

Seuran visio

Rauman Taitoluistelijat on innostava ja monipuolinen taitoluisteluseura, jossa tarjotaan harrastamisen ja kilpailemisen iloa. Rauman Taitoluistelijat on laadukkaasti ja vastuullisesti toimiva seura. Seura tunnetaan Lounais-Suomessa sekä pitkäjänteisenä kasvattajaseurana että vahvana kilpaurheiluseurana, joka on määrätietoisella ja pitkäjänteisellä valmennustyöllä onnistunut valmentamaan luistelijoin STLL:n valmennusryhmiin: maajoukkueeseen, nuorten maajoukkueeseen ja nuorten projektiryhmään. Seuran valmennustoiminta ja hyvät harjoitus olosuhteet ovat mahdollistaneet kilpaluistelijan etenemisen kohti Suomen kärkeä, sekä menestymiseen niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Seuran tavoitteena (visiona) kaudella 2026-2027 on luistelijamäärän kasvattaminen harrasteluistelussa sekä luistelijapolun turvaaminen harraste- ja kilpaluistelussa. Lisäksi tavoitteena on kilpaurheilupolun vahvistaminen kohti huippu-urheilun polkua. Rakennamme yhdessä tulevaisuuden huippuja ja tarjoamme laadukasta valmennusta harraste- ja kilpapolulla.

Kaudella 2026-2027 seurassamme käynnistyy kaksi uutta kehityshanketta. Luistelun polku- hanke ja Nuorten Olympiapolku 2026-2030 - hanke. Luistelun polku -hankkeen tavoitteena on rakentaa yhdenvertainen ja saavutettava luistelijapolku, joka mahdollistaa harrastamisen ja tavoitteellisen etenemisen jokaisen omien tavoitteiden mukaisesti. Nuorten Olympiapolku 2026-2030 – hanke puolestaan tukee lahjakkaiden nuorten urheilijoiden kehittymistä kohti kansainvälistä huippua. Hankkeet ovat osa seuran pitkäjänteistä kehitystyötä, jossa laadukas valmennus, yhteisöllisyys ja urheilijan kokonaisvaltainen kasvu kulkevat käsi kädessä.

URHEILUTOIMINTA JA SEURAN VALMENNUSLINJA

Valmennuslinjan tarkoituksena on selkeyttää seuran valmennuksen arvoja, toimintatapoja, tavoitteita, ryhmien toimintaa ja auttaa seuran ohjaajia ja valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla. Valmennuslinja päivitetään uuden luistelukauden alussa päävalmentajan ohjauksella yhdessä seuran päätoimisten valmentajien kanssa. Valmennuslinja esitellään päivituksen jälkeen seuran ohjaajille ja tuntivalmentajille. Vanhempaintapaamissa valmennuslinjasta tuodaan esiin jokaisen harjoitusryhmän ydinkohdat. Seuran valmennustiimi arvioi säännöllisin väliajoin toimintaansa suhteessa valmennuslinjaan.

Seuran päätoimiset ammattivalmentajat toimivat tiimissä urheilutoiminnan esimiehen (päävalmentaja) johdolla. Jokaisella valmentajalla on nimetyt valmennuksen vastuualueet -ja valmentaminen perustuu sujuvaan tiimityöhön, jolloin valmennuksessa säilyy seuran yhteinen valmennuslinja. Valmennustiimissä hyödynnetään jokaisen valmentajan- ja ohjaajan vahvuuksia ja osaamista. Valmennustiimi toimii hyvässä yhteistyössä seuran hallituksen ja vapaaehtoisten kanssa.

Valmennuksen ja ohjauksen toiminnan perustana ovat seuran arvot

Yhdessä

toimintamme on avointa, kannustavaa ja kaikkia kunnioittavaa
arvostamme yhteisöllisyyttä ja vapaaehtoistyön arvokasta merkitystä

Positiivisesti

luomme positiivisuuden kautta onnistumisen ilmapiiriä
onnistumisen kokemukset ja erilaiset elämykset lisäävät iloa

Valmennuksessa arvostamme kannustavaa ja positiivista valmennusotetta. Jokainen luistelija huomioidaan yksilöllisesti taitotasosta- tai iästä riippumatta.

