

Valmennuslinjaus Kotkan Taitoluistelu ry

2025-2026



Valmennuslinjaus on laadittu valmennustiimin ja johtokunnan yhteistyöllä.

Valmennuslinjaukseen on kirjattu seuran arvot, missio ja pitkän aikavälin tavoite eli visio. Valmentajien työnjako ja kouluttautuminen sekä ryhmäkohtaiset tavoitteet ja vaatimukset.

Valmennuslinjausta tarkastellaan jokaisen kauden alussa valmennustiimin ja johtokunnan kanssa ja tehdään tarvittavat muutokset.

Arvot

**Ilo
Kannustus
Yhteisöllisyys**



Miten arvot näkyvät valmennuksessa?

- Kotkan Taitoluistelussa valmennus on luistelijälähtöistä.
- Harrastamisen **ilo** ja luistelijan kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeämpää kuin kilpailullinen menestys.
- Positiivinen palaute, rohkaiseminen ja **kannustus**.
- Jokainen luistelijä on yhtä tärkeä.
- Keskusteluyhteys ja vuorovaikutus luistelijan ja valmentajan välillä.
- Luistelijan tavoitteita ja ajatuksia kysytään sekä kuunnellaan, ja luistelijoilta annetaan mahdollisuus osallistua harjoitusten sisällön suunnitteluun.
- Positiivinen ja turvallinen ilmapiiri harrastaa.
- **Yhteisöllisyys**: luistelijoiden keskinäinen arvostus ja luottamus, ryhmän me-henki.
- Suomen Taitoluisteluliiton eettisen säännösten sekä Lasten luistelun linjauksen noudattaminen.
- Valmentajien yhteistyö, valmentajapalaverit.



Missio

Seuran tarkoituksena on edistää liikuntaa ja muuta siihen liittyvää kansalaistoimintaa seuran toiminta-alueella siten, että erilaisista lähtökohdista olevilla henkilöillä on mahdollisuus harrastaa kunto- ja terveysliikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua tai liikuntaan liittyvää yhdistystoimintaa edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.



Pitkän aikavälin tavoite, visio 2028



Mahdollistaa jatkossakin
taitoluistelun harrastaminen
eri tasoilla
harrasteluistelusta
kilpaluisteluun.

Luoda seuratoiminnalle
kestävä pohja
valmennuksellisesti,
taloudellisesti sekä
hallinnollisesti.

Lisätä
luistelijamäärää:

- 2027 yli 100 luistelijaa
- 2028 yli 120 luistelijaa

Valmennuksen tavoitteet

Taitoluistelun valmennuksen tavoitteena on kehittää luistelijaa kokonaisvaltaisesti:

- lajitaidoissa (hypyty, piruetit, askeleet)
- fyysisissä ominaisuuksissa (kunto, tasapaino)
- psyykkisissä taidoissa (itsetunto, stressinhallinta)
- itsenäiseksi, vastuulliseksi urheilijaksi kasvamisessa.

Tavoitteet ovat yksilöllisiä, ja ne asetetaan yhdessä luistelijan ja valmentajan kanssa. Niissä huomioidaan sekä lyhyen että pitkän aikavälin päämäärät ja luistelijan omat toiveet.



