

SEURAN OHJAUKSEN JA VALMENNUKSEN LINJAUS

Seuran valmennuslinja	2
Seuran arvot ja seurakulttuuri	3
Valmennuksen eettiset linjaukset	4
Luistelijoiden tukeminen	4
Turvallisuus harjoittelussa	4
Seuratoiminnan laadun parantaminen	5
Edellytykset kilpailutoiminnassa menestymiselle	5
Seuratoiminnan taloudellisten resurssien turvaaminen	5
Valmentajan polku	6
Valmennustoiminnan kehittäminen	6
Valmennuksen tavoitteet	7
Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet	7
Ryhmä- ja joukkuekohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät	7
Harjoittelun suunnittelu	9
Kausisuunnitelma	9
Viikkosuunnitelma	9
Yksittäinen harjoitus	9
Kehityksen ja innostuksen seura	11
Muodostelmaluistelu	11
Yksinluistelu	11
Perusopetus ja harrastus	11
Koko seura	12
Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa	14

Seuran valmennuslinja

Seuran valmennuslinja käsittelee avainasiat Jyväskylän taitoluisteluseuran valmentajien toiminnassa. Lajilinjojen päävalmentajat ovat vastuussa valmennuslinjasta ja sen toteutumisesta. Päävalmentajien tukena on ryhmien ja joukkueiden vastuvalmentajat, tuntivalmentajat sekä oheisvalmentajat. Yhteistyö jokaisen toimijan kanssa on hyvin tärkeää. Valmennustiimeissä toivotaan avointa keskustelua, hyvää työilmapiiriä sekä kannustavaa työtettä.

Jokaisen valmentajan on hyvä käydä tämä tiedosto läpi kauden ja työsuhteen alussa. Näin ylläpidämme hyvä tasoista ja ammattitaitoista valmennuslinjaa. Käymme yhdessä myös valmennuslinjan asioita läpi valmentajapalaverissa ja perehdytyksissä. Jos jokin näistä asioista mietityttää, niin ota yhteyttä oman lajilinjan päävalmentajaan.

Valmennuslinjan asioita on hyvä tuoda ilmi myös ryhmien ja joukkueiden vanhempainilloissa. Tarkoituksena on että toiminta seurassamme on luotettavaa, läpinäkyvää ja avointa. Toivomme kaikilta valmentajilta sitoutumista seuran yhteisiin toimintatapoihin ja arvoihin. Näin pystymme toimimaan yhdessä kohti yhteisiä tavoitteita.

#meolemmeytlis <3

Seuran arvot ja seurakulttuuri

Jyväskylän Taitoluisteluseuran visio on olla yksi laadukkaimmista taitoluisteluseuroista maassamme. Seuran tavoitteena on taitoluistelun edistäminen Jyvässeudulla niin, että seura tarjoaa jäsenilleen edellytykset harrastaa molempia lajilinjoja kilpa- ja harrasteurheilutasolla. Jäsenillä on mahdollisuus harrastaa taito- ja perusluistelua ja parhailla mahdollisuus kehittyä kilpaurheilijoiksi sekä yksinluistelussa että muodostelmaluistelussa tasapuolisesti seuran resurssien puitteissa.

Toimintamme tarkoituksena on taito- ja muodostelmaluistelun lajilinjojen ylläpitäminen ja kehittäminen. Tavoitteena on turvata tasapuolisesti molempien lajilinjojen ryhmien ja joukkueiden jatkuvuus ja harjoittelumahdollisuudet. Tavoitteenamme on, että seuramme toiminta ja menestys on kansallista kärkitasoa molemmissa lajilinjoissa.

Pyrkimyksenä on seuran tunnettavuuden ja jäsenmäärän kasvattaminen tehostamalla näkyvyyttä ja markkinointitoimia. Lyhyen aikavälin tavoitteena on jäsenmäärän kasvattaminen nykyisestä hieman yli 300 luistelijasta 350 luistelijan tasolle viimeistään kahden seuraavan kauden aikana.

Arvomme

Luistelun ILO!
Tavoitteellisuus
Arvostus-Reiluus-Luottamus
Tuemme toisiamme & toimimme yhdessä
Positiivisuus asenteena & palautteessa
Laatu
Tahto yhteiseen tekemiseen & luistelun kehittämiseen
Hyvinvointi

Visiomme

Olemme menestyvä kilpaseura, jossa on SM-tason luistelijoita yksilö- ja muodostelmaluistelussa.
Luisteluelämykset kuuluvat kaikille: tarjoamme myös harrasteluistelun mahdollisuudet ja tasokasta luistelun opetusta, esiinnyimme näyttöksissä.
Toimimme pitkäjänteisesti ja yhdessä urheilumenestystä rakentaen.

