



VALMENNUSLINJAUS

HAMINAN TAITOLUISTELIJAT

SEURAN VALMENNUSLINJA

Nykyinen valmennuslinjaus on tehty pitkäjänteisen johtokunnan ja valmennustiimin yhteistyön tuloksena.

Valmennuslinjauksessa on kirjattu seuran arvot ja missio, valmentajien työnjako ja kouluttautuminen, sekä ryhmäkohtaiset tavoitteet ja vaatimukset.

Haluamme, että jokainen seuran valmentaja on tietoinen seuran valmennuksesta ja edistää sitä omalla toiminnalla. Jokaisen kauden alussa valmentajat ja ohjaajat käyvät yhteisesti läpi valmennuslinjauksen ja tarvittaessa tekevät korjauskehotuksia, joita viedään eteenpäin.

ARVOT

H = Hyvinvoinnin ja terveellisen urheilun puolesta

A = Arvostava ja avoin toimintaympäristö


T = Tasa-arvoisuus ja eettisyys

A = Ammattimaisuus ja tavoitteellisuus

L = Liikunnan ilo kilpaillen ja harrastaen




VISIO 2030

- Mahdollistaa se, että liikunta on todella jokaisen lapsen ja nuoren oikeus. Yksilöt ja yhteiskunta kannustaa liikuntaharrastukseen myös kalliimmassa lajissa. Haminan Taitoluistelijat ry:n tavoitteena on tuottaa tasa-arvoista mahdollisuutta harrastaa taitoluistelua: taloudelliset tai sosiaaliset syyt eivät saa rajoittaa tätä oikeutta.
 - Haminan arvokas seura (arvostetaan ja tunnetaan)
 - Jäsenmäärä yli 200 hlö
 - Poikaluiistelun lisääminen harraste- ja kilpapolulla
- 



MISSIO

”Halumme tarjota taitoluisteluseurana laadukasta ja monipuolista valmennusta eri ikäisille ja tasoisille urheilijoille. Toimiminen yhteiskunnallisesti merkittävänä tekijänä lisäämällä lasten ja aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, pitäen samalla yllä resursseja, joiden avulla kehitetään kilpaurheilua. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen, tasa-arvoisen, ympäristön kestävää kehitystä tukevan ja kulttuurien moninaisuutta ilmentävän liikuntakulttuurin edistäminen.”



