

# Muodostelmaluistelijan urapolku

Teema/ ikävuodet	5-8	7-10	9-13	10-15	14-19	16 ja yli
<b>Urheilijaprofiili</b>	Muodostelmaluistelukoulu	Tulokkaat	Minorit	Noviisit	Juniorit	Seniorit
<b>Tekniset taidot</b>	Sirklaus Peruskaaret ja kolmoset Kantakäänökset Perusliukujen harjoittelu Yksinluisteluliikkeistä peruspiruetit Osaa luistella otteessa Ei vielä omaa ohjelmaa Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Pääpaino harjoittelussa yksilötaidoissa	Edelliset taidot pohjana, niiden osaamisen syventäminen Harjoitteita monipuolisesti (askelvaade pysyvä samana kuin muodostelmakoulussa) Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Monipuoliset liukusarjoitteet Yksinluisteluliikkeistä peruspiruetin variaatioiden harjoittelu sekä hypähdyksiä Osaa muodostelmaluistelun peruskaverrutelt Pääpaino harjoittelussa edelleen yksilötaidoissa Kilpailuohjelma	Osaa hyvin perusasteet Harjoittelee myös vaikeamman tason askeleita Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Yksinluisteluliikkeistä mukana harjoittelussa myös vaikeammat liikkeet, lähinnä kokeilun tasolla Liukuja monipuolisesti Vaikeamman tason elementtien harjoittelu Harjoituksissa hyvä tasapaino yksilötaitojen ja ohjelman välillä (esim. 50/50) Kilpailuohjelma	Hallitsee vaikeamman tason askeleet perustasolla ja -yhdistelmissä Perusasteiden (kolmoset, kantakäänökset) variaatiot Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Hallitsee perusliu'ut ja harjoittelee myös vaikeampia liukuja Yksinluisteluliikkeiden koko "muodostelmaskaala" Muodostelman perustaidot hallinnassa, osaa myös vaikeampia variaatioita Harjoittelussa hyvä tasapaino yksilötaitojen ja ohjelman välillä (esim. 40/60) Vaativa kilpailuohjelma	Vaikeamman tason askeleiden harjoittelu monimuotoisesti Perusasteleita kerrataan edelleen (niiden hallinnan tulee olla helppoa) Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Hallitsee kaikki liu'ut riittävällä tasolla (läpimenoaste arvostelujärjestelmissä) Yksinluisteluliikkeiden monipuolinen hallinta Sekä helpommat että vaikeammat muodostelmalliset asiat hallinnassa Pääpaino keväällä yksilötekniikassa, loppukaudella ohjelmien harjoittelussa, 1 t / vko tekniikkaa koko ajan 2 vaatavaa kilpailuohjelmaa	Kaikkien edellä mainittujen osa-alueiden monipuolinen hallinta Pääpaino keväällä yksilötekniikassa, loppukaudella ohjelmien harjoittelussa, 1 t / vko tekniikkaa koko ajan 2 vaatavaa kilpailuohjelmaa
<b>Fyysiset taidot</b>	Perusmotoristen taitojen harjoittelu Koordinaatioharjoittelu Yleistaitavuutta tukeva liikunta (muut lajit, leikit, pelit)	Herkkyyskaudet huomioitava erityisesti suunniteltaessa kuntoharjoittelua eli liikkuvuus ja taito Perusmotoriset taidot tärkeässä roolissa Paljon liikkuvuusharjoittelua Edelleen yleistaitavuutta tukeva liikunta (muut lajit, pelit, hyötyliikunta)	Herkkyyskaudet huomioitava erityisesti suunniteltaessa kuntoharjoittelua eli liikkuvuus ja taito Perusmotoriset taidot tärkeässä roolissa Paljon liikkuvuusharjoittelua Ymmärtää liikunnallisuuden tärkeyden (muut perusmotorista kehittymistä tukevat harrastukset, ns. hyötyliikunta)	Kausi jaettu fyysiikan osalta peruskunto-, kilpailuun valmistavaan ja kilpailukautteen Kuntoharjoittelu tukee kunkin osa-alueen vaadetta Kesäharjoittelu tärkeässä roolissa peruskunnon rakentamisessa Vartalonhallinnan harjoitteita paljon Voimaharjoittelu vartalon omalla painolla Paljon liikkuvuusharjoitteita Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Osaa oikean ruokavaliolteen	Kausi jaettu fyysiikan osalta peruskunto-, kilpailuun valmistavaan ja kilpailukautteen Kuntoharjoittelu tukee kunkin osa-alueen vaadetta Fyysisen valmentautumisen kokonaisuus tärkeässä roolissa Kesäharjoittelu tärkeässä roolissa peruskunnon rakentamisessa Vartalonhallinnan harjoitteita edelleen paljon Voimaharjoittelu vartalon omalla painolla sekä kevyillä lisäpainoilla Liikkuvuusharjoittelu yksilön mukaan joko ylläpitävästi tai kehittävästi Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Urheilijan ruokavaliolteen opiskelua jatketaan	Kausi jaettu fyysiikan osalta peruskunto-, kilpailuun valmistavaan ja kilpailukautteen Kuntoharjoittelu tulee tukea kunkin osa-alueen vaadetta Fyysisen valmentautumisen kokonaisuus tärkeässä roolissa Kesäharjoittelu tärkeässä roolissa peruskunnon rakentamisessa Yksilöllisyyden korostuminen fyysisen ominaisuuksien kehittämisessä/ylläpidossa Vartalonhallinnan harjoitteita edelleen paljon Voimaharjoittelu painoilla Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Urheilijan ruokavaliolteen hallinta osana arkea
<b>Taiteelliset taidot</b>	Musiikkiluistelu Peruskäsiliikkeiden harjoittelu	Musiikkiluistelu Osaa yhdistää liikkeen musiikin tempoon ja rytmiiin Harjoittelee tulkintaa Tanssiharjoittelua	Musiikkiluistelu Luovuusharjoittelua maalla ja jäällä Tanssiharjoittelua Tulkinnan ja vartalonkäytön harjoittelua	Musiikkiluistelu Luovuustehtäviä Tanssiharjoittelua Vartalonkäyttöharjoitteita peruskaskeissa Ohjelmassa jo selkeää/sovittua tulkintaa	Musiikkiluistelu Luovuustehtäviä Tanssiharjoittelua Ohjelmassa jo vahvaa tulkintaa, oma vastuu tämän harjoittelussa Ohjelman rakenteessa vartalon ja tasojen käyttö huomioitu monipuolisesti	Musiikkiluistelu Luovuustehtäviä Tanssiharjoittelua Syvä ja monipuolinen tulkinta ohjelmassa Vartalon ja tasojen käyttö kolmiulotteista sekä monipuolista
<b>Lajitaidot</b>	Osaa perusotteen Osaa luistella pienissä riveissä/pareittain Tietää peruselementit Oppii tunnistamaan helpotahitista musiikista rytmin	Tuntee ja hahmottaa peruselementit helpoilla variaatioilla ja siirtymisillä Rytmitajun vahvistamista	Muodostelmaälyn ja kuvioiden hahmottaminen tärkeässä roolissa Rytmitajun vahvistaminen jatkuu	Syvennetään muodostelmaälyä. Luistelijaa osaa korjata omat virheensä, mutta ei välttämättä vielä näe omaa paikkaansa suhteessa muuhun joukkueeseen Luistelijaa alkaa opetella lajin sääntöjä	Osaa korjata omia ja muiden virheitä Hallitsee vaikeimman tason elementit Luistelijaa tuntee lajin säännöt Luistelijaa osaa analysoida omaa tekemistään Hyvä muodostelmaäly	Osaa korjata omia ja muiden virheitä Hallitsee vaikeimman tason elementit Tuntee lajin säännöt Osaa analysoida omaa tekemistään Todella hyvä muodostelmaäly
