



Opinnäytetyö – Telinevoimistelun kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma

Nicole Björk

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Nicole Björk
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Telinevoimistelun kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma
Sivu- ja liitesivumäärä 29 + 8
<p>Opinnäytetyössä keskitytään 11–16-vuotiaiden lasten ja nuorten telinevoimistelun harrastamiseen. Opinnäytetyö toteutetaan suunnittelemalla vuosisuunnitelma telinevoimisteluseura Pyrkivä Gymnastics nuorille voimistelijoille, jotka eivät kilpaile telinevoimistelussa, mutta harrastavat sitä tavoitteellisella tasolla. Kyseiset telinevoimistelijat ovat kultamerkkiryhmässä harrastavia voimistelijoita, jotka pyrkivät kehittymään ja pääsemään telinevoimistelun merkkisuorituksissa eteenpäin. Kultamerkkiryhmän voimistelijat saattavat myös tulevaisuudessa siirtyä harrastekilpapuolelle voimistelemaan, jolloin tullaan ottamaan huomioon myös kilpalinjan näkökulmia valmennukseen.</p> <p>Telinevoimistelun luokkajärjestelmään sisältyy eriarvoisten suoritusmerkkien suorittaminen. Telinevoimistelun merkkitestaukset sisältävät yhteensä kuusi eriarvoista merkkiä: kupari-, pronssi-, hopea-, kulta-, smaragdi- ja timanttimerkin. Opinnäytetyössä keskitytään kultaryhmään, jossa suoritetaan kulta- ja smaragdimerkkiä.</p> <p>Vuosisuunnitelman työstäminen tapahtuu syksyn 2022 työnteon ohella alan kirjallisuuden sekä omien kokeilujen pohjalta. Toimeksiantajan rooli oli myös tärkeä ja vuosisuunnitelma on tarkoitus ottaa käyttöön heti 2023 tammikuussa uuden kauden käynnistyessä. Vuosisuunnitelma on toteutettu Excel-ohjelmalla, josta ne tullaan jakamaan kultaryhmän valmentajille että tulosteena seuramme taukotilan seinään.</p> <p>Vuosisuunnitelmaan sisällytetään motoriset perustaidot sekä lajille ominaiset kuntotekijät ja taitotekijät. Kuntotekijöitä ovat kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. Taitotekijöissä syvennyttään vielä yksityiskohtaisempiin taitoihin. Taitotekijöitä ovat tasapaino, rytmikyky, suuntautumiskyky, erottelukyky, muuntelukyky, yhdistelukyky ja reaktiokyky.</p> <p>Kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelmapohjaa pystytään osittain hyödyntämään myös muissa merkkiryhmien vuosisuunnitelmissa. Eri merkkiryhmissä on eri tavoitteet ja vaatimustasot, jolloin kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma ei sellaisenaan sovellu muiden merkkiryhmien valmennukseen. Toimeksiantajan toivomuksesta tullaan jatkamaan työtä muiden merkkiryhmien vuosisuunnitelmien luomisessa.</p>
Asiasanat Telinevoimistelu, motoriset perustaidot, kuntotekijät, taitotekijät, vuosisuunnitelma

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Telinevoimistelu.....	2
2.1	Telinevoimistelun historia	2
2.2	Telinevoimistelun merkkitestaus.....	3
2.3	Kansalliset kilpailut.....	3
2.4	Kansainväliset kilpailut	4
3	Lasten ja nuorten motoriset perustaidot.....	5
3.1	Motoriset perustaidot telinevoimistelussa varhaislapsuudessa 3-7 vuotta	6
3.2	Motoriset perustaidot telinevoimistelussa lapsuudessa ja nuoruudessa 7-15 vuotta.....	6
4	Kuntotekijät ja niiden harjoittaminen	7
4.1	Kestävyys.....	7
4.2	Kestävyyden kehittämisen tärkeys ja harjoitusmenetelmät.....	7
4.3	Voima.....	8
4.4	Voiman kehittämisen tärkeys ja harjoitusmenetelmät	8
4.5	Nopeus.....	8
4.6	Nopeuden kehittämisen tärkeys ja harjoitusmenetelmät.....	8
4.7	Liikkuvuus	9
4.8	Liikkuvuuden kehittämisen tärkeys ja harjoitusmentelmät.....	9
5	Taitotekijät ja niiden harjoittaminen.....	10
5.1	Tasapaino	10
5.2	Rytmikyky.....	10
5.3	Avaruudellinen suuntautumiskyky	10
5.4	Erottelukyky.....	10
5.5	Muuntelukyky	11
5.6	Yhdistelykyky	11
5.7	Reaktiokyky.....	11
6	Telinevoimistelussa vaadittavat ominaisuudet	12
6.1	Kestävyysominaisuudet.....	13
6.2	Voimaominaisuudet.....	13
6.3	Nopeusominaisuudet.....	14
6.4	Liikkuvuus ja notkeus	14
6.5	Koordinaatiokyky ja lajitaidot	14
7	Lähtötilanteen kuvaus ja suunnittelun esittely	15
7.1	Työn toimeksiantaja ja toimeksiantajan toiveet työtä kohtaan.....	15
7.2	Työn kohderyhmä	15

7.3	Laadulliset kriteerit työlle	17
8	Työn tuottamisen kuvaus.....	19
8.1	Työn tuottamisen havainnollistaminen.....	19
8.2	Työn tuottamisen vaiheet	19
8.3	Kehittämistyön menetelmät	20
9	Lopullisen työn esittely	22
9.1	Kuntotekijät vuosisuunnitelmassa.....	22
9.2	Taitotekijät vuosisuunnitelmassa	23
10	Pohdinta	25
	Lähteet.....	27
	Liitteet	30
	Liite 1. Kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma	30
	Liite 2. Kultamerkkiryhmän alkuverryttely.....	31
	Liite 3. Kultamerkkiryhmän hyppy	32
	Liite 4. Kultamerkkiryhmän nojapuut.....	33
	Liite 5. Kultamerkkiryhmän puomi.....	34
	Liite 6. Kultamerkkiryhmän permanto	35
	Liite 7. Kultamerkkiryhmän voima	36
	Liite 8. Kultamerkkiryhmän kehonhuolto	37

1 Johdanto

Jo antiikin Kreikasta juurensa juontavassa telinevoimistelussa esteettisyys ja tekniikka yhdistyvät voimaan ja liikkuvuuteen (Suomen Voimisteluliitto A). Suoritusmerkit ovat merkittävä osa naisten telinevoimistelun luokkajärjestelmää ja suoritusmerkkien opettelu tukee lajissa etenemistä sekä vaadittavien fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Opinnäytteeni on toiminnallinen työ, jossa suunnittelen telinevoimisteluseuran kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelman. Toimeksiantajanani toimii turkulainen telinevoimisteluseura Pyrkivä Gymnastics, jossa olen työskennellyt telinevoimisteluvälmentäjänä vuodesta 2013.

Opinnäytetyössäni keskityn 11–16 –vuotiaiden lasten ja nuorten telinevoimistelun harrastamisen kehittämiseen. Pyrkivä Gymnasticsin kultamerkkiryhmässä harrastaa tällä hetkellä kymmenen nuorta voimistelijaa, jotka harrastavat telinevoimistelua kahdesti viikossa yhteensä kolme tuntia. Suurin osa voimistelijoista on ollut lajin parissa jo useamman vuoden. Kultaryhmän koko saattaa kausittain muuttua ja uusia voimistelutaustan omaavia nuoria voi liittyä ryhmään.

