

Joukkuevoimistelu

EKA aamuharjoitukset

lukuvuosi 2020-2021

Tavoitteet

- Joukkuevoimistelun lajitaitojen monipuolinen kehittäminen
- Henkilökohtaisten kehitystarpeiden tunnistaminen ja tavoitteenasettelu
- Urheilijan oman suorituksen analysointi ja palautteen hyödyntäminen osana kehittämisprosessia
- Keskittymisen ja paineenalaisen suoritusrutiinin kehittäminen
- Kannustava ja urheilijalähtöinen harjoittelukulttuuri
- Urheilullisen elämänrytmin ylläpitäminen

Harjoitusten sisällöt tukevat kilpailukauden etenemistä

Joukkuevoimistelun lajitaitojen monipuolinen kehittäminen

- Jalkatekniikka
 - nilkan liikkuvuus ja voima, nilkan käyttö
 - aukikierto, laadun kehittäminen
- Vartaloliikkeet
 - virtaavuus, taloudellisuus, liikkeen jatkuminen ja yhdistyminen
 - ydinkohtien näkyminen
 - vartalon kannatus ja ryhdikäs olemus
- Tasapainot
 - tasapainotaidon kehittäminen
 - puhtaat linjat, laaja liikemuoto, riittävä kesto
 - dynaamisten tasapainojen kehittäminen

- Hypyty
 - ponnistusvoiman ja nopean lattiakontaktin kehittäminen
 - tarkka ja hallittu muoto, ilmalento
 - lajihyppyjen monipuolistaminen
- Passiivinen liikkuvuus
 - liikkuvuuden lisääminen
 - oikeat suoritustekniikat ja puhtaat linjat
- Aktiivinen liikkuvuus
 - liikkuvuuden kehittäminen
 - nopeuden ja hallinnan kehittäminen liikkuvuutta vaativissa liikkeissä
 - laajat liikeradat
- Fyysiset ominaisuudet

Henkilökohtaisten kehitystarpeiden tunnistaminen ja tavoitteenasettelu

- Omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistaminen
- Motivaation tukeminen
- Omien henkilökohtaisen tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti eteneminen

Urheilijan oman suorituksen analysointi ja palautteen hyödyntäminen osana kehittämisprosessia

- Omien liikkeiden, liikesarjojen ja kilpailuohjelman analysointi videointia hyödyntäen
- Omien kehityskohteiden systemaattinen kehittäminen ja kehityksen etenemisen seuraaminen
- Palautteen antaminen liikesuorituksesta toiselle
- Palautteen vastaanottaminen liikesuorituksesta ja sen hyödyntäminen omassa harjoittelussa

Keskittymisen ja paineenalaisen suoritusrutiinin kehittäminen

- Keskittymisharjoitukset yhdistettynä liikkeeseen
- Vaikeusosien laadukas harjoittelu
- Suoritusvarmuuden tehostaminen
- Riittävät toistomäärät ja onnistuneiden toistomäärien seuranta
- Kilpailunomaisen tilanteen luominen osana paineenalaista harjoittelua

Kannustava ja urheilijalähtöinen harjoittelukulttuuri

- Positiivisen ilmapiirin luominen
- Hyvän vuorovaikutuksen ylläpitäminen
- Urheilijoiden omien ajatusten rohkea esiintuominen ja muiden kuunteleminen
- Yhteistyön ja toimivan ryhmän merkityksen korostaminen

Urheilullisen elämänrytmin ylläpitäminen

- Harjoittelun, ravinnon ja levon tasapaino
- Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen
- Fyysisen ja henkisen kokonaiskuormituksen huomioiminen
- Palauttavan ja huoltavan harjoittelun merkitys

SYYSKUU	Jalkatekniikka Liikkuvuus Lajihyppy, ponnistukset Keskivartalon hallinta
LOKAKUU (kisakausi)	Jalkatekniikka Tasapainot ja tasapainotaito Aktiivinen liikkuvuus Kilpailuohjelman vaikeusosat (laatu) Omien liikkeiden analysointi
MARRASKUU (kisakausi)	Jalkatekniikka Vartaloliikkeet Suoritusvarmuus Kilpailuohjelman vaikeusosat Omat henkilökohtaiset kehityskohteet
JOULUKUU	Liikkuvuus Voima Omat henkilökohtaiset kehityskohteet