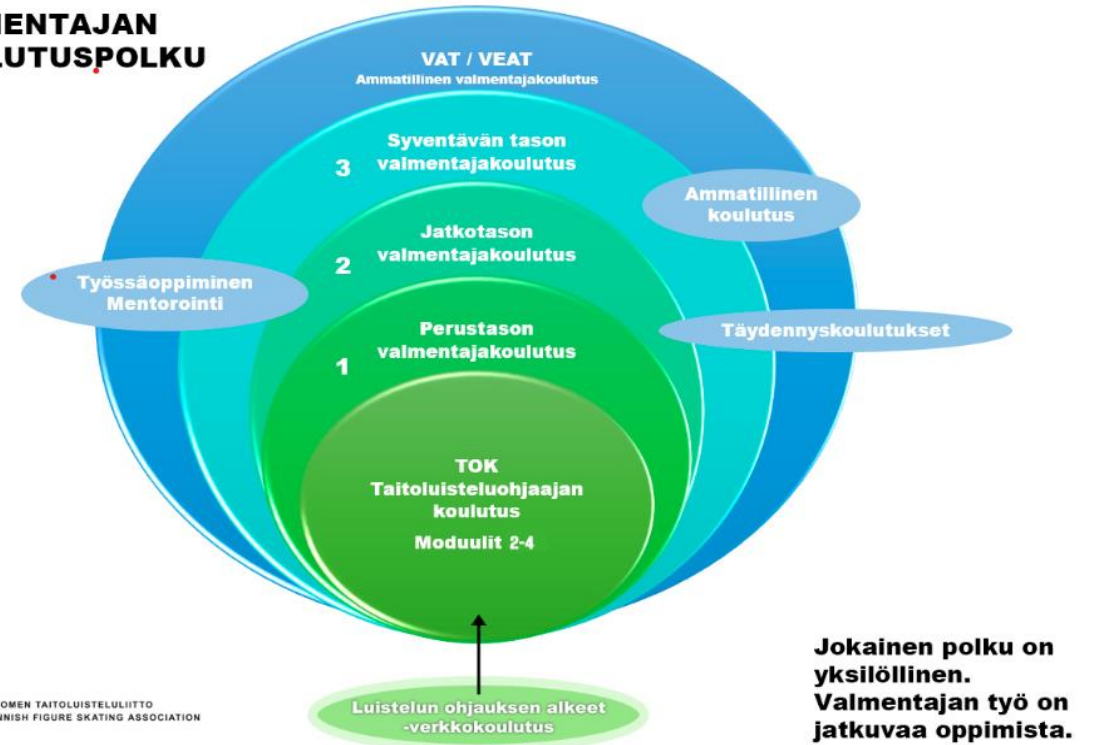
Eettiset linjaukset

Noudatamme Suomen Taitoluisteluliiton
eettistä säännöstöä:

[https://www.taitoluisteluliitto.fi/liitto/toimintas
aannot/eettinen-saannosto/](https://www.taitoluisteluliitto.fi/liitto/toimintas
aannot/eettinen-saannosto/)

Valmentajan polku

VALMENTAJAN KOULUTUSPOLKU



Taitoluisteluohjaajan koulutus

Valmentajien ja ohjaajien kouluttautuminen

Seura kannustaa ohjaajia ja valmentajia kouluttautumaan.

Luistelukouluohjaajat käyvät verkkokoulutuksen ennen ohjaamisen aloittamista.

Ohjaajia tuetaan moduulikoulutuksissa maksamalla koulutus.

Valmentajakoulutuksissa seura tukee tapauskohtaisesti sopimalla.



Valmentajien yhteistyö

- Kuukausipalaverit (kisasuunnitelmat, aikataulupoikkeavuudet, tapahtumat).
- Valmentajilla oma Whatsapp-ryhmä viestinnälle.
- Lisäksi oma inforyhmä vastuvalmentajille, kevyen viestinnän kanava juoksevista asioista.



Valmennuksen vastuualueet kilpa- ja kehitysryhmät

Kristallit kehitysryhmä

- Suunnittelu vastuu
- Valmennukseen liittyvä informointi huoltajille
- Yhteistyö muiden valmentajien ja johtokunnan kanssa
 - Luistelija siirrot

Kristallit

Tähtiluistelijat

- Suunnittelu vastuu
- Valmennukseen liittyvä informointi huoltajille
- Yhteistyö muiden valmentajien ja johtokunnan kanssa
- Luistelija siirrot, ohjelmien hallinnointi

Tintit
Minit
Taitajat

B-silmut

Tähtisilmut, -debytantit
ja -noviisit
Tähtijuniorit ja -seniorit

ISU

- Suunnittelu vastuu, ohjelmien hallinnointi
- Valmennukseen liittyvä informointi huoltajille
- Yhteistyö muiden valmentajien ja johtokunnan kanssa

A-silmut
Debytantit

B-debytantit
Noviisit

SM-sarjat
Seniorit
Juniorit

Valmennuksen vastuualueet harrasteryhmät

Luistelukoulu

- Suunnittelu vastuu
- Valmennukseen liittyvä informointi huoltajille
- Yhteistyö muiden valmentajien ja johtokunnan kanssa
 - Luistelija siirrot

Aurinkoiset 3-4v
Tähdet 4-6v.
Timantit 4-7v. (2krt/vko)

Harrastajat Aikuiset

- Suunnittelu vastuu
- Valmennukseen liittyvä informointi
- Yhteistyö muiden valmentajien ja johtokunnan kanssa

HA (1krt/vko)

