



Taitoluistelijan opas OULUN LUISTELUKERHO RY 2020

Hei ja tervetuloa luistelemaan Oulun Luistelukerhoon!

Taitoluistelu on monipuolinen ja haastava urheilulaji. Fyysisen kunnon lisäksi taitoluistelu kehittää koordinaatiokykyä sekä esiintymistaitoa. Lisäksi opit monia yleishyödyllisiä taitoja kuten ryhmässä toimimista ja kasvatat itseluottamustasi sekä keskittymiskykyä. Harrastuksesi OLK:ssa antaa sinulle loistavia oppeja koko elämällesi. Tässä oppaassa vinkkejä oululaiselle taitoluistelijalle.

Seurallamme on nettisivut, josta löydät aina ajankohtaiset tiedotteet ja muuta hyödyllistä.

<http://www.oulunluistelukerho.fi/>

Löydät Oulun Luistelukerhon myös sosiaalisesta mediasta:



@oulunluistelukerho



Oulun Luistelukerho ry

OLK ry Taitoluistelutori (Myynnissä käytettyjä luistimia sekä seuravaatteita)

1. Yleistä

Luistelijoiden pelisäännöt:

Meillä Oulun Luistelukerhossa positiivinen ja kannustava ilmapiiri on tärkeä. Puhalletaan yhteen hiileen ja noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä.

- Tervehdin muita luistelijoita ja valmentajia iloisin mielin.
- Tulen harjoitukseen ajoissa ja oikeissa varusteissa. Hiukset kiinni!
- Menen jäälle vasta kun olen saanut luvan.
- Kuuntelen tarkasti valmentajan ohjeita ja keskityn harjoittelemaan. Annan muille harjoittelu- rauhan.
- Kunnioitan, arvostan ja kannustan muita luistelijoita jäällä ja jään ulkopuolella. Iloitsen muiden onnistumisesta.
- Olen kaikkien kaveri, en kiusaa ketään.
- Kysyn valmentajalta neuvoa, jos en ymmärrä jotain.
- Käytän sosiaalista mediaa fiksusti! Muistan edustavani seuraamme ja joukkuettamme/ryhmäämme. Jaan positiivisia postauksia harrastuksestamme ja olen ystävällinen somekeskustelija. Harmitukset ja kritiikit puran suoraan asianosaisten kanssa.
- Pidän huolen omista tavaroistani niin, että kaikki pysyy tallessa ja ehyenä.
- Sairaana/toipilaana en tule harjoitukseen.

Lisäksi jokainen muodostelmaluistelujoukkue ja yksinluisteluryhmä laatii kausittain pelisäännöt yhdessä valmentajan kanssa. Pelisääntöjä sitoudutaan noudattamaan. Olemme myös tietoisia Suomen Taitoluisteluliiton ohjeistuksista: <https://www.stll.fi/vastuullisuus/luistelijalle/reilu-ja-vastuullinen-urheilutoiminta/>

Harjoitusajat:

Joukkueiden ja ryhmien harjoitusajat ja paikat löytyvät Oulun Luistelukerhon nettisivun etusivulta. Taitoluistelukoulun harjoitusajoista tiedotetaan sähköpostilla vanhemmille.

Oulun jäähallien sijainnit:

- Raksilan Energia –areena ja harjoitushalli
Teuvo Pakkalan katu 11, 90100 Oulu
- Linnanmaan jäähalli
Kauppalinnankatu 6, 90570 Oulu
- Kempeleen jäähalli
Koulutie 3, 90440 Kempele
- Oulunsalon jäähalli
Tuohikuja 6, 90460 Oulu

Asu ja varusteet:

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 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. Luistinkenkään ei kannata ostaa kasvunvaraa. Jäähallissa luistellessa riittää, kun luistinkenkään mahtuu ohut sukka. Hyvä luistinterä on valmistettu karkaistusta teräksestä. Terässä on kärkihiikit ja ns. urateroitus. Kärkihiikkejä 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 jalasta. Kovien teräsuojien oikea käyttö vähentää tarvittavia teroituskertoja. Kun luistimien terät on harjoituksen jälkeen kuivattu, niiden päälle laitetaan pehmeät teräsuojat.

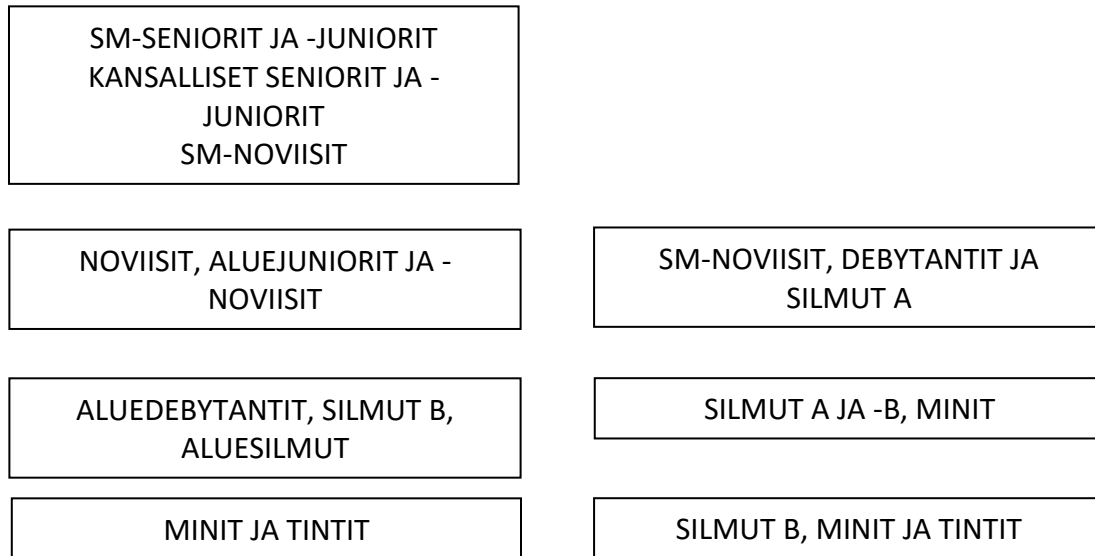
Pehmeä teräsuoja suojaa terää kuljetuksen aikana, mutta ei päästä sitä ruostumaan. Muista teroittaa luistimet tarpeeksi usein!

