



VALMENNUSLINJA

Seinäjoen Taitoluistelijoiden valmennuslinja

Seinäjoen taitoluistelijoiden valmentajat ovat ammattitaitoisia ja koulutettuja. Seura huolehtii uusien valmentajien ja ohjaajien koulutuksesta STLL:n ja PLU:n koulutuksilla. Koulutus pohjautuu liiton ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen http://www.stll.fi/koulutus/ohjaaja-ja_valmentajakoulutus/ Myös aikuisia ohjataan ja tuetaan osallistumaan seuran toimintaan. Valmentajat, ohjaajat ja muut taustayhteisön aikuiset antavat esimerkkiä terveellisistä elämäntavoista ja hyvistä käytöstavoista. Seura edistää esimerkillisellä toiminnallaan monipuolisesti ruumiin ja mielen terveyttä sekä dopingin ja urheilun epäeettisen käyttäytymisen vastustusta.

Seuran toiminta perustuu laadittuihin sääntöihin ja konseptiin. Jokainen luisteluryhmä päivittää kauden alkupuolella ryhmäkohtaiset pelisäännöt valmentajien kanssa ja niitä noudatetaan kauden aikana. Nuoret kannustavat toinen toistaan eri tilanteissa ja siten kehittävät myös omia sosiaalisia vuorovaikutustaitojaan. Pelisäännöt tehdään myös luistelijoiden vanhempien kanssa ja ryhmävastaavien kautta säännöt viestitetään koko ryhmän vanhemmille.

Valmennuksessamme tavoitteenamme on pystyä tukemaan luistelijoita eri taitoluistelu-uran vaiheissa. Haluamme huomioida valmennuksessamme kokonaisvaltaisesti luistelijoita sekä elämän eri osa-alueita. Toivomme, että pystymme näin ollen antamaan urheilijoille ja harrastajille monipuolisen liikunnallisen pohjan tulevaisuutta ja lajia varten. Alla olevassa taulukossa on eriteltyä tarkemmat tavoitteet osa-alueittain:

Kasvatukselliset tavoitteet	Toimintamme tavoitteena on kasvattaa vastuullisia, avoimia sekä avarakatseisia nuoria ja aikuisia, jotka ovat tasapainoisia yksilöitä, mutta osaavat toimia myös ryhmässä toiset huomioon ottaen ja toisia kannustaen. Kasvatukselliset tavoitteet perustuvat hyviin käytöstapoihin ja yhdessä laadittuihin pelisääntöihin joita noudatetaan. Tavoitteena on myös oppia käsittelemään ilon ja onnistumisen sekä pettymysten ja epäonnistumisen tunteita, joita tulee harjoittelun ja kilpailujen myötä.
Urheilulliset tavoitteet	Tavoitteena on luoda harjoituksissa turvallinen ilmapiiri, jotta luistelija voi harrastaa, harjoitella, kehittyä ja kilpailla omien taitojensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Ohjauksen ja valmennuksen tasoa kehitetään jatkuvasti luistelijoiden kokonaisvaltaisen kehittymisen mahdollistamiseksi. Määrätietoisella ja sitoutuneella harjoittelulla luodaan edellytykset menestyksekkäälle kilpaurheilulle. Seuran kilpailullisina tavoitteina ovat luistelijoiden menestyksellinen osallistuminen seura- ja aluetason sekä kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin, ja niissä itsensä voittaminen ja onnistumisten kokeminen.
Terveydelliset tavoitteet	Toimintamme tavoitteena on elinikäisen liikunnan ilon löytäminen. Toiminnassamme opetamme luistelijoille urheilullisia

	elämäntapoja; korostamme aktiivisen liikkumisen ja levon tasapainon sekä kehonhuollon ja ravinnon merkitystä harrastajan suorituskykyyn ja kehitykseen.
Itseilmaisulliset tavoitteet	Luistelijalla on mahdollisuus toteuttaa itseään ja lajiaan persoonallisten kykyjensä mukaan. Jokaiselle harrastajalle luodaan mahdollisuus kehittyä itseilmaisullisesti erilaisten harjoitteiden avulla, niin jääharjoittelussa kuin myös oheisharjoitteissa. Luistelijoita rohkaistaan ja tuetaan vahvistamaan itsetuntemusta ja -luottamusta sekä kehittämään vuorovaikutustaitoja ja vastaanottokykyä.
Eettiset tavoitteet	Seuramme toiminta on kaikille mukana oleville harrastajille ja toimijoille kannustavaa, ja seura tukee jokaista omissa tavoitteissaan. Tavoitteena on turvallisen harrastusympäristön luominen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen luistelutovereidensa ja muiden aikuisten kanssa. Tarkoituksena on, että jokainen seuran toiminnassa mukana oleva tuntee itsensä tärkeäksi. Jokaista kohdellaan myös omina yksilöinä. Vanhempia ja muita luistelijoiden taustayhteisöön kuuluvia opastetaan toimimaan yhdessä lastensa harrastuksen hyväksi.

