

TeamGym-voimistelijan Fyysinen Polku

JOHDANTO	7-10v.	10-13v.	13-16v.	16-
	Lapsuusvaihe			Huippuvaihe
Ikävaiheen teemat	<p>Voimistelijan fyysisen suorituskyvyn perustan luominen lajiharjoittelua varten.</p> <p>Korkea intensiteetti ja volyyymi harjoitusten sisällä. Paljon toistoja lajin perusliikkeissä, luomaan pohjaa lajiominaisuuksille.</p> <p>Runsas ja monipuolinen liikunta myös vapaa-ajalla.</p>	<p>Voimistelijan fyysisen suorituskyvyn kokonaisvaltainen kehittäminen korkealle tasolle ennen kasvuvaiheen alkamista.</p> <p>Kasvuvaiheen ja voimistelijan kehon muutosten huomioiminen harjoittelun määrässä ja kuormassa.</p> <p>Harjoitusten korkea intensiteetti ja korkea toistovolyyymi harjoitusten sisällä jatkuvat kasvuvaiheen alkuun saakka.</p>	<p>Voimistelijan fyysisen valmiuksien kasvattaminen kohti huippuvaiheen vaatimuksia.</p> <p>Kasvuvaiheen ja voimistelijan kehon muutosten huomioiminen harjoittelun määrässä ja kuormassa.</p> <p>Voimistelijan fyysisen suorituskyvyn kokonaisvaltainen palauttaminen ja edelleen kehittäminen korkealle tasolle kasvuvaiheen jälkeen.</p>	<p>Voimistelijan fyysisen ominaisuuksien kokonaisvaltainen kehittäminen ja ylläpito huippuvaiheen vaatimuksiin.</p>
Nopeusharjoittelu (Juoksunopeus)	<p>Perustan luomien juoksutekniikan kehittämiselle.</p> <p>Juokseminen osana jokaista lajiharjoitusta.</p>	<p>Juoksutekniikan ja voiman kehittäminen.</p> <p>Juokseminen osana jokaista lajiharjoitusta.</p>	<p>Juoksutekniikan ja voiman kehittäminen.</p> <p>Kovan juoksuvauhdin siirtäminen lajisuorituksiin</p>	<p>Maksimaalisen juoksunopeuden kehittäminen ja siirtäminen osaksi lajisuoritteita.</p>
Alavartalon voimaharjoittelu (Ponnistus-/alastulovoima)	<p>Ponnistusten ja alastulojen perusteiden oppiminen.</p> <p>Alavartalon vahvistaminen lajiliikkeiden avulla.</p>	<p>Ponnistusvoiman ja ponnistusasetojen kehittäminen sekä vahvistaminen.</p> <p>Laji- ja perusvoimaliikkeiden käyttö alavartalon voiman kehittämisessä.</p>	<p>Ponnistusvoiman ja ponnistusasetojen kehittäminen vaativimpia lajiliikkeitä varten.</p> <p>Lajivoimaliikkeiden ja vastusharjoittelun käyttö alavartalon voiman kehittämisessä.</p>	<p>Alavartalon nopeus- ja maksimivoiman kehittäminen.</p> <p>Lajiliikkeiden käyttö nopeusvoiman, ja vastusharjoittelun käyttö maksimivoiman kehittämisessä.</p>