Opinnäytetyöni aihetta lähestytään motoristen perustaitojen, kuntotekijöiden ja taitotekijöiden kautta. Käytän opinnäytetyössäni laajasti monia erilaisia kirjallisuuslähteitä, joissa käsitellään muun muassa telinevoimistelua, motorisia perustaitoja, kuntotekijöitä sekä taitotekijöitä. Kirjallisuuskatsauksesta sain paljon uutta tietoa työhöni ja sain sisällytettyä oppimiani asioita kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelmaan.

Opinnäytetyössäni keskityn myös telinevoimistelun lajiantalyysiin eli telinevoimistelussa vaadittaviin ominaisuuksiin ja niiden kehittämiseen. Telinevoimistelussa vaadittavia ominaisuuksia ovat kestävyysominaisuudet, voimaominaisuudet, nopeusominaisuudet, liikkuvuus ja notkeus ominaisuudet sekä koordinaatio ja lajitaidot.

Kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma otetaan käyttöön tammikuussa vuonna 2023 uuden kauden alkaessa. Työ on hyvin tarpeellinen, sillä Pyrkivä Gymnasticsilla on kauan haluttu harraste- ja merkkiryhmille ryhmäkohtaisia vuosisuunnitelmia, jotka helpottaisivat ryhmien kehittymistä taitotasonsa mukaisesti. Tulevaisuudessa työtä jatkokehitetään siten, että työstän seuramme muillekin merkkiryhmille (hopea-, pronssi- ja kupariryhmä) vastaavat vuosisuunnitelmat ryhmän tavoitteiden, taitotason ja tarpeiden mukaisesti.

2 Telinevoimistelu

Naisten telinevoimistelussa esteettisyys ja tekniikka yhdistyvät voimaan ja liikkuvuuteen. Naisten telinevoimistelussa kilpaillaan neljällä eri telineellä: hypyssä, nojapuilla, puomilla ja permannolla. Telinevoimistelun parissa on mahdollisuus kehittää muun muassa voimaa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. (Suomen Voimisteluliitto A.) Nopeus, nopeusvoima, maksimivoima, liikkuvuus ja kestävyys ovat voimistelijan tärkeimmät hermolihasjärjestelmän ominaisuudet. Taidon osa-alueista telinevoimistelussa painottuvat koordinaatio- ja orientaatiokyky, liiketaju, käsien ja jalkojen varassa tapahtuva tasapaino ja ajan arviointikyky. (Holopainen 1997, 359; Vilenius 2010.) Telinevoimistelussa menestyminen vaatii jopa kymmenen vuoden tiivistä harjoittelua, joka pitää aloittaa jo hyvin nuorella iällä. Huippusuoritusikä naisten telinevoimistelussa on 16–17 vuotta. (Bale & Goodway 1990, 139; Vilenius 2010.)

2.1 Telinevoimistelun historia

Naisten telinevoimistelu juontaa juurensa antiikin Kreikasta reilun 2000 vuoden takaa. Telinevoimistelun englanninkielinen nimi on artistic gymnastics. Sana gymnastics tulee kreikan sanasta gumnos, joka tarkoittaa alastomuutta ja näin ollen naisilla ei ollut osallistumisoikeutta Antiikin Olympialaisten voimistelukilpailuihin, ei osallistujana eikä myöskään katsojana. Antiikin Olympialaisissa kilpasuorituksia kuvailtiin termillä voimistelu. (Suomen Voimisteluliitto B.)

Alun perin naisten telinevoimistelussa ohjelmassa oli vain joukkuekilpailu (Suomen Olympiakomitea). Nykypäivänä tunnettu voimistelun modernimpi versio syntyi kuitenkin 1900-luvulla kahden voimistelutyylin yhdistyessä. Toinen oli ruotsalainen tyyli, jossa kilpailtiin pääasiassa joukkuesuorituksena ilman telineitä ja toinen oli saksalainen tyyli, jossa kilpailtiin telineitä käyttäen. (FIG 2008; Vilenius 2010.) Naisten telinevoimistelua kilpailtiin ensimmäistä kertaa olympialaisissa vuonna 1928 Amsterdamissa, Alankomaissa. Helsingin Olympialaisissa vuonna 1952 telinevoimistelun henkilökohtainen moniottelu ja telinekilpailut lisättiin mitalilajeiksi. (Suomen Olympiakomitea.) Helsingin Olympialaisissa naiset saivat ensimmäisen kerran kilpailla yksilöinä neljällä eri telineellä; hypyssä, nojapuilla, puomilla sekä permannolla. (FIG 2008; Vilenius 2010).

Kansainvälinen Voimisteluliitto FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) vastaa nykyisin naisten telinevoimistelusta maailmanlaajuisella tasolla. Kansainvälinen Voimisteluliitto FIG on myös vanhin kansainvälinen lajiliitto. (Suomen Voimisteluliitto B.) Kansainvälisessä Voimisteluliitossa on tällä hetkellä (2022) 156 jäsenmaata (FIG).

2.2 Telinevoimistelun merkkitesta

Suoritusmerkit ovat osa naisten telinevoimistelun luokkajärjestelmää. Naisten telinevoimistelun merkkijärjestelmä koostuu kuudesta eri merkistä: kupari-, pronssi-, hopea-, kulta-, smaragdi- ja timanttimerkistä. Suoritusmerkkien liikkeiden opettelu tukee kilpasarjojen oppimista ja kilpalinjalla etenemistä muun muassa kansallisissa kilpailuissa. (Suomen Voimisteluliitto C.)

2.3 Kansalliset kilpailut

Naisten telinevoimistelun kansallinen kilpailujärjestelmä perustuu merkkisuorituksiin ja luokkakilpailuihin. Naisten telinevoimistelussa järjestetään telinekohtaisia kilpailuja, neliotteluita ja joukkuekilpailuita. Telinekohtaisissa kilpailuissa kilpaillaan kunkin telineen mestaruudesta erikseen. Neliottelussa kaikkien telineiden pisteet lasketaan yhteen. Joukkuekilpailuissa seuran tai maan joukkue kilpailee sijoituksista yhdessä. (Suomen Voimisteluliitto D.)

Naisten telinevoimistelussa voi kilpailla kahdella eri linjalla (kuva 1): kilpalinjan luokissa (B-H) tai maajoukkuelinjan luokissa (1–3 ja FIG). Kilpaileminen aloitetaan Stara-tapahtumasta, jonka jälkeen voimistelija voi alkaa suorittamaan suoritusmerkkejä ja siirtyä kilpailemaan kilpalinjan pakollisissa luokissa B (vapaavalintainen), C ja D. Mikäli voimistelija on yli 12-vuotias, hän siirtyy suorittamaan suoritusmerkkejä sekä kilpailemaan ilman Stara-tapahtumaa, sillä tapahtuma on tarkoitettu 7-12 –vuotiaille voimistelijoille. Kilpalinjan D-luokan jälkeen voimistelija voi jatkaa kilpalinjalla E-luokasta eteenpäin F-, G- ja H-luokkiin tai voimistelija voi siirtyä maajoukkuelinjalle aloittaen luokasta 1. Luokasta toiseen siirtyminen vaatii suoritusmerkin saavuttamista ja/tai tietyn kilpailutuloksen. Kilpailukauden aikana kilpailuja järjestetään kaikissa kilpa- ja maajoukkuelinjan luokissa. (Suomen Voimisteluliitto D.)