Kilpapolulla näemme kilpailemisen harjoittelun tärkeänä osana luisteluharrastusta. Kilpailemisen harjoittelemisessa korostamme uskallusta yrittää ja onnistumisten, sekä epäonnistumisten käsittelyä. Tärkeää on opettaa lapsille ja nuorille, että kilpailuissa ei arvioida heitä ihmisinä vaan sen päivän urheilusuoritusta. Haluamme vahvistaa lapsen- ja nuoren pystyvyyden tunnetta.

Laadukkaasti

toimintamme perustana on ammattitaito ja vastuullisuus

toimintamme on tavoitteellista ja toimintaympäristö on turvallinen

Kaikilla seuran valmentajilla- ja ohjaajilla on vastuutehtäviinsä sopiva koulutustaso. Näin kaikilla lasten- ja nuorten kanssa työskentelevillä on riittävä osaaminen ja valmius kohdata lapset- ja nuoret. Näemme tärkeänä kehittää ja ylläpitää valmennusosaamista kouluttautumisen kautta, läpi valmennusuran.

Valmennustoiminnan tavoitteena on mahdollistaa luistelijoiden edistyminen omien tavoitteiden ja motivaation mukaan, niin kilpa- kuin harrastepolulla. Tärkeänä on myös harjoittelutaidon opettaminen, joka auttaa luistelijaa pitkällä aikavälillä helpommin saavuttamaan oman potentiaalinsa.

Seuran valmennuksen toimintatavat

Valmennuksen tavoitteena on tarjota kaikille tasoille vaadittavaa valmennusta ja sellaiset harjoitusryhmät- ympäristö-, ilmapiiri-, olosuhteet, mitkä tukevat kaikkien luistelijoiden harjoittelua heidän omilla taito- ja motivaatio tasoillaan ja kaikilla on mahdollisuus edetä ja löytää oma luistelijan polkunsä.

Seurassa on selkeä luistelijan etenemispolku. Luistelijan polun ensimmäinen askel on luistelukoulu, jonka jälkeen polku etenee joko kevyemmän harrastamisen polulle tai kilpaluistelun polulle.

Harjoittelu on kaikissa ryhmissä tavoitteellista ja jokaiselle seuran toimintaan osallistuvalla annetaan mahdollisuus osallistua omatasoiseensa harjoitteluun seuran harrasteryhmissä ja kilparyhmissä. Luistelijalle mahdollistetaan oman taitopolun mukainen eteneminen ryhmissä ja kilpasarjoissa.

Kilpaluistelun tavoitteena on innostaa ja kasvattaa Alue, - Kansalliselle, - SM - ja Kansainväliselle polulle motivoituneita tavoitteellisia kilpa- ja huippu-urheilijoita.

Kasvatukselliset tavoitteet kulkevat lajitaitojen rinnalla. Jokapäiväisessä harjoittelussa huomioimme hyvät käytöstavat, toisen kunnioittamisen ja arvostamisen. Tavoitteena on luoda turvallinen toimintaympäristö, niin että harjoituksissa on turvallista olla oma itsensä. Tavoitteena on, että urheilijat kokevat itsensä arvostetuksi, nähdyiksi ja kuulluiksi. Luomme yhdessä urheilijoiden/ryhmien kanssa toisia kunnioittavat pelisäännöt.

Harjoittelun suunnittelu

Yksinluistelun kilparyhmille tehdään kausisuunnitelma, josta käy ilmi ryhmien tavoitteet sekä yksilölliset tavoitteet kyseiselle kaudelle ja harjoitusjaksoille niin jää- kuin oheisharjoittelussa. Tästä nähdään myös kilpailut, pääpiirteet kauden kulusta sekä loma-ajat. Yksinluistelun yksilölliset tavoitteet pohjautuvat luistelijoiden kanssa keväällä käytyihin kehityskeskusteluihin. Harrasteryhmien kausi- ja viikkosuunnitelmista vastaavat kunkin ryhmän vastuvalmentaja.