Ohjaajien ja valmentajien koulutus

Seura kouluttaa jatkuvasti nykyisiä ja uusia ohjaajia ja valmentajia seuratyön jatkumiseksi. Seura tekee yhteistyötä STLL:n koulutusjärjestelmän kanssa, jossa on tarjolla monia erilaisia koulutusmahdollisuuksia mielenkiinnon mukaan. Lisäksi PLU:n kanssa yhteistyössä on järjestetty mm. ryhmäytymis- ja ensiapukoulutusta. Seura kustantaa valittuja koulutuksia ohjaajille, valmentajille ja tuomareille.

Ohjaajiksi koulutautuvat sitoutuvat valmentamaan vähintään 45h korvauksena koulutuksestaan. Valmentajien ja tuomareiden koulutukset kustannetaan seuran koulutuskäytännön mukaisesti. Valmentajien on mahdollista osallistua myös täydennyskoulutuksiin, näistä johtokunta päättää tapauskohtaisesti.

Seuran sisäinen koulutus ja ohjaajapassi

Seuran sisäistä koulutusta on kehitetty viimeisen vuoden aikana, niin että valmennuslinja tukee luistelijaa uran aikana luistelukoulusta kilpaluistelijaksi. Seuran ohjaajat ja valmentajat saavat tulla seuraamaan kaikkien ryhmien tunteja ja toivomme, että tämän kaltainen avoin toiminta auttaa myös uusia ohjaajia ja valmentajia kehittymään omassa työssään.

Koulutukseen osallistuvat uudet ohjaajat keräävät kokemusta apuohjaajina ohjaajapassiin. Jokainen ohjaaja kerää passiin nuo seuran vaatimat 45 ohjaustuntia. Tällainen kokemus tuo nuorille ohjaajille uusia ideoita ja turvallisen tavan päästä harjoittelemaan ohjaustaitoja. Tunnilla olevat

vastuvalmentajat pystyvät näin ollen myös opastamaan ja rohkaisemaan uusia ohjaajia ja näin tietotaito siirtyy uusille ohjaajan aluille luonnollisesti.

Näiden uusien ohjaajien lisäksi päävalmentaja järjestää yhdessä luistelukouluvastaavan tarvittaessa yhteisiä koulutustilaisuuksia, joissa tarkoituksena on käydä peruluistelun harjoittelua jäällä. Tällä taataan yhteisnäistä linjaa koko seuran valmennuksessa.

Valmentajatiimit seurassa

Valmennustiimit muodostuvat päävalmentajasta, lajivastuupalmentajasta ja tuntivalmentajista, joilla voi olla ryhmästä vastuu.

Yksinluistelun varsinaisen valmennustiimiin kuuluvat seuran päävalmentaja, tuntivalmentajia sekä fysiikkavalmentaja, tanssinopettaja ja tarvittaessa muita oheisvalmentajia.

Muodostelman varsinaiseen valmennustiimiin kuuluvat lajivastuupalmentaja, tuntivalmentajia sekä fysiikkavalmentaja, tanssinopettaja ja tarvittaessa muita oheisvalmentajia.

Muodostelman valmennustiimi sekä yksinluistelun valmennustiimit tapaavat yhdessä varsinaisilla tiimeillä n. kerran kuukaudessa. Molemmat valmennustiimit järjestävät myös omia palaveriteita tarpeen mukaan. Päävalmentaja käy palaveriteita oheisvalmentajien kanssa mm. tanssiopettajien sekä fysiikasta vastaavan oheisvalmentajan kanssa 2-3 kertaa lukukaudessa.

Valmentajapalaverissa käsitellään ryhmien edistymistä, ryhmien tavoitteita sekä päätetään luistelijoitten ryhmäsiirroista. Ohjaajapalaverissa käydään läpi ryhmien tilannetta ja kehittymistä sekä ohjeistetaan ohjaajia ottamaan vastuuta ja kehittämään taitojaan. Tapahtumien järjestely ja vastuunjako kuuluvat myös palaverien asialistalle. Kauden alussa käymme uusien valmentajien kanssa seuran toimintalinjauksen palaverissa läpi. Koko seuran valmennustiimin tapaamisista lähetään kooste johtokunnalle.

