

Taitoluistelijan urapolku

Teema/ikävuodet	3-4	5-6	7-9	10-11	12-13	14-15	16 ja yli
Urheilijaprofiili	Luistelukoululainen	Kehitysryhmäläinen	Alueellinen kilpailustelija	Kansallinen kilpailustelija	Kansainväliselle tasolle tähtäävä kilpailustelija	Kansainväliselle tasolle tähtäävä kilpailustelija	Kansainvälisen tason kilpailustelija
Valmennus	Seuran vastuuvallmentaja Luistelukoulun vastuuvallmentaja Luistelukouluohjaajat ja -valmentajat Koulutetut avustajat 15-20 luistelija ryhmässä, kaksi ohjaajaa	Seuran päätoiminen valmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta Valmentajalla vähintään I-tason koulutus Ryhmäopetuksesta jaetualla jäällä 12-16 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan toimesta Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä 14-16 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan toimesta Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä 14-16 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan johdolla Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä 12-14 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan johdolla Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä Osa valmennuksesta yksityisopetusta 10-12 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Urheilija osallistuu yhdessä valmentajan kanssa sisällön suunnitteluun Valmennus päätoimisen valmentajan johdolla Osa valmennuksesta yksityisopetusta 10-12 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä
Harjoitusmäärät	Ohjattu harjoittelu: Jää 3-4 kertaa / vko (45 min) Oheisharjoitus 1 kertaa / vko Omatoinen harjoittelu: Monipuolinen perusliikunta päivittäin	Ohjattu harjoittelu: Jää 3-4 kertaa / vko (45 min) Oheisharjoitus 1-2 kertaa / vko Omatoinen harjoittelu: Monipuolinen perusliikunta päivittäin	Ohjattu harjoittelu: Jää 5-8 kertaa / vko (50-60 min) Oheisharjoitus 3-5 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) Omatoinen harjoittelu: Monipuolinen perusliikunta päivittäin Alku- ja loppuverryttelyt 4 t / vko Lihashuolto ja lajitaidot 2-3 t / vko	Ohjattu harjoittelu: Jää 7-9 kertaa / vko (50-60 min) Oheisharjoitus 4-5 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) Omatoinen harjoittelu: Monipuolinen perusliikunta päivittäin Alku- ja loppuverryttelyt 4 t / vko Lihashuolto ja lajitaidot 2-3 t / vko	Ohjattu harjoittelu: Jää 9-10 kertaa / vko (60-80 min) Oheisharjoitus 4-5 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) Omatoinen harjoittelu: Monipuolinen perusliikunta päivittäin Alku- ja loppuverryttelyt 4 t / vko Lihashuolto ja lajitaidot 2-3 t / vko	Ohjattu harjoittelu: Jää 11-12 kertaa / vko (75-90 min) Oheisharjoitus 5-6 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) Omatoinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttelyt 5 t / vko Lihashuolto 2 t / vko	Ohjattu harjoittelu: Jää 11-13 kertaa / vko Oheisharjoitus 6 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) Omatoinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttelyt 6 t / vko Lihashuolto 2 t / vko
Lajitaidot	Perusluistelu Ilmaisu/esittäminen Jäätaitotestit	Perusluistelu Hyppy ja hyppäämisen valmiudet Peruspiruetit (rotaatio) Ilmaisu ja esittäminen Jäätetit	Sujuva perusluistelu Yksis- ja kaksiohhyppyt Peruspiruetit jalamavahdolla ja hyppypiruettien opettelu Ilmaisu ja esittäminen Jäätetit Oman kilpailuohjelman harjoittelu	Sujuva ja äänetön luistelutaito. Kaksiohhyppyt ja kolmiohyppymuodot Kilpailuvaatimusten mukaiset piruetitaidot Ilmaisu ja esittäminen Jäätetit Oman kilpailuohjelman harjoittelu	Sujuva ja vauhdikas luistelutaito. Kolmiohyppyt (1-6 erilaista) Laadukkaat piruetit Koreografaharjoittelu Jäätetit Kahden kilpailuohjelman suoritusvarmuuden kehittäminen	Sujuva ja vauhdikas luistelutaito, ylävartalon liikkeet mukana Kolmiohyppyt (3-6 erilaista) ja 3H-3H harjoittelu Monipuoliset ja laadukkaat piruetit Koreografan johdolla ilmaisuuden esiintymisen harjoittelu Jäätetit Kilpailuohjelmien suoritusvarmuuden vakiinnuttaminen	Kaikki 3H ja 3H3H yhdistelmä Koreografien painotus kilpailuohjelmien hionnassa Jäätetit