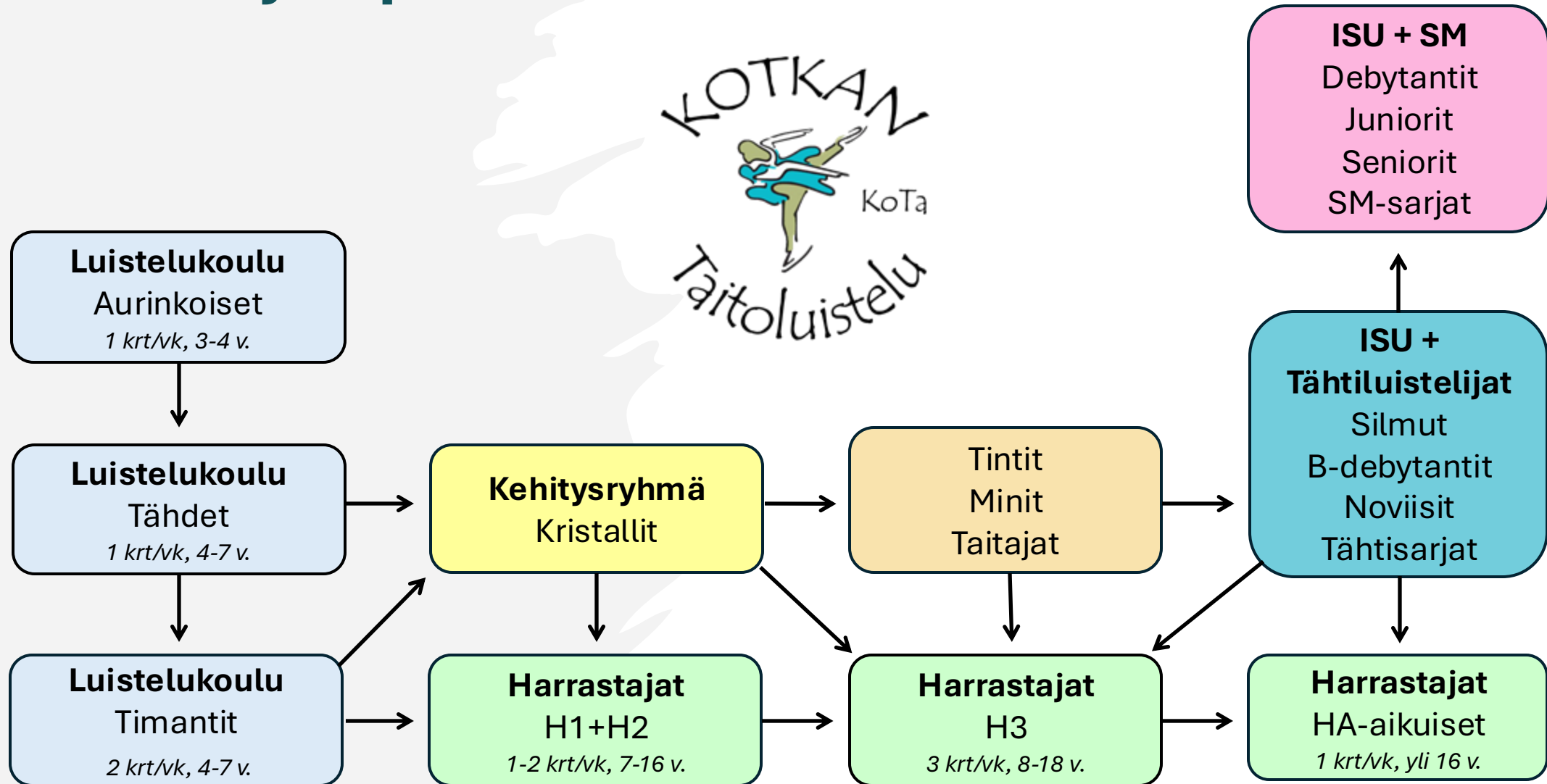
Harrastajat 1+2+3

- Suunnittelu vastuu
- Valmennukseen liittyvä informointi huoltajille
- Yhteistyö muiden valmentajien ja johtokunnan kanssa

H1 (1krt/vko)
H2 (2krt/vko)

H3 (3krt/vko)

Luistelijan polku



Ryhmäjaon periaatteet

- Luistelijat jaetaan ryhmiin taitotason mukaan niin, että jokainen pääsee kehittymään ja harjoittelu on motivoivaa.
- Kilpaluistelijoita yhdistetään sarjatasojen mukaan.
- Harrasteluistelijoiden ryhmäjakoihin vaikuttavat ikä ja taitotaso.