Valmennuksen eettiset linjaukset

Luistelijoiden tukeminen

Luistelijoiden **kehityksen ja henkisen kasvun tukeminen**, kunkin luistelijan henkilökohtaisten kyky-, tavoite-, ja motivaatioedellytysten puitteissa

- Valmennuksessa otetaan huomioon urheilijan kokonaisvaltainen elämä. Jokaista luistelijaa kohdellaan ja kunnioitetaan yksilönä.
- Luisteliijoilta odotetaan hyvää ja kohteliasta käytöstä - heitä myös kasvatetaan siihen. Valmentaja toimii tässä hyvänä esimerkkinä.
- Luisteliijoita ohjataan terveellisiin ja urheilullisiin elämäntapoihin (kuten ravinto, lepo, harjoittelu ja koulutus) ja kannustetaan omatoimiseen liikuntaan.
- Luistelijalla on mahdollisuus harrastaa taitoluistelua joko yksinluisteluna tai muodostelmaluistelujoukkueessa.
- Lapsi voi yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa keskusteltuaan valita, haluaako hän luistella harrastaakseen vai kehittyäkseen kilpaurheilijaksi.
- Mitä vanhemmaksi urheilija kasvaa ja kehittyy, sitä enemmän vastuu omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta siirtyy itse urheilijalle.
- Urheilija saa harjoitella vain treenikuntoisena. Tuetaan luistelijan tietoisuutta omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista.
- Luisteliijoita kannustetaan luistelu-uran jälkeen ohjaajakoulutukseen, valmentajakoulutukseen, tuomaritoimintaan sekä seuraorganisaation eri tehtäviin.

Turvallisuus harjoittelussa

Valmentajalla on velvollisuus tarjota hyvä ja turvallinen harjoitteluympäristö. Turvallinen harjoitteluympäristö kattaa niin **fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen turvallisuuden**. Turvallisuuteen liittyviä asioita käydään kaikkien seuran urheilijoiden kanssa läpi.

- Fyysiseen turvallisuuden takaamiseksi tulee huolehtia ympäristön turvallisuudesta (esimerkiksi hyväkuntoinen jää), tarkoituksen mukaisista tiloista (harjoitteet mietitty tilaan ja luistelijamäärään nähden sopiviksi) sekä ehjät ja hyväkuntoiset harjoitteluvälineet
- Psyykkiseen turvallisuuteen lukeutuvat salliva ilmapiiri, valmentajan hyväksyvä ote harjoitteluissa, harjoittelurauhan takaaminen, kannustava

ilmapiiri, epäonnistumisten hyväksyminen ja käsitteleminen rakentavalla tavalla

- Sosiaaliseen turvallisuuteen lukeutuvat erilaiset vuorovaikutussuhteet ryhmän kesken sekä urheilijoiden ja valmentajien sekä muiden seuran henkilöiden välillä. Sosiaalisesti turvallisessa ympäristössä ryhmä toimii yhtenäisesti, kaikki ryhmän jäsenet otetaan huomioon ja hyväksytään erilaisuus. Kiusaamiseen ja muuhun huonoon käyttäytymiseen puututaan välittömästi.

Seuratoiminnan laadun parantaminen

Seuratoiminnan laadun parantamiseen pyritään kouluttamalla seuraorganisaatioita, tehostamalla ryhmien/joukkueiden, valmentajien/ohjaajien, eri sidosryhmien ja johtokunnan yhteistyötä sekä motivoimalla valmentajia ja lasten vanhempia mukaan vapaaehtoiseen seuratoimintaan.

- Johtokunta tapaa kaikki valmentajat ja ohjaajat 1-2 krt vuodessa.
- Jokaisessa johtokunnan kokouksessa on käsiteltävänä valmentajien toivomat ja johtokunnalle esittämät ajankohtaiset asiat. Näitä asioita voi kertoa päävalmentajille ja he vievät asiat eteenpäin johtokuntaan.
- Jokainen luisteluryhmä/joukkue pitää vanhempainillan vähintään yhden kerran vuodessa, tarvittaessa useamminkin. Ryhmän vastuvalmentaja huolehtii koolle kutsumisesta.
- Tehostetaan seurasta ja sen toiminnasta tiedottamista.

Edellytykset kilpailutoiminnassa menestymiselle

Tavoitteena on kehittää ja luoda edellytyksiä kilpailutoiminnassa menestymiselle sekä yksilö- että joukkuelajeissa

- Seura auttaa parhaan kykynsä mukaan luistelijaa edellytystensä mukaisen luistelu- uran luomisessa. Jos seuran omat resurssit eivät riitä, seuran valmentajat auttavat tarpeellisten harjoittelumahdollisuuksien löytämisessä. Jyväskylän urheiluakatemia on hyvä tukipilari ja heidän puoleensa voi kääntyä akatemiaikäisten urheilijoiden asioissa.
- Seura jakaa vuosittain palkinnot menestyneille luistelijoille / ryhmille / joukkueille.

Seuratoiminnan taloudellisten resurssien turvaaminen

Seura pyrkii turvaamaan seuratoiminnan taloudelliset resurssit siten, että toimintaa on jatkossakin mahdollista jatkaa ja kehittää luistelijoiden lajin harrastamisen hyväksi. Panostetaan seuran markkinointiin ja pitkäaikaisiin, taloudellisesti kannattaviin yhteistyökumppanuuksiin.