Kuva 1. Naisten telinevoimistelun kilpailujärjestelmä. [Kansallinen kilpailujärjestelmä - Suomen Voimisteluliitto.](https://www.voimistelu.fi)

2.4 Kansainväliset kilpailut

Kansallisten kilpailuiden lisäksi voimistelijan on mahdollista edetä kansainväliseksi kilpailijaksi. Naisten telinevoimistelussa kansainvälisiä kilpailuja ovat Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, maailmanmestaruuskilpailut ja Olympialaiset. Pohjoismaiden mestaruuskilpailuja (PM-kilpailut) järjestetään tytöille (13–15 –vuotiaat) sekä naisille (16-vuotiaasta ylöspäin) parillisina vuosina. Pohjois-Euroopan mestaruuskilpailuja (PEM-kilpailut) järjestetään vuosittain. Pohjois-Euroopan mestaruuskilpailuissa käydään joukkuekilpailu, neliottelu ja telinefinaalit. Koululaisten ja opiskelijoiden kilpailuja ovat Gymnasiadit ja Universiadit. Gymnasiadit ovat Kansainvälisen Koululiikuntaliiton ISF:n alaisia monilajikilpailuja. Universiadit ovat Kansainvälisen Opiskelijaurheiluliiton FISU:n alaisia monilajikilpailuja, joita järjestetään parittomina vuosina. (Suomen Voimisteluliitto E).

3 Lasten ja nuorten motoriset perustaidot

Motoriset taidot luovat perustan lapsen liikkumiselle ja kokonaisvaltaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Lasten motoriset perustaidot hallitaan tyypillisesti ennen kouluikää. Lapsuuden aikaiset hyvät motoriset perustaidot ennustavat runsasta fyysistä aktiivisuutta myös myöhemmin nuoruusvuosina. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49.) Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja ja taitojen yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen arkipäivän asettamista motorisista haasteista. Motoriset perustaidot on nimetty ja luokiteltu kolmeen ryhmään: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja (välineen)käsittelytaitoihin. Tasapainotaitojen kehittyminen luo kuitenkin perustan kaikille muille motorisille perustaidoille. (Sääkslahti 2015, 50.)

Tasapainotaidot ovat taitoja, joilla kehonpainopiste mukautetaan liikkuvaan (dynaamiseen tasapainoon) ja paikallaan olevaan (staattiseen tasapainoon). Tasapainoa ylläpitäviä taitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen, heiluminen, paikalta lähteminen, pysähtyminen, alastulo ja harhauttaminen. Tasapainotaidot ovat ihmisen kaiken toiminnan ja liikkumisen perusta, sillä tasapainotaidoilla keho pidetään hallinnassa. Tasapainotaitoja voi kehittää muun muassa liikkumalla erilaisissa maastoissa ja liikkumalla erilaisilla välineillä. Tasapainotaitoja tulee harjoitella jatkuvasti ja tasapainotaitojen tärkeys tulee monesti esille vielä vanhemmalla iällä. (Opetushallitus.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla ihminen siirtyy paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppeleminen, laukkaaminen, kieriminen, ryömiminen, konttaaminen, kiipeäminen ja uiminen. Liikkumistaitoja voi kehittää muun muassa liikkumalla erilaisilla alustoilla, tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen. Tärkeää on myös opetella liikkumaan eteen, taakse, sivuille, ylös ja alas. (Opetushallitus.)

Välineenkäsittelytaidot ovat koko kehon taitoja, joiden avulla ihminen pystyy käsittelemään telineitä, välineitä ja esineitä. Välineenkäsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havainto- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi heitto, työntö, veto, vieritys, pyöritys, kiinniotto, potku, lyönti, pomputus ja kuljetus. Erilaisilla telineillä liikkumisessa tarvitaan koko kehon käsittelytaitoja, kuten esimerkiksi riippumista. Koko kehon käsittelytaitojen harjaantuminen parantaa edellytyksiä kehonhallinnalle ja luo pohjan hyvälle kehonhahmotukselle. (Opetushallitus.)

3.1 Motoriset perustaidot telinevoimistelussa varhaislapsuudessa 3-7 vuotta

Voimistelu harjoittaa erityisesti motorisia perustaitoja ja tasapainoa, harrastetaan sitä harrastemiellessä tai tavoitteellisemmin (Suomen Voimisteluliitto F). Varhaislapsuuden aikana telinevoimisteluharrastuksessa on tarkoitus kehittää motorisia perustaitoja: tasapainotaidot, erilaiset liikkumistaidot ja esimerkiksi pallon käsittelytaidot muun muassa heittäminen ja kiinni ottaminen. Perustaitoihin ja niiden kehittämiseen pohjautuvat voimistelun tuntimallit, joissa opitaan liikkumaan monipuolisesti. Telinevoimistelussa on tarkoituksena oppia varhaislapsuudessa esimerkiksi kääntymään, pyörähtämään, ponnistamaan, loikkaamaan ja kiipeämään. (Suomen Voimisteluliitto F.)

Ihminen kasvattaa liikevarastoaan syntymästä asti ja mitä laajempi liikevarasto on, sitä nopeammin ja helpommin ihminen oppii uusia taitoja ja liikkeitä. Tämän takia monipuoliset motoriset perustaidot antavat hyvän pohjan jatkaa liikunnan harrastamista lajissa kuin lajissa. (Suomen Voimisteluliitto F.)

3.2 Motoriset perustaidot telinevoimistelussa lapsuudessa ja nuoruudessa 7-15 vuotta

Lapsuuden ja nuoruuden (7-15-vuotiaat) aikana on tarkoitus oppia lajille ominaisia kunto- ja taitotekijöitä. Voimistelu on varhaisen erikoistumisen laji, joka vaatii paljon toistoja, ahkeraa harjoittelua ja työntekoa jo nuoresta alkaen. Monipuolinen harjoittelu vaatii jo nuoremmalla iällä kehittyneitä motorisia perustaitoja, fyysisiä ominaisuuksia sekä lajitekniikan riittävää ja tasapainoista harjoittelua. Vaikka telinevoimistelu onkin varhaisen erikoistumisen laji, voi voimisteluharrastuksen aloittaa kuitenkin harrastemiellessä minkä ikäisenä tahansa. (Suomen Voimisteluliitto F.)

4 Kuntotekijät ja niiden harjoittaminen

Harjoittelun tulee olla riittävän pitkäkestoista ja säännöllistä, jotta kuntotekijät pääsevät kehittymään. Kuntotekijöitä ovat kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. Monipuoliset harjoitteet, omaehtoisuus ja oman oivalluskyvyn käyttäminen auttavat nuorta saavuttamaan kestävä suhteen liikkuamiseen. Kuntotekijöiden kehittyminen on edellytys liikunnallisten taitojen ja suoritusten parantumiselle. (Autio 2010, 39.)

4.1 Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan kokonaisuudessaan ruumiillista ja henkistä kykyä vastustaa väsymystä. Fyysisellä kestävyydellä taas tarkoitetaan koko elimistön osien kykyä vastustaa väsymystä ja henkisellä kestävyydellä tarkoitetaan kykyä vastustaa pitkään ärsykettä, joka vaatii keskeyttämään harjoituksen. (Autio 2010, 39.) Kestävyuden lajit jaetaan anaerobiseen energiantuottoon ja aerobiseen energiantuottoon. Anaerobiseen energiantuottoon kuuluvat maitohapoton nopeuskestävyys, maitohapollinen nopeuskestävyys ja anaerobinen peruskestävyys. Aerobiseen energiantuottoon kuuluvat maksimikestävyys, vauhtikestävyys ja peruskestävyys. (Nummela 1997, 107; Vilenius 2010).