<b>Psyykkiset taidot</b>	Positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen Rohkeus Sitoutumisen aste matala	Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Rohkeus Ymmärtää kannustuksen, joukkuehengen ja pelisääntöjen merkityksen Sitoutumisen aste matala	Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Rohkeus Psyykinen valmentautuminen osana jokapäiväistä toimintaa Itsetuntumuksen ja -luottamuksen opettelu Pitää yllä joukkuehenkeä, toimii pelisääntöjen mukaan Rakentaa pelisääntöjä yhdessä muiden kanssa Kilpailutilanteesta nauttiminen, pääpaino ei ole tuloksessa Pelon voittaminen virheiden tekemisessä/niiden kohtamisessa Sitoutumista harjoitellaan ja sen taso nousee, joukkue jo melko tärkeä, henkilökohtainen tavoite ei vielä selkeä	Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Rohkeus Psyykinen valmennus osana jokapäiväistä toimintaa Itsetuntumuksen ja -luottamuksen kehittäminen Paineensietokyvyn kehittäminen Murusien vaikeiden ilmidioiden avoin käsittely joukkueen ja valmentajan kanssa Pitää yllä hyvää joukkuehenkeä Noudattaa joukkueen pelisääntöjä Nauttii kilpailutilanteesta Pääpaino ei tuloksessa Sitoutuminen vahvaa, joukkue isossa roolissa henkisesti Henkilökohtainen tavoite selkiytyy	Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Rohkeus Psyykinen valmennus osana jokapäiväistä toimintaa Itsetuntumus ja -luottamus vahvaa Hyvä paineensietokyky Nauttii kilpailutilanteesta Sitoutuminen vahvaa, joukkue isossa roolissa henkisesti Henkilökohtainen tavoite selkeä ja ohjaa omaa toimintaa	Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Rohkeus Psyykinen valmennus osana jokapäiväistä toimintaa Itsetuntumus ja -luottamus vahvaa Hyvä paineensietokyky Kilpailutilanteesta nauttiminen Sitoutuminen vahvaa, joukkue isossa roolissa henkisesti Henkilökohtainen tavoite todella vahva
<b>Harjoittelumäärät</b>	Jääharjoittelua 1-2 krt / vko (vain osa kenttää käytössä, osana luistelukoulua) Ohiset 1 kertaa / vko Tuntimäärät: (min.) jää 2 kertaa 45 min, ohiset 45 min	Jääharjoittelua 3 kertaa / vko (min. 2 kertaa / vko oma jää käytössä) Lajoheiset 1 kertaa / vko Kuntoharjoittelu 1 kertaa / vko Tanssi/baletti 1 kertaa / vko Tuntimäärät: jää 3 kertaa 45 min, ohiset 3 kertaa 45 min	Jääharjoittelua 4-5 kertaa / vko Lajoheiset 1 kertaa / vko Kuntoharjoittelu 1 kertaa / vko Tanssi/baletti/telinevoimistelu 1-2 kertaa / vko Verryttelyt ja palauttelut mukaan harjoitusohjelmaan Tuntimäärät: jää n. 5 t / vko, ohiset (mukana lämmittelyt/palauttelut) 5 t / vko	Jääharjoittelua 5-6 kertaa / vko Lajoheiset 1 kertaa / vko Kuntoharjoittelu 1 kertaa / vko Tanssi/baletti/telinevoimistelu 2 kertaa / vko Verryttelyt ja palauttelut mukana harjoitusohjelmassa Omatomaisena mm. venyttelyä, lenkkeilyä Tuntimäärät: jää 6-7 t / vko, ohiset 6 t / vko (mukana kaikki yhteistoiminta)	Jääharjoittelua 