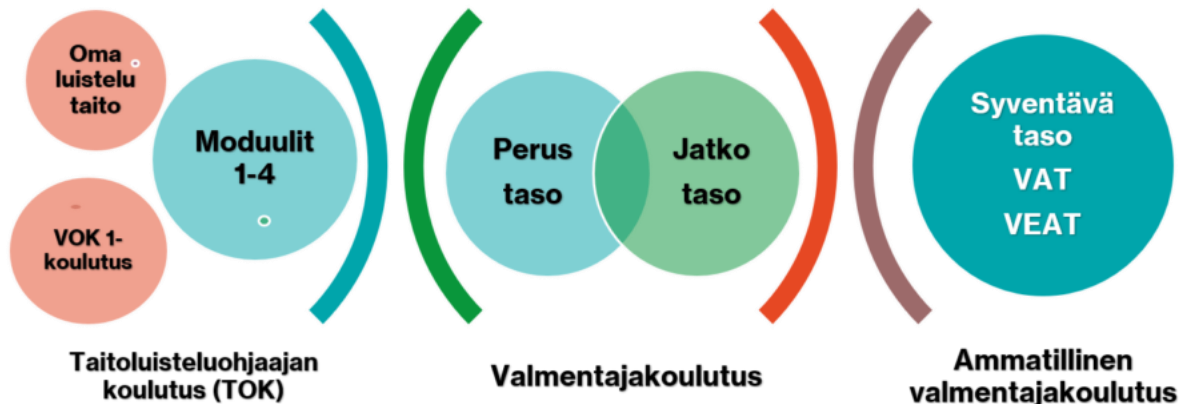
EETTISET LINJAUKSET

1. Valmentajien/ohjaajien tulee olla ystävällisiä ja ymmärtäväisiä sekä luistelijoita että vanhempia kohtaan. Valmentajat/ohjaajat eivät saa korottaa ääntään tai olla epäkohteliaita vanhempia kohtaan, vaan selvitämme mahdolliset ristiriitatilanteet asiallisesti. Jos valmentaja/ohjaaja ei tiedä, miten asia hoidetaan, hänen tulee delegoida asian oikealle henkilölle, joka hoitaa asian loppuun.
2. Valmentaja/ohjaaja toimii luistelijoille esimerkkinä, käyttäydy asiallisesti kuin aikuinen.
3. Valmentaja/Ohjaaja valmentaa, tukee ja kannustaa luistelijoita tasapuolisesti omalla urheilupolullaan parhaan mukaan. Valmentaja/ohjaaja ei anna kunnianhimon mennä urheilijan kunnianhimon edelle. Jokainen urheilija kehittyy omaan tahtiin.
4. Valmentaja/ohjaaja tervehtii ja kohtelee kaikkia ystävällisesti ja reilusti. Näin ylläpidät ja edistät hyvää yhteishenkeä omalta osalta.
5. Valmentaja/vastuuhjaaja huolehtii, että luistelijat ja vanhemmat tuntevat ja ymmärtävät yhteiset toimintatavat.

EETTISET LINJAUKSET JATKUU...

6. Jos valmentaja/ohjaaja havaitsee epäasiallisen käytöksen seuratoiminnassa tai jäähallilla, puuttuu hän siihen välittömästi huomauttamalla ja pyytämällä asianosaista lopettamaan sopimattoman käytöksen.
 7. Valmentaja/ohjaaja huolehtii omasta hyvinvoinnista ja pyrkii ylläpitämään ammatillista osaamista (seura kannustaa kouluttautumista ohjaajan/valmentajan uralla eteenpäin).
 8. Valmentajalle/ohjaajalle tulee ymmärtää asemasta. Valmentaja/ohjaaja toimii luistelijoiden esikuvana. Jokainen valmentaja/ohjaaja varmistaa luottamuksen harjoitusten turvallisuuteen noudattamalla näitä toimintatapoja sekä Suomen Taitoluisteluliiton eettisiä sääntöjä.
 9. Valmentaja/ohjaaja saattaa saada tietoonsa yksittäisiä henkilöitä koskevia luottamuksellisia tietoja, seuran ja tämä jäsenien sekä yhteistyökumppaneiden liike- ja ammattisalaisuuksia tai muita luottamuksellisia tietoja. Valmentajalla/ohjaajalla ei ole oikeutta paljastaa luottamuksellista tietoa tai käyttää sitä hyväksi muutoin kuin sopimuksen mukaisten tehtäviensä hoitamiseksi.
- Ohjaaja sitoutuu palauttamaan seuran pyynnöstä ja joka tapauksessa työsuhteen päättyessä kaiken hallussaan olevan luottamuksellista tietoa sisältävän aineiston ja siitä tehdyt kopiot. Valmentaja/Ohjaaja sitoutuu olemaan paljastamatta ja käyttämättä mitään luottamuksellista tietoa myöskään työsuhteen päättymisen jälkeen.

VALMENTAJAN POLKU



- Kuvassa näkyy STLL:n koulutuspolku valmentajille
- Seura tukee ohjaajia ja valmentajia kouluttautumiseen, myös taloudellisesti
- Jokaisen kauden alussa ohjaajat ja valmentajat käyvät yhteisen seuran sisäisen koulutuksen
- Jotta ohjaajat olisivat perehtyneet valmentajan työhön, he työskentelevät kokeneempien ohjaajien/valmentajien kanssa työpareina.

