



## **NTL VALMENNUKSEN LINJAUS**

Päivitetty 5/2026

Tähän tiedostoon on koottu Nurmijärven Taitoluistelijat ry:n valmennuksen linjaus ja valmennuksen keskeiset tavoitteet. NTL:n valmentajat ovat osallistuneet valmennuksen linjauksen kirjaamiseen. Mukana ovat olleet kilpa- ja harrasteryhmien vastuupalmentajat sekä aikuisluistelun vastuupalmentaja.

Seuran valmentajat ja ohjaajat tarkastelevat vuosittain valmennuksen linjauksen ajantasaisuutta ja toiminnan päälinjoja yhdessä toiminnanjohtajan ja hallituksen kanssa. Linjausta päivitetään tarvittaessa henkilöstön ja ryhmärakenteen vaihtuessa. Valmennuksen linja käydään läpi uusien ohjaajien ja valmentajien kanssa työsuhteen alussa hallituksen puheenjohtajan toimesta.

### **Seuran toiminta-ajatus**

Seuran tehtävänä on edistää taitoluistelua ja oheisliikuntaa sekä siihen liittyvää kansalaistoimintaa. Erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa ja kilpaurheilla sekä osallistua taitoluisteluun liittyvään yhdistystoimintaan edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti sekä lasten ja nuorten että aikuisten luistelutoiminnan saralla.

### **Arvot**

NTL:n hallitus on yhteistyössä valmennuksen kanssa määritellyt seuralle arvot. Näitä päivitetään myös kevätkokouksessa toimihenkilöiden kesken. Valmentajat ja toimihenkilöt sitoutuvat arvoihin osallistumalla niiden suunnitteluun ja toteuttamalla ohjaus- tai valmennustoimintaa niiden pohjalta. Seuran arvoja ovat:

- Iloinen yhteistyö
- Aktiivisuus
- Taitoluistelun riemu
- Kannustava ilmapiiri
- Luistelijoiden tasa-arvoinen kohtelu

### **Seuran visio**

Nurmijärven Taitoluistelijat on seura, jossa luistelijat perheineen viihtyvät ja jota on ilo aktiivisesti ja ylpeästi edustaa.

Nurmijärven Taitoluistelijat tarjoaa yhtäläiset mahdollisuudet harraste- ja kilpaluistelussa sekä kehittymisen ja kasvamisen mahdollisuuksia osana seuraa. Meillä luistellaan pienissä ryhmissä uutta oppien laadukkaassa ohjauksessa ja kannustavassa ympäristössä.

Vuonna 2028 Nurmijärven Taitoluistelijat tunnetaan valtakunnallisesti ja jäälajien ulkopuolella osaavana, luotettavana ja aktiivisena toimijana. Tarjoamme laadukasta ja lasten ikätason huomioivaa valmennusta ja toimimme houkuttelevana kilpailu- ja tapahtumajärjestäjänä.

### **Seuran valmennuksen eettiset linjaukset**

Nurmijärven Taitoluistelijat pyrkii kohtelemaan kaikkia tasapuolisesti ikään, sukupuoleen tai taustaan katsomatta, toimimaan kasvatuksellisten tavoitteidensa mukaisesti ja kehittämään jokaisen osaamista.

NTL:ssä edistetään luistelun iloa ja kehuaan sekä kiitetään. Kevätnäytöksen yhteydessä palkitaan kehittyneitä luistelijoita, kiitetään vapaaehtoisia sekä muistetaan luistelijaa, joka on iloisella ja ystävällisellä käytöksellään edistänyt seuran ilmapiiriä.

Seurassa toimitaan avoimesti keskustellen ja niin luistelijoita, vanhempia kuin valmentajiakin kuunnellen. Työntekijöiden vastuualueet jaetaan selkeästi ja vastuualueen hoitamiseen annetaan työrauha. Myös tiedottamiseen kiinnitetään huomiota: toiminnanjohtaja tiedottaa hallituksen toiminnasta työntekijöille, vastuupalmentajat tiedottavat omille luistelijoilleen ja vanhemmille. Toiminnanjohtaja ja henkilöstövastaava toimivat viestin välittäjinä työntekijöiltä hallitukselle.

Seuran valmentajat ja ohjaajat toimivat esimerkkinä niin jäällä kuin jään ulkopuolella. Valmentajat välittävät luistelijoille iloista ja positiivista asennetta jäähallilla, kilpailuissa ja seuran muissa tilaisuuksissa. Seuratoiminnassa ei käytetä päihteitä.

