



Kilpailuun valmistautuminen

1. Kilpailupaikalle tullaan hyvissä ajoin. Mikäli kilpailussa on harjoitus, siihen osallistumisesta sovitaan valmentajan kanssa.
 - harjoituksia järjestetään liiton alaisissa sarjoissa sekä myös KV- kisoissa, joissa niihin osallistumista edellytetään. Tulevaisuutta varten on hyvä opetella kisapäivän rutiineja sekä ajan kuluttamista harjoituksen ja kilpailun välillä.
 - kilpailuharjoituksiin tuloaika sovitaan ajankohdasta riippuen valmentajan kanssa
 - kilpailuun tullaan n 1 h ennen oman ryhmän alkamisaikaa - näin varmistetaan riittävä aika, mikäli kilpailu on esim. edellä aikataulusta. Tarkemman tuloajan ilmoittaa valmentaja, kun kilpailujen aikataulu/luistelujärjestys ovat selvillä.
 - kilpailupaikalle tullessa käydään ilmoittautumassa valmentajalle - näin toimessa oleva valmentaja tietää luistelijan tulleen ja että kaikki on ok.
2. Mukana on verryttelyä varten: lenkkarit, hyppynaru, piruettilauta, verkkarit mikäli on tarpeen.
 - jumpalle lähdön (aloittamisen) ajan kertoo valmentaja. Verryttelyaika on n. 20 min.
3. Kilpailua varten: luistimet (siistittyinä, teipit irroitettuna, mahdollinen maalaus), kilpailupuku, kilpailusukkahousut, kietaisuvillatakki tms. seuran edustusasu, ei hupparia! Puhtaat ja ehjät sormikkaat (verryttelyyn).
 - tarpeeksi pienet alushousut, ettei näy kisapuvun alta
 - kilpailusuorituksessa ei käytetä sormikkaita, elleivät ne ole kilpailuasuun suunniteltu ja valmentajan hyväksymät
 - jumpalta tullaan n 15 min ennen verryttelyn (6 min jääverryttelyn) alkamista pukuhuoneeseen
 - kilpasuorituksen jälkeen käydään tekemässä loppuverryttely - pieni hölkkää + venyttelyt (n 10-15min)
4. Musiikit: jokaisella luistelijalla tulee olla omat CD:t mukana. Varsinainen kilpailu-CD sekä vara- CD mahdollisia laitteista johtuvia ongelmia varten. Valmentaja ei kuljeta varamusiikkeja mukanaan vaan ne on jokaisen luistelijan itse huolehdittava.
5. Muuta: On hyvä tallentaa kilpailun pukupussiin pieni ompelupaketti. Jos sattuu katastrofi, esim puku repeää, olkain irtoaa tms. on apu lähellä. Joskus on puku kursittu hakaneuloilla...se ei ole mukavaa.

Kampaus on huolella ohjelman luonteeseen ja kokonaisuuteen suunniteltu. Kampaus on hyvä tehdä valmiiksi jo kotona, näin ei tarvitse kisapaikalla kärvistellä sen aikatauluttamisessa. Meikit laitetaan valmiiksi, mutta niiden kohennusta varten kisakassiin laitetaan tarpeen mukaan esim. luomiväri, poskipuna ja huulikiille. Kisakassissa pitää olla hiuskiinnettä, harja ja pinnejä kaiken varalta. Jos ja kun nuttura hupsahtaa verryttelyssä niin on helppoa kopissa se korjata.

Kilpailukassiin on myös hyvä laittaa eväät. Jotain pientä suuhunpantavaa, esim hedelmälohkoja, joista saa energiaa ennen suoritusta, jos sitä tarvitsee ja juomaa. Muutoin huolehditaan siitä, että kilpailupaikalla ei ole herkkuja - ei ennen eikä jälkeen kilpailusuorituksen. Syötävän tulee olla energiavajeen täyttävää ja kehoa palauttavaa.

6. Käyttäytyminen: Ennen kilpailua annetaan rauha jokaiselle henkilökohtaiseen valmistautumiseen. Jos itse haluaa häklättää - pitää muistaa että ehkä toinen haluaa hiljaisuutta ja omaa rauhaa eskittymiseen. Jokaisen on saatava valmistautua omalla parhaalla tavallaan. Kaverille voi sanoa nätisti, jos tuntuu siltä että se on tarpeen. Kisapaikalla pidetään myös omat tunteet kurissa. Näin annetaan mahdollisuus muille kilpailijoille keskittymisrauhaan. Hyväksi urheilijaksi kasvaa, kun osaa kannustaa ja tsempata kaveria, vaikka itse olisikin pettynyt suoritukseensa. Kun iloitsee toisen onnistumisesta niin saa kokea muilta samaa kun itse onnistuu. Katsomossa ollaan "kimpassa on kivaa" kun saadaan kannustuksen voima yhteen! Se näkyy muille ja tuo vahvan tunteen meistä ja seurasta!
Valmentajaa on kohteliasta kiittää ennen kotiähtöä, samoin kuin ilmoittaa poistumisestaan. Muista ottaa omat kisa CD:t mukaan.
Jos poistut ennen kilpailun loppua, sovi kaverin kanssa tulospaperin, erittelyn tms. ottamisesta puolestasi. Ja toimi itse samoin, jos sinulta tätä pyydetään.

Tässä kilpailuterveiset. Kerää omaan kisalistaan paperille tarvittavat välineet. Kisalistasta on helppo tarkistaa mukaan otettavat tavarat, kun pakkaa tavaroita ja valmistautuu lähtöön. Lista takaa myös sen, että mitään ei jännityksen tilassa jää muistin varaan. Kamojen pakkaaminen ei myöskään ole vanhempien tehtävä, he eivät luistele. Itsenäiseen kilpailusuoritukseen ja sen hallintaan vaikuttaa kohentavasti, kun opettelee itse vastaamaan omista asioistaan ja tavaroistaan.

t Valmentajat