Ryhmien vaatimukset ja harjoittelu





Luistelukoulu

Aurinkoiset: 3-4-vuotiaat

- Aloittelevat, eivät vielä etene luistimilla
- Ryhmä harjoittelee 1 krt/vk jääharjoituksen
- Tähtidiplomi 1-2

Tähdet: 4-7-vuotiaat

- Pysyvät pystyssä ja etenevät luistimilla
- Ryhmä harjoittelee 1 krt/vk
- Harjoittelu sisältää jääharjoitukset ja temppujumpan
- Tähtidiplomi 2-3

Timantit: 4-7-vuotiaat

- Osaavat jo edetä jäällä ja ovat valmiita harjoittelemaan taitoluistelun perusliikkeitä
- Ryhmä harjoittelee 2 krt/vk
- Harjoittelu sisältää jääharjoitukset ja temppujumpan
- Tähtidiplomi 3-4



Kehitysryhmä Kristallit

Kehitysryhmä

- Tähtidiplomi taso 2 eteenpäin
- Ryhmä harjoittelee 3 krt/vk, jääharjoitukset/oheiset
- Ryhmässä harjoitellaan
 - Sirklaus, kaaret, kolmoset, kaarenvaihdot, painonsiirrot, polvenkäyttö, kantakäännös, piikki- ja kanta-askeleet
 - Hyppääminen, pyöriminen
 - Vh, S, T
 - Kukkopiruetti, avopiruetti, istumapiruetti alkeet
 - Tarjotinliuku, vaakaliuku ja niiden variaatiot kaarella



Tähtiluistelijat

Tintit

- Tintit 4-5 krt/vk, jääharjoitukset/oheiset/baletti
- Osaa edeltävän ryhmän asiat
- Ryhmässä harjoitellaan:
 - Sirklaukset, kolmoset, kaksoiskolmoset, kaarenvaihto, pikkiaskeleet, kantakäännös, mohawk, askelten yhdistely
 - RittiSp, SSp, CSp, USp-variaatiot, CoSp, CCoSp
 - Lo, F, Lz sekä niiden yhdistelmät ja sarjat, A-harjoitteet, Euler, saksihyppy
 - Vaakaliuku ja sen variaatiot eteen ja taaksepäin
 - Kilpailemisen ja kilpailuohjelman harjoittelu

Minit

- 5 krt/vk, jääharjoitukset/oheiset/baletti
- Osaa edeltävän ryhmän asiat
- Ryhmässä harjoitellaan:
 - Perusluistelu, vauhti, käänteet, vastakäänteet, vastakolmoset, silmukat, twisselit
 - 1A, kaksoishyppy, yhdistelmät ja sarjat, walley ...
 - Perusasentojen variaatiot pirueteissa ja niiden yhdistely
 - Kilpaileminen, esiintyminen



Tähtiluistelijat

Taitajat

- Taitajat 3-4 krt/vk, jääharjoitukset/oheiset/baletti
- Osaa edeltävän ryhmän asiat (kehitysryhmä)
- Ryhmässä harjoitellaan luistelijan taitotasosta riippuen:
 - Sirklaukset, kolmoset, kaksoiskolmoset, kaarenvaihto, pikkiaskeleet, kantakäännös, mohawk, askelten yhdistely, perusluistelu, vauhti, käänteet, vastakäänteet, vastakolmoset, silmukat, twisselit.
 - RittiSp, SSp, CSp, USp-variaatiot, CoSp, CCoSp, perusasentojen variaatiot ja niiden yhdistely.
 - Lo, F, Lz sekä niiden yhdistelmät ja sarjat, A-harjoitteet, 1A, Euler, saksihyppy, 1A, kaksoishyppy, yhdistelmät ja sarjat.
 - Vaakaliuku ja sen variaatiot eteen ja taaksepäin
 - Kilpailemisen ja kilpailuohjelman harjoittelu, esiintyminen.



Tähtiluistelijat

Tähtisilmut, tähtidebytantit, tähtinoviisit

- 6 krt/vk

Tähtijuniorit, tähtiseniorit

- 6 krt/vk

B-silmut

- 6 krt/vk
- Ryhmät harjoittelevat:
 - Jääharjoitukset/oheiset/baletti/tanssi
 - Osaa edeltävän ryhmän asiat
 - Perusluistelu, vauhti, käänteet, vastakäänteet, vastakolmoset, silmukat, twisselit
 - Kaksoishyppy, yhdistelmät ja sarjat, walley ...
 - Perusasentojen variaatiot pirueteissa ja niiden yhdistely
 - Kilpaileminen



ISU

Noviisit

B-debytantit

A-silmut

- Testivaatimuksien mukaisesti
- 2H, kolmen hypyn yhdistelmät, 2A, variaatiot pirueteissa ja niiden yhdistely
- Jääharjoitukset/oheiset/fyssari/tanssi
- Harjoitusmäärät katsotaan luistelijakohtaisesti