Eettisten tavoitteiden toteutumista seurataan mm. palautteiden kautta ja toimintaa käytännössä paikan päällä seuraamalla. Palautteet käsitellään yhdessä työntekijöiden kesken.

NTL:n toiminnassa huomioidaan jokaisen oikeus psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen turvallisuuteen. Turvallisuus huomioidaan sekä harjoituksissa että kilpailutilanteissa. NTL kouluttaa seuran työntekijät ja perehdyttää työntekijöille seuran arvot, säännöt ja toimintatavat. Seura tarkistaa seurassa toimivien täysi-ikäisten valmentajien ja lapsia yksin ohjaavien rikostaustan työsuhteen alkaessa. Seuralla on nimetyt henkilöt, joihin voi olla yhteydessä häirintää tai epäasiallista käytöstä havaittaessa.

Ristiriitatilanteet ja epäselvyydet pyritään ratkaisemaan avoimesti keskustelemalla ja toimintoja kehittämällä. Seura toivoo, että mahdollisissa ristiriita- tai epäselvyytilanteissa ollaan mahdollisimman aikaisin yhteydessä ensisijaisesti seuran vastuullisen toiminnan mallissa nimettyihin henkilöihin tai suoraan hallitukseen, joka toimii viime kädessä ristiriitojen ratkaisijana. Ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi voidaan järjestää myös vanhempainiltoja tai keskustelutilaisuuksia.

Ristiriitatilanteissa on aina hyvä muistaa, että vain valmentajan tai hallituksen tietoon tulleisiin asioihin voidaan puuttua. Lisäksi rakentavat ratkaisu- ja kehitysehdotukset ovat aina tervetulleita ja tehokas väylä asioiden kehittämiseen.

Seuran kotisivujen etusivulta löytyy lisäksi linkit Et ole yksin -palveluun sekä SUEK:in (Suomen urheilun eettinen keskus) Ilmoita urheilurikkomuksesta -sivustolle.

Luistelijoiden, luistelijoiden vanhempien, hallituksen jäsenten ja seuran työntekijöiden on toimittava seuran sääntöjen mukaisesti. Jos seuran työntekijät ja hallituksen jäsenet ovat toimineet seuran sääntöjen mukaisesti ja ristiriitatilanteessa ei löydy ratkaisua luistelijan ja seuran välillä voidaan luistelijan/vanhempien jäsenyys irtisanoa kesken toimintakauden.

### **Valmentajien ja ohjaajien kehittymisen polut ja koulutusmahdollisuudet**

NTL kouluttaa valmentajia ja ohjaajiaan suunnitellen koulutukset etukäteen ja tasapuolisesti valmentajien ja ohjaajien toiveet huomioon ottaen STLL:n koulutusohjelman mukaisesti.

Seuran luistelijat voivat toimia apuohjaajina alkeisryhmissä. Ohjaajakoulutukseen ohjaaminen aloitetaan mahdollisimman nuorena, jotta luistelijan halu pysyä omassa seurassa vahvistuu. Toiminnanjohtaja ja valmentajat päättävät yhteistyössä apuohjaajien tarpeesta ja valinnasta. Valintoja tehtäessä kiinnitetään huomiota luistelijoiden ikään, luistelutaitoon ja yhteistyökykyyn nuorempien luistelijoiden kanssa. Toiminnanjohtaja toimii ohjaajien lähiesihenkilönä. Hallituksen henkilöstövastaava toimii kaikkien työntekijöiden esihenkilönä. Seura tarjoaa myös mahdollisuuksien mukaan TET -harjoittelua 8. ja 9. -luokkalaisille seuran luisteliijoille.

NTL maksaa tuntipalkkaa niille ohjaajille, joilla on veto- ja suunnitteluvastuu jonkun ryhmän osalta. Sen lisäksi seura huolehtii siitä, että ohjaajat saavat valmentajilta ohjausta ohjaajana toimiessaan ja pääsevät osallistumaan koulutukseen.

Valmentajilta edellytetään vähintään 1- tason valmentajakoulutus ja tavoitteena on, että seurassa toimii useampia 2-tason valmentajakoulutuksen suorittaneita. Päätoimisille työntekijöille tehdään koulutussuunnitelma vuosittaisen kehittämiskeskustelun yhteydessä. Talousarvioon varataan vuosittain määräraha koulutuksia varten.

### **Etenemispolku ohjaajana / valmentajana seurassa**

**NTL apuohjaaja:** seuran luistelijä, joka toimii valmentajien ja ohjaajien apuohjaajana alkeisryhmissä. Apuohjaajalla ei ole omaa vastuuryhmää, eikä vastuuta kausi- ja tuntisuunnitelmien suunnittelusta. Apuohjaaja ei ole yksin ryhmän kanssa harjoituksissa.