Ryhmistä vastuuta on jaettu, niin että kaikilla ryhmillä on vastuupalmentaja/ohjaaja, joka tietää kyseisen ryhmän toiminnasta tarkemmin. Alla olevassa taulukossa on esitetty ryhmien päävastuussa olevat valmentajat:

RYHMÄ	VASTUUVALMENTAJA	RYHMÄN TAVOITE PÄÄPIIRTEITTÄIN
Luistelukoulu	Luistelukoulun vastuupalmentaja	Luoda innostus harrastusta kohtaan. Aloittaa luistelun opettelu hausalla tavalla leikin varjolla. Antaa edellytyksiä vaikeampien asioiden harjoitteluun.
Tähdet ja Jalokivet	Yksinluistelun lajivastuupalmentaja / Seuran päävalmentaja	Luoda innostus harrastusta kohtaan. Edetä taitojen opettelussa johdon mukaisesti ja antaa edellytykset monipuoliseen teränkäyttöön. Harjoittelu perustuu STLL:n tähtidiplomien 3-6 ympärille.
Timantit	Yksinluistelun lajivastuupalmentaja / Seuran päävalmentaja	Ryhmän tavoitteena on oppia liikkumaan monipuolisesti luistimilla sekä löytää harjoittelun ilo. Opettelemme ryhmässä taitoluistelun temppuja leikin varjolla. Seuraamme ryhmässä Suomen taitoluisteluliiton tähtidiplomien taitotasoa ja etenemme taitojen oppimisessa näiden johdolla. Timantit on kilpaluisteluun valmistava ryhmä, josta nousee taitojen karttuessa aloittelevien kilparyhmään, K4 -ryhmään.
K4 aloittelevien yksinluistelijoiden	Yksinluistelun lajivastuupalmentaja / Seuran päävalmentaja	Ryhmän tavoitteena on löytää harjoittelun ilo sekä oppia harjoittelemaan säännöllisesti ja määrätietoisesti.

kilparyhmä		Ryhmän yksi tavoitteesta on opetella tinttiohjelma ja aloittaa kilpaileminen. Ryhmässä harjoitellaan monipuolista terän käyttöä sekä löytää hyvä luisteluasento. Oheisissa keskitytään monipuolisiin perusliikunta taitoihin, jotka antavat pohjaa tulevalle harjoittelulle.
Yksinluistelun kilparyhmät KA, K1, K2, K3	Yksinluistelun lajivastuupalmentaja / Seuran päävalmentaja	Kilparyhmien tavoitteena on määrätietoisesti harjoittelun opettelu. Ryhmien tavoitteena on edetä jäällä STLL:n testijärjestelmässä johdonmukaisesti ja näin edetä myös kilpaluisarjoissa. Oheisissa harjoitellaan monipuolisesti herkkyyksikausiin liitettyjä ominaisuuksia. Ryhmässä tavoitteet asetetaan kunkin luistelijan mukaan yksilöllisesti, siten että jokaisella mahdollisuus päästä harjoittelun avulla tavoittelemalleen kilpatasolle. Ryhmissä huomioidaan yksilöllistä kehittymistä sekä huomioidaan urheilullista elämänrytmiä ja eri elämän osa-alueita.
Yksinluistelun kilparyhmien jäähdyttelyryhmä JX	Yksinluistelun tuntivalmentaja	JX-ryhmässä luistelevat kilpailu-uraansa lopettelemassa olevat 15-vuotta täyttäneet tai vanhemmat aluejuniori- tai kansallisen tason kilpasarjoissa kilpailleet yksinluistelijat. Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti kaikkia taitoluistelun elementtejä. Tavoitteena on säilyttää vauhdikas peruluistelu, hyvä terän ja kaaren käyttö sekä taitoluistelun peruselementit. Esittäminen ja itsensä ilmaisu on yhtenä painopisteenä harjoittelussa. Ryhmän luistelijat voivat vielä halutessaan kilpailla kutsukilpailuissa.
RiverKids muodostelman kehitysryhmä	Muodostelman tuntivalmentaja	Ryhmän tavoitteena on valmistaa tavoitteelliseen muodostelmaluistelun harrastamiseen. Pääpaino harjoittelussa on yksilötaitojen kehittämisessä on jäällä Stll:n tähtidiplomin taso 6 taidot ja oheisella monipuolisten liikuntataitojen harjoittaminen. Ryhmässä kokeillaan yksilötaitojen lisäksi muodostelmaluistelun peruselementtejä ja hankitaan esiintymiskokemusta seuran tapahtumissa.
RiverStars muodostelman Tulokkaat – sarjan aloitteleva joukkue	Muodostelman lajivastuupalmentaja	Joukkueen tavoitteena on kehittää sekä yksilö- että muodostelmaluistelutaitoja. Taitoharjoittelu painottuu peruluisteluun ja muodostelmaluistelun peruselementtien hahmottamiseen. Kauden aikana harjoitellaan ohjelma, jolla osallistutaan tulokas -sarjan kilpailuihin kauden aikana.
RiverDolls muodostelman Tulokkaat - sarjan joukkue	Muodostelman lajivastuupalmentaja	Joukkueen tavoitteena on kehittää sekä yksilö- että muodostelmaluistelutaitoja. Taitoharjoittelu painottuu peruluisteluun ja muodostelmaluistelun peruselementtien hahmottamiseen. Kauden aikana harjoitellaan ohjelma, jolla osallistutaan tulokas -sarjan kilpailuihin kauden aikana.
RiverFalls muodostelman Noviisit - sarjan joukkue	Muodostelman tuntivalmentaja	Joukkueen tavoitteena on kehittää sekä yksilö- että muodostelmaluistelutaitoja. Taitoharjoittelu painottuu peruluisteluun, muodostelmaluistelun peruselementteihin sekä yhtenäisen luistelutyylin löytämiseen. Lisäksi ryhmässä harjoitellaan vaikeampia askelia ja yksinluistelulementtejä. Kauden alussa luodaan ohjelma, jolla joukkue kisa kansalliset noviisit -sarjan kilpailuissa kauden aikana.
RiverPearls muodostelman	Muodostelman lajivastuupalmentaja	Joukkueen tavoitteena on kehittää sekä yksilö- että muodostelmaluistelutaitoja. Taitoharjoittelussa