Viikko-ohjelma etenee kausi- ja jaksosuunnitelman mukaan ja viikkosuunnitelmasta ilmenee mitä ryhmät harjoittelevat jäällä ja oheisissa. Nämä ovat kirjattuna ja ne jaetaan kaikille ryhmässä toimiville ohjaajille ja valmentajille. Jääharjoittelun suunnitelmasta selviää mm. perusluistelu- ja askelharjoitteet, rotaatioharjoitteet, harjoiteltavat elementit (piruetit, hypyt), sekä ohjelmaharjoittelu. Oheisharjoittelun suunnitelmasta selviää harjoiteltavat asiat. Suunnitelma sisältää lajitaitojen ja rotaation harjoitteet, voima-, nopeus-, kestävyys-, ja liikkuvuus ominaisuuksien-, sekä koordinatiivisten osatekijöiden harjoittelu. Luisteliijoille kerrotaan painopisteet viikon harjoittelulle ja ISU-sarjojen luisteliijoille kerrotaan kilpailukaudella esimerkiksi koko viikon ohjelmaharjoittelu. Luistelijat voivat esittää harjoitus toiveita, joita pyritään toteuttamaan suunnitelmien puitteissa. Näin luistelija saa oman äänensä kuuluviin ja pääsee vaikuttamaan toimintaan.

Viikko- ja jaksosuunnitelmalla varmistetaan, että harjoituksissa on jatkumoa. Näin myös kaikki valmentajat ja ohjaajat näkevät mitä harjoituksissa on tehty ja mistä jatketaan. Näin taataan luisteliijoille päämäärätietoinen harjoittelu.

Kehityksen ja innostuksen seuranta & testit

Yhtenä taidon kehittymisen testinä toimii Skating Finlandin yksinluistelun elementtitestit. Skating Finland kilpailujärjestelmässä luistelija etenee kilpailutasolta toiselle suorittamiensa testien ja iän perusteella. Testit on suoritettava järjestyksessä alusta alkaen, mikäli haluaa pyrkiä haastavampiin kilpailusarjoihin.

Elementtitestitasoja on 6 ja niissä testataan hyppyjä, piruetteja, askeleita ja liukuja. Elementtitestin elementtien vaatimukset perustuvat nykyisiin sarjavaatimuksiin ja vaikeustasoihin. Suorittamalla hyväksytysti sarjaan vaadittavan elementtitestin, luistelija lunastaa kilpailupaikan kyseiseen sarjaan.

Elementtitestejä voi suorittaa testitilaisuuksissa vuosittain aikavälillä 1.1.-31.8. Aloituskilpailuissa voi suorittaa elementtitestejä vielä samalle kaudelle ja kaikissa Skating Finland -kilpailuissa testejä voi suorittaa aina seuraavaa kilpailukautta varten.

ISU arviointijärjestelmä testinä: ISU arviointi tukee hyvin luistelijan kehitystä ja luistelijan on helppo seurata asioita, joissa on kehittynyt kilpailujen välillä. ISU arvioinnissa luistelija saa palautteen (Judges score) elementeistä ja ohjelman osa-alueista pisteinä ja järjestelmä toimii näin myös taidollisen kehittymisen testinä.

Nuoremmille luisteliijoille ja ei niin tavoitteellisesti kilpaileville luisteliijoille on tähtiarviointikilpasarjat, joihin luistelijan ei tarvitse suorittaa testejä vaan kilpasarjan voi valita ikään sopivalle tasolle aina 19 ikävuoteen saakka. Tähtiarviointi antaa taito ja laatu palautteen, joka sinällään toimii myös taidon kehittymisen testinä.

Fyysisiä ominaisuuksia testataan säännöllisin väliajoin, jotta harjoittelu on johdonmukaista ja etenevää pitkällä aikavälillä. Testeissä mitataan yksinluistelussa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia: 1) nopeusvoimaominaisuudet mm. vertikaalihypyt (staattinen-, kevennys-, ja yhden jalanvauhtihypyt), 2) nopeus (20 m. juoksu), 3) nopeustaitavuus ja ketteryys, 4) liikkuvuus. Luistelijoiden vartalon hallintaa (keskivartalo, lantio ja alaraajojen hallinta) seurataan myös säännöllisillä lihaskunto- ja hallintatesteillä. Lisäksi taitoluistelun perustaitojen hallintaa testataan esimerkiksi (maksimirotaatio, lajihypyt (1A, 2A) ja arvioidaan edellytyksiä vaikeisiin elementteihin.