Lisätietoa STLL:n koulutuspolusta tästä:
<https://www.stll.fi/liitto/koulutukset/ohjaaja-ja-valmentajakoulutus/>

Lisätietoa KymLi:n koulutuksista:
<https://www.kymli.fi/koulutus/koulutukset/>

Osaamisen lisääminen

- Päätoimisilla valmentajilla mahdollisuus omaan osaamiseen kehittämiseen (tietty tuntimäärä kuukaudessa), esim itseopiskelu
- Järjestetään seuran sisäisiä koulutuksia
- Kutsutaan vierailevia valmentajia pitämään luistelijoille harjoituksia sekä jakamaan omaa valmennusosaamista seuran valmennustiimille



Osaamisen tukeminen

- Seura tukee valmentajia ja ohjaajia kouluttautumisessa
- Palkka ja vastuu kasvaa valmentajan kehittyessä
- Mahdollisuus mentorointiin ja työohjaukseen tarvittaessa

VAMENNUKSEN TAVOITTEET

Seuran tavoitteena on tarjota taitoluisteluvalmennusta jokaisen harrastajan omaa luistelijapolkua tukevalla tasolla.

Valmennuksessa pyrimme huomioimaan kokonaisvaltaisen valmennuksen, jossa harjoitellaan lajitaitojen lisäksi liikunnallisia perustaitoja ja tutustutaan eri lajeihin (voimistelu, akrobatia, pallolajit jne.)

Valmennus perustuu onnistumisen kokemuksiin kannustavassa ympäristössä rajoista unohtamatta.

Milloin keskeytetään mihinkin?

Ryhmät jaetaan ensi sijaisesti taitotason mukaan. Jaossa otetaan myös huomioon motivaatio ja ikä.

ISU-luistelijoille tehdään henkilökohtaiset suunnitelmat ja edetään niiden mukaan.

K4-K2 –ryhmissä on ryhmäkohtaiset suunnitelmat

KEHITYSRYHMÄT ”TÄHDET” ja ”AKSELIT”

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- Ryhmään voi siirtyä, mikäli luistelija on suorittanut tähtidiplomin taso 1
- Pystyy harjoittelemaan itsenäisesti

RYHMÄN TAVOITTEET:

- Ryhmässä harjoitellaan esiintymistä sekä taitoluistelun perustaitoja; painonsiirto, liukuminen, kaaret, kääntymisen, käännökset sekä rotaatio (hypyt ja piruetit)
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat perusmotoriikan lisäksi jo taitoluistelun elementtejä helppoja hyppyjä
- Ryhmän luistelijalle tehdään yhteisen harjoitusohjelman
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat 2-3 krt/vko jäällä sekä 2 krt/vko oheisissa
- Ryhmästä voi siirtyä myöhemmin joko kilpa- tai harrastepolulle.

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- Kun luistelija on suorittanut tähtidiplomin tason 1
- Valmentajan/ohjaajan suosituksesta

K4

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luistelijat osaavat 1T, 1S, 1Lo sekä SSp (istumapiruetin)
- ryhmän luistelijat ovat vasta aloittamassa kilpailemisen ja kilpailevat joko tinteissä tai taitajat -sarjassa
- ryhmä harjoittelee 4 krt/vko jäällä sekä 3 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia yksöishyppyjä (1F, 1Lz sekä 1A) sekä peruspiruetteja (CSp, CoSp ja rotaatiopiruetin) sekä jo opittujen piruettien variaatioita (takapannari/pommi, etupannari, brouken leg ja pääpolveen

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luisteliija osaa kolme erilaista yksöishyppyä (1T, 1S ja 1Lo) ja kaksi erilaista piruettia (USp ja SSp)
- luisteliija osaa sitoa omat luistimet itse

*seura järjestää sisäiset kilpailut kehitysryhmäläisille, jossa testataan luistelijoiden taitoja kerran puolessa vuodessa, tätä varten kehitysryhmäläisille laaditaan noin 1-1,5min pituinen ohjelma

K3

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luistelijat osaavat kaikki yksöishyppy, paitsi 1A, sekä peruspiruetit
- ryhmän luistelijat kilpailevat pääsääntöisesti mineissä, tinteissä ja taitat ei axel -sarjassa
- ryhmä harjoittelee 5 krt/jäällä sekä 3 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 1A, helppoja kaksoishyppyjä sekä vaikeampia askeleita ja piruetteja (CSSp, LSp sekä CCoSp)
- ryhmän luistelijat ovat aikomassa suorittaa PT1 ja ET1
- ryhmän luistelijat tavoittelevat minit tai B-silmutaso