Fyysis-motoriset taidot	Taito: Motoriset perustaidot Liikkumistaidot Tasapainotaidot Käsittelytaidot	Taito: Motoristen perustaitojen vahvistaminen Koordinaatiiviset osatekijät; tasapainokyky, ketteryyskyky, rytmikyky, yhdistelykyky Lajiliikkeet: Vaaka, yhdenjalan kytky Hyppy: rotaatiohyppy, valsehyppy	Taito: Koordinaatiiviset osatekijät; ketteryys, tasapaino, rytmikyky, yhdistelykyky, suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Rotaation käynnistäminen, kiihdyttäminen ja pysäyttämisen piruettilisäillä ja hypäten Rotaatiot molempiin suuntiin 1A Nopeus: Liikenoisuus, nopeustaitavuus, reaktionopeus Voima: Nopeusvoimatyyppiset hyppelyt Lihaskuntovoimistelu ja kehon hallinta Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Kestävyys: Aerobista perusliikuntaa (hyötyliikunta, leikit, pelit, jne.)	Taito: Koordinaatiiviset osatekijät; ketteryys, tasapaino, rytmikyky, yhdistelykyky, suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Max. rotaation kehittäminen hypäten ja piruettilisäillä 2A Nopeus: Nopeustaitavuus, liikenoisuus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus. Voima: Nopeusvoimatyyppiset hyppelyharjoitteet Kehonhallinta (suhteellinen voima) Voimaharjoittelun suoritusmekaniikat Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Kestävyys: Peruskestävyys (aerobiset intervallit ja tasavauhtiset lenkit, alku- ja jälkiverryttelyt, aerobinen perusliikunta) Maitohapoton nopeuskestävyys	Taito: Koordinaatiiviset osatekijät kaikki huomioiden Lajiliikkeet: Maksimirotaation kehittäminen Rotaatioiden yhdistely erilaisiin liikesarjoihin Nopeus: Kaikki nopeuden lajit Voima: Nopeusvoima (pikavoima ja räjähtävä voima) Voimaharjoittelun tekniikat Lihaskestävyys ja kehon hallinta Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Huoltava venyttely Kestävyys: Peruskestävyys (aerobiset intervallit ja tasavauhtiset lenkit, alku- ja loppuverryttelyt, aerobinen perusliikunta) Lajikestävyys / anaerobinen kapasiteetti (ohjelma ja ohjelman omainen harjoittelu) Maitohapoton nopeuskestävyys	Taito: Koordinaatiiviset osatekijät kaikki huomioiden Lajiliikkeet: Maksimirotaation kehittäminen Rotaatioiden yhdistely erilaisiin liikesarjoihin 3A Nopeus: Kaikki nopeuden lajit Voima: Nopeusvoima (pika- ja räjähtävävoima) Lihaskestävyys ja kehonhallinta Perusvoima Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Huoltava venyttely Kestävyys: Maitohapollinen nopeuskestävyys Lajikestävyys (anaerobinen kapasiteetti) Peruskestävyys (palauttava) Vauhtikestävyys (anaerobiset intervallit)	Taito: Koordinaatiiviset osatekijät kaikki huomioiden Lajiliikkeet: maksimirotaation kehittäminen rotaatioiden yhdistely erilaisiin liikesarjoihin 3A Nopeus: Kaikki nopeuden lajit Voima: Nopeusvoima (pika- ja räjähtävävoima) Lihaskestävyys / hallinta Perusvoima Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Huoltava venyttely Kestävyys: Maitohapollinen nopeuskestävyys Lajikestävyys (anaerobinen kapasiteetti) Peruskestävyys (palauttava) Vauhtikestävyys (anaerobiset intervallit)
Kilpailumäärät	Ei kilpailua	Tinttikilpailut (yhteisohjelma)	Alueelliset mini- ja silmukkilpailut Seurojen väliset kutsukilpailut 5-8 kilpailua kaudessa	STLL kansallinen kilpailujärjestelmä Kilpailusarja debytantit tai SM-novisit Karsintojen kautta finaali/SM-paikka Seurojen väliset kutsukilpailut Kv-interclub kilpailut ISU kalenterin kilpailut Kilpailunomaiset harjoitukset 6-8 kilpailua kaudessa	SM-novisi ja SM-juniorikilpailut Kansallinen kilpailujärjestelmä Karsinnan kautta SM-kilpailun Kv-interclub kilpailut ISU kalenterin kilpailut Juniori GP Arvokilpailuedustus (JMM, EM, MM) STLL valintajärjestelmä kilpailuihin 7-8 kilpailua kaudessa	SM-juniori tai SM-seniorei Kansallinen kilpailujärjestelmä Karsinnan kautta SM-kilpailun ISU kalenterin kilpailut Juniori GP Arvokilpailuedustus (JMM, EM, MM) STLL valintajärjestelmä kilpailuihin 7-8 kilpailua kaudessa	SM-seniorei Kansallinen kilpailujärjestelmä Karsinnan kautta SM-kilpailun ISU kalenterin kilpailut Juniori GP GP-kilpailut Arvokilpailuedustus (JMM, EM, MM) STLL valintajärjestelmä kilpailuihin 7-8 kilpailua kaudessa
