorit)
- Aada Mäiseli (Noviisit)
- Aino Hakala (Noviisit)
- Milene Issajev (Juniorit)
- Sohvi Koskinen (Noviisit)
- Enni Nuutinen (Noviisit)
- Aava Huuskonen (Noviisit)
- Essi Ruotjärvi (Noviisit)
- Kristel Nahkur (Taitajat)
- Jenni Kumpulainen (LPT)

K1 ryhmä on tänäkin vuonna iso. Haluamme painottaa, että ryhmä on kilparyhmä, jossa harjoitellaan tavoitteellisesti. Jotta harjoittelu olisi kehittävää sekä mahdollisimman turvallista niin henkisen kuin fyysisen jaksamisen sekä terveenä pysymisen kannalta, olisi tärkeää, että luistelijat sitoutuvat noudattamaan harjoitussuunnitelmaa niin jäällä kuin oheisharjoittelussakin.

Luistelijoiden tulisi ymmärtää, että mikäli haluamme jäällä tehdä vaikeita elementtejä, varmoja ohjelmia sekä oppia uusia hyppyjä, on pohjana tälle vahva ja toimiva keho. Jotta saamme tällaiset ominaisuudet, on harjoiteltava jään ulkopuolella kaikkia tarvittavia ominaisuuksia ja mikäli oheisharjoittelua laiminlyö, se vaikuttaa kehitykseen sekä harjoittelun turvallisuuteen. Tämän lisäksi tulee pitää hyvä huoli riittävästä unesta ja ravinnosta. Harjoittelun suunnittelua tehdään jokaisen oman arjen kokonaiskuormitusta huomioiden.

Muu harjoittelu:

- ✓ Fysioterapia 2x/kk, syyskaudella parillisten viikkojen torstai (Pinja)
- ✓ Tanssi 1x/vk, perjantaisin (Marianne heinäkuu/syyskuu, Johanna lokakuu →)
- ✓ Kuntosali 1x/vk ma/ti (Paula)
- ✓ Psykkinen valmennus 5x kauden aikana (Sanna)

Kilpailut ja näytökset

Kilpailukausi käynnistyy sarjasta riippuen syyskuun lopulla/lokakuun alussa

- Valmentaja tiedottaa tulevista kilpailuista ja tekee ilmoittautumiset
- Koko kauden kilpailukalenterin runko on nähtävillä viimeistään syyskuussa

Joulunäytös su 10.12

Kevätnäytös su ja ma 31.3–1.4

Tiedotus ja viestintä

Laura ja Johanna tavoitettavissa/vastailevat viesteihin:

Ma- Pe: klo 12.00–18.00

La: klo 9.00–14.00

Su: ei tavoitettavissa

(Kilpailupäivinä kisaajien tavoitettavissa koko kilpailupäivän ajan)

- Tiedotus tapahtuu whatsapp ryhmissä ja facebookin infokanavalla
- Ensisijaisesti yleiset kysymykset ja poissaoloilmoitukset ryhmien omiin whatsapp keskusteluihin

Leiriviikot

Koulujen lomaviikoilla pidämme leiriviikot entiseen tapaan

- harjoituksia ma-pe, leiriviikon jälkimmäinen viikonloppu vapaa

Huom! Poikkeuksena joululoma:

Normaalit harjoitukset: 22.12 saakka

Loma: 23.12.2023-1.1.2024

Leiri: 2.1.2024-6.1.2024

Käytännön ohjeita K1 ryhmän huoltajille:

- Huoltajat voivat seurata jääharjoituksia katsomosta 1x viikossa valitsemanaan päivänä, mikäli tämä sopii omalle lapselle
- Huoltajat eivät oleskele luistelijoiden pukuhuoneessa
- Huoltajat antavat valmentajille työrauhan
- Olettehan aina mahdollisimman pikaisesti yhteydessä, mikäli tulee asioista kysyttävää tai muita ongelmia koskien harjoittelua, toivomme avointa keskustelua ja yhteydenpitoa asiassa kuin asiassa

Mukavaa kauden alkua kaikille!