Valmentajan polku

Valmennustoiminnan kehittäminen

Seuran valmennustoiminnan kehittäminen tukemalla valmentajien ja ohjaajien osallistumista Taitoluisteluliiton ym. tahojen järjestämään lajikoulutukseen sekä mahdollisuuksien mukaan kannustamalla osallistumaan alueelliseen ja seurakohtaisesti järjestettävään koulutukseen. Seura tukee myös valmennuksellista verkostoitumista.

- Panostetaan valmennustiimien toimintaan ja valmennusroolien selkiyttämiseen.
- Valmentajille ja ohjaajille annetaan tasapuoliset mahdollisuudet jatkokouluttautumiseen, joka antaa heille lisää valmiuksia työnsä suorittamiseen.
- Seura maksaa taloudelliset resurssit huomioon ottaen osan valmentajien ja ohjaajien koulutuksesta.
- Seura pyrkii resurssiensa puitteissa kehittämään valmentajien ja ohjaajien työskentelyolosuhteita.
- Jokaisen valmentajan ja ohjaajan kanssa pidetään kehityskeskustelut kerran kauden aikana.
- Seuran johtokunta tukee valmentajiaan ja ohjaajiaan ja antaa heille työrauhan.

Valmennuksen tavoitteet

Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet

Jyväskylän taitoluisteluseura tarjoaa kaikille luisteliijoille laadukasta valmennusta ryhmästä, joukkueesta tai taitotasosta riippumatta. Valmennuksen keskiössä on urheilija ja/tai joukkue ja valmennus suunnitellaan sen mukaisesti.

Seurassamme valmennus on

- urheilija- / harrastajalähtöistä
- kannustavaa, innostavaa ja motivoivaa
- turvallista
- yksilön, joukkueen tai ryhmän tavoitteiden mukaista
- ammattimaista

Ryhmä- ja joukkuekohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Muodostelmaluistelu

Joukkue	Toiminnan / harjoittelun tavoitteet
Mini Diamonds - kehitysryhmä	Peruluistelun harjoittelu eteen- ja taaksepäin Yhdellä jalalla liukuminen, polven jouston hyödyntäminen Perusaskeleiden harjoittelu Elementtien harjoittelu Joukkueessa toimiminen, toisten huomiointi ja yhteisten pelisääntöjen noudattaminen
Sweet Diamonds - tulokkaat	Sujuva peruluistelu eteen- ja taaksepäin Kaarella pysyminen Perusaskeleiden harjoittelu ja osaaminen Vauhdin tuottaminen ja liukuminen Lajiliikkuvuuden kehittäminen Hyvät motoriset perustaidot ja ketteryys Yhteisiin pelisääntöihin sitoutuminen ja joukkueessa toimiminen Joukkuekavereiden kannustaminen Esiintymis- ja kilpailukokemuksen kerääminen

Golden Diamonds - minorit	<p>Perusluisteluasento hallussa Vauhdintuoton kehittäminen Perusaskeleiden suorittaminen puhtaasti Vaikeiden askeleiden tunnistaminen ja harjoittelu Muodostelmaälyn kehittäminen, vaikeampien elementtien harjoittelu Liukuasennot, lajiliikkuvuuden kehittäminen Vartalonhallinta Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen Rohkeus ja into kokeilla uutta</p>
Blue Diamonds - SM-noviisit	<p>Perusluistelu ja asento hallussa, joustot Luistelun viimeistely, hyvä tyyli Vaikeiden askeleiden yhdistäminen Kehon käyttö ja tulkinta eri musiikkeihin Voimantuoton kehittäminen Urheilullisen elämäntavan omaksuminen</p>
Ice Diamonds - juniorit	<p>Vahva perusluisteluosaaminen Kova vauhti, hyvä tyyli ja flow Vaikeiden askelsarjojen hallinta Vahva vartalonhallinta ja voimantuotto Urheilullinen elämäntapa osana arkea Paineensietokyky hyvä</p>
Eternal Diamonds - seniorit	<p>Vahvistaa aikaisemmin opittuja taitoja Vauhdikas ja siisti perusluistelu Rohkeus kokeilla uutta Rakentaa joukkueelle sopiva ja kilpailukykyinen ohjelma Ylläpitää omaa fyysistä kuntoa omatoimisesti Rakentaa ja ylläpitää hyvää joukkuehenkeä Nauttia luistelusta aktiiviuran jälkeen</p>
Fresh Diamonds - aikuiset	<p>Perusluistelutaitojen opetteleminen Luistelurohkeuden lisääminen Muodostelman peruselementit Yksilötaitojen kehittäminen aiemman taitotason ja oman kiinnostuksen mukaan Fyysisen kunnon ylläpito Suoritusvarmuus esiintymis- ja kilpailutilanteissa Mielekäs harrastus</p>