5-6 kertaa / vko Lajoheiset 1 kertaa / vko Kuntoharjoittelu 1-2 kertaa / vko Tanssi/baletti 2-3 kertaa / vko Omatomaisena mm. venyttelyä, lenkkeilyä Urheilijan ruokavaliolteen, levosta huolehtiminen jne. Tuntimäärät: jää min. 8 t / vko, ohiset 8 t (mukana kaikki yhteistoiminta)	Jääharjoittelua 5-6 kertaa / vko Lajoheiset 1 kertaa / vko Kuntoharjoittelu 1-2 kertaa / vko Tanssi/baletti 2-3 kertaa / vko Omatomaisena mm. venyttelyä, lenkkeilyä Urheilijan ruokavaliolteen, levosta huolehtiminen jne. Tuntimäärät: jää 10-12 t / vko, ohiset 10 t (mukana kaikki yhteistoiminta)
<b>Leirit ja tehopäivät</b>	Ei	Tehopäiviä omassa hallissa Kevät- ja kesäleirit päiväleirin muodossa	2-4 leiriä (sisältää päiväleirit omassa hallissa)	2-4 leiriä (sisältää ns. kesäleirit omassa hallissa) Muutamia tehopäiviä tarpeen ja tilanteen mukaan	2-4 leiriä (sisältää kesäleirit omassa hallissa) Muutamia tehopäiviä tarpeen ja tilanteen mukaan	2-4 leiriä (mukana mm. kesäleirit omassa jäähallissa) Muutamia tehopäiviä tarpeen ja tilanteen mukaan
<b>Testaaminen</b>	Ei testejä Luistelijaa voi halutessaan suorittaa luistelukoulu- ja kilpailu- ja karsintatestejä	Leikin ja kisailun varjolla tehden	Testaamisen tärkein tavoite asennekasvatusta testaamista kohtaan Testit kevyitä, ei rasittavia (spagaatitesti, vatsalihastesti jne.)	Kuntotestit ja niiden seuranta Mahdollisia taitotestejä Ohjelmien katsastus (tuomarit ja tekniset)	Kuntotestit Mahdollisia taitotestejä Ohjelmien katsastus (tuomarit ja tekniset)	Kuntotestit Mahdollisia taitotestejä Ohjelmien katsastus (tuomarit ja tekniset)
<b>Kilpaileminen</b>	Ei	2-3 kansallista kilpailua Lisää mahdollisia kutsukilpailuja	3 kansallista kilpailua Mahdollisia kutsukilpailuja Kilpailuja/esityksiä niin paljon, että kaikki pääsevät kokeilemaan mahdollisimman paljon kilpailemista/ esiintymistä	3 SM-sarjan kilpailua 1 kv. kilpailu 1-2 kutsukilpailua Myös noviiseissa hyvä saada kaikki esiintymään/ kilpailemaan	3 SM-sarjan kilpailua 1-2 kv. kilpailua Tavoitteena junioreiden MM	3 SM-sarjan kilpailua 2-3 kv. kilpailua Tavoitteena MM-edustus
<b>Valmentajan rooli</b>	Valmentaja voi olla ohjaajasoinen Valmentajan/ohjaajan rooli vain tuntien vetämistä Turvallisuuden huomioiminen harjoitteissa Suunniteltava tunnit niin, että oppiminen lähtee oikeaan suuntaan eli päävalmentaja mielellään mukana luomassa isoja linjoja	Kasvatustavoite Opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja, joukkueessa toimimista, urheilukasvatusta Tunti- ja vuosisuunnitelmien teko Turvallisen harjoitustavan opettaminen Koreografian teon alkeiden osaaminen Vanhempien opastaminen harrastukseen liittyvissä asioissa Joukkueenjohdon kokoaminen ja heidän työtehtäviensä selvittäminen Kilpailuvalmentamisen alkeet, tavoitteiden asettelu Valmennustiimin muodostaminen 1-tason valmentaja tuntien vetäjänä Päävalmentaja määrittää riittävän oppimisen tason/linjan	Kasvatustavoite Luo pelisääntöjä ja käyttäytymismallit, opettaa joukkueessa toimimista Urheilukasvatusta jatkuu Turvallisen