Keskivartalon voima	<p>Voimistelun perusasetojen oppiminen.</p> <p>Keskivartalon voiman ja hallinnan kehittäminen pääosin voimistelun perusasetojen avulla. Tärkeimpinä kaari-, suora- ja kuppiasento sekä lantion asennon hallinta eri asennoissa.</p>	<p>Vahvan keskivartalon rakentaminen ja voimistelun perusasetojen vahvistaminen.</p> <p>Keskivartalon voiman ja hallinnan kehittäminen staattisten ja dynaamisten voimaharjoitteiden avulla.</p>	<p>Vahvan keskivartalon rakentaminen. Vaativat voimistelun perusasetoharjoitteet osana jokaista lajiharjoitusta.</p> <p>Lajivoimaliikkeiden ja vastusharjoittelun käyttö keskivartalon voiman kehittämisessä.</p>	<p>Vahvan keskivartalon rakentaminen ja ylläpito vaativimpia lajiliikkeitä varten. Vaativat voimistelun perusasetoharjoitteet osana jokaista lajiharjoitusta.</p> <p>Lajivoimaliikkeiden ja vastusharjoittelun käyttö keskivartalon voiman kehittämisessä.</p>
Ylävartalon voima	<p>Vartalon kannattelun oppiminen; nojaaminen eteen- ja taaksepäin sekä hartiarenkaan ja lapaluun hallinnan oppiminen.</p> <p>Ylävartalon perusvoimatasojen kehittäminen kehonpainoliikkeiden avulla. Käsilläseisonta osana jokaista lajiharjoitusta.</p>	<p>Ylävartalon voiman ja hallinnan kehittäminen vaativimpia lajiliikkeitä varten.</p> <p>Käsilläseisontaliikkeet osana jokaista lajiharjoitusta.</p>	<p>Ylävartalon voiman ja hallinnan kehittäminen vaativimpia lajiliikkeitä varten.</p> <p>Vaativimpien käsilläseisontaliikkeiden harjoittelu kasvuvaiheen jälkeen.</p>	<p>Ylävartalon voiman ja hallinnan kehittäminen sekä ylläpito vaativimpia lajiliikkeitä varten.</p> <p>Vaativimpien käsilläseisontaliikkeiden harjoittelu osana jokaista lajiharjoitusta.</p>

TeamGym-voimistelijan Fyysinen Polku

Lapsuusvaihe 7-10 v.

7-10 v.	Ikävaiheen teema	Nopeusharjoittelu (Juoksunopeus)	Alavartalon voimaharjoittelu	Keskivartalon hallinta ja voima	Ylävartalon voima
MITÄ	<p>Voimistelijan totuttaminen progressiivisesti kasvavaan harjoitusmäärään ja -kuormaan.</p> <p>Tavoitteena kasvavat toistomäärät lajiliikkeissä ja -harjoitteissa.</p> <p>Runsas ja monipuolinen liikunta vapaa-ajalla, harjoitusten ulkopuolella.</p>	<p>Pohjan luominen juokсутekniikan ja -voiman kehittämiselle.</p> <p>Juoksemisen tulisi olla osana jokaista lajiharjoitusta, osana alkuverrytelyä, pelejä ja/tai leikkejä.</p> <p>Voimistelijoiden motivointi kovalla vauhdilla juoksemiseen leikkien kautta.</p>	<p>Painopisteenä ponnistamiseen ja alastuloihin liittyvien motoristen taitojen kehittäminen.</p> <p>Alavartalon vahvistaminen lajinomaisilla liikkeillä sekä ponnistuksilla.</p> <p>Erialaisten kahden ja yhden jalan ponnistusten ja hyppyjen opettaminen.</p>	<p>Voimistelun perusasentojen opettaminen ja vahvistaminen; kuppi, suora ja kaari.</p> <p>Asentoharjoitteiden sisällyttäminen osaksi jokaista lajiharjoitusta.</p> <p>Keskivartalon hallinnan, lantion asennon ja ryhdin opettaminen osana perusvoimistelua.</p>	<p>Perusedellytysten luominen kehon kannatteluun eri staattisissa ja dynaamisissa liikkeissä; esim. käsinsaisonta, kulmanoja, puolivoltti, flikki.</p>