Perusopetus

Ryhmä	Toiminnan / harjoittelun tavoitteet
Luistelukoulut	<p>Siniset: Liikkuminen omatoimisesti Kaatuminen ja ylösnouseminen Pysähtymien/jarruttaminen Liukuminen kahdella/yhdellä jalalla Pyöriminen Hyppääminen Ohjeiden kuunteleminen ja toteuttaminen, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Keltaiset: Liikkuminen eteen ja taaksepäin eri tavoilla Turvallinen kaatuminen vauhdista Jarruttaminen Liukuminen yhdellä jalalla Piruetin alkeet Hyppääminen, erilaiset hypähdykset Ohjeiden kuunteleminen ja toteuttaminen, sääntöjen noudattaminen</p> <p>Violetit: Peruspotkut eteen ja taakse Piparit eteen ja taakse Jarrutus Kääntyminen Hyppääminen ja erilaiset hypähdykset Piruetin alkeet Ohjeiden kuunteleminen ja sääntöjen noudattaminen</p> <p>Punaiset: Peruspotkut eteen ja taakse, piparit eteen ja taakse Jarruttaminen Kääntyminen Liukuminen yhdellä jalalla Hyppääminen ja hypähdykset Piruetin alkeet Ohjeiden kuunteleminen ja toteuttaminen, sääntöjen noudattaminen</p>
Kehitysryhmät	<p>Puput: Peruspotkut eteen ja taakse tehokkaasti Piparit, ristiaskleet, painonsiirrot E ja T, polven käyttö Sirklaus E ja T Kaaret E ja T Kolmosten alkeet Kantakäännös sisäkaarella Hyppy ympäri, hypähdykset, valssihyppy Vaikeammat liu´ut suoralla ja kaarella</p>

	<p>Ryhmässä toimiminen, toisten huomioon ottaminen, sääntöjen noudattaminen Harjoittelun ymmärtäminen ja oppimaan oppiminen Siilit: Peruspotkut eteen ja taakse tehokkaasti Piparit, ristiaskleet, painonsiirrot E ja T, polven käyttö Sirklaus E ja T (potkulauta) Kaaret E ja T Kolmoset Kantakäännös sisäkaarella Hyppy ympäri, hypähdykset, valssihyppy, Salchow Vaikeammat liu´ut suoralla ja kaarella Ryhmässä toimiminen, toisten huomioon ottaminen, sääntöjen noudattaminen Harjoittelun ymmärtäminen ja oppimaan oppiminen Muodostelman alkeet Ketut: Peruspotkut eteen ja taakse tehokkaasti Piparit, ristiaskleet, painonsiirrot E ja T, polven käyttö Sirklaus E ja T Kaaret E ja T Kolmoset Kantakäännös sisäkaarella Hyppy ympäri, hypähdykset, valssihyppy, Salchow Vaikeammat liu´ut suoralla ja kaarella Ryhmässä toimiminen, toisten huomioon ottaminen, sääntöjen noudattaminen Harjoittelun ymmärtäminen ja oppimaan oppiminen Muodostelman alkeet</p>
<p>Jäätimantit</p>	<p>Jäätimantit 2 Perusluistelu, kaaret, kolmoset, ristiaskleet ja sirklaus E ja T Valssikolmonen, rittikolmonen, kantakäännös, mowhawk Askeleiden yhdistäminen Rotaatio harjoitteet Yksöishyppy: valssihyppy, Salchow, Tulppi ja Ritti (F ja Lz) Peruspiruetit: Seisoma, vaaka, istuma, ritti Liu´ut suoralla ja kaarella Koordinaatio ja kehonhallinta Eriyttäminen luistelijan omien tavoitteiden ja taitojen mukaan Jäätimantit 1 Perusluistelu, kaaret, kolmoset, ristiaskleet E ja T Valssikolmonen, rittikolmonen, kantakäännös, mowhawk Askeleiden yhdistäminen Vaikeat askeleet: käänne, vastakäänne, twissel, vastakolmonen Rotaatio harjoitteet, pannukakku, voli, oiler Yksöishyppy: valssihyppy, Salchow, Tulppi ja Ritti, Flippi ja Lutz Hyppy-yhdistelmät Peruspiruetit: Seisoma, vaaka, istuma, ritti Piruettien variaatiot Liu´ut suoralla ja kaarella Koordinaatio ja kehonhallinta Eriyttäminen luistelijan omien tavoitteiden ja taitojen mukaan</p>

Aikuiset	<p>Perusluistelu, kaaret, kolmoset, sirklaus, vaikeat askeleet, askelyhdistelmät</p> <p>Hypähdykset, yksöishyppy (kaksois hyppy)</p> <p>Peruspiruetit ja yhdistelmäpiruetit</p> <p>Liut yhdellä ja kahdella jalalla</p> <p>Vartalon hallinta, oman kehon hahmottaminen, koordinaatio</p> <p>Isot taitoerot, muista antaa kaikista liikkeistä eri vaikeusvariaatioita</p>
----------	--