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luisteliija osaa kaikki yksöishyppy (1A on harjoituksen alla), sekä peruspiruetit (CSp, SSp, CoSp)
- testeissä on mahdollisesti jo käyty, mutta ei välttämättä

K2B

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luistelijat ovat käyneet suorittamassa testejä tai ovat aikomassa suorittaa testejä
- ryhmän luistelijat taitavat kaikki yksöishyppyt sekä 1A
- ryhmän luistelijat kilpailevat aluesilmuissa, mineissä tai taitajat axel -sarjassa
- ryhmä harjoittelee 5–6 krt/vko, 3 krt/vko oheisharjoituksissa sekä kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat helppoja kaksoishyppy-yhdistelmiä, sekä jo vaikeampia piruettivariaatioita ja askelyhdistelmiä
- ryhmän luistelijat ovat aikomassa suorittaa PT1 ja ET1
- ryhmän luistelijat tavoittelevat joko aluesilmu- tai B-silmutasoa

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luistelijä osaa kaikki yksöishyppyt sekä mahdollisesti yhden kaksoishypyn
- testit ei tarvitse olla vielä loppuun asti suoritettu (PT1 ja ET1), mutta testitilaisuudessa on jo käyty tai luistelijä on aikomassa käydä testitilaisuudessa
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

K2A

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luisteliijoilla on suoritettu uuden testijärjestelmän PT1 ja ET1
- ryhmän luistelijat kilpailevat joko B-silmuissa tai aluetasolla (aluedebytantit, -noviisit ja -juniorit)
- ryhmä harjoittelee 5–7 krt/vko jäällä sekä 3–4 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia kaksoishyppyjä, helppoja 2H+2H -yhdistelmiä sekä vaikeampia askelyhdistelmiä (combot) ja piruettivariaatioita
- ryhmässä tavoitellaan kansallista tasoa (A-silmut, debytantit tai kansalliset noviisit)

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu
- koska emme pääse suorittamaan alkukaudesta uusia perustestejä, luistelijan voidaan siirtää ET1 suorittamisen jälkeen
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

K1B

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luisteliijoilla on suoritettu uuden testijärjestelmän PT2 sekä 2 erilaista 2H
- ryhmän luisteliijoilla on 2A valmiudet
- ryhmän luistelijat kilpailevat kansallisella tasolla
- ryhmä harjoittelee 6–8 krt/vko jäällä sekä 4–5 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia 2H+2H+2H yhdistelmiä, 2A sekä piruettivariaatioita
- ryhmän luisteliijoilla on henkilökohtaiset tavoitteet
- jokainen luistelija tavoittelee SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu
- koska emme pääse suorittamaan uusia perustestejä, luistelija voidaan siirtää ryhmään ET2 suorittamisen jälkeen
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

K1A

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luisteliijoilla on suoritettu uuden testijärjestelmän PT3 sekä 3 erilaista 2H
- ryhmän luisteliijoilla on 2A ja 3H valmiudet
- ryhmän luistelijat kilpailevat joko kansallisella tai SM-tasolla
- ryhmän luistelijat tavoittelevat SM-sarjaa
- ryhmä harjoittelee 7–9 krt/vko jäällä sekä 4–5 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 2A, 3H sekä vaikeampia piruettiasentoja
- ryhmän luisteliijoilla on henkilökohtaiset tavoitteet
- ryhmän luistelijat tavoittelevat SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu TAI ryhmänvastuuvallmentaja katsoo, että luistelijalla on valmis siirtymään ryhmään
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti



HARJOITUKSEN SUUNNITTELU

Vuosisuunnitelma:

Päävalmentaja vastaa kaikkien kilparyhmien vuosisuunnitelmista ja niiden päivityksestä.