MITEN	<p>Korkea intensiteetti harjoitusten sisällä. Paljon lajiliikkeitä ja -harjoitteita lajiharjoitusten sisällä.</p> <p>"TAVOITE"-liikkeiden sisällyttäminen harjoitusten alkuverrytelyihin, sivupaikoiksi sekä osaksi leikkejä.</p>	<p>Viestit, hippaleikit, juoksukilpailut osana verrytelyitä.</p> <p>Yhdellä jalalla tehtävät hyppelyt, tasapainoharjoitteet sekä nilkan voiman kehittäminen varpailenousuilla.</p>	<p>Erialaisten ponnistus- ja hyppelyharjoitteet osana jokaista lajiharjoitusta.</p> <p>Esimerkkinä jännehypyt ja tasaloikat eri suuntiin, palikkapomput, yhden jalan hypyt viivan yli eri suuntiin, korokkeelta hypyt ja hyvä alastulo (etu- ja takaperin sekä käännöksellä)</p> <p>Keskivartalon hallinnan opettaminen ponnistaessa.</p>	<p>Staattiset ja dynaamiset vartalon asentoharjoitteet eri lähtöasunnoissa; esim. selinmakuulla, päinmakuulla, etunojassa ja roikunnassa.</p> <p>Vartalon asentojen opettaminen osana perusvoimistelua; kahdella ja yhdellä jalalla seisten (jalka maassa tai jalka ilmassa esim eri vaakaliikkeet)</p> <p>ASENTOHARJOITTELUSSA VOIMAKAS PROGRESSIO IKÄVAIHEEN AIKANA</p>	<p>Nojaaminen eteen- ja taaksepäin; etunoja, takanoja, kulmanoja</p> <p>Hartiarenkaan ja lapaluun hallinta staattisissa ja dynaamisissa harjoitteissa esimerkkinä hartiatyöntö. Tavoitteena hallinta käsilläseisonnassa ja puolivolteissa.</p> <p>Ylävartalon perusvoimaliikkeet osana voimaharjoituksia; esimerkkinä etunojapunnerrus, leuanveto, dippipunnerrus, soutuliikkeet, staattiset nojat</p>
TAVOITE	<p>Tavoitteena luoda voimistelijalle fyysinen perusta vaativamman lajiharjoittelun pohjaksi.</p> <p>Tavoitteena luoda fyysisiltä valmiuksiltaan monipuolinen voimistelija ennen kasvuvaiheen alkamista.</p>	<p>TAVOITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 peräkkäistä yhden jalan hyppeä eteenpäin. Tavoitteena lyhyt kontakti alustaan sekä napakka ponnistus. 	<p>TAVOITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kyykkyhypyt jalat yhdessä, hypyssä vartalo ojennettuna, 12 metriä ilman pysähdyksiä (vapaaan matto/volttiradan mitta) - Jalat yhdessä (myös kantapäät) pohjenousut maksimikorkeuteen 20 toistoa. Vartalo suorana, tuki seinästä kädellä. 	<p>TAVOITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuppipito 30sek - Kaaripito 30sek - Linkkuveitsi jalat ojennettuna 20 toistoa 	<p>TAVOITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etunojapunnerrus nilkat ojennettuna 10-15 toistoa - 5-10 leuanvetoa - Käsilläseisonta seinää vasten 30sek (hopeamerkin suoritusohjeet) - Kulmanoja 30sek

TeamGym-voimistelijan Fyysinen Polku

Lapsuusvaihe 10-13 v.