Lapsen ja nuoren elimistö on erittäin sopeutumiskykyinen, esimerkiksi koskien etenkin aerobista kestävyyttä, jossa happea käytettävissä riittävästi energian perustana olevien aineiden polttamiseen. Aikuiseen verrattuna lapsella ja nuorella on kuitenkin heikompi anaerobinen kestävyys. Anaerobisessa kestävyudessa hapensaanti ei riitä polttamiseen hapen avulla, energia muodostetaan siis ilman happea. Tämä johtuu hormonaalisista tekijöistä. (Autio 2010, 39–40.)

4.2 Kestävyuden kehittämisen tärkeys ja harjoitusmenetelmät

Lapsuus- ja nuoruusiässä kestävyuden kehittäminen on erityisen tärkeää. Lapsen lähtötaso on yleensä hyvin alhainen, mutta kestävyuden kehitymisellä on suora vaikutus myös muihin kuntotekijöihin muun muassa nopeuteen, voimaan ja liikkuvuuteen. (Autio 2010, 40.)

Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelussa harjoitusmenetelmien ja harjoitusten kesto on pienempi kuin aikuisella. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelussa on otettava huomioon myös se, että anaerobinen kapasiteetti on huomattavasti pienempi kuin aikuisella. Kestävyysharjoittelun tulisi olla vaihtelevaa, leikinomaista ja hauskaa. Rasitukseltaan vaihtelevia eli intervallityyppisiä kestävyysharjoitteita ovat esimerkiksi erilaiset pelit ja leikit muun muassa viestit, polttopallo ja joukkuepelit. Hyviä kestävyysharjoitteita on lisäksi esimerkiksi hölkkääminen ilman taukoja lyhyitä aikoja kerrallaan. (Autio 2010, 40–41.)

4.3 Voima

Voimalla tarkoitetaan lihasten kykyä tuottaa voimaa, jolla voidaan siirtää, vetää, työntää esimerkiksi keho tai esine paikasta toiseen. Voimankäytön suuruus vaihtelee esimerkiksi esineen korkeudesta, painosta ja koosta. Alle kouluikäinen lapsi ei tarvitse erillistä voimaharjoittelua. Voimaharjoitteita suositellaan alkamaan tekemään 7-13 vuoden iässä, mutta vastuksena käytetään pääsääntöisesti oman kehon painoa. (Autio 2010, 43.) Voima jaetaan kolmeen voiman lajiin: nopeusvoimaan, maksimivoimaan ja kestovoimaan (Mero 1997 A, 147; Vilenius 2010).

4.4 Voiman kehittämisen tärkeys ja harjoitusmenetelmät

Voima on kuntotekijä, jonka kehittyminen vaikuttaa suuresti motoristen taitojen oppimiseen ja niissä kehittymiseen. Lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelimestön vahvistaminen on keskeisin tavoite lasten voimaharjoittelussa. (Autio 2010, 43.)

Lapsi pystyy keskittymään tiettyyn harjoitteeseen hyvin rajallisesti eli lyhyen ajan, joten kiertoharjoittelu on erinomainen muoto voimaharjoitteluun noin 3-10 – vuotiaille lapsille. Voimaharjoittelun tulee tukea kokonaisvaltaista ja yleistä kehittymistä. Voimaharjoittelun tulisi olla monipuolista, vaihtelevaa ja hauskaa. (Autio 2010, 43.) Voimistelussa maksimaalisen voimantuoton lisäksi voimisteluosuorituksiin vaikuttaa myös teho, eli kuinka nopeasti tarvittava voima tuotetaan. Nuorten voimistelijoitten voimaharjoittelussa käytetään tämän takia muun muassa räjähtävää voimaa sekä lajivoimaa. (Vilenius 2010).

4.5 Nopeus

Nopeudella tarkoitetaan hermo-lihasjärjestelmään perustuvaa kykyä suorittaa motorisia toimintoja lyhimmässä mahdollisessa ajassa. Nopeus ymmärretään usein kykynä juosta mahdollisimman nopeasti, mutta nopeuteen kuuluu kuitenkin muutakin muun muassa vauhti ja vauhdikkuus. Nopeus ominaisuutena alkaa kehittyään jo noin 4-vuotiaana. (Autio 2010, 44.) Telinevoimistelun lajikohdainen nopeus jaetaan neljään nopeuden lajiin: reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen, liikeno- peuteen eli etenemisnopeuteen ja nopeustaitavuuteen. (Mero 1987, 225; Vilenius 2010.)

4.6 Nopeuden kehittämisen tärkeys ja harjoitusmenetelmät

Nopeus, vauhti ja vauhdikkuus ovat ominaisuuksia, jotka liittyvät useisiin hyviin liikuntasuorituksiin. Nopeusharjoitteissa tulee kiinnittää huomiota toistomäärän oikeaan valintaan ja matkan pituuteen. Kovalla juoksuteholla suoritettavat matkat tulee olla lyhyitä ja harjoitteiden tulee olla vaihtelevia. No-

peusharjoitteluun soveltuu muun muassa monet kilpajuoksut, reaktioviestit ja viestit. Askelpitteen ja juoksutekniikkaan liittyvä juoksunopeus kehittyy erityisesti 11–15 –vuoden iässä. (Autio 2010, 44.)

4.7 Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kykyä tehdä itse tai ulkoisen voiman avulla laajarataisia liikkeitä. Liikkuvuus voidaan jakaa yleiseen, lajikohtaiseen, aktiiviseen eli dynaamiseen sekä passiiviseen eli staattiseen liikkuvuuteen. Yleisellä liikkuvuudella tarkoitetaan isojen nivelryhmien liikkuvuutta esimerkiksi olka-, lonkkanivelten ja selkärangan liikkuvuutta. Lajikohtaisella liikkuvuudella taas tarkoitetaan tietyn nivelen liikkuvuutta. Jokaisella urheilulajilla on omia vaatimuksia liikkuvuuden suhteen. Aktiivisella eli dynaamisella liikkuvuudella tarkoitetaan nivelen suurinta mahdollista itse tuotettua liikelaajuutta ja passiivisella eli staattisella liikkuvuudella tarkoitetaan nivelen suurinta mahdollista liikelaajuutta ulkoisen voiman avulla esimerkiksi parin tai kuminauhan avulla. (Autio 2010, 45.)

4.8 Liikkuvuuden kehittämisen tärkeys ja harjoitusmentelmät

Liikkuvuus ja sen kehitys ovat perusedellytyksiä lajitaitojen ja motoristen taitojen oppimiseen ja kehittymiseen. Liikkuvuuden harjoittamisella on myös suuri ennaltaehkäisevä vaikutus vammojen syntyyn. (Autio 2010, 45.)

Liikkuvuuden nopean kehittymisen vaihe ajoittuu 3-8 ikävuosille. Ensimmäiset ongelmat liikkuvuudessa näkyvät yleensä 5-6 ikävuoden aikana muun muassa reiden takaosan lihaksissa. Liikkuvuusharjoittelussa kehon pitää olla lämmin. Liikkuvuusharjoitteet sijoitetaan tuntisuunnitelmaan osaksi harjoitusta ja venytyksestä toiseen siirtymisessä tauot eivät saa olla liian pitkät. Liikkuvuusharjoitteita yhdessä harjoituksessa tulisi tehdä vähintään noin 5-10 minuuttia. (Autio 2010, 45–48.)