Valmennuksen eettiset linjaukset

Valmennuksessa tavoitteena on tukea luisteliijoita urheilu-uran eri vaiheissa. Haluamme huomioida valmennuksessamme kokonaisvaltaisesti luisteliijoita sekä ymmärtää elämän eri osa-alueiden ja vaiheiden

vaikutuksia urheilijan arjessa. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa urheilijoiden ja harrastajien monipuolisia liikunnallisia elämäntapoja. Jokainen luisteluryhmä (Väriyhmä) päivittää kauden alkupuolella ryhmäkohtaiset pelisäännöt valmentajien kanssa ja niitä noudatetaan kauden aikana. Pelisäännöt tehdään myös luistelijoiden vanhempien kanssa ja säännöt viestitetään vanhemmille.

Valmentajan polku

Ohjauksesta kiinnostuneet seura kouluttaa sisäisillä koulutuksilla kauden aluksi. Ensimmäisenä ohjaaminen aloitetaan luistelukoulussa apuohjaajana vähintään puoli vuotta, yleensä vuoden. Sen jälkeen ohjaajalla on mahdollisuus saada luistelukoulusta vastuuryhmä. Tällainen ohjaaja ohjataan taitoluisteluliiton TOK- koulutukseen eli Taitoluisteluohjaajan koulutus, moduulit 1-4. Mikäli ohjaaja on innostunut etenemään ja hänen ohjaustaidot riittävät on seuraava askel harrasteryhmien ohjaajana. Ohjaajan etenemispolkuun kohti valmentajuutta vaikuttaa paljon valmentajan oma luisteluhistoria, motivaatio, tietotaito ja valmentajaroolin omaksuminen. Seura tukee innostuneita ja taitavia ohjaajia toimimaan ohjaajina sekä kouluttamalla sisäisesti. Seura myös suosittelee Suomen Taitoluisteluliiton, Suomen valmentajien ja Liikun valmentajakoulutuksia sekä liikunta-alan tutkintojen suorittamista.

Luistelijan polut seurassamme

HUIPPUPOLKU

Rauman Taitoluistelijat on tällä hetkellä yksi Suomen menestyneimmistä yksinluisteluseuroista. Seuran toiminta on korkeatasoista, ja ammattivalmentajat ohjaavat kaikenikäisiä ja -tasoisia harrastajia, kilpailijoita ja huippu-urheilijoita – aina luistelukoulusta kansainvälisille areenoille. Huippupolku on pitkäjänteinen ja tavoitteellinen kehityspolku urheilijoille, joilla on valmiuksia edetä huipputasolle ja vaativampaan kilpaurheiluun. Polku tukee lupaavia nuoria pitkäjänteisesti, vahvistaa huippuvalmennuksen rakenteita, luo realistisen polun kohti kansainvälisiä arvokilpailuja ja olympialaisia. Polun tavoitteena on lisätä teoreettista valmennustieteen asiantuntijuutta sekä kokonaiskuormituksen testituloksiin perustuvaa valmennuksen ohjelmointia osaksi huipulle tähtäävien nuorten urheilijan polkua. Polun tavoitteena on vahvistaa urheilijoiden psyykkisiä valmiuksia suunnitelmallisesti urheilijan polun eri vaiheissa.

KILPAPOLKU

Rauman Taitoluisteliijoissa luistelijat etenevät kilparyhmissä oman yksilöllisen kehittymisensä tahdissa. Valmentajat arvioivat luisteliijoille heidän kehitystarpeensa mukaan parhaiten soveltuvan harjoitusryhmän. Ryhmän kokoonpanoja kokeillaan pääasiassa keväällä ja varsinaiset ryhmäsiirrot tulevat voimaan elokuussa. Ryhmäsiirtoja voidaan tehdä joustavasti myös kauden aikana, jos luistelijoiden kehittyminen tätä edellyttää.

Kilparyhmät on Rauman Taitoluisteliijoissa jaettu viiteen eri väriyhmään: Siniset, Vihreät, Oranssit, Keltaiset, Liilat. Pinkit on ensimmäinen ns. valmennusryhmä.

Huomioitavaa on, että jää- ja oheisharjoitukset jakaantuvat ryhmittäin niin, että osa väriyhmän luisteliijoista saattaa harjoitella eri päivinä eri väriyhmän kanssa.

Siniset -ryhmän luistelijoiden harjoituskokoonpanot voivat vaihdella viikon eri päivinä. Siniset- ryhmän luistelijoiden taitotaso- ja kilpailusarja määrittelee ensisijaisesti harjoituspäivien jakautumisen. Koulupäivien pituudet, sekä seuran jääajat saattavat vaikuttaa myös harjoitusryhmiin.