10-13 v.	Ikävaiheen teema	Nopeusharjoittelu (Juoksunopeus)	Alavartalon voimaharjoittelu	Keskivartalon hallinta ja voima	Ylävartalon voima
MITÄ	<p>Lajikestävyys kehittäminen harjoituskuormaa kasvattamalla ennen murrosikää ja kasvuvaiheen alkua.</p> <p>Voimistelijan monipuolinen fyysinen aktiivisuus myös lajiharjoitusten ulkopuolella.</p> <p>Kasvuvaiheen ja voimistelijan kehon muutosten huomiointi harjoittelun määrässä ja kuormassa.</p>	<p>Juoksutekniikan ja -voiman kehittäminen. Juoksuaennon ja -rytmin opettaminen yksinkertaisten juoksuharjoitteiden avulla.</p> <p>Juoksemisen tulisi olla osana jokaista lajiharjoitusta, osana alkuverryttelyjä, pelejä ja/tai leikkejä.</p>	<p>Painopisteenä ponnistusvoiman ja ponnistusasettojen kehittäminen.</p> <p>Nilkan hallinnan opettaminen ja tasapainon kehittäminen.</p>	<p>Vahvan keskivartalon rakentaminen.</p> <p>Voimistelun perusasentojen vahvistaminen; kuppi, suora ja kaari.</p> <p>Perusasentojen hallinnan siirtäminen lajiilikeisiin.</p> <p>Keskivartalon hallinnan, lantion asennon ja ryhdin vahvistaminen osana perusvoimistelua.</p>	<p>Ylävartalon voiman kehittäminen vaativampia lajisuorituksia varten.</p> <p>Ylävartalon voiman kehittäminen sekä staattisissa että dynaamisissa liikkeissä.</p>
MITEN	<p>Paljon laadukkaita toistoja lajiilikeissä ja -harjoitteissa harjoitusten sisällä.</p> <p>Fysiikkaharjoittelun osa-alueiden runsas sisällyttäminen osaksi jokaista lajiharjoitusta.</p>	<p>Viestit, hippaleikit, juoksu kilpailut osana verryttelyitä</p> <p>Juoksuharjoitteet: polvennostojuoksu, kinkat, loikat ja yhden jalan hypelyt, juoksuharjoitteet vastuskuminauhalla.</p> <p>Nilkan voiman ja hallinnan kehittäminen ennen kasvuvaiheen alkamista.</p>	<p>Lajiilikeiden käyttö ponnistusvoiman kehittämisessä; esim. voltit, puolivoltit ja fiikit lyhyestä vauhdista.</p> <p>Perusasioiden sisällyttäminen jokaiseen harjoitukseen; esim. tasaloikat, palikkapomput, yhden jalan hypyt, korokkeelta hypyt ja hyvät alustulot (etu- ja takaperin sekä käännöksellä)</p> <p>Alavartalon lihasten perusvoimallisuudet osana voimaharjoittelua; kyykky kehonpainolla, pohjenousut, askelkyykyt, 1-jalan kyykyt, nordic-hamstring,</p>	<p>Raskaat staattiset ja dynaamiset keskivartalon voimaharjoitteet eri lähtöasunnoissa, osana jokaista harjoitusta.</p> <p>Asentojen vaihtelu, hallinta säilyttäen; esim. kaarelta suoraksi, kupilta kaarelle, suorasta kerälle, korbet, puolivoltit.</p> <p>Vartalon asentojen opettaminen osana perusvoimistelua; kahdella ja yhdellä jalalla seisten (jalka maassa tai jalka ilmassa esim eri vaakaliikkeet).</p>	<p>Nojaaminen eteen- ja taaksepäin</p> <p>-Kulmanojat, haaranousut ja -laskut</p> <p>Hartiarekkaan ja lapaluun hallinta staattisissa ja dynaamisissa harjoitteissa esimerkkinä hartiatyöntö. Tavoitteena hallinta käsilläseisonnassa ja puolivoltteissa.</p> <p>Ylävartalon perusvoimallisuudet osana voimaharjoituksia; esim. etunojapunnerrus, käsilläseisontapunnerrus, leuanveto, dippipunnerrus, soutuilikkeet, haaranousut ja -laskut.</p>
TAVOITE	<p>Voimistelijan fyysisen suorituskyvyn kokonaisvaltainen kehittäminen korkealle tasolle ennen kasvuvaiheen alkamista. Ennen kasvuvaihetta kehitetty fyysinen kapasiteetti tukee harjoittelua kasvuvaiheen aikana ja nopeuttaa fyysisen suorituskyvyn kehittämistä kasvuvaiheen jälkeen.</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- 10 peräkkäistä yhden jalan kinkkaa, lyhyt kontakti alustaan, napakka ponnistus</p> <p>- Vauhditon pituushyppy vähintään voimistelijan oman pituuden verran (kantapäistä sormen kärkiin vatsamakuulla)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Pistoolikyykyt 10 + 10 (kultamerkin suoritusohjeet)</p> <p>- 1-jalan pohjenousu maksimikorkeuteen 15-20 toistoa/jalka. (Vartalo suorana, tuki seinästä käsillä.)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- 10 puolapuuvatsaa jalat ojennettuna</p> <p>- Vartalon suorana pito 20 sek. (4 eri asentoa; vatsa, selkä sekä kyljet maata kohti. Jalat tuettuna palikalla, ylävartalo ilmassa.)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>-10 leuanvetoa, -10 dippipunnerrusta kehon painolla -10 käsilläseisontapunnerrusta tuettuna -Haaranousu käsilläseisontaan -10 sekunnin käsilläseisonta -Haaranousu haaraistuntaan -Pressi 45 astetta 5 sekuntia</p>

TeamGym-voimistelijan Fyysinen Polku

Valintavaihe 13-16 v.