5 Taitotekijät ja niiden harjoittaminen

Jokaisessa liikuntasuorituksessa ja liikkeen suorittamisesta voidaan nimetä erilaisia taitotekijöitä. Taitotekijöitä ovat: tasapaino, rytmikyky, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, muuntelukyky, yhdistelykyky ja reaktiokyky. Taitotekijät painottuvat perustaitojen oppimisen eri vaiheissa. Oppimisen alkuvaiheessa painottuu muun muassa tasapaino ja avaruudellinen suuntautumiskyky. Myöhemmässä vaiheessa taas painottuvat vaikeammat taitotekijät kuten yhdistelykyky ja erottelukyky. (Autio 2010, 49.)

5.1 Tasapaino

Tasapaino on liikkumisen perustekijä, joka ilmaisee lihaksiston, näköaistin ja tasapainoaistin yhteistyötä. Tasapaino voidaan jakaa liikkeessä tapahtuvan tasapainon säilyttämiseen ja paikalla olevaan tasapainoon. (Autio 2010, 49.) Tasapaino on keskeinen taitotekijä vammojen ennaltaehkäisyn kannalta sekä urheilussa suoriutumisen kannalta (Ainone).

5.2 Rytmikyky

Rytmikyvyllä tarkoitetaan liikkeen oikeaa ajoittamista. Rytmitaju säätelee lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, nopeuden muutosta ja kestoja. Rythmi on mukana jokaisessa liikkeessä. (Autio 2010, 49.) Täytyy olla rytmitajua, jotta liikkeestä löytyy rythmi. Rytmikyky on siis tilan, voiman ja ajan hahmottamista sekä kykyä hahmottaa liikkeiden kokonaisuuksia ja pystyä suorittamaan niitä. Rytmitaju on myös lihasten kykyä aistia liikkeen tempon vaihteluita. Liikkeen rytmitajuun liittyy vahvasti myös koordinaatiokyky. (Vasunta 1988, 25–27.)

5.3 Avaruudellinen suuntautumiskyky

Avaruudellisella suuntautumiskyvyllä tarkoitetaan kykyä suuntautua vasemmalle, oikealle, taakse, eteen ja niin edespäin. Avaruudellinen suuntautumiskyky on myös tilan rajoitusta ja muiden liikkeiden huomioon ottamista. (Autio 2010, 50.) Suuntautumiskyky määrittää myös kehon liikkeitä ja asentoja suhteessa tilaan ja aikaan. Suuntautumiskyvyllä voimistelija koordinoi liikettä tarkoituksenmukaisesti ja arvioi myös etäisyyksiä. Suuntautumiskyky säätelee esimerkiksi voimistelusuorituksia. (Rinne 2019.)

5.4 Erottelukyky

Erottelukyvyllä tarkoitetaan kykyä käsitellä ja erotella aistien välittämää tietoa lihasten työskentely- ja rentoutusvaihetta. Erottelukyky perustuu liikkeissä tarvittavan ajan, voiman ja tilan erittelyyn kullekin liikkeelle mahdollisimman sopivaksi. (Autio 2010, 50.)

5.5 Muuntelukyky

Muuntelukyvillä tarkoitetaan kykyä sopeutua nopeasti muuttuviin ja epätavallisiin olosuhteisiin. Muuntelukyky ilmenee liikkeiden kontrolloimisena, liikkeiden korjaamisena ja uusien liikemallien tuottamisena. Urheilussa tällaisia sopeutumisia vaativat muun muassa liikkumisalustan vaihtelu ja uusien liikkeiden ryhmin vaihtelu. (Autio 2010, 50.)

5.6 Yhdistelykyky

Yhdistelykyvillä tarkoitetaan liikeosien joustavaa yhteensovittamista, jolloin erilaisia liikkeitä voi yhdistää yhteen sujuvasti (Autio 2010, 51). Yhdistelykyky on telinevoimistelussa hyvin tärkeä taito. Telinevoimistelussa muun muassa akrobaattisten liikkeiden yhdistäminen toisiinsa luo uusia liikekokonaisuuksia ja liikesarjoja. Voimistelijan pitää osata yhdistää tiettyjä liikkeitä, jotta kokonaisuudesta tulee joustava ja soljuva.

5.7 Reaktiokyky

Reaktiokyvillä tarkoitetaan kykyä reagoida tarkoituksenmukaisesti ja nopeasti johonkin ärsykkeeseen. Reaktioharjoituksissa voi käyttää näkö-, tunto- tai kuuloaistia. (Autio 2010, 51.) Reaktiokyky on myös liikenopeutta eli liikkeen nopeaa aloittamista ja liikkeen lopettamista oikea-aikaisesti (Väyrynen & Saarikoski 2016).

6 Telinevoimistelussa vaadittavat ominaisuudet

Telinevoimistelussa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia ovat kestävyysominaisuudet, voimaominaisuudet, nopeusominaisuudet, liikkuvuus ja notkeus sekä koordinaatiokyky ja lajitaidot. (Vilenius 2010).

Alla kuvattu ominaisuustaulukko (Taulukko 1) kuvaa ominaisuuden vaatimustasoa telinevoimistelussa. Taulukko on objektiivisesti suhteutettu ”inhimillisen suorituskyvyn” koko mitta-asteikolle. Mitta-asteikko ulottuu liikuntaa harrastamattomien suorituskyvystä (1) ominaisuuden äärimmäiseen maksimiin (10). (Vilenius 2010).

Taulukko 1. Telinevoimistelussa vaadittavat ominaisuudet. [Microsoft Word - Naisten telinevoimistelun lajiantalyysi 05022010.doc \(yhdistysavain.fi\)](#).

OMINAISUUS		Ar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Voima	Maksimivoima	5					x					
	Kestovoima	4				x						
	Nopeusvoima	8								x		
Nopeus	Reaktionopeus	7							x			
	Räjähävä nopeus	7							x			
	Liikenopeus	7							x			
Kestävyys	Peruskestävyys	5					x					
	Vauhtikestävyys	5					x					
	Maksimikestävyys	5					x					
	Nopeuskestävyys	6						x				
Taito	Tasapainokyky	9									x	
	Reaktiokyky	8								x		
	Rytmikyky	8								x		
	Suuntautumiskyky	7							x			
	Erottelukyky	7							x			
	Yhdistelykyky	8								X		
	Sopeutumiskyky	7							x			
	Notkeus	Liikkuvuus	8								x	
Psyky	Päätöksenteko	7							x			
	Temperamentti	7							x			
	Sosiaalisuus	5					x					
	Suunnitelmallisuus	7							x			
	Kognitiiviset taidot	Havainnointi	7							x		
Ennakointi		7							x			
Ratkaisunteko		6						x				
Pelikäsiyty		2		x								
Yksilötaktiikka		4				x						
Joukkuetaktiikka		2		x								
Esittämistäidot	Ilmaisutaito	8								x		
	Esittäminen	8								x		
	Luovuus	7							x			
	Musiikin ilmentäminen	7							x			

6.1 Kestävyysominaisuudet

Telinevoimistelusuoritus ei vaadi paljoakaan energiaa. 80–90% telinevoimistelusuoritusten tarvitsemasta energiasta tuotetaan anaerobisesti (Howells 2011). Anaerobinen energiantuotto voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: lyhytkestoiseen suoritukseen (alle 10 sekuntia), keskipitkään suoritukseen (noin 30 sekuntia) ja pitkään suoritukseen (noin 60–90 sekuntia). Telinevoimistelussa näitä kaikkia kategorioita käytetään. Hypyn suoritus on lyhytkestoinen suoritus, koska suoritus on kestoltaan vain noin 5 sekuntia. Nojapuiden suoritus on keskipitkä suoritus, koska suoritus on kestoltaan noin 30–40 sekuntia. Puomin ja permannon suoritus on pitkä suoritus, vaikka suoritus on nykyään kestoltaan vain noin 60 sekuntia. (Vilenius 2010.)