Siniset ryhmän kanssa voivat harjoitella ja liilat-vanhemmat ryhmän luistelijat.

Vihreät- ryhmä voi harjoitella omana ryhmänä tai niin sanotuilla jakojäätunneilla nuorempien siniset ryhmän luistelijoiden kanssa. Vihreät ryhmän kanssa voivat harjoitella oranssit, keltaiset, liilat nuoremmat - ja pinkit ryhmän luistelijat. Oranssit-, Keltaiset-, Liilat nuoremmat-, ja Pinkit -ryhmä harjoittelee pääsääntöisesti samoilla jäätunneilla.

Väriyhmät harjoittelevat omien harjoitussuunnitelmiansa mukaisesti sekä jäällä että oheisharjoituksissa seuraavasti:

Vakiovuoroissa (syyskuu-maaliskuu)

Siniset Jääharjoituksia pääsääntöisesti 6 x viikossa ja oheisharjoituksia 5-6 x viikossa (sis. baletti / tanssitunti), aamujät 3-4 x viikossa

Vihreät Jääharjoituksia pääsääntöisesti 6 x viikossa ja oheisharjoituksia 5-6 x viikossa (sis. baletti / tanssitunti), aamujää 1 x viikko

Oranssit Jääharjoituksia pääsääntöisesti 5 x viikossa ja oheisharjoituksia 5 x viikossa (sis. baletti / tanssitunti)

Keltaiset Jääharjoituksia 4 ja 4 oheisharjoitusta/ vko

Liilat Jääharjoituksia 3 ja pääsääntöisesti 3 oheisharjoitusta vko

Pinkit Jääharjoituksia 3 ja pääsääntöisesti 3 oheisharjoitusta / vko

Siniset- ryhmä

Luistelijan polulla Siniset- ryhmä on ensisijaisesti ISU-sarjan luisteliijoille (B-Silmut-vanhemmat). STLL:n valmennusryhmiin kuuluvat luistelijat (Maajoukkue, Nuorten maajoukkue, Projektiryhmä) harjoittelevat Siniset ryhmässä. Valmennusryhmien luisteliijoille mahdollistetaan yksilöllisen tarpeen mukaan lisäharjoittelua oman seuraharjoittelun tueksi. Lisäharjoittelu voi olla extrajääharjoittelua, extra oheisharjoittelua, mentaaliharjoittelua, balettia tai esim. leiritystoimintaa. Lisäharjoittelun kustannukset maksaa luisteliija. Harjoittelun kokonaisuuden ja yksilölliset harjoitustarpeet suunnittelee päävalmentaja.

Siniset ryhmän nuoremmilla; A- ja B-Silmut luisteliijoilla ja Noviiseilla hyppyjen tekniikkaharjoittelu painottuu 2H, 2H+2H ja 2A, osalla 3H. Piruettien harjoittelussa painottuu piruettien erilaiset variaatiot- ja hyppypiruetit. Pirueteissa tavoitteena on saavuttaa 2-3vaikeustasot.

Harjoittelussa painottuu edelleen perusluistelun- ja askeltekniikan monipuolinen kehittäminen, sekä vauhdin lisääminen. Ohjelmaharjoittelussa painottuu niin osa-alueiden harjoittelu kuin ohjelman elementtien harjoittelu.

Juniorit, SM-Noviisit, Debytantit sarjan luisteliijoilla hyppyjen tekniikkaharjoittelu painottuu 2H+2H, 2A ja 3H harjoitteluun. Pirueteissa tavoitteena on saavuttaa korkeimmat vaikeustasot. Harjoittelussa painottuu edelleen perusluistelun- ja askeltekniikan monipuolinen kehittäminen, sekä vauhdin lisääminen.

Harjoittelussa painottuu vahvasti ohjelmaharjoittelu, joka koostuu ohjelman osa-alueiden harjoittelusta ja ohjelman elementtien harjoittelusta.

SM- Juniorit, sekä SM-Seniorit sarjan luistelijoiden hyppyjen tekniikkaharjoittelu painottuu 3H ja 3H+3H sekä 4H harjoitteluun. Pirueteissa tavoitteena on saavuttaa korkeimmat vaikeustasot.

Harjoittelussa painottuu vahvasti ohjelmaharjoittelu, joka koostuu ohjelman osa-alueiden harjoittelusta ja ohjelman elementtien harjoittelusta.