K1-ryhmäläisille tehdään henkilökohtaiset vuosisuunnitelmat

K2-ryhmäläisille tehdään kaksihuippusen kausisuunnitelman

K3-, K4- ja kehitysryhmäläisille yksihuippusen kausisuunnitelman

Luistelukoululaisten ja harrastajien kausisuunnitelmat laativat harrasteluistelun vastaava yhdessä päävalmentajan kanssa

KAUSISUUNNITELMIEN RAKENNE:

Yksihuippuinen vuosisuunnitelma

- ✓ Peruskuntokausi (PKK)
- ✓ Lajinomainen peruskuntokausi (PKK II)
- ✓ Kilpailukausi (KK)
- ✓ Ylimenokausi/lepokausi (LK)

Kaksihuippuinen vuosisuunnitelma

- ✓ Peruskuntokausi I (PKK I)
- ✓ Peruskuntokausi II (PKK II)
- ✓ Kilpailuun valmistava kausi I (KVK I)
- ✓ Kilpailukausi I (KK I)
- ✓ Kilpailuun valmistava kausi II (KVK II)
- ✓ Kilpailukausi II (KK II)
- ✓ Ylimenokausi /lepokausi (LK)

Esimerkki kaksihuippuisesta kausisuunnitelmasta (osa)

VUOSIRUNKO kausi 2020-2021, K1														rankkuus = I-IV
harjoituksia: 6-10 h jättä/vk riippuu viikosta, omatoimisia alku- ja loppuverryttelyitä 6 h/vk, koreografia tai baletti 1krt/vk VAIN leirit ja lomat, lihaskunto 2 krt/vk, kehonhallinta 1-2 krt/vk, nopeusvoima 2 krt/vk, lajiomaiset oheiset 3 krt/vk														HUOM! Mahdolliset kutsu- ja ulkomaakilpailut
vko/muu	kilpailu	kilpailun tavoitteet/muut tapahtumat	rankkuus	leiri	fyysiset ominaisuudet	liikkuvuus	voima	nopeus	kestävyys	taito/tekniikka	psyyyke	taktiikka/ohjelma	tavoite päästä SM-senioreiden testi läpi kilpailuissa	
													KH = kehonhallinta	
						passiivinen/aktiivinen	KH/NV/LK	liikenopeus&rotaationopeus	PK/Intervallit					
PKK II	vko 23		II	KESÄJÄÄT		III/II		III	II	jäähän tutustuminen	harjotusympäristön tsemppaus	LO		
	vko 24		III	KESÄJÄÄT		III/II		IV	III	kolmoishyppyt muistiin		LO		
	vko 25		II	KESÄJÄÄT		III/II		II	II	helpot 3H:t kasaan				
	vko 26		III	KESÄJÄÄT		III/II		III	III	vaikeimmat 3H:t		LO		
	vko 27		II	KESÄJÄÄT		II/II		II	III	3H+3H -yhdistelmät		LO		
VKV I	vko 28		III	TEHOTREENIT		III/III		0	I	rotaatio			NV = nopeusvoima	
	vko 29		IV	TEHOTREENIT		IV/III		0	I	3A			LK = lihaskunto	
	vko 30		III	TEHOTREENIT		II/IV		I	II	3A		LO+VO	PK = peruskestävyys	
	vko 31		IV	TEHOTREENIT		III/II		II	II	4H	psykykinen valmentajan	LO+VO		
	vko 32		III	ALOITUSJÄÄT		II/III		III	II	3H+3H+3H	johdolla tapahtuva	LO+VO		
	vko 33		I	KOULU ALKAA		II/II		I	I	3H:t	valmentautuminen			
	vko 34		II			II/II		I	II	kilpailuihin valmistautuinen				
	vko 35		III			II/II		II	II	ylläpito	kilpailuun valmistautuminen ja stressin	LO+VO		
	vko 36		IV			II/II			I	kilpakunto	hallinta	LO+VO		
	vko 37		II			I/I			I	rotaatio	pulmatilanteiden			

