

VUOSISUUNNITELMA URHEILUAKATEMIA 2026-2027, TAITOLUISTELU

TAVOITTEET	
OSA-ALUE	TAVOITE
Lajitaidot	-2/3H harjoittelu oman taitotason mukaisesti -Kehitetään askeltekniikkaa, StSq tasolle 3, GOE +1/2 - Piruetit pyöritään laadullisesti, GOE +2/3 -Kehitetään komponettipisteitä ja koreografiaa
Harjoittelu	-Vahvistetaan ymmärrys säännöllisestä ja laadullisesta harjoittelurytmistä (palautumisen tärkeys) -Ohjatun harjoittelun ohella lisätään omatoimista harjoittelua (alku/loppuverryttelyt sekä PKK-kausina kestävyysharjoittelu)
Kilpailut	-Haetaan puhtaita suorituksia -Kilpailuissa tavoitellaan elementtien laatua + puolelle GOE-pisteissä
HUOMIOITAVA	
Koulunkäynti	Koulun ja urheilun välinen tasapaino, harjoitussuunnitelmissa huomioidaan harjoitusten ja kilpailumatkojen lisäksi kokeet, leirit ja tarvittava lepo
Palautuminen	1 lepopäivä viikossa, hyvä unirytm, venyttely/rullaus päivittäin
Psyykkinen hyvinvointi	Kilpailurutiinit, keskittymisharjoitukset, itseluottamuksen vahvistaminen
Ravitseminen	Säännöllinen, monipuolinen ja riittävä energiasaanti kasvavalle urheilijalle

VUOSISUUNNITELMAN RUNKO

Jakso	Sisältö	Tavoite	Kilpailut
Elo-syyskuu KVK 1	-Akatemiatunnit 1-2krt/vko -Ohjelmien hiominen -Perusluistelutekniikan vahvistaminen, siirtyminen kehittäminen -Omatoiminen oheisharjoittelu (nopeusvoima, lihaskunto)	-Ohjelmien kokonaisuuksien vahvistaminen, kilpailurutiinien kehittäminen	Aloituskisa
Loka-joulukuun alku KK1	-Akatemiatunnit 1-2krt/vko -Ohjelmat läpi lähes päivittäin (tekniikka + esittäminen) -Omatoiminen oheisharjoittelu (lajinomainen räjähtävyys, kehonhallinta) -Lajinomainen kestävyys: tuplaohjelmat ym. -Jääharjoittelu kevennettynä (luovuus, tekniikka)	-Huippukunnon ajoitus tärkeimpiin kilpailuihin -Tekemisen laadun vahvistaminen	Kotimaiset kilpailut (valinta-, lohko- ja kutsukilpailut)
Joulu-tammikuu KVK 2	-Akatemiatunnit 1-2krt/vko -Ohjelmat kevennettynä, siirtymät, elementtien laatu -Tekniikan ja perusluistelutaidon kehittäminen (luovuus, hauskuus) -Komponenttien kehittäminen -Miniloma uuden vuoden vaihteessa (palautuminen)	Palautuminen ja pohjan rakentaminen kohti toista kilpailukautta	Ei kilpailuja Näytös
Tammi-huhtikuun alku KK 2	-Akatemiatunnit 1-2krt/vko	-Huippukunnon ajoitus tärkeimpiin kilpailuihin	Kotimaiset ja kansainväliset kilpailut

	-Ohjelmat läpi lähes päivittäin (tekniikka + esittäminen) -Oheisharjoittelu omatoimisesti (räjähtävyys, kehonhallinta) -Jääharjoittelu kevennettynä (luovuus, hauskuus) -Lajinomainen kestävyys: ohjelmat täysillä useaan kertaan/varioiden eri sisällöllä		Loppukilpailut
Huhti-toukokuu SK	-Akatemiatunnit 1-2krt/vko -Uusien asioiden oppiminen (tekniikka, koreografia, perusluistelu) -Luovuus ja hauskuus	Palautuminen ja pohjan rakentaminen seuraavaa kautta varten	Ei kilpailuja