6.2 Voimaominaisuudet

Voima lisääntyy ulkoisten tekijöiden, kuten leikkien, harjoittelun ja työn vaikutuksesta. Voima lisääntyy myös perimän vaikutuksesta. (Jones 1989, 74.) Voimantuotto-ominaisuuksien kehittyminen nuorella seuraa yleistä kasvukäyrää. Kehon painon ja pituuden lisääntyessä myös voima kasvaa. (Beunen & Thomis 2000, 174.) Voimaa kuuluu hankkia siten, että se voidaan hyödyntää kokonaisuudessaan lajissa (Mero 1997 A, 204). Telinevoimistelija tarvitsee monipuolisia voimaominaisuuksia. Telinevoimistelussa erityisesti korostuu nopeusvoima ja sen alalajit räjähtävä voima sekä maksimi voima. (Vilenius 2010.)

Telinevoimistelussa voimisteluliikkeiden suorittaminen vaatii tiettyä voimatasoa voimistelijalta. Mikäli voimatasoa ei ole saavutettu, on suuri alttius loukkaantumiselle ja epäonnistumiselle. (Sands 1984). Eri telineet asettavat telinevoimistelussa voimistelijalle erilaiset voimavaatimukset. Telineistä hyppy on räjähtävin, kun taas permannolla voimistelijaan kohdistuu suurimmat voimat alastuloissa ja ponnistusvaiheissa. (Hicks 2005.)

Onnistuneeseen suoritukseen vaikuttaa ratkaisevasti maksimaalinen voimantuotto sekä teho, eli kuinka nopeasti tarvittavat voima tuotetaan. Telinevoimistelusuorituksissa käytetään isometristä, konsentrista ja eksentristä lihastyötappaa. (Salmela 1976, 5.) Isometrisellä lihastyöllä tarkoitetaan lihaksen käyttämistä siten, että lihas aktivoituu, mutta lihaksen pituus tai kuorma ei muutu. Isometrisestä lihastyöstä käytetään myös nimeä staattinen lihastyö. (Aho 2017.) Konsentrisella lihastyöllä tarkoitetaan liikkeen vaihetta, jossa lihas lyhenee eli supistuu. Eksentrisellä lihastyöllä tarkoitetaan liikkeen vaihetta, jossa lihas venyy. (Papinniemi.)

Telinevoimistelussa vaadittavista ominaisuuksista itse pidän voima ominaisuutta hyvin tärkeänä. Myös yllämainitun ominaisuustaulukon mukaan lajissa vaaditaan muun muassa äärimmäisen kovaa nopeusvoima ominaisuutta. Voimistelija tarvitsee äärimmäistä nopeus- ja maksimivoimaa esimerkiksi permannon ja hypyn suorituksissa, vauhdinotoissa ja ponnistuksissa.

6.3 Nopeusominaisuudet

Telinevoimistelun lajikohtainen nopeus jaetaan neljään nopeuden lajiin: reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen, liikenopeuteen ja nopeustaitavuuteen (Mero 1987, 17; Vilenius 2010). Nopeasti johonkin ärsykkeeseen reagointi on reaktionopeutta. Lyhytaikainen, yksittäinen ja mahdollisimman nopea liikesuoritus on räjähtävää nopeutta. Räjähtävää nopeutta tarvitaan telinevoimistelussa muun muassa ponnistuksessa hypyssä ja permannolla. Nopeuden kehittäminen ja nopeuden säilyttäminen liikkeessä on liikenopeutta. (Mero 1997 B, 147.) Nopeussuoritus on taitosuoritus, joka koostuu monesta edellä mainitusta osasta. Lihaksiston ja hermoston yhteistoiminnalla on keskeinen merkitys ja erityisesti voiman osuus on ratkaiseva. (Mero 1989, 225.)

6.4 Liikkuvuus ja notkeus

Liikkuvuuden alakäsitteitä ovat liikelaajuus, joka on yhteydessä nivelten rakenteeseen ja joustavuus, joka on yhteydessä jänteisiin, lihaksiin, nivelsiteisiin ja nivelkalvojärjestelmiin. Liikkuvuus voidaan jaotella aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen sekä yleiseen ja lajikohtaiseen liikkuvuuteen. (Weineck 1984.) Jotta telinevoimisteluliikkeet kytetään suorittamaan vaaditulla tavalla, vaatii se voimistelijalta huomattavan suurta notkeustasoa. Voimistelijan hyvä liikkuvuus ehkäisee vammoja ja loukkaantumisia, mutta liiallinen venyttely voi aiheuttaa myös yliikkuvuutta esimerkiksi selän alueella. (Howells 2001.)

6.5 Koordinaatiokyky ja lajitaidot

Koordinaatiokyky riippuu liikkeiden ohjauksesta ja säätelystä. Koordinaatiokyky voidaan jaotella yleiseen ja lajikohtaiseen koordinaatioon. Lajikohtainen koordinaatio on kykyä muunnella lajin tekniikkaa ja lajikohtainen koordinaatio kehittyy lajin harjoittelussa. (Weineck 1984.) Koordinatiivisia edellytyksiä ovat reaktiokyky, suuntautumiskyky, rytmikyky, tasapainokyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja sopeutumiskyky. Näitä ominaisuuksia kehitetään aktiivisella harjoittelulla. Koordinatiiviset edellytykset eli lajitaidon oppimisen edellytykset ilmenevät lihaksiston ja aistinelinten avulla tapahtuvan hermoston yhteistoiminnan parantumisena. (Mero 1997 B, 147).

Telinevoimistelussa vaadittavista ominaisuuksista pidän taito ominaisuutta tärkeimpänä. Yllämainitun ominaisuustaulukon mukaan lajissa vaaditaan voimistelijalta äärimmäisen paljon kaikkia taitotekijöitä, etenkin tasapainokykyä, rytmikykyä, reaktiokykyä ja yhdistelykykyä. Taitotekijät ovat hyvin tärkeitä myös siksi, että voimistelija tarvitsee lajille ominaisia taitoja jokaisella telineellä.

7 Lähtötilanteen kuvaus ja suunnittelun esittely

Tässä kappaleessa esittelen työni toimeksiantajaa tuotoksen kannalta oleellisten tietojen ja prosessin kannalta sekä esittelen toimeksiantajan toiveet työtäni kohtaan. Esittelen myös toimeksiantajan sekä työn kohderyhmän samalla kuvaten minkälaisiin tarpeisiin ja ongelmiin työn on tarkoitus vastata. Lisäksi esittelen työni tavoitteet ja määrittelen työn laadulliset kriteerit sekä pohdin millä keinoin kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelman onnistuneisuutta voidaan arvioida.