Ryhmät: luistelukoulu

Vaadittava koulutus: seuran sisäiset apuohjaajakoulutukset, luistelukokemus

**NTL ohjaaja:** STLL:n taitoluisteluohjaajakoulutuksen suorittanut ohjaaja. Vastuualueena tuntikohtainen suunnittelu harrastevastaavan luoman kausisuunnitelman avulla sekä oman ryhmän vetäminen. Muiden ohjaajien ja valmentajien sijaistaminen tarvittaessa.

Ryhmät: Luistelukoulu, harrasteluistelu,, tarvittaessa muut ryhmät harkinnan mukaan  
Koulutus: STLL Taitoluisteluohjaajan koulutus TOK moduulit 1-4

**NTL valmentaja:** vähintään STLL:n 1-tason valmentajakoulutuksen suorittanut valmentaja

Ryhmät: Kaikki harrasteryhmät. Kilparyhmät koulutustason mukaisesti. Sijaistaminen kaikissa seuran ryhmissä tarvittaessa.

Koulutus: STLL valmentajakoulutukset tasot 1-3, ammatillinen valmentajakoulutus

### **Valmentajien kehittymisen edistäminen**

Hallitus, toiminnanjohtaja, valmentajat sekä ohjaajat yhdessä tarkastelevat säännöllisin väliajoin koulutustilannetta ja uusia mahdollisuuksia ohjaaja- ja valmentajakoulutusten saralla. Puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja välittävät tietoa uusista koulutuksista ja täydennyskoulutuksista henkilöstölle. Seura on avoin erilaisille tapahtumille ja koulutuksille, joilla voidaan edistää ohjaajien ja valmentajien ammattimaisuutta ja verkostoitumista.

Henkilöstövastaava käy yhdessä päätoimisten valmentajien ja toiminnanjohtajan kanssa kehityskeskustelut kaksi kertaa vuodessa. Toiminnanjohtaja pitää kehityskeskustelut ohjaajien kanssa kauden alussa ja lopussa ja toimii mentorina kauden aikana ohjaajille ja apuohjaajille. Kehityskeskustelujen avulla seura ylläpitää kehittymisen seurantaa.

### **Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet**

#### 1. Luistelilähtöisyys

Luistelijoiden kokonaisvaltaista kehittymistä ja yksilöllisten tavoitteiden täyttymistä, kasvua ja kehitystä tuetaan.

#### 2. Yhdessä tekeminen

Yhteistyötä tehdään positiivisessa hengessä yhdessä luistelijoiden, valmennuksen, seurajohdon sekä sidosryhmien kesken.

#### 3. Luistelemisesta nauttiminen

Toiminta suunnitellaan tuottamaan positiivisia kokemuksia ja innostunut harjoitteluilmapiiri.

### **Ryhmät ja tavoitteet**

## Alkeis- ja harrasteryhmät kaudella 2026-2027

**Luistelukoulu 3-6v:** Luistelun alkeisryhmä alle kouluikäisille lapsille, joilla ei ole aiempaa luistelukokemusta. Hyvin edistyneistä luistelukoululaisista valitaan uusia luistelijoita yksinluistelun valmennusryhmiin ja luistelukoulusta on mahdollista jatkaa myös harrasteryhmiin (kouluikäiset)

Tavoitteet: luistelun perustaitojen oppiminen, ryhmässä toimiminen ja onnistumisen ilon löytäminen leikkejä, välineitä ja musiikkia hyödyntäen.

Harjoitusmäärä: 1-2 jääharjoitusta / vko

**Miniloiste:** Kilpaluisteluun johtava alkeisryhmä alle kouluikäisille lapsille. Miniloiste-ryhmässä harjoitellaan luistelun perustaitoja ja edetään yksinluistelun alkeisiin. Ryhmään siirrytään luistelukoulusta valmentajan suosituksesta.

Tavoitteet: luistelun perustaitojen oppiminen, ryhmässä toimiminen ja onnistumisen ilon löytäminen välineitä, mielikuvia ja musiikkia hyödyntäen. Yksinluistelun elementtien alkeisiin tutustuminen ja kehittyminen kohti kilpaluistelun aloitusta.