13-16 v.	Ikävaiheen teema	Nopeusharjoittelu (Juoksunopeus)	Alavartalon voimaharjoittelu	Keskivartalon hallinta ja voima	Ylävartalon voima
MITÄ	<p>Kasvuvaiheen ja voimistelijan kehon muutosten huomiointi harjoittelun määrässä ja kuormassa. Harjoitusmäärän ja -kuorman keventäminen kasvuvaiheen aikana.</p> <p>Lajikestävyys kehittäminen murrosiän ja kasvuvaiheen jälkeen kohti huippuvaihetta.</p> <p>Voimistelijan fyysinen aktiivisuus myös lajiharjoitusten ulkopuolella. Hyvä peruskunto varmistaa harjoituksista palautumisen ja mahdollistaa laadukkaan lajiharjoittelun.</p>	<p>Juoksutekniikan ja -voiman kehittäminen juoksuharjoitteiden avulla.</p> <p>Juoksemisen tulisi olla osana jokaista lajiharjoitusta. Juoksutekniikkaharjoitteet verryttelyiden osana.</p> <p>Lantion asennon hallinta juostessa sekä takaketjun toiminta juoksussa.</p>	<p>Painopisteenä ponnistusvoiman ja ponnistusasentojen kehittäminen kestäväksi maksimaalisia lajikuormia (taaksetuplat sekä tuplat trampetilla)</p> <p>Nilkan voiman ja hallinnan kehittäminen sekä tasapainon kehittäminen yhden jalan liikkeissä.</p> <p>Perusvoimatasojen nostaminen kasvuvaiheen jälkeen.</p>	<p>Vahvan keskivartalon rakentaminen sekä keskivartalon voiman palauttaminen kasvuvaiheen jälkeen.</p> <p>Voimistelun perusasentojen täydellinen hallinta (kuppi, suora ja kaari). Perusasentojen kehittäminen nopeissa dynaamisissa lajiilikkeissä, kuten korbet ja trampetin ponnistus sekä asentojen hallinta ilmassa.</p> <p>Keskivartalon hallinnan, lantion asennon ja ryhdin vahvistaminen osana perusvoimistelua.</p>	<p>Ylävartalon voiman kehittäminen vaativimpia lajisuorituksia varten. (Haaranousut ja laskut)</p> <p>Voimaominaisuuksien palauttaminen sekä kehittäminen kasvuvaiheen jälkeen, staattisissa ja dynaamisissa liikkeissä.</p> <p>Käsinseisäön täydellinen hallinta</p>
MITEN	<p>Voimistelijan fyysisen suorituskyvyn kokonaisvaltainen kehittäminen korkealle tasolle ennen kasvuvaiheen alkamista. Ennen kasvuvaihetta kehitetty fyysinen kapasiteetti tukee harjoittelua kasvuvaiheen aikana ja nopeuttaa fyysisen suorituskyvyn kehittämistä kasvuvaiheen jälkeen.</p> <p>Voimistelijan fyysisten ominaisuuksien kokonaisvaltainen kehittäminen kasvuvaiheen jälkeen valmistautuessa huippuvaiheen vaatimuksiin. Huomioitavana kasvavat liike-energiat sekä harjoituskuormat ml. alastulot korkealta.</p>	<p>Juoksuharjoitteet ja yhden jalan plyometriset hyppelyt, loikat ja kinkat osana verryttelyitä sekä juoksuharjoitteet vastuskuminauhoilla.</p> <p>Maksimaaliset kiihdytysjuoksut juoksuvoiman kehittämiseksi.</p> <p>Vahva nilkka juoksukontakteissa sekä yhteistyössä toimiva takaketju lantion ojennuksessa mahdollistavat juoksuvoiman kasvattamisen.