SM-seniorit, -juniorit, -noviisit

Seniorit, juniorit

Debytantit

- Testivaatimuksien mukaisesti
- Kolmen hypyn yhdistelmät, 2A, 3H, variaatiot pirueteissa ja niiden yhdistely
- Jääharjoitukset/oheiset/fyssari/tanssi
- Harjoitusmäärät katsotaan luistelijakohtaisesti



Harrastajat

H1+H2+H3

H1+H2

- 1-2 krt/vk
- Ryhmä harjoittelee:
 - Sirklaus, kaaret, kolmoset, kaarenvaihdot, painonsiirrot, polvenkäyttö, kantakäännös, piikki- ja kanta-askeleet
 - Hyppääminen, pyöriminen
 - Vh, S, T
 - Kukkopiruetti, avopiruetti, istumapiruetti alkeet
 - Tarjotinliuku, vaakaliuku ja niiden variaatiot kaarella

H3

- 3 krt/vk
- Osaa edeltävän ryhmän asiat
- Ryhmä harjoittelee:
 - Harjoitellaan myös ohjelmaa, valmiudet kilpailla Taitajat sarjassa
 - Sirklaukset, kolmoset, kaksoiskolmoset, kaarenvaihto, pikkiaskeleet, kantakäännös, mohawk, askelten yhdistely, käänne, vastakäänne, twisselit, silmukat.
 - RittiSp, SSp, CSp,
 - Lo, F, Lz , A, yhdistelmähyppy, 2H

Harrastajat aikuiset

HA

- 1 krt/vk jääharjoitus
- Ryhmässä harjoitellaan
 - Sirklaus, kaaret, kolmoset, kaarenvaihdot, painonsiirrot, polvenkäyttö, kantakäännös, piikki- ja kanta-askeleet
 - Hyppääminen, pyöriminen
 - Vh, S, T
 - Kukkopiruetti, avopiruetti, istumapiruetti alkeet
 - Tarjotinliuku, vaakaliuku ja niiden variaatiot kaarella

Aikataulut

- Aikataulut laaditaan viikkotasolla.
- Aikataulusuunnittelun tekee valmentajien esihenkilö yhdessä ISU-vastuuvalmentajan kanssa.
- Suunnittelussa otetaan huomioon kilpaluistelijoiden kilpailut, leiritykset, jäähallin aikataulut, valmentajien käytettävyys sekä mahdolliset muut viikkoon vaikuttavat tekijät.
- Vakiovuorot viikolla pysyvät kauden aikana samana. Viikonloppuisin on enemmän muutoksia johtuen jäähallissa järjestettävistä pelitapahtumista, seuran luistelijoiden määrästä (kilpailut) sekä valmennuksen jakautumisesta.

Harjoitus suunnitelmat

- Ryhmille tai luistelijoille laaditaan omat tai ryhmän yhteiset harjoitus suunnitelmat
- Suunnitelmat tekee ryhmän vastuuvallmentaja
- ISU-ryhmäläisillä on käytössä henkilökohtaiset suunnitelmat ja muilla ryhmillä on käytössään ryhmän oma suunnitelma
- Tuntivallmentajat ottavat huomioon ryhmien suunnitelmat ja tekevät tuntisuunnitelmat ryhmille näiden pohjalta
- ISU-ryhmä harjoittelee vastuuvallmentajan tekemien henkilökohtaisten suunnitelmien mukaisesti



Ryhmien suunnitelmat

RYHMÄ	VUOSI-SUUNNITELMA	KAUSI-SUUNNITELMA	VIKKO-SUUNNITELMA	TUNTI-SUUNNITELMA
ISU	Henkilökohtainen	Henkilökohtainen	Henkilökohtainen	Henkilökohtainen
Tähtiluistelijat	Henkilökohtainen/ Tintit, minit, taitajat ryhmäkohtainen	Henkilökohtainen/ Tintit, minit, taitajat ryhmäkohtainen	Henkilökohtainen/ Tintit, minit, taitajat ryhmäkohtainen	Henkilökohtainen/ Tintit, minit, taitajat ryhmäkohtainen
Kehitysryhmä	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen
Harrastajat	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen
Luistelukoulu	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen	Ryhmäkohtainen

Kehityksen seuranta

ISU-luistelijoilla kehityskeskustelut 1-2 kertaa
vuodessa, tarvittaessa useammin

Tähtiluistelijoilla kehityskeskustelut 1-2
kertaa vuodessa

Kehitysryhmällä kehityskeskustelut kerran
vuodessa

Harrastajaryhmillä käytössä tähtidiplomiarviointi

Luistelukoululla käytössä tähtidiplomiarviointi