Yksinluistelu

Ryhmä:	Toiminnan ja harjoittelun tavoitteet:
K4B	<p>Kaaret:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hallitusti, vauhdikkasti ja with flow pitkiä ja lyhyjä kaaria (kaikki 4 kaartaa molemmilla jaloilla) - Osata hallita kaaret ja manipuloida kaaret (esim. Kaarenvaihdot...) <p>Käännöksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osata kolmoset ja mohawk • Osata tehdä käännöksiä kaarella • Osata painonsiirrot <p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osata työntää keskiterältä ja ei piikiltä molemmilla jaloilla, hyvä polven käyttö ja kiihdytys • Hyvä ylävartalo asento • Hyvä sirklauksen tekniikka (painopiste ei muuttuu) • Osata vaihtaa suuntaa ilman, että vauhti häviää <p>Hyyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tasapaino ja ponnistuu (power-up jump) • Perus rotaation ymmärrys (1H) • Osata perus alastuloasento <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikki peruspiruetit • Käsien hallinta piruetissa, etsimmän tasapaino ja rotaation akseli • Perus rotaatioasento • Ottaa Käyttöön piruetin spiraali, mistä saa rotaatio
K4A	<p>Kaaret:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hallitusti, vauhdikkasti ja flow:lla pitkiä ja lyhyjä kaaria (kaikki 4 kaartaa molemmilla jaloilla) - Osata hallita kaaret ja manipuloida kaaret (esim. Kaarenvaihdot...)

	<p>Käännöksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osata kolmoset ja mohawk • Osata tehdä käännöksiä kaarella • Osata painonsiirrot <p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osata työntää keskiterältä ja ei piikiltä molemmilla jaloilla, hyvä polven käyttö ja kiihdytys • Hyvä ylävartalo asento • Hyvä sirklauksen tekniikka (painopiste ei muuttuu) • Osata vaihtaa suuntaa ilman, että vauhti häviää <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tasapaino ja ponnistuu (power-up jump) • Perus rotaation ymmärrys (1H) • Osata perus alastuloasento <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikki peruspiruetit • Käsien hallinta piruetissa, etsimmän tasapaino ja rotaation akseli • Perus rotaatioasento • Ottaa Käyttöön piruetin spiraali, mistä saa rotaatio
<p>K3</p>	<p>Kaaret:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hallitusti ja laadukkaasti, vaudikkaita kaaria. Myös tp kaarenvaihto - Nojaus, syviä kaaria ja hallinta molemmilla jaloilla ja jokaisella kaarella <p>Käännöksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osata käänne molemmilla jaloilla ja suunnat • Ottaa käyttöön bracket, counter, choctaw ja kehittä niitä. <p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sirklausten rytmin muutos molempiin suuntiin ep ja tp • Hyvää sirklausta, hyvä asento ja potkuja, kiihdyttää vauhtia ja pitää vauhtia. <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1A • Perus ymmärrys miten mennä 1H →2H. Harjoitella 2H • Hyvä hyppyasento ilmassa ja alastulo liike <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikki perusasennot (5rev.) • Perusvariaatiot ja käyttää niitä CCoSp:ssa. Pitää vauhti ja hallinta
<p>K2</p>	<p>Kaaret/käännökset:</p>

	<p>- Kaikki kaaret ja käännökset ovat tehty vauhdilla, flow:lla, ja hallinalla molemmilla jaloilla ja suuntiin</p> <p>- Ovat yhdistetty askelsarjassa ja käännöksen sarjassa</p> <p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyvä stoking tekniikka. Tasapaino, asento, voima, vauhtia molempiin suuntiin ep ja tp <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikki 2H hyvällä tekniikalla • Aloittaa kokeilemaan 2H+2H hyvällä tekniikalla ja sunnalla • Hyvä rotaatio asento jäällä ja oheisessa. <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8k. Jokaisessa perusasennossa ja molemmilla jaloilla • Hyvä back entry jokaisessa asennossa • Otaa käyttöön FSSp, FCSp • CCoSp3 • Variatitot jäällä ja oheisessa <p>Askelsarja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymmärtää miten tehdä kaikki käännöksiä • Käännöksiä ja kaaria hyvällä tekniikalla. Vauhtia ja vaikeus kehittyy kun hallinto kehittää • Twizzle, rocker, counter ja loops. <p>Liu'ut/Liikkeet jäällä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liu'ut molemmilla jaloilla ja kaarella, molempiin suuntiin kevyesti ja vauhdilla • Kaarenvaihdot hallinnettu • Vaikemmat variaatiot
<p>K1</p>	<p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehittää kaarien hallintaa ja vartalon asentoa • Kehittää voimaa ja vauhtia <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osata kaksi 2H+2H+2H ja harjoittella kaikki 2A ja 3H. <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osata erinomaisesti perusasennot ja helposti ja vauhdilla asentojen vaihdot • Osata monta erilaista ja uutta variaatiota <p>Askelsarja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikki vaikeita käännöksiä hallitusti ja varmuudella • Otaa käyttöön kreatiivinen kaarien ja käännöksien käyttö • Iso vartalon ja liikeiden käyttö <p>Liu'ut/Liikkeet jäällä:</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Vaikea Liu'ukujen variaatiot molemmilla jaloilla ja kaarella, molempiin suuntiin• Kreatiivinen liikeitä
--	--