Juniorit - sarjan joukkue		perusluistelun lisäksi harjoitellaan vaikeampia askelia ja yksinluisteluelementtejä sekä vaikeampia muodostelmaluisteluelementtejä. Kaikessa korostetaan yhtenäistä tekemistä ja tyylin löytämistä. Joukkueelle tehdään kauden alussa ohjelma, jolla kisataan kansalliset juniorit -sarjassa kauden aikana.
RiverX muodostelman Seniorit - sarjan joukkue	Harjoittelee omatoimisesti	Joukkueen tavoitteena on säilyttää hyvät sekä yksilö- että muodostelmaluistelutaidot. Taitoharjoittelussa perusluistelun lisäksi harjoitellaan vaikeampia askelia ja yksinluisteluelementtejä sekä vaikeampia muodostelmaluisteluelementtejä. Kaikessa korostetaan yhtenäistä tekemistä ja tyylin löytämistä. Joukkueelle tehdään kauden alussa ohjelma, jolla kisataan kansalliset seniorit -sarjassa kauden aikana.
Aikuisten muodostelmaluistelu joukkueet	Muodostelman tuntivalmentaja	Joukkueiden tavoitteena on kehittää sekä yksilö- että muodostelmaluistelutaitoja. Taitoharjoittelu painottuu perusluisteluun ja muodostelmaluistelun peruselementteihin.
Kuntoluistelu	Kuntoluistelun ohjaajat	Aikuisille suunnattu kuntoliikuntaryhmä. Tavoitteena kunnan kohottaminen hauskaasti yhdistellen perusluistelutaitoa kuntoliikkeisiin.
JääTaiturit Koululaisten harrastusryhmä	Yksinluistelun tuntivalmentaja	JT-ryhmän tavoitteena luistelun ilo ja onnistumisien kokeminen. Koululaisten oma JT-ryhmässä opetellaan kaikenlaisia taitoluistelun elementtejä, perusluistelusta ja perusaskeleista hyppyjen harjoitteluun, vaikeisiin liukuasentoihin ja piruetteihin. Oheisharjoittelu tukee jäällä tehtävää luisteluharjoittelua sekä vahvistaa monipuolisesti luistelijan liikuntataitoja.
Taitajat Harrastekilparyhmä	Yksinluistelun tuntivalmentaja	Ryhmän tavoitteena on löytää luistelun ilo ja uuden oppiminen. Harrastekilparyhmässä on halutessaan mahdollisuus kilpailla. Säännöllinen harjoittelu jäällä ja oheisissa takaavat taitoluistelu taitojen etenemisen. Vaikka ryhmässä harjoitellaan säännöllisesti useamman kerran viikossa antaa se kuitenkin myös mahdollisuuden myös toisen lajin harrastamiseen luisteluharrastuksen ohessa.
Soveltavanliikunnan harrastusryhmä (lapset ja nuoret)	Seuran tuntivalmentaja ja/tai ohjaaja	Ryhmässä opitaan nauttimaan haasteista sekä koetaan liikunnan iloa ja oman kehon käytön riemua. Erilaisten harjoitteiden avulla pyritään kehittämään lasten motoriikkaa, tasapainoa ja koordinaatiota sekä ketteryyttä.
Salamat	Seuran tuntivalmentaja	Soveltavasta luistelusta voi edetä edetä Salamoihin, jossa on mahdollista kilpailla Special Olympics sarjassa. Ryhmän luisteluopetuksen perustana on perinteisten luisteluopetusmenetelmien soveltaminen yksilöllisesti