harjoitustavan opettamista Tunti- ja vuosisuunnitelmien teko Koreografian teon hyvä osaaminen Vanhempien opastaminen jatkuu, aloitetaan lajin vaatimusten selvittäminen Joukkueenjohdon kokoaminen ja heidän työtehtäviensä selvittäminen Kilpailuvalmennus Tavoitteiden asettelu Valmennustiimin muodostaminen Vähintään 1-tason valmentaja tuntien vetäjänä, päävalmentaja luo valmennuksen linjan	Kasvatustavoite Luo pelisääntöjä ja käyttäytymismallit Urheilullisuuden vahvistaminen Tunti- ja vuosisuunnitelmien tekeminen Koreografian teon hyvä osaaminen Vanhempien opastaminen jatkuu Murusien ongelmien käsitteleminen mm. päihdekasvatusta yhdessä vanhempien kanssa, yhteiset pelisääntöjä Joukkueenjohdon kokoaminen ja heidän työtehtäviensä selvittäminen Kilpailuvalmentaminen Tavoitteiden asettelu Jatkuva kouluttautuminen Sitoutumisen aste korkea Sääntöasiointumetus Valmennustiimin muodostaminen Mielellään päätoiminen valmentaja sekä ammattivalmentajataso	Kasvatustavoite Luo pelisääntöjä, käyttäytymismallit Tunti- ja vuosisuunnitelmien teko Jatkuva kouluttautuminen Sitoutumisen aste korkea Sääntöasiointumetus Valmennustiimin muodostaminen Mielellään päätoiminen valmentaja sekä ammattivalmentajataso	Luo pelisääntöjä, käyttäytymismallit Tunti- ja vuosisuunnitelmien teko Jatkuva kouluttautuminen Sitoutumisen aste korkea Sääntöasiointumetus Joukkueenjohdon kokoaminen Koreografian teon vahva osaaminen Hyvä kilpailuvalmentaminen Tavoitteiden asettelu Valmennustiimin muodostaminen Ammattivalmentaja, päätoimisuus
<b>Vanhemman rooli</b>	Vanhemman rooli avainasemassa (kuljetus, varusteet, tukeminen, jopa motivoiminen) Vanhemman vastuulla perusliikunnallisuuden kehittäminen Vanhempi kunnioittaa valmentamiseen/kilpailuun liittyvissä asioissa ja päätöksenteossa valmentajan näkemystä	Vanhemman rooli avainasemassa Vanhemmalla tärkeä rooli perusliikunnallisuuden kehittämisessä Vanhempi kunnioittaa valmentamiseen/kilpailuun liittyvissä asioissa ja päätöksenteossa valmentajan näkemystä	Vanhemman rooli hiljalleen "pienenee" KOKK eli kuljeta, kustanna, kannusta ja kuuntele Hyvä yhteistyö valmentajan kanssa Vanhempi kunnioittaa valmentamiseen/kilpailuun liittyvissä asioissa/päätöksenteossa valmentajan näkemystä Ruokavaliolteen täysin vanhemman vastuulla, vanhemmille informaatiota terveellisestä urheilijan ruokavaliolteen Riittävän levon saaminen turvaaminen Yleisen urheilullisuuden tukeminen Vanhemmat hoitavat pääasiallisesti lapsen harrastukseen liittyvät asiat	KOKK eli kuljeta, kustanna, kannusta ja kuuntele Hyvä yhteistyö valmentajan kanssa Ruokavaliolteen täysin vanhemman vastuulla Riittävän levon saaminen turvaaminen Yleinen urheilullisuuden tukeminen	KOKK eli kuljeta, kustanna, kannusta ja kuuntele Hyvä yhteistyö valmentajan kanssa Ruokavaliolteen täysin vanhemman vastuulla Riittävän levon saaminen turvaaminen Yleinen urheilullisuuden tukeminen	Kustanna, kannusta ja tarvittaessa kuuntele Hyvä tuki myös valmennustiimille Kotona asuvien ruokavaliolteen hoito osittain vanhempien vastuulla