Siniset- ryhmän luistelijoiden edellytetään vahvaa sitoutumista harjoitteluun, hyvää motivaatiota ja tavoitteellista harjoittelu- ja kilpailuasennetta, sekä urheilullisia elämäntapoja.

Viikoittainen harjoittelu koostuu jääharjoittelusta, sekä oheisharjoittelusta. Oheisharjoittelu sisältää; lajitaitojen ja rotaation harjoittelua, voima-, nopeus-, kestävyys-, ja liikkuvuus harjoittelua, koordinatiivisten osatekijöiden harjoittelua, tanssia.

Siniset ryhmään kuuluville luistelijoiden tarjotaan mahdollisuuksien mukaan lisäharjoittelua oman seuraharjoittelun tueksi. Lisäharjoittelu voi olla extrajääharjoittelua, extra oheisharjoittelua, mentaalivalmennusta, balettia tai esim. leiritystoimintaa. Lisäharjoittelun kustannukset maksaa luisteliija.

Vihreät ryhmä

Luistelijan polulla Vihreän ryhmän luistelijat kilpailevat alueellisessa; B-Silmut-, Minit-, Tintit sarjassa.

Luistelijat harjoittelevat hyppyjen osalta yksöishyppyjä ja kaksoishyppyjä ja niiden yhdistelmiä. Piruettien harjoittelussa painottuvat peruspiruettien – ja rotaation harjoittelu. Lisäksi harjoitellaan jalanvaihtopiruetteja, variaatioasentoja ja hyppypiruetteja. Harjoittelussa painottuu perusluistelun- ja askeltekniikan kehittäminen sekä liukujen harjoittelu.

Viikoittainen harjoittelu koostuu jääharjoittelusta, sekä oheisharjoittelusta sisältäen mm. lajitaitojen ja rotaation harjoittelua, nopeus-, ja nopeusvoimaharjoittelua, liikkuvuus harjoittelua, koordinatiivisten osatekijöiden harjoittelua, tanssia.

Luistelijoiden ja perheiltä edellytetään sitoutumista harjoitteluun ja ryhmän toimintaan. Luistelijan oma motivaatio ja innostuneisuus on tärkeää, jotta hän voi edetä omalla taitotasollaan. Myös vanhempien tuella ja kannustuksella on suuri merkitys lapsen ja nuoren harjoittelussa.

Vihreät- ryhmän luistelijoiden tarjotaan mahdollisuuksien mukaan lisäharjoittelua oman seuraharjoittelun tueksi. Lisäharjoittelu voi olla extrajääharjoittelua, extra oheisharjoittelua tai esim. leiritystoimintaa, mentaalivalmennusta. Lisäharjoittelun kustannukset maksaa luisteliija.

Oranssit ja Keltaiset- ryhmä

Luistelijan polulla Oranssit ja Keltaiset -ryhmä on alueellisella tasolla kilpaileville luistelijoiden (Minit, Tintit) tai ohjelmatapahtumiin osallistuvien luistelijoiden.

Luistelijat harjoittelevat pääasiassa yksöishyppyjä ja niiden yhdistelmiä. Harjoittelu keskittyy perusluistelun, askeleiden ja liukujen harjoitteluun ja niiden kehittämiseen sekä rotaation, peruspiruettien ja niiden yhdistelmien ja variaatioiden harjoitteluun.

Viikoittainen harjoittelu koostuu jääharjoittelusta sekä oheisharjoittelusta. Oheisharjoittelu sisältää; lajitaitojen ja rotaation harjoittelua, nopeus-, ja nopeusvoimaharjoittelua, liikkuvuus harjoittelua, koordinatiivisten osatekijöiden harjoittelua.

Luistelijan oma motivaatio ja innostuneisuus on tärkeää, jotta hän voi edetä omalla taitotasollaan. Myös vanhempien tuella ja kannustuksella on suuri merkitys lapsen ja nuoren harjoittelussa.

Liilat -ryhmä

Luistelijan polulla Liila- ryhmän luistelijat kilpailevat alueellisessa sarjassa; Minit, Tähtisilmut-, Tähtidebytantit-, Tähtinoviisit-, Tähtijuniorit tai kansalliset Noviisit sarjan kutsukilpailuissa.