Kauden suunnittelu

Yksinluistelu

Yksinluistelun kilparyhmille päävalmentaja tekee kausisuunnitelman, josta käy ilmi ryhmän tavoitteet sekä yksilölliset tavoitteet kyseiselle kaudelle niin jäällä kuin oheisissa. Tästä nähdään myös kilpailut, pääpiirteet kauden kulusta sekä loma-ajat. Yksinluistelun yksilölliset tavoitteet pohjautuvat luistelijoiden kanssa keväällä käytyihin kehityskeskusteluihin. Kehitysryhmien kausisuunnittelusta vastaavat kunkin ryhmän vastuvalmentaja.

Suunnitelmat käydään yhdessä läpi valmentajapalavereissa sekä seurataan suunnitelmien toteutumista. Kehitysryhmien suunnitelmat pohjautuvat pitkälti Suomen Taitoluisteluliiton Tähti-diplomien elementteihin, joissa edetään johdonmukaisesti taitojen harjoittelussa. Kausisuunnitelma jaetaan ryhmien kanssa työskentelevien valmentajien kesken tarpeen mukaan. Joka viikko päävalmentaja tekee viikkokohtaisen suunnitelman yksinluistelun kilpa- ja kehitysryhmille.

Viikko-ohjelma etenee kausisuunnitelman mukaan ja viikkosuunnitelmasta ilmenee mitä ryhmät harjoittelevat jäällä ja oheisissa. Suunnitelmasta selviää harjoiteltavat elementit sekä teemat tunneille. Tunnin kulun tarkempi suunnittelu jää kyseisen tunnin vetäjälle. Suunnitelma lähtee viikottain kaikille kilpa- ja kehitysryhmien valmentajille ja ohjaajille. Tällä varmistetaan, että harjoituksissa on jatkumoa. Näin myös kaikki valmentajat ja ohjaajat näkevät mitä harjoituksissa on tehty ja mistä jatketaan. Näin taataan luistelijoille päämäärätietoinen harjoittelu.

Muodostelmaluistelu

Muodostelmaluistelun vastuupalmentaja tekee yhdessä ryhmien vastuupalmentajien kanssa kausisuunnitelman, josta käy ilmi ryhmien päätavoitteet kyseiselle kaudelle ja linja lajin sujuvan jatkumon ja kehittymisen. Kisaavien joukkueiden suunnitelmat jakautuvat yksilötaitojen kehittämiseen (alkukausi), omatoimiseen peruskuntoharjoitteluun (kesä), kilpakauteen valmistavaan harjoitteluun sekä kisakauteen. Suunnitelmassa näkyvät pääpiirteittäin tavoitteet jäälle ja oheisharjoitteluun kauden aikana, sekä kilpailut, pääpiirteet kauden kulusta ja loma-ajat. Kunkin ryhmän kanssa luodaan kauden alussa yksityiskohtaisemmat tavoitteet, joiden toteutumista valvoo ryhmän vastuupalmentaja. Jokaiselle luistelijoilla luodaan myös yksilötavoitteet, joiden toteutumista kartoitetaan sekä testien että kehityskeskustelujen avulla.

Toistaiseksi ryhmän lajivastuupalmentaja vastaa suunnittelusta ja toteutuksesta tavoitteisiin pääsemiseksi. Jos ryhmän vastuupalmentaja ei syystä tai toisesta pääse paikalle, antaa hän ohjeet sijaistavalle valmentajalle harjoituksia varten. Muodostelmaluistelun valmennusryhmä tapaa noin kerran kuussa käydäkseen läpi harjoittelun kulkua ja tavoitteisiin pääsyn kehitystä. Lajivastuupalmentaja tapaa oheisvalmentajia 2-3 kertaa vuodessa, käydäkseen läpi harjoittelun tavoitteita ja kulkua.