Harjoitusmäärä: 2 jääharjoitusta / vko

**Välke & Hehku:** Luistelun harrasteryhmä kouluikäisille lapsille. Ryhmään voi tulla suoraan tai luistelukoulusta siirtyen. Luistelijoiden kehittymistä tuetaan siirtämällä heitä jatkoryhmiin taitojen karttuessa. Harrastajat ovat luistelijoita, jotka haluavat urheilla aktiivisesti ja ovat innokkaita oppimaan uusia asioita lajinsa parissa. Esiintymismahdollisuuksia järjestetään joulu- ja kevätnäytöksessä. Luistelijat jaetaan ryhmiin iän ja taidon mukaan.

Tavoitteet: luistelun alkeistaitojen oppiminen, ryhmässä toimiminen ja onnistumisen ilon löytäminen erilaisia harjoitteita, välineitä ja musiikkia hyödyntäen. Eteneminen ryhmätasolla.

Harjoitusmäärä: 1 jääharjoitus / vko

**Tuike, Sähkö ja Loimu:** Kouluikäisten jatkotason harrasteryhmät, johon valikoidutaan valmentajan suosituksesta. Tuike ryhmään otetaan myös uusia luistelijointa. Ryhmät muodostetaan keväällä osallistujien ikä ja taitotaso huomioiden.

Tavoitteet: luistelun perustekniikan, elementtien ja käsitteiden alkeiden harjoittelu ja tutuksi tuleminen. Omien tavoitteiden luominen ja onnistumisen ilon löytäminen.

Harjoitusmäärä: 2 jääharjoitusta + 1 vapaavalintaiset oheiset lisämaksusta / vko

**Hohde:** Kouluikäisten jatkotason harrasteryhmä, johon valikoidutaan valmentajan suosituksesta.

Tavoitteet: luistelun perustekniikan, elementtien ja käsitteiden kehittäminen ja yhdistely. Omien tavoitteiden luominen ja onnistumisen ilon löytäminen. Säännöllisen harjoitusrytmin toteuttaminen.

Harjoitusmäärä: 2 jääharjoitusta + 1 oheinen

## Kehitys- ja kilparyhmät kaudella 2026-2027

**Loiste:** Kehitysryhmä 5-7 -vuotiaille luistelijoille. Ryhmään valikoidutaan luistelukoulun kautta valmentajien suosituksesta. Jos ryhmässä on tilaa ja taidot riittävät, ryhmään voi siirtyä myös kesken kauden.

Tavoitteet: Leikin ja ilon kautta lajin parissa pysyminen ja luistelijaksi kasvaminen.  
Perustaitojen ja lajitaitojen oppiminen.

Harjoitusmäärä: 3 jääharjoitusta + 1 oheiset / vko

**K3:** Kilpailuhin harjoitteleva ryhmä. Taitojen karttuessa on valmentajan päätöksellä mahdollisuus osallistua harjoituskilpailuihin tai alueellisiin kilpailuihin.

Ryhmään valikoidutaan pääsääntöisesti valmentajan suosituksesta.

Tavoitteet: Tasapainoinen ja urheilullinen elämäntapa ja luistelijaksi / urheilijaksi kasvaminen. Oman persoonan ja kasvun tukeminen. Eteneminen omien tavoitteiden mukaan kilpaluistelijana.

Harjoitusmäärä: 4 jääharjoitusta + 2 oheiset + fysioterapia + tanssi

**K2:** Kilpaileva yksinluistelun ryhmä, jossa osallistutaan tähtisarjojen kilpailuihin

Tavoitteet: Eteneminen liiton alaisiin kilpailusarjoihin ja niissä tavoitteellinen kilpaileminen.  
Tasapainoinen urheilullinen elämäntapa ja pitkäkestoinen ura.

Harjoitusmäärä: 5 jääharjoitusta + 3 oheiset + fysioterapia + tanssi / vko

**K1:** Kilpaileva yksinluistelun ryhmä, jossa osallistutaan tähti- ja kansallisten sarjojen kilpailuihin. ahdollista kilpailla myös SM-tasolla.

Tavoitteet: Eteneminen liiton alaisiin kilpailusarjoihin ja niissä tavoitteellinen kilpaileminen.  
Tasapainoinen urheilullinen elämäntapa ja pitkäkestoinen ura.

Harjoitusmäärä: 7 jääharjoitusta + 3 oheiset + fysioterapia + tanssi / vko

**KB-ryhmä:** Kevytkilparyhmä, jossa harjoitellaan kolme kertaa viikossa jäällä omien tavoitteiden mukaan.

**Aikuisluistelijat:** Harrastetason ryhmä alkeis- ja jatkotason aikuisille. Ryhmässä voi harjoitella myös itsenäisesti kilpailevat aikuisluistelijat.