Luistelijat harjoittelevat hyppyjen osalta taitotason mukaan, joko yksöishyppyjä ja niiden yhdistelmiä tai kaikkia kaksoishyppyjä ja niiden yhdistelmiä.

Piruettien harjoittelussa painottuu taitotason mukaan, joko peruspiruettien harjoittelu tai piruettien erilaiset variaatiot- ja hyppypiruetit. Harjoittelussa painottuu perusluistelun- ja askeltekniikan kehittäminen sekä liukujen harjoittelu.

Viikoittainen harjoittelu koostuu jääharjoittelusta, sekä oheisharjoittelusta. Oheisharjoittelu sisältää lajitaitojen ja rotaation harjoittelua voima-, nopeus-, kestävyys-, ja liikkuvuus harjoittelua, sekä koordinatiivisten osatekijöiden harjoittelua.

Valmennusryhmä

Pinkit- ryhmä

Luistelijan polun ensimmäinen valmennusryhmä on Pinkit.

Pinkit ryhmässä jääharjoittelun tavoitteena on luoda tekniikan perusta opettaen lapsia taitoluistelun perustaidoissa (perusluistelu, kaaret, painonsiirrot, rotaatio, kääntyminen ja käännökset), alkeishypyt, alkeispiruetit. Taitojen karttuessa Pinkit ryhmästä siirrytään joko yksinluistelun kilpapolulle (Keltaiset ryhmä) tai kevyemmän harrastamisen polulle (Taitajat). Siirtymisestä keskustellaan yhdessä valmentajan kanssa, sillä tarkoituksena on auttaa löytämään jokaisen lapsen yksilöllisiin tarpeisiin sopiva ryhmä.

Oheisharjoittelussa korostuvat lajitaitoharjoittelun lisäksi koordinatiiviset osatekijät, kuten tasapaino- ja ketteryyssyky. Fyysisiä ominaisuuksia harjoitetaan leikkien ja kisaillen nopeusvoimatyypisesti, sekä lihaskuntovoimisteluna esim. voimistelun keinoin.

Kevyemmän harrastamisen polku

LUISTELUKOULU

Rauman Taitoluistelijat ry:n ja Rauman Lukko ry:n yhteinen luistelukoulu on suunnattu kaikille luistelusta kiinnostuneille, 2-6 vuotiaille lapsille. Jäällä voi harjoitella valinnaisesti 1-2 kertaa viikossa. Luistelukoulussa on ryhmät 2-4 vuotiaille, 5-6 vuotiaille sekä Aikuinen-Lapsi ryhmä, johon lapsi voi osallistua yhdessä oman aikuisen kanssa. Iät ryhmissä ovat ohjeellisia ja lapset etenevät ryhmästä toiseen omassa tahdissaan, taitojen karttuessa. Oma aikuinen saa tulla jäälle mukaan auttamaan ja kannustamaan lapsia, jotta harrastamisen aloittamisen kynnys saadaan mahdollisimman matalaksi.

Ryhmissä harjoitellaan perusluistelutaitoja; peruspotkuja eteen- ja taaksepäin, polven joustoa, painonsiirtoa jalalta toiselle, kaaria sekä sirklauksen alkeita. Kaikissa ryhmissä opetus mukautetaan lasten ikään ja kehitystasoon. Jokaisella tunnilla kerrataan vanhaa, mutta opetellaan myös jotain uutta. Tavoitteena onkin oppia kaikissa jääurheilulajeissa tarvittavia tärkeitä luistelun perustaitoja erilaisten

leikkien, pelien ja välineiden avulla! Luistelukoulu on seuramme ensimmäinen porras niin harraste- kuin kilpapolulla.

TAITOKOULU

Taitokoulu on Luistelukoulun jatkoryhmä. Ryhmä on tarkoitettu noin 3-7- vuotiaille lapsille. Harjoituksia järjestetään koko kauden syyskuusta toukokuuhun. Luistelu harrastus on myös mahdollista aloittaa suoraan Taitokoulu-ryhmässä. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa jäällä. Harjoituksiin kuuluu myös jumppa eli oheisharjoittelu maalla. Ryhmässä harjoitellaan niin perusluistelutaitoja kuin lajitaitojen alkeitakin. Jumpassa vahvistetaan motorisia perustaitoja ja harjoitellaan mm. ketteryyttä, tasapainoa, rytmikykyä ja liikkuvuutta.

