

OPISKELEVAN LUISTELIJAN VANHEMPIEN TOP 3

1. Toimi taustatukena, kun lapsesi pohtii lukion tai opiskelun aloittamisen kynnyksellä lajin jatkamista tai miettii esim. paikkakunnan vaihtoa urheilu-uran viemiseksi huipulle asti.
2. Huipulle tähtäävä luistelijä kaipaa edelleen vankkaa taloudellista tukea.
3. Lopettamassa oleva luistelijä puolestaan kaipaa keskustelukumppania tunteidensa purkuun. Sinun on vanhempana hyvä tiedostaa, että lajin parissa voi jatkaa muutenkin kuin vain luistelemalla itse. Lajista voi saada itselleen ammatin tai elinikäisen harrastuksen esimerkiksi toimimalla ohjaajana/valmentajana. Tuomarin ja teknisten asiantuntijoiden tehtävät voivat olla toiselle mainio tapa jatkaa lajin parissa. Ja aktiivisena seuratoimijana mahdollisuudet ovat monet.

www.terveurheilija.fi



Jos lapsesi on kulkenut koko polun läpi seurassasi, olet varmasti nähnyt kuinka hänestä on kasvanut ja kehittynyt osaava, pitkäjänteinen, esiintymistaitoinen ja liikunnallinen nuori aikuinen.



Kasvata Luistelijaksi ABC Ohjeita ja vinkkejä vanhemmille



www.stil.fi

VANHEMMALLE

Hienoa, että lapsesi on valinnut taitoluistelun. Kaikilla on mahdollisuus saada lajistamme hieno harrastus. Meidän vanhempien tehtävänä on olla heireillä – seurata kehittyvää lasta ja oppia taitoluistelusta.



Hyödyllisiä linkkejä ja lisätietoa löydät Taitoluisteluliiton internet-sivuilta osoitteesta: <http://www.stll.fi/luistelijalle/vanhemmat/>



PERUSKOULUIKÄISEN LUISTELIJAN VANHEMPIEN TOP5

1. Anna lapselle lupa tuntea ja kokeilla omia rajojaan. Toimi näiden tunteiden sanoittajana ja tukijana. Tunnista omat tunteesi ja muista, että kyseessä on lapsen harrastus.
2. Alakouluikäisen tulisi liikkua vähintään 14 tuntia viikossa ja kilpauralle tähtäävän noin 20 tuntia viikossa.
3. Huolehdi, että jääkaapista löytyy terveellistä ruokaa, lapsesi nukkuu riittävästi ja harjoittelee vain terveenä.
4. Ilman sinua, aktiivinen vanhempi, seuratoiminta ei pyöri.
5. Murrosiän myllerrykseen mahtuu mukaan monta kehitymispyrähdyistä ja jo opitut taidotkin saattavat kadota hetkellisesti. Lapsesi tarvitsee hyväksyvää tukea ja kannustamista.

ALLE KOULUIKÄISEN LUISTELIJAN VANHEMPIEN TOP3

1. Varmista, että lapsesi liikkuu vähintään 2 tuntia päivässä. Liiku yhdessä lapsesi kanssa. Monipuolinen liikunta ja eri lajit luovat edellytykset luistelutaitojen oppimiselle.
2. Kannusta, iloitse ja innosta!
3. Muistathan, että valmentaja on oman alansa asiantuntija ja hänen tehtävänä on suunnitella ja vetää juuri lapsesi tasoiset ja hänelle sopivat harjoitukset.

www.perheliikunta.fi



www.kasvaurheilijaksi.fi



www.twrwvkoululainen.fi