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 Yvetten, Piruetin sekä Scancapin kanssa. Seuravaatteita voi tilata nettisivumme kautta. Lisäksi joitain seuravarusteita ja tavaroita on myynnissä seuramme tapahtumissa, kuten kisoissa ja kevätnäytöksissä.

2. Luistelijan 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.

Yksinluistelijan urapolku:



Tinteistä eteenpäin on mahdollista siirtyä yksinluistelusta myös muodostelmaluistelun puolelle, näin halutessasi ota yhteys valmentajaasi.

Muodostelmaluistelijan urapolku:



3. 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 kasvuille.

○ 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.

Välipala esimerkkejä:

- 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.

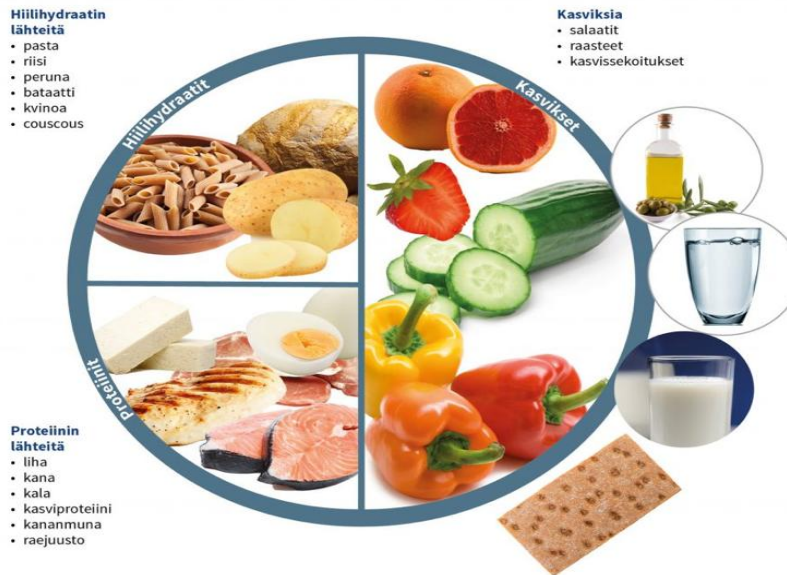
○ Monipuolisuus:

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 ruokavalion 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.

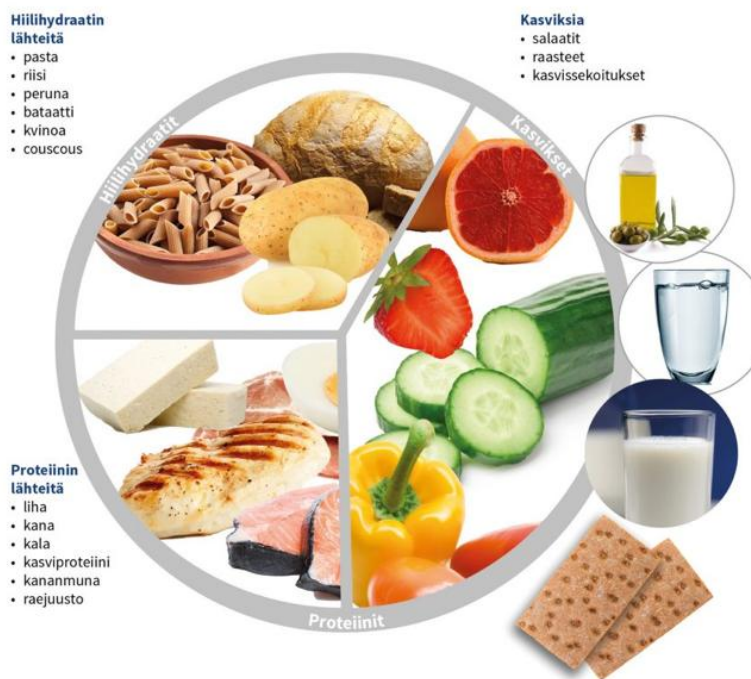
- Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa tarvitsevia vitamiineja ja kivennäisaineita. Ne parantavat myös vastustuskykyä sekä edistävät palautumista. Päivässä olisi hyvä syödä kuusi kourallista marjoja, kasviksia ja hedelmiä.

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli



terveurheilija®

Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



terveurheilija®

4. Miten yhdistää 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 määrättyä 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 arkirytmän.

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!

5. Mitä 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/liitto/koulutukset/>

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

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

6. Lähteet

[Opas taitoluistelijoiden ravitsemuskasvatukseen](https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/)

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/>

<https://www.skatingfinland.fi/kategoria/terve-luistelija/>

Kuvat haettu ositteesta

<https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>