</p> <p>Lonkkanivelen terävän ojentamisen ja koukistamisen harjoittaminen juoksuharjoitteilla.</p>	<p>Lajiilikkeiden käyttö nopeusvoiman omaisesti sisällyttäen jokaiseen lajiharjoitukseen; esim. voltit, puolivoltit ja filikit lyhyestä vauhdista. Perusharjoitteiden säilyttäminen osana harjoittelua esim. verryttelyissä; tasaloikat, palikkapomput, yhden jalan hyppy, korokkeelta hyppy ja hyvät alastulot (etu- ja takaperin sekä käännöksellä).</p> <p>Alavartalon lihasten perusvoimallisuudet osana voimaharjoittelua; kyykky, pohjenousut, askelkyykyt, 1-jalan kyykyt, nordic-hamstring.</p> <p>Vastusharjoittelun aloittaminen kasvuvaiheen jälkeen perusharjoitteiden opettelulla (esim. kyykky ja maastaveto levytangolla)</p>	<p>Raskaat staattiset ja dynaamiset keskivartalon voimaharjoitteet eri lähtöasunnoissa, osana jokaista harjoitusta.</p> <p>Asentojen vaihtelu, hallinta säilyttäen nopeissa dynaamisissa liikkeissä korbet, piiskavoltti, trampetin ponnistus.</p> <p>Vartalon asentojen kehittäminen osana perusvoimistelua; kahdella ja yhdellä jalalla seisten (jalka maassa tai jalka ilmassa esim. eri vaakaliikkeet)</p>	<p>Nojaaminen eteen- ja taaksepäin - Kulmanojat, haaranousut ja -laskut</p> <p>Hartiarenkaan ja lapaluon hallinta staattisissa ja dynaamisissa harjoitteissa esimerkiksi hartiatyöntö. Tavoitteena hallinta käsilläseisäonnassa ja puolivolteissa.</p> <p>Ylävartalon perusvoimallisuudet osana voimaharjoituksia; esim. etunojapunnerrus, käsilläseisäontapunnerrus, leuanveto, dippipunnerrus, soutuilikkeet, haaranousut ja -laskut.</p>
TAVOITE	<p>TAVOITE:</p> <p>- Kasvupyrähdysen jälkeinen tavoite on nostaa lajisuoritteiden määrä takaisin aiemmalle tasolle ja ikävaiheen lopussa tavoitella huippuvaiheen määrää (yli 40 kova tehoista lajisuoritusta telineillä viikossa)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Voimistelijan juoksunopeuden kehittäminen yksilöllisesti kohti huipputasoa. (Huippuvaiheen tavoitteena 4,5 sekunnin alitus 30 metrillä.)</p> <p>- Kasvuvaiheen jälkeinen tavoite alittaa 5 sekuntia 30 metrillä.</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Yhden jalan kyykky polvikosketuksella 10 toistoa/jalka (keppi niskan takana, vapaa jalka takana)</p> <p>- 1-jalan pohjenousu maksimikorkeuteen 30 toistoa/jalka (Vartalo suorana, tuki seinästä käsillä.)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- 15 puolapuuvatsaa jalat ojennettuna</p> <p>- Vartalon suorana pito 30 sek. (4 eri asentoa; vatsa, selkä sekä kyljet maata kohti. Jalat tuettuna palikalla, ylävartalo ilmassa.)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Perusvoimaominaisuudet: 10 leuanvetoa, 10 dippiä kehon painolla 10 käsilläseisäontapunnerrusta tuettuna</p> <p>- Haaranousu - 10 sekunnin käsilläseisäntä - haaranousu istuntaan peräkkäin suoritettuna.</p> <p>- Pressi 45 astetta vähintään 5 sekuntia</p>