Psyykkiset taidot	Myönteinen, turvallinen ja vuorovaikutteinen harjoitusilmapiiri: Harjoittelukulttuurin opettelu Kesittyminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Omnistamisen elämykset Lajirakkkaus Rohkeus Kannustaminen Palaute	Myönteinen, turvallinen ja vuorovaikutteinen harjoitusilmapiiri: Harjoittelukulttuurin opettelu Kesittyminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Omnistamisen elämykset Lajirakkkaus Rohkeus Kannustaminen Palaute Menetelmät: Lasten rentoutus Pienet mielikuvat Omnistamisen ilmapiri	Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Stoutuminen > lajirakkkaus Asennekasvatus Omnistamisen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan Menetelmät: Pienet mielikuvat ja rentoutukset Avainsanoja, "hokemia", huutopiirejä Kannustus Menetelmät: Lasten rentoutus Pienet mielikuvat Omnistamisen ilmapiri	Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Tavoitteen asettelu Vastuunotto Kesittyminen Omnistamisen kautta itseluottamusta Kv. kilpailut ja tavoitteiden realisoituminen Menetelmät: Mielikuva- ja rentoutusharjoitukset Avainsanoja kesittämisen avuksi	Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Tavoitteen asettelu Vastuunotto Kesittyminen Omnistamisen kautta itseluottamusta Psyykkisen valmentajan johdolla tapahtuva valmistautuminen Kilpailun valmistautuminen ja stressin hallinta Kilpailun aikainen psyykinen ohjelmointi Harjoittelun aikainen psyykinen ohjelmointi Menetelmät: Mielikuva-, rentoutus- ja kesittymisharjoitukset Mallioppiminen (video) Tunteiden hallinta Kilpailumieliala arviointi	Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Tavoitteen asettelu Vastuunotto Kesittyminen Omnistamisen kautta itseluottamusta Optimaalinen kilpailuvire Psyykkisen valmentajan johdolla tapahtuva valmistautuminen Kilpailun valmistautumismalli Kilpailun aikainen psyykinen ohjelmointi Harjoittelun aikainen psyykinen ohjelmointi Menetelmät: Mielikuva-, rentoutus- ja kesittymisharjoitukset Mallioppiminen (video) Tunteiden hallinta Sparrausapu Testit	Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Tavoitteen asettelu (pitkän tähtäimen) Vastuunotto 100 % kesittyminen Itseluottamus ja kunnianhimo Optimaalinen kilpailuvire Psyykkisen valmentajan johdolla tapahtuva valmistautuminen Kilpailun valmistautuminen ja stressin hallinta Kilpailun aikainen psyykinen ohjelmointi Harjoittelun aikainen psyykinen ohjelmointi Pulmatilanteiden käsitteilyä tarpeen vaatiessa Menetelmät: Mielikuva-, rentoutus- ja kesittymisharjoitukset Mallioppiminen (video / liikeanalysoint.) Tunteiden hallinta Kv sparrausapu Itsearviointia Kilpailumieliala arviointi Tunteiden ja suorituksen erottaminen Testit
Leirit		Seuran leirit (5-10 pv / vuosi)	Seuran leirit (20 vrk / vuosi)	Kauden aikana Seuran leirit (10-15 vrk / vuosi) STLL Talent ryhmä (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Kansalliset/ kv. leirit (n. 10 vrk)	Kauden aikana Seuran leirit (20-25 vrk / vuosi) STLL:n challenge- / nuorten maajoukkue (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Kansalliset ja kv. leirit (n. 15 vrk / vuosi)	Kauden aikana Seuran leirit (20-25 vrk / vuosi) STLL:n nuorten maajoukkue / maajoukkue (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Kansalliset ja kv. leirit (20 vrk / vuosi)	Kauden aikana Seuran leirit (20-25 vrk / vuosi) STLL:n maajoukkue / Haastaja-ryhmä / olympia-ryhmä (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Painotus kv. leireissä 20-25 vrk / vuosi
Vanhempien rooli	Yhteistyö valmentajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen Kustantaminen	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö päiväkodin/päivähoidon kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Kustantaminen Omatoinen harjoittelun tukeminen	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Kustantaminen Omatoinen harjoittelun tukeminen Kehityskeskustelut vuosittain	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Kustantaminen Omatoinen harjoittelun tukeminen Kehityskeskustelut vuosittain	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Talouden hallinta Omatoinen harjoittelun tukeminen Jaksamisen tarkkailu	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Talouden hallinta Kehityskeskustelut vuosittain Jaksamisen tarkkailu Huippu-urheilijan elämäntapaan tukeminen Ongelmien hoitotilanteissa aktiivisuus	Yhteistyö valmentajan kanssa Tarviittaessa yhteistyö koulun tai oppilaitoksen kanssa Terveellisten elämäntapojen tukeminen Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Talouden hallinta Osallistuminen tukitöihin kehityskeskusteluihin vuosittain Jaksamisen tarkkailu Huippu-urheilijan elämäntapaan tukeminen Ongelmien hoitotilanteissa aktiivisuus
Tukitoiminnot	Seuran vanhempainillat vähintään kahdesti vuodessa ja vanhempien kouluttaminen Vanhemmat tärkein tukija tässä vaiheessa	Yhteistyössä vanhempien kanssa Mahdollisesti tanssinopettaja	Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Tanssinopetus Fysioterapiapalvelut	Yhteistyö vanhempien kanssa Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Fysioterapeutin palvelut Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat STLL:n tarjoamat tukipalvelut: Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus	Yhteistyö vanhempien kanssa Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Psyykinen valmennus Fysioterapeutin palvelut Hieronta Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat STLL:n tarjoamat tukipalvelut: Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus	Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Psyykinen valmennus Fysioterapeutin palvelut Hieronta Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat STLL:n tarjoamat tukipalvelut: Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus Antidoping-koulutus	Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Psyykinen valmennus Fysioterapeutin palvelut Hieronta Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat STLL:n tarjoamat tukipalvelut: Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus Antidoping-koulutus
Omatoinen harjoittelu	Pieniä kotiläksyjä vanhemman kanssa yhdessä tehtäväksi Aloitetaan kasvattaminen omatoimiseen harjoitteluun	Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä Itsenäisen harjoittelun vahvistaminen valmentajan vetämissä harjoituksissa	Omatomiseen alku- ja loppuverryttelyyn opettaminen Pieniä omatoimisia kotiläksyjä (tukiharjoitteita) Omatoinen harjoitusohjelma loma-ajaksi Monipuolista liikuntaa 1-2 tuntia päivässä	Fyysinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttely Tukiharjoitteet Palauttava harjoittelu Liikkuvuusohjelma Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaisuuden määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoitus	Fyysinen harjoittelu: Alku- ja loppuverryttely Tukiharjoitteet Palauttava harjoittelu Liikkuvuusohjelma Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaisuuden määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoitus	Fyysinen harjoittelu: Omatoinen alku- ja loppuverryttely Omatomiset tukiharjoitteet Palauttava harjoittelu Liikkuvuusohjelma Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaisuuden määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoittelu	Fyysinen harjoittelu: Omatoinen alku- ja loppuverryttely Omatomiset tukiharjoitteet Palauttava harjoittelu Liikkuvuusohjelma Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaisuuden määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoittelu
Koulu ja opiskelu	Koti Päiväkoti tai perhepäivähoito	Koti Päiväkoti, esikoulu	Alakoulu (mahdollisesti liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa	Alakoulu (mahdollisesti liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (aamujää, aikaiset iltapäivävuorot)	Alakoulu (mahdollisesti liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (aamujää 2-3 kertaa viikossa, aikaiset iltapäivävuorot, leirit ja kilpailumatkat)	Yläkoulu (mahdollisesti urheilulinjat tai liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa (opinnohjaaja tai luokanvalvoja linkkinä valmentajaan ja vanhempiin) Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (aamujää mieluiten kouluaikaan 2-3 kertaa viikossa, aikaiset iltapäivävuorot, koulun liikunta- ja valmennustuntien hyödyntäminen, leirit, kilpailumatkat) Koulun tarjoamat palvelut urheilijalle (esim. liikuntatilojen käyttö harjoitteluun)	Toisen asteen koulutus Urheiluliikio, ammatillisen peruskoulutuksen urheilulinjat tai urheiluoipilaitokset Yhteistyö koulun, opinnohjaajien ja koulun valmentajien kanssa Koulun ja urheilun yhdistämisen henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaan (harjoittelu kahdesti päivässä, mahdollisuus pidempiinkin poissaoloihin urheilun vuoksi, leirit, kilpailumatkat) Toisen asteen koulutuksen jälkeen Ammattikorkeakoulujen urheilulinjat (HOPS) Yliopistot