Harjoittelun suunnittelu

Kausisuunnitelma

Kausisuunnitelman rungon ja vuosikellon suunnittelun päävastuu on kunkin lajilinjan päävalmentajalla, eli yksinluistelun, muodostelmaluistelun ja perusopetuksen sekä harrastajien päävalmentajat suunnittelevat kauden rungon. Myös erikseen ryhmille ja joukkueille nimetyt vastuvalmentajat ovat mukana kausisuunnitelman teossa. Muodostelmaluistelussa joukkueiden vastuvalmentajat tekevät kausisuunnitelman, mutta se on myös päävalmentajan tiedossa ja tallennettuna yhteiseen Drive-kansioon. Yksinluistelun puolella kausisuunnitelma jakautuu kilpailuihin valmistavaan osioon, kilpakauteen, palauttavaan osioon ja perustaito-osioon.

Viikkosuunnitelma

Kunkin ryhmän ja joukkueen vastuvalmentaja huolehtii viikkosuunnitelmasta, jotka pohjautuvat kausisuunnitelmaan. Tavat viikkosuunnitelmien tekoon eroavat lajilinjojen välillä.

Muodostelmaluistelussa kunkin joukkueen vastuvalmentaja huolehtii joukkueen suunnitelmasta itselle toimivalla tyylillä, kuten hyödyntämällä yhteistä alustaa tai henkilökohtaista vihkoa. Viikkosuunnitelmasta löytyy viikon tavoitteet sekä keskeisimmät harjoitteet.

Yksinluistelun puolella päävalmentaja ja ryhmien erikseen nimetyt vastuvalmentajat huolehtivat viikkosuunnitelman teosta. Alustana toimii Google Drive, jossa viikkosuunnitelmat ovat kaikkien ryhmiä ohjaavien valmentajien saatavilla. Viikkosuunnitelmissa ilmenee kaikkien harjoitusten pääsääntöinen sisältö ja tavoitteet.

Perusopetuksen eli luistelukoulujen ja kehitysryhmien viikkosuunnitelmista vastaa lajilinjan päävalmentaja. Alustana toimii Google Drive, jossa viikkosuunnitelmat ovat kaikkien ryhmiä ohjaavien valmentajien saatavilla. Viikkosuunnitelmista ilmenee viikon teema, tavoitteet ja keskeisimmät harjoitteet. Harrasteluistelun viikkosuunnitelmat mukailevat perusopetuksen viikkosuunnitelmaa, mutta viikkosuunnitelmissa ei ole erillisiä teemoja.

Yksittäinen harjoitus

Yksittäisen harjoituksen suunnittelusta vastaa kyseisen ryhmän ja joukkueen vastuuvallmentaja tai kyseessä olevan harjoituksen vastaava valmentaja.

Muodostelmaluistelun puolella suunnittelu toteutetaan viikkosuunnitelman tapaan valmentajalle tai valmennustiimille sopivammalla tavalla viikkoon tai digitaaliselle alustalle. Suunnitteluvastuussa oleva valmentaja kertoo harjoituksen suunnitelman toiselle valmentajalle etukäteen, jotta molemmat ovat tietoisia harjoituksen tavoitteista.

Yksinluistelun puolella yksittäisen harjoituksen suunnittelusta vastaa kunkin ryhmän vastuuvallmentaja. Harjoituksen tarkka runko kirjataan koko yksinluistelulle yhteiselle pohjalle Google Driveen, josta jokaisen harjoituksen ohjaava valmentaja pääsee tarkastamaan päivän suunnitelman. Harjoituskohtaiset sovellukset ovat tuntikohtaisen valmentajan vastuulla.

Perusopetuksen puolella harjoituskohtaisten suunnitelmien rungosta vastaa päävalmentajat. Kunkin luistelukoulun ja kehitysryhmän harjoitusrungot on jaettu kaikille valmentajille Google Driven kautta. Harjoituksen lopullisesta sisällöstä vastaa kuitenkin aina harjoituksesta vastaava valmentaja. Esimerkiksi valmentaja suunnittelee itse, miten toteuttaa harjoituksen rungossa mainittujen hypähdysten, jarruttamisen ja yhden jalan liukujen harjoittamisen.

Harrastusluistelussa yksittäisen harjoitusten suunnittelun vastuu on kyseisen harjoituksen vetäjällä. Kaikki toteutuneet harjoitukset kirjataan kaikille valmennustiimiin kuuluville näkyviin Google Driveen. Tulevan kerran suunnittelu perustuu näin ollen viikkosuunnitelmaan, edellisten kertojen sisältöihin, muiden valmentajien kommentteihin sekä luistelijoiden toiveisiin.

Kehityksen ja innostuksen seura

Muodostelmaluistelussa harjoitustilanteista pyritään tekemään aina innostavia ja kehittäviä. Valmentaja antaa hyvää esimerkkiä omalla positiivisella ja innostavalla asenteellaan ja mahdollistaa urheilijoille onnistumisen kokemuksia harjoituksissa. Valmentajat seuraavat jokaisessa treenissä urheilijan jaksamista ja treenimotivaatiota. Jos siinä näkyy hälyyttäviä muutoksia, niin valmentaja puuttuu asiaan pikimmiten keskustelemalla asiasta luistelijan kanssa ja tarvittaessa ottaa yhteyttä huoltajaan.