**Tavoitteet:** Aikuisluistelun valmennus noudattaa seuran yhtenäisiä arvoja ja valmennustapoja. Aikuisia valmennetaan ammattitaidolla, ilolla ja kannustavasti huomioiden kunkin luistelijan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. Harjoituksissa perehdytään monipuolisesti lajin tekniikkaan luistelijan omien tavoitteiden mukaisesti. Toimintaa kehitetään saadun palautteen pohjalta. Järjestämme myös erilaisia kursseja ( esim askeltekniikka, piruetit, hypyt, esittäminen) sekä tehopäiviä aikuisluistelijoille.

**Harjoitusmäärä:** 1-2 jääharjoitusta + 1-2 oheiset / vko

### **Ohjaajien ja valmentajien yhteistyön ylläpitäminen**

Nurmijärven Taitoluistelijoiden valmentajat, toiminnanjohtaja ja henkilöstövastaava kokoontuvat yhteisiin palavereihin kuukauden välein keskustellakseen ajankohtaisista käytännön asioista. Kaikki seuran luisteluvalmentajat ja -ohjaajat osallistuvat muutaman kerran vuodessa palavereihin, joissa käsitellään yhteisiä valmennuksellisia asioita kuten tuntien suunnittelua, palautteen antamista, kausisuunnitelmaa sekä toiminnan yleistä vaatimuksenmukaisuutta ja tapahtumien suunnittelua. Kuukausipalavereissa myös välitetään tietoa käytyjen koulutusten annista muille valmentajille ja -ohjaajille.

### **Kausi- ja viikkosuunnitelmat:**

Seuran päätoimiset valmentajat käyttävät kilparyhmien kausi- ja viikkosuunnitelmien koontiin jaettua Google Drive -taulukkoa, josta harjoitus suunnitelmat voi jakaa kätevästi myös mahdollisille sijaisille. Yksinluistelun päävalmentaja vastaa vuosi- , kausi- ja viikkosuunnitelmasta ja harjoittelun etenemisen seurannasta.

Harrastevastaava hallinnoi ja vastaa harrasteluistelun kausi- ja viikkosuunnitelmien teosta Google Drive taulukossa. Ryhmän ohjaajat suunnittelevat oman tuntinsa Drive taulukossa olevien sisältöjen mukaan. Tunnin kulku, yksittäiset harjoitukset jne.

## **Mittarit ja testauskeinot:**

Kilpapuolella käytetään mm. Kasva urheilijaksi -testejä sovellettuna ja ponnistusvoimatestejä (perus- ja lajitestit). Valmennuksen ohessa luistelijoiden jaksamisen seuranta ja motivointia. Valmentajat tekevät myös valmennuksen ohessa luistelun harjoittelun persoonallista suunnittelua henkilökohtaisesti yhdessä luistelijan kanssa.

Luistelukoulussa ja harrasteryhmissä käytetään STLL:n Tähtidiplomi -suorituksia kehittymisen mittarina. Tähtidiplomisuoritukset kuuluvat kausisuunnitelmaan kerran vuodessa, yleensä kauden lopussa.

## **Kilpailutoiminta**

NTL:n kilparyhmiin(K3,K2, K1, KB ) kuuluvat luistelijat osallistuvat kilpailuihin valmentajan linjaamalla tavalla.

Kilpailijat valitaan kilpailuihin vuorollaan ja tasapuolisuuden periaatteita noudattaen. Luisteliijoille etsitään sopivat kilpailut ja sopiva sarja. Valmentajat ehdottavat luisteliijoille kilpailuita, joihin voivat halutessaan ilmoittautua. Kilpaileminen ei ole pakollista.

## **Kilpailemisen tavoitteet**

Kokemus, omatoimisuuden opettelu hallituissa olosuhteissa, onnistumisten ja pettymysten kohtaaminen sekä niiden käsittely yhdessä valmennuksen kanssa. Luistelijan omien tavoitteiden tavoittelu.

## **Valmentajan rooli kilpailuissa**

Valmentaja toimii kilpailuissa kannustajana, huolehtii aikatauluista, luo turvallisen olon kilpailijalle, hoitaa käytännön asioita sekä kuuntelee luistelijaa ja tämän toiveita. Valmentaja suhtautuu muihin toimihenkilöihin ja kilpailijoihin normaaleja hyviä käytöstapoja noudattaen.

Valmentaja seuraa kilpailusuoritusta laidalta. Suorituksen jälkeen käydään suoritus luistelijan kanssa läpi. Luisteliija saa kertoa omat tunteensa suorituksen onnistumisista ja epäonnistumisista. Valmentaja tukee ja analysoi luistelijan suoritusta ja hänen omaa käsitystä suorituksen onnistumisesta.