TeamGym-voimistelijan Fyysinen Polku

Huippuvaihe 16v -

Huippu 16-	Ikävaiheen teema	Nopeusharjoittelu (Juoksunopeus)	Alavartalon voimaharjoittelu	Keskivartalon hallinta ja voima	Ylävartalon voima
MITÄ	<p>Lajikestävyys kehittäminen murrosiän jälkeen kohti huippuvaihetta.</p> <p>Voimistelijan fyysinen aktiivisuus myös lajiharjoitusten ulkopuolella.</p> <p>Harjoitusmäärän ja -kuorman kasvattaminen kasvuvaiheen jälkeen. Fyysisten ominaisuuksien kasvattaminen huippuvaiheen vaatimuksia kohti.</p>	<p>Juoksutekniikan ja -voiman kehittäminen sekä maksimaalisen juoksunopeuden siirtäminen lajiilikkeisiin.</p> <p>Juoksemisen tulisi olla osana jokaista lajiharjoitusta. Juoksutekniikkaharjoitteet verryttelyiden osana.</p> <p>Lantion asennon hallinta juostessa sekä takaketjun toiminta juoksussa.</p>	<p>Ponnistusvoiman ja ponnistusasetojen kehittäminen kestämaan maksimaalisia lajikuormia (taaksetuplat sekä tuplat trampetilla)</p> <p>Maksimivoimatasojen kasvattaminen kasvuvaiheen jälkeen.</p> <p>Nilkan voiman ja hallinnan kehittäminen ja tasapainon kehittäminen.</p>	<p>Vahvan keskivartalon rakentaminen vaativimpia lajiilikkeitä varten</p> <p>Voimistelun perusasetojen täydellinen hallinta saattisesti ja dynaamisesti (kuppi, suora ja kaari). Perusasetojen hallinnan kehittäminen räjähtävissä lajiilikkeissä sekä ilmassa.</p> <p>Keskivartalon hallinnan, lantion asennon ja ryhdin vahvistaminen osana perusvoimistelua.</p>	<p>Ylävartalon voiman kehittäminen vaativimpia lajisuorituksia varten. (Haaranousut ja laskut)</p> <p>Voiman kehittäminen sekä staattisissa että dynaamisissa liikkeissä.</p> <p>Lihastasapainon ylläpitäminen vammojen ennaltaehkäisemiseksi.</p> <p>Käsineisönnön täydellinen hallinta.</p>
MITEN	<p>Haastavien voimaharjoitteiden sisällyttämien osaksi jokaista lajiharjoitusta.</p> <p>Laadukkaat ja oikeat suoritustekniikat lajinomaisissa voimailikkeissä varmistavat parhaan siirtovaikutuksen lajisuorituksiin.</p>	<p>Juoksuharjoitteet ja yhden jalan plyometriset hyppelyt, loikat ja kinkat osana verryttelyitä sekä juoksuharjoitteet vastuskuminauhoilla.</p> <p>Maksimaaliset kiihdytysjuoksut juoksuvoiman kehittämiseksi.</p> <p>Vahva nilkka juoksukontakteissa sekä yhteistyössä toimiva takaketju lantion ojennuksessa mahdollistavat juoksutehon kasvattamisen.</p> <p>Lonkkanivelen terävän ojentamisen ja koukistamisen harjoittaminen juoksuharjoitteilla.</p>	<p>Lajiilikkeiden käyttö nopeusvoiman omaisesti sisällyttäen kaikkiin lajiharjoituksiin; esim. voltit, puolivoltit ja fliikit lyhyestä vauhdista.</p> <p>Alavartalon lihasten maksimivoimailikkeet osana voimaharjoittelua; kyykky, maastaveto, pohjenousut, askelkyykyt, 1-jalan kyykyt, nordic-hamstring. Plyometrisen kontrastiharjoittelun yhdistäminen alavartalon voimaharjoituksiin.