Luistelijakohtaiset yksilökeskustelut käydään ainakin kerran kauden aikana. Tarvittaessa keskustellaan useammin. Keskusteluissa käydään läpi yksilöllisiä tavoitteita, kehityskohteita ja miten valmennus voisi tukea urheilijaa mahdollisimman hyvin.

Lajin kannalta merkityksellisiä fyysisiä ominaisuuksia seurataan ja mitataan minoreilla, SM-noviiseilla sekä junioreilla. Testeillä on tarkoitus selvittää mitä fyysistä ominaisuutta tulisi erityisesti kehittää ja mitkä ovat luistelijoiden vahvuudet. Testit on mukautettu jokaiselle joukkueen ikätasolle sopivaksi. Fyysisten ominaisuuksien mittauksia tehdään kolme kertaa kauden aikana, jotta voimme seurata kehittymistä ja mukauttaa harjoittelua testituloksien mukaiseksi.

Yksinluistelun kauden alussa ja kauden puolivälissä ryhmän vastuuvallmentaja käy luistelijan (ja tämän vanhemman kanssa) henkilökohtaisen keskustelun. Kauden alussa keskustelussa määritellään luistelijan henkilökohtaiset tavoitteet kaudelle, ja luistelija saa palautetta henkilökohtaisista vahvuuksistaan ja kehityskohteistaan. Lisäksi keskustelussa käydään läpi tulevan kauden alustava kilpailusuunnitelma ja testisuunnitelma. Kauden puolivälissä keskustelussa seurataan luistelijan tavoitteiden etenemistä, arvioidaan niin luistelijan kuin valmennuksen onnistumista ja tehdään jatkosuunnitelma.

Kehityskeskustelujen aikana käydään yksilöllisesti luistelijan kehittymistä läpi. Kehityskeskustelut ovat pari kertaa kauden aikana. Nuorempien luistelijoiden kanssa jaetaan onnistumistarroja esim. yksöishyppyjen taitamisesta sekä peruspiruettien oppimisesta. Nuorempien luistelijoiden kanssa käydään keskustelua kuukausittain palautelapun muodossa omasta harjoittelusta ja kehittymisestä. STLL:n testit ja kilpailut antavat myös suuntaviivaa luistelijoiden omasta kehittymisestä. ISU-tason luistelijoiden kanssa käydään kilpailujen jälkeen analyysikeskustelu menneestä kisasta. Fyysiset testit myös antavat ohjenuoraa luistelijan kehittymisestä.

Perusopetuksen ja harrastepuolen kauden suunnitelmista ja tavoitteista keskustellaan perheiden kanssa vanhempainilloissa aina kauden alussa syksyllä ja alkuvuodesta. Vanhempien ja luistelijoiden kanssa keskustellaan aktiivisesti myös harjoitusten yhteydessä. Luistelukoulujen aikana hallilla on paikalla infopisteen pitäjä jolta on mahdollista kysyä ryhmien ja seuran toiminnasta. Muilla ryhmillä valmentajat ovat saatavilla keskusteluja varten ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen.

Harjoituksen rakenne suunnitellaan valmentajien puolesta, mutta välillä kysytään myös lasten ja nuorten toiveita. Harjoituksen sisällä luistelijoilla mahdollisuus valita valmentajan antamista vaihtoehdoista. Luistelukouluissa ja kehitysryhmissä toivekertoja. Harrasteryhmissä kauden alussa kysellään toiveita ja kautta suunnitellaan sen pohjalta. Aikuisilta kysytään pidemmän ajan tavoitteita, joiden perusteella kautta suunnitellaan.

Kaksi kertaa vuodessa seura lähettää palautekyselyn seuran toiminnasta jäsenille. Ryhmien omia kyselyitä tehdään pari kertaa vuodessa, joilla kysellään harjoituksen sisältöihin liittyviä asioita.

Koko seura

Seura toteuttaa vuosittain Olympiakomitean laatimat palautekyselyt luisteliijoille, vanhemmille, seuratoimijoille sekä valmentajille.

Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

Yksinluistelu

Valmentajan tehtävä on olla paikalla urheilijoita varten kilpailutoiminnassa. Valmentaja tukee urheilijan suoritusta omalla toiminnallaan luomalla hyvän ja rauhallisen ilmapiirin. Valmistautuminen kilpailuun on alkanut jo hyvissä ajoin ennen kilpailuja suunnittelemalla etukäteen päivän etenemistä ja keskustelemalla asioista urheilijoiden kanssa etukäteen. Valmentajan tulisi pyrkiä olemaan iloinen, mahdollisimman tyyni ja kannustava, jotta urheilijat saavat häneltä tarvittavaa tukea jännittävässä tilanteessa. Valmentajan tehtäviin kuuluukin urheilijoiden havainnointi ja heidän tuntemuksiin reagoiminen, kuten kaipaako urheilija extra tsemppiä vai omaa rauhaa.