Viikkosuunnitelman esimerkki

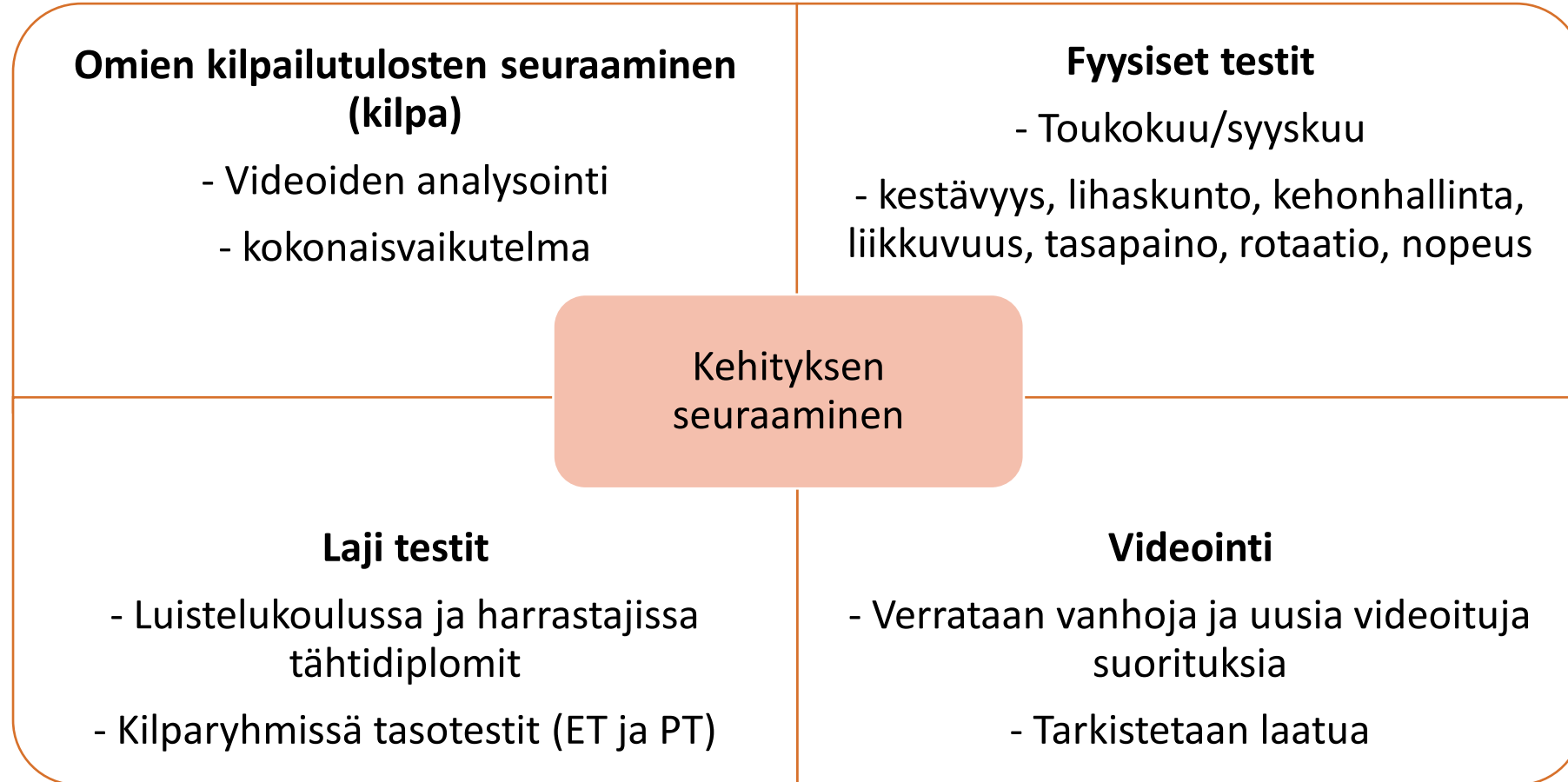
vko 19	ma 10.5.	ti 11.5.	ke 12.5.	to 13.5.	pe 14.5.	la 15.5.	su 16.5.
jää (h)	50min						
teema	kaaret		50min K3A	50min	50min K3	50min	50min
tehdään	PL: kaaret, kolmoset, silmukat, tuulimyllyt, rittikolmoset		PL: crossrollit, käänne eu, twisselit, VA, 2kolmoset	PL: piparit, sisiliskot, tvistit, kv, vastakäänne ts, piikit, hypähdyksiä	PL: sirklaukset, silmukat, crossrollit, ch	PL: sirklaukset, sarjat, ylävartalon aktivointi	PL: twisselit, rittikolmoset, ts-kolmonen, käänne es
	Hypylämpö: ponnistukset, kv, walley, eulerit, rotaatio		Hypylämpö: ponnistukset, kv, kierroshypyt, walleyt	Hypylämpö: kv, crossrollit, walleyt	Hypylämpö: kv, kierroshypyt, rotaatiohypyt, walleyt	Hypylämpö: kv, walleyt, rotaatio+Lo, CSSp	Hypylämpö: ponnistukset, walleyt, jne
	Hypyt: 1Lz+1Lo tai 1Lz+1A, 1A-valmius		Hypyt: Lo+Lo+Lo -> 2Lo, 1S+1Lo+1Lo -> 2S	Hypyt: 1T (ohitus), 1F+1T+1T, A-valmius	Hypyt: 2S, 2Lo, 1Lz	Hypyt: 1Lz, 1Lz+1Lo, 1A, 1S+1Lo+1Lo	Hypyt: 1F+1Lo+1T, 1Lo+1Lo-1Lo, 1A
	Piruetit: CSp (risti-ikkuna), CoSp (jalanvaihto istuma)		Piruetit: Bielman, CSSp (variaatiot)	Piruetit: CoSp, FSSp	Piruetit: istuman variaatiot	Piruetit: nosturi, SSp	Piruetit: pääpolveen, CSSp
oheiset (h)	50min		1h	1h10min	50min	1h	
teema	koreografia		laji +motoriikka /tempuilu	rotaatio, staattinen asento	koreografia	voimistelu, rotaatio, ponnistus	
HUOM!				ohjelmat		ohjelmat	