7.1 Työn toimeksiantaja ja toimeksiantajan toiveet työtä kohtaan

Työni toimeksiantajana on turkulainen telinevoimisteluseura Pyrkivä Gymnastics. Telinevoimisteluseuralla merkkiryhmiä on tällä hetkellä neljää eri tasoa: kupari-, pronssi-, hopea- ja kultaryhmä. Merkkiryhmiin ovat tervetulleita 7–17-vuotiaat lapset ja nuoret, jotka ovat harrastaneet voimistelua tai muuta voimisteluharjoittelua tukevaa lajia jo pidempään. Merkkiryhmät harjoittelevat yhdestä kolmeen kertaa viikossa ja merkkiryhmien harjoitukset ovat kestoltaan 1–2 tuntia kerrallaan. Jokaisella merkkiryhmällä on yksi vastuuvallmentaja ja mahdollisesti apuvallmentaja harjoituksissa mukana ryhmän tarpeiden ja ryhmän koon mukaan. (Pyrkivä Gymnastics A.)

Toimeksiantajalla oli toiveena, että työni olisi valmis 2022 joulukuuhun mennessä, jolloin seuramme saisi vuosisuunnitelman käyttöön kultaryhmälle heti 2023 tammikuussa uuden kauden alkaessa. Muita toiveita toimeksiantajalla ei ollut työni muodosta, käytettävistä kehittämistyömenetelmistä eikä resursseista. Kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma valmistui hyvissä ajoin. Työ esiteltiin toimeksiantajalle lokakuussa ja hiottiin viimeiseen muotoonsa marraskuun alussa.

7.2 Työn kohderyhmä

Työni kohderyhmänä ovat 11–16 –vuotiaat kultaryhmässä voimistelevat nuoret telinevoimistelijat, jotka harjoittelevat telinevoimistelua harrastemielessä kaksi kertaa viikossa. Kultaryhmäläiset ovat taitotasoltaan taitavia voimistelijoina, joilla kaikilla on jo pitkä kokemus voimistelun parissa. Voimistelijoina on tällä hetkellä kultamerkkiryhmässä kymmenen. Kultamerkkiryhmäläisten määrä kuitenkin saattaa vaihdella kausittain. Työni kohderyhmänä ovat myös kultaryhmän valmentajat, sillä vuosisuunnitelma tulee heidän käyttöönsä ja heidän avukseen kultaryhmän valmentamisessa.

Pyrkivä Gymnasticsin kultaryhmä on tällä hetkellä merkkiryhmien korkein taso. Kultaryhmässä suoritetaan Voimisteluliiton merkkijärjestelmän mukaista kultamerkkiä ja smaragdimerkkiä. Ryhmä on pääsääntöisesti tarkoitettu hopeamerkin suorittaneille 10–17 –vuotiaille voimistelijaille. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa 1,5–2 tuntia kerrallaan. Kultaryhmä sopii myös lapsille ja nuorille, jotka ovat aikaisemmin harrastaneet jotakin muuta voimistelulajia. (Pyrkivä Gymnastics A.)

Merkkiryhmät saavat osallistua Taitaja-tapahtumiin halutessaan. Muihin kilpalinjan ja/tai maajoukkueelinjan kilpailuihin merkkiryhmät eivät osallistu kilpailijoina, sillä he harrastavat voimistelua harrastetasolla ilman kilpailulisenssiä. Taitaja-tapahtuma on harrastevoimistelun oma tapahtuma, jossa voimistelijat voivat suorittaa valmentajansa kanssa suunnitellut liikesarjat kullakin telineellä. Jokainen voimistelija palkitaan tapahtuman jälkeen mitalilla ja voimistelijoiden suorituksia arvioi tapahtuman tuomariksi koulutettu arvi. Arvit ovat tyyppillisesti lajin valmentajia tai entisiä voimistelijoina. Valmentajat saavat tapahtuman päätyttyä arvin arviointikaavakkeen, jonka voivat käydä läpi voimistelijoidensa kanssa harjoituksissa. (Pyrkivä Gymnastics B.)

Merkkiryhmät saavat osallistua myös seuran harrasteleireihin. Seura järjestää telinevoimisteluleirejä hiihtolomalla ja kesälomalla. Hiihtolomaleiri on viikon mittainen ja kesälomaleiri on kesäkuussa järjestettävä koko kuukauden mittainen leiri. Voimistelija voi osallistua kesälomaleireille joko yksittäisinä päivinä, kokonaisuena viikkona tai jopa koko kuukaudeksi. Leireillä voimistelija pääsee kehittymään ja oppimaan uusia taitoja kauden harjoitusten lisäksi. (Pyrkivä Gymnastics B.)

Merkkiryhmissä harjoittelevat voimistelijat eivät tähtää kilpalinjan tai maajoukkueelinjan telinevoimistelukilpailuihin. Merkkiryhmät harjoittelevat kuitenkin jo tavoitteellisemmin ja useammin kuin harrasteryhmät. Merkkiryhmät harjoittelevat merkkitestauksia varten oman tasonsa mukaisesti. Kupariyryhmä harjoittelee pääsääntöisesti kuparimerkkiä ja hieman jo pronssimerkkiä. Pronssiryhmässä taas harjoitellaan pääsääntöisesti pronssimerkkiä, mutta lisäksi opetellaan jo hopeamerkin liikkeitä. Hopearyhmä harjoittelee pääsääntöisesti hopeamerkkiä sekä hieman jo kultamerkkiä ja kultaryhmä harjoittelee pääsääntöisesti kultamerkkiä ja smaragdimerkkiä. Harrastepuolella ei kuitenkaan edetä timanttimerkkiin asti, sillä timanttimerkin suorittaminen on tarkoitettu pääsääntöisesti maajoukkueelinjaan pyrkiville voimistelijaille.

Kultaryhmän voimistelijalla on kulta- ja smaragdimerkkien suoritettuaan kolme mahdollisuutta telinevoimistelun harrastamisen suhteen. Ensimmäisenä vaihtoehtona voimistelija voi joko jatkaa kultaryhmässä, jolloin voimistelija harjoittelee uusia liikkeitä vain harrastemielessä. Toisena vaihtoehtona voimistelija voi pyrkiä harrastekilpapuolelle, jolloin kilpaileminen aloitetaan kilpalinjan C-luokasta. Viimeisenä vaihtoehtona voimistelija voi jatkaa kultaryhmässä siihen asti, kunnes täyttää 18 vuotta, jolloin hän siirtyy aikuisten harrastetelinevoimisteluryhmään.

7.3 Työn tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada telinevoimisteluseura Pyrkivä Gymnasticsille valmentajien ja kultamerkkiryhmäläisten käyttöön kattava vuosisuunnitelma, jota voidaan myös soveltaa ja kehittää seuran muille merkkiryhmille. Tiivistetty vuosisuunnitelmakalenteri lähetetään lisäksi sähköpostitse merkkiryhmien vanhemmille, jolloin myös he tietävät mitä harjoituksissa pääsääntöisesti tehdään

millloinkin ja mistä harjoitukset koostuvat vuoden aikana. Vuosisuunnitelman mukaisesti eteneminen kausittain helpottaa valmentajaa sekä voimistelijaa ymmärtämään kunkin kuukauden teemat ja harjoitteet.

7.4 Laadulliset kriteerit työlle

Laadullisina kriteereinä työni arvioimiselle käytän kahden ammattilaisen mielipidettä. Kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma tulee käyttöön tammikuussa 2023, joten sen toteutumista valmentajan työkaluna ei voida vielä arvioida. Vuosisuunnitelma tulee suoraan myös itselleni käyttöön valmennustyössäni ja olen pyrkinyt luomaan siitä käyttäjälleen mahdollisimman selkeän ja helppokäyttöisen sekä voimistelijaa ajatellen motivoivan ja kehittävän.