Ryhmästä on mahdollista edetä joko yksinluistelun kilpapolulle tai jatkaa eteenpäin kevyemmän harrastamisen polulla. Osa löytääkin luistelusta ryhmän kautta itselle pitkäaikaisen liikuntaharrastuksen.

TAITAJAT

Taitajat on alle 15-vuotiaille kouluikäisille lapsille ja nuorille suunnattu yksinluistelun harrasteryhmä. Ryhmässä harjoitellaan perusluistelutaitoja, askeleita, liukuja, piruetteja sekä hyppyjä. Harjoituksia järjestetään koko kauden syyskuusta toukokuuhun. Taitajat-ryhmä harjoittelee kahdesti viikossa jäällä sekä oheisharjoituksissa. Oheisissa harjoitellaan ja vahvistetaan lajitaitoja ja niitä tukevia fyysis- motorisia taitoja, luistelijan lähtötilanne huomioiden. Ryhmässä harjoittelee monen tasoisia luistelijaita. Näin ollen harjoittelua eriytetään jokaisen taidoille ja tavoitteille sopivaksi.

AIKUISTEN TREENIRYHMÄ

Treeniryhmä on yli 15-vuotiaille entisille kilpaluistelijaille, ja taitoluistelusta kiinnostuneille nuorille ja aikuisille tarkoitettu harrasteryhmä. Ryhmässä on mahdollista harjoitella, oppia ja ylläpitää omia lajitaitoja kerran viikossa.

Ryhmässä harjoitellaan oman kunnon ja taitotason mukaan ja nautitaan omasta rakkaasta lajista. Jäällä harjoitellaan yhdessä askeleita ja perusluistelua, sekä jokaisen on mahdollista harjoitella itsenäisesti mm. hyppyjä, piruetteja, askeltekniikkaa, liukuja ja muita lajitaitoja. Ryhmä toimii hyvänä jatkona kilpailamisen lopettaneille nuorille, jolloin lajiharjoittelua on mahdollista jatkaa ilman kilpapolun vahvaa sitoutumista tai suurta harjoitusmäärää, vaikkapa opiskelujen ohella. Ryhmässä käy aikuisharrastajien lisäksi useampia entisiä kilpaluistelijaita nauttimassa mm. hyppöjen ja piruettien harjoittelusta.

Harrasteluistelun vastuuvalmentajat:

Luistelukoulu (alle kouluikäiset): vastuuvalmentaja Oona Koivukoski

Aikuisten treeniryhmä (yli 15-vuotiaat, aikuiset): vastuuvalmentaja Oona Koivukoski

Taitoluistelun jatkoryhmät vastuuvalmentajat:

Taitokoulu (2 x vko harjoittelevat) valmentaja: vastuuvalmentaja Oona Koivukoski

Taitajat (2 x vko harjoittelevat) valmentaja: vastuuvalmentaja Oona Koivukoski

Pinkit (3 x vko harjoittelevat) valmentaja: vastuuvalmentaja Oona Koivukoski

Kilpaluistelu

Yksinluistelun kilparyhmät / vastuuvalmentajat:

Liilat (3 x vko harjoittelevat): vastuuvalmentaja Heidi Viitanen

Keltaiset (4 x vko harjoittelevat; Minit, Tintit): vastuuvalmentaja Oona Koivukoski

Oranssit (5 x vko harjoittelevat; Minit, Tintit): vastuuvalmentaja Heidi Viitanen

Vihreät (6 x vko harjoittelevat; Minit, B-Silmut)

A-ja B-Silmut: vastuuvalmentaja Susanna Lotila-Malinen

Minit: vastuuvalmentaja Heidi Viitanen

Fyysinen harjoittelu: Oona Koivukoski

Siniset (6 x vko harjoittelevat ISU-sarjan luistelijat):

A-Silmut, Noviisit, B-Debytantit, debytantit & Juniorit: vastuuvalmentaja Heidi Viitanen

SM-Noviiisit & NPR-luistelijat: vastuuvalmentaja Susanna Lotila-Malinen

SM-Juniorit & NMJ-luistelijat: vastuuvalmentaja Lotta Malinen

MJ-Luistelijat: vastuuvalmentaja Susanna Lotila-Malinen, Lotta Malinen

Siniset fyysinen harjoittelu: Lotta Malinen