Viikko- ja tuntisuunnitelmat

- Viikkosuunnitelman laati ryhmän vastuovalmentaja
- Tuntisuunnitelman tekee tunnin vetäjä, tai vastuovalmentaja/ohjaaja yhdessä nuoremman ohjaajan/valmentajan kanssa.
 - Näin haluamme kehittää valmennusosaamista seurassa ja varmistaa ymmärrystä valmentajan suunnittelutyöstä.
 - Valmentaja voi osallistuttaa ohjaajan suunnittelussa antamalla suunnittelutehtävän (esimerkiksi suunnitella yhden osion tunnista)

KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA



VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUTOIMINNASSA

- Päävalmentaja yhdessä kilpailuvastaavan ja hallituksen kanssa päättävät, mihin kilpailuihin seura osallistuu ja mihin ei.
 - Seura osallistuu Kaakkoisen alueen kilpailuihin AINA
 - Poikkeuksellisesti (jos tulee kutsuja ja omalla alueella ei ole samaan aikaan kilpailuja) Idän ja Uudenmaan alueen kilpailuihin (koskee tähtisarjalaisia)
 - ISU-sarjalaiset osallistuvat Kaakkoisen ja Idän aluilla järjestettäviin kilpailuihin ja yhteen-kahteen IC-kilpailuun.
 - Seura osallistuu SB-, valinta-, lohko- ja loppukilpailuihin.
- Päävalmentajalla on oikeus peruuttaa luistelijan osallistuminen kilpailuihin, jos hän on toistuvasti pois harjoituksista ilman pätevää syytä kilpailuviikolla. Jo sovitut poissaolot ovat luvalliset.
- Päävalmentaja yhdessä kilpailuvastaavan kanssa tekevät karsintajärjestyksen
- Luistelijoiden verryttely, ohjaus ennen suoritusta, palaute suorituksen jälkeen. Kun kilpailuun/testiin osallistuu muutama luistelijaa, valmentajan pitää huolehtia, että kaikki luistelijat saavat tasapuolisesti tukea kilpailussa/testissä.
- Päävalmentaja tekee/päivittää yleis- ja henkilökohtaiset verryttelyohjeet kilpailijalle/testeihin osallistujille, jos kilpailija jää ilman valmentajaa kilpailuissa/testeissä. Jokaiselle luistelijalle jaetaan kauden alussa alkuverkkaohjeen kilpailuihin.
- Kuljetus ja majoitus järjestetään seuran sääntöjen mukaan.
 - Valmentaja kulkee pääsääntöisesti luistelijoiden mukaan kilpailupaikalle ja pois.