Työn arvioinnissa ja toteutuksessa minua avusti toimeksiantajaohjaajaani Minna Saikkonen. Minna Saikkonen toimii Pyrkivä Gymnastics telinevoimisteluseurassa seurakoordinaattorina ja harrastepuolen päätoimisena vastuuvallmentajana. Olen työskennellyt Minna Saikkosen kanssa jo vuodesta 2013 eli siitä saakka, kun aloitin työt Pyrkivä Gymnasticsilla. Nykyään Minna toimii seurallamme seurakoordinaattorina sekä harrasteryhmien valmentajana.

Lähetin Minnalle keskeneräisen opinnäytetyöraporttini ja kultamerkkiryhmän tulevan vuosisuunnitelman vuodelle 2023. Minnan mielestä työni oli oikein hyvä ja olin ottanut hyvin huomioon telinevoimistelussa vaadittavia ominaisuuksia ja ikäryhmälle sopivia harjoitteita. Minna oli sitä mieltä, että kultaryhmän vuosisuunnitelma saadaan heti käyttöön tammikuussa 2023 uuden kauden alkaessa.

Työn arvioinnissa ja toteutuksessa käytin myös toista alan ammattilaista: Daniela Marttilaa. Daniela Marttila on 2016 Haaga-Helialta valmistunut liikunnanohjaaja (AMK) sekä 2020 valmistunut urheilujohtamiseen suuntautunut liiketoiminnan tradenomi. Tällä hetkellä Danielan opinnot jatkuvat kauppariikkeen maisterivaiheessa. Olemme Danielan kanssa työskennelleet vuodesta 2014 alkaen samassa kuntosalissa sekä olemme työskennelleet samaan aikaan Pyrkivä Gymnasticsilla telinevoimisteluvalmentajina noin vuoden verran. Daniela on harrastanut ja kilpaillut telinevoimistelua noin kymmenen vuotta Pyrkivä Gymnasticsilla, jossa itse työskentelen ja johon teen opinnäytetyötäni.

Lähetin myös Danielalle kommentoitavaksi kultamerkkiryhmän alustavan vuosisuunnitelman sekä opinnäytetyöraporttini. Daniela kommentoi vuosisuunnitelman rungon olevan pääpiirteittäin hyvä, mutta ehdotti työn rajaamista, sillä olin aluksi tekemässä vuosisuunnitelmaa usealle eri merkkiryhmälle. Kävimme myös yhdessä läpi kunto- ja taitotekijöiden merkitystä telinevoimistelussa. Tästä keskustelusta sain paljon erilaisia ideoita vuosisuunnitelman ideoimisessa ja muun muassa siitä,

mitkä taidot ovat telinevoimistelussa merkittävimpiä. Daniela kommentoi myös opinnäytetyöraporttini sisältöä siten, että minun kannattaa edetä laajemmasta kokonaisuudesta kohti pienempiä kokonaisuuksia. Danielan kommenttien avulla sain työstettyä opinnäytetyöraportistani soljuvamman ja helppolukuisemman.

8 Työn tuottamisen kuvaus

Tässä kappaleessa selvennän ja havainnollistan työni tuottamista kaaviolla. Kaaviosta näkee työn tuottamisen eri vaiheet. Kerron myös jokaisen työn vaiheesta, miten olen edennyt ja mitä menetelmiä olen käyttänyt. Esittelen myös kehittämistyön menetelmät ja työn kehittämisen tulevaisuudessa.

8.1 Työn tuottamisen havainnollistaminen

Kaavio 1. Työn tuottamisen havainnollistaminen.



8.2 Työn tuottamisen vaiheet

Työn aloittaminen lähti liikkeelle elokuussa 2022 (Kaavio 1). Lähdin toteuttamaan opinnäytetyötäni kirjallisten lähteiden ja osaamani tiedon avulla. Työn menetelminä käytän monien eri kirjallisten lähteiden analysointia sekä alan ammattilaisten tietoa ja tukea. Kirjallisuuskatsausta tehdessäni valitsin useita lähteitä, joista etsin tietoa telinevoimisteluun, motorisiin perustaitoihin, kuntotekijöihin, taitotekijöihin ja lajissa vaadittaviin ominaisuuksiin liittyen. Käytin kirjallisuuskatsaukseen kirjallisia lähteitä ja

nettilähteitä. Pyrin etsimään useamman eri lähteen samasta aiheesta, jotta tietoperustani olisi luotettava ja pitäisi paikkaansa.

Työn aloittamisen ja laajan kirjallisuuskatsauksen jälkeen lähdin rakentamaan vuosisuunnitelmaa. Ennen vuosisuunnitelman työstöä minulla oli jo selvä näkemys siitä, mihin pohjaan aion työn toteuttaa ja miltä vuosisuunnitelman kokonaisuus tulee näyttämään. Olen myös itse työskennellyt seurassa jo yhdeksän vuotta, joten minulla on hyvä näkemys siitä, millaiselle vuosisuunnitelmalle on tarvetta ja mistä lähdän liikkeelle.

Vuosisuunnitelman työstön jälkeen aloin kirjoittamaan opinnäytetyöraporttia Haaga-Helian raportointipohjaan. Opinnäytetyöraportissa keskityin vielä lisää laajaan kirjallisuuskatsaus osioon sekä empiirisen osion työstöön. Opinnäytetyöraportin työstössä keskityin työn selkeyteen, luotettaviin lähteisiin ja ammattitaitoiseen kerrontaan kirjallisuuskatsauksessa sekä empiirisessä osiossa.

Opinnäytetyöraportin työstön jälkeen aloin vielä viimeistelemään työtä ja hakemaan alan ammattilaisilta arviota ja kehityskommentteja työstäni. Kehittämistyön menetelminä käytin arvioimisessa kahden alan ammattilaisen näkökulmaa sillä, mielestäni heidän avulla saan työstäni laajaa, ammattitaitoista ja osaavaa näkemystä. Näiden työn tuottamisen vaiheiden jälkeen edessä on vielä työn esittäminen, käyttöön otto ja työn jatkokehittäminen.

Opinnäytetyön raportti on tehty Microsoft Word-ohjelman avulla. Vuosisuunnitelma on toteutettu Microsoft Excel-laskentataulukko-ohjelmalla, johon rakensin kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelman. Vuosisuunnitelman Excel-tiedosto sisältää kahdeksan välilehteä, joihin jokaiseen on esitetty tarkemmin harjoituksen sisältö vuoden aikana kuukausi kerrallaan. Kahdeksalle välilehdelle olen koontanut vuosisuunnitelman kokonaisuuden, alkuverryttelyn, hypyn, nojapuiden, puomin, permannon, voiman ja kehonhuollon harjoitteet.

8.3 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyön menetelminä käytin laajaa kirjallisuuskatsausta sekä kahden alan ammattilaisen haastattelua ja arviointia työstäni. Kahden alan ammattilaisen haastattelu ja heidän ehdottamat kehitysideat toivat lisäarvoa työlleni ja auttoivat minua kehittämään työtäni paremmaksi ja toimivammaksi. Valitsin työlleni tämän kehittämistyön menetelmän, sillä uskon tämän olevan paras ratkaisu työn kehittämiseksi kahden alan ammattilaisen tietoperustan ja kokemuksen vuoksi. Alan ammattilaisina toimivat toimeksiantajaohjaajani Minna Saikkonen sekä Haaga-Helialta vuonna 2016 valmistunut Daniela Marttila. Heillä molemmilla on laajaa osaamista liikunta-alan ja valmