

Sandra Backman



Valmennan Ice Diamonds-joukkuetta. Aloitin seurassa valmentamisen keväällä 2023, aluksi yksinluistelussa ja hieman myöhemmin muodostelmaluistelun puolella. Yksinluistelussa valmensin kehitys- ja kilparyhmiä, ja muodostelmassa olen valmentanut SM-noviiseja (Blue Diamonds) sekä SM-junioreita (Ice Diamonds).

Olen luistellut yksinluistelijana 3-vuotiaasta 15-vuotiaaksi asti, SM-junioreihin saakka. Tämän jälkeen siirryin muodostelmaluisteluun, jossa luistelin SM-junioreissa (Team Mystique) ja SM-senioreissa (Team Unique) 18-vuotiaaksi asti. Olen vasta valmistunut liikuntatieteiden kandidaatti (valmennustieteen kandidaattiohjelma). Lisäksi olen suorittanut Suomen Taitoluisteluliiton koulutustarjonnasta taitoluisteluohjaajan koulutuksen (TOK) sekä perustason

valmentajakoulutuksen. Valmentamisen ohella olen osallistunut myös erilaisiin valmentamiseen liittyviin täydennyskoulutuksiin.

Valmentajana minulle on tärkeintä, että urheilija on keskiössä kaikessa tekemisessä ja että voin tukea jokaista yksilöllisesti hänen omista lähtökohdistaan käsin. Valmentamisessa parasta on nähdä luistelijoiden aito intohimo lajia kohtaan. Myös heidän tekemänsä oivallukset ja niistä välittyvä ilo ovat upeimpia asioita, joita valmentajana saa kokea jo ihan yksittäisissä harjoituksissakin.