Käytännössä valmentajan rooli hieman vaihtelee urheilijan kokemuksesta, iästä ja taitotasosta riippuen. Valmentaja on kilpailupaikalla hyvissä ajoin, ellei saavu joukkueen tai urheilijan kanssa yhtä aikaa kilpailupaikalle. Valmentaja opastaa kuivalämmittelyn alkuun. Pienempien luistelijoiden kohdalla valmentaja voi olla myös kuivalämmittelyssä mukana. Kisapaikalle tullessa tarkistetaan myös valmentajan kanssa päivän aikataulu.

Valmentaja on jääverryttelyn ja kisasuorituksen aikana jään laidalla. Mikäli vanhempien apua tarvitaan pukukopissa tai lämmittelyn aikana, valmentaja kertoo siitä vanhemmille. Vanhempien paikka on kisoissa ensisijaisesti katsomon puolella kannustamassa. Monesti läheisten mukanaolo kilpailussa on luisteliijoille hyvin tärkeää. Vanhemman kannattaa jutella lapsen kanssa siitä millaista osallistumista ja tukea hän vanhemmalta toivoo. Kisasuorituksen jälkeen luistelija tekee loppuverryttelyn valmentajan ohjeen tai tutun tottumuksen mukaisesti.

Jokaisella vastuvalmentajalla on oma tyylinsä antaa palautteita kilpailuiden jälkeen. Tärkeintä on, että luistelijat saavat palautteen, jotta he tietävät mikä meni hyvin ja mitä mahdollisesti voidaan parantaa seuraavaan kisaan. Palautteen annossa tulee aina huomioida sen hetkinen tilanne ja valmentajan tulee miettiä mitä on järkevä sanoa missäkin tilanteessa. Esimerkiksi heti kilpailusuorituksen jälkeen voidaan käydä "pikapalautte" läpi: miltä ohjelma näytti ja miltä se luistelijoiden mielestä tuntui. Tarkempi analyysi on paras käydä lopullisten pisteiden tullessa.

Kilpailuiden jälkeen valmentajan on hyvä käydä pisteet tarkasti läpi ja käydä analyysiä läpi urheilijoiden kanssa. Tämän jälkeen voidaan yhdessä miettiä tavoitteita seuraavaa kisa varten

Muodostelmaluistelu

Muodostelmaluistelussa valmentajalla on iso tehtävä päättäessä kilpailukokoonpanoa. Yleensä joukkueessa on enemmän luistelijoita mikä kilpailukokoonpanoon mahtuu, joten osa luistelijoista toimii varaluistelijoina. Jokaisella joukkueella on tehty valintaan liittyvät "säännöt" etukäteen ja ne on kerrottu etukäteen luistelijoille sekä huoltajille. Näissä tavoissa otetaan huomioon luistelijoiden ikä ja kilpailusarja. Nuorempien joukkueissa tavoitteena on, että kaikki luistelijat pääsevät kilpailemaan kauden aikana ja kilpailupaikkoja vaihdellaan. Vanhempien joukkueissa, joissa kilpailu on hyvin tavoitteellista, valinnat tehdään joukkueen tavoitteiden mukaisesti.

Valmentajalla tulee aina olla perustelut kilpailupaikkavalinnoille ja nämä tulee käydä niitä koskevien luistelijoiden kanssa läpi.

Ennen kilpailupäivää joukkueen vastuupalmentajan tulee luoda kilpailupäivän aikataulut yhdessä joukkueenjohtajien kanssa. Itse kilpailupäivänä valmentajan tehtävänä on pitää aikatauluista kiinni, luoda joukkueelle turvallinen ja hyvä ilmapiiri jotta joukkue pystyy nauttimaan kilpailupäivästä. Valmentajan tulee tarkkailla urheilijoiden fiilistä ja reagoida siihen tarvittaessa. Muuten tärkeää on tsemppaaminen ja hyvän fiiliksen luominen.

Jokaisella vastuupalmentajalla on oma tyylinsä antaa palaute kilpailuiden jälkeen. Tärkeintä on, että luistelijat saavat palautteen, jotta he tietävät mikä meni hyvin ja mitä mahdollisesti voidaan parantaa seuraavaan kisaan. Palautteen annossa tulee aina huomioida sen hetkinen tilanne ja valmentajan tulee miettiä mitä on järkevä sanoa missäkin tilanteessa. Esimerkiksi heti kilpailusuorituksen jälkeen voidaan käydä "pikapalaute" läpi: miltä ohjelma näytti ja miltä se luistelijoiden mielestä tuntui. Tarkempi analyysi on paras käydä lopullisten pisteiden tullessa.

Kilpailuiden jälkeen valmentajan on hyvä käydä pisteet tarkasti läpi ja käydä analyysi läpi urheilijoiden kanssa. Tämän jälkeen voidaan yhdessä miettiä tavoitteita seuraavaa kisa varten