</p> <p>Perusasioiden säilyttäminen osana harjoittelua esim verryttelyissä; tasaloikat, palikkapomput, yhden jalan hypyt, korokkeelta hypyt ja hyvät alastulot (etu- ja takaperin sekä käännöksellä)</p>	<p>Raskaat lisäpainolla suoritettavat staattiset ja dynaamiset keskivartalon voimaharjoitteet eri lähtöasentoista ja kulmista, osana jokaista harjoitusta.</p> <p>Asentojen vaihtelu, hallinta säilyttäen nopeissa dynaamisissa liikkeissä osana lajiharjoittelua esim. korbet, piiskavoltit ja trampetin ponnistus.</p> <p>Vartalon asentojen kehittäminen osana perusvoimistelua; kahdella ja yhdellä jalalla seisten (jalka maassa tai jalka ilmassa esim eri vaakailikkeet)</p>	<p>Nojaaminen eteen- ja taaksepäin osana laji- ja voimaharjoittelua. Kulmanojat, haaranousut ja -laskut osana jokaista lajiharjoitusta.</p> <p>Hartiaarenkaan ja lapaluun hallinta staattisissa ja dynaamisissa harjoitteissa esimerkkinä hartiatyöntö. Tavoitteena hallinta haaranousuissa ja -laskuissa sekä puolivolteissa.</p> <p>Ylävartalon perus- ja maksimivoimailikkeet osana voimaharjoituksia; esim. punnerrukset, käsilläseisontapunnerrus, leuanveto, dippipunnerrus, soutuilikkeet,</p>
TAVOITE	<p>Voimatasojen ja lajikestävyys kokonaisvaltainen riittävyys huippuvaiheen harjoitteluun. Tavoitteena riittävä fyysinen kapasiteetti kovaan lajiharjoitteluun, joka sisältää yli 50 kovatehoista lajisuoritusta teineillä viikossa.</p> <p>Voimistelijan fyysinen kapasiteetin riittävyys huippuvaiheen vaatimuksiin, huomioiden suuret liike-energiat sekä harjoituskuormat ml. alastulot korkealta.</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Voimistelijan juoksunopeuden kehittäminen yksilöllisesti kohti huipputasoa.</p> <p>-Huippuvaiheen tavoitteena 4,5 sekunnin alitus 30 metrillä.</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Maastaveto levytangolla: 1,5 kertaa oman kehon paino.</p> <p>- Takakyyky levytangolla: 5 toistoa omalla kehon painolla, 90 asteen polvikulmalla.</p> <p>- 1-jalan pohjenousu maksimikorkeuteen 30 toistoa/jalka (Vartalo suorana, tuki seinästä käsillä.)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Pitkän lihaspituuden hallittu saavuttaminen ja sieltä palauttaminen - rintakehän ja lantion hallinta</p> <p>- 15 puolapuuvatsaa jalat ojennettuna</p> <p>- Vartalon suorana pito 45 sek. (4 eri asentoa; vatsa, selkä sekä kyljet maata kohti. Jalat tuettuna palikalla, ylävartalo ilmassa.)</p>	<p>TAVOITE:</p> <p>- Haaranousu - 20 sek käsilläseisonta - haaralasku istuntaan</p> <p>-Pressi 45 vähintään 5 sekunttia</p> <p>- 10 Leuanvetoa</p> <p>- 15-20 dippipunnerrusta</p> <p>- 10 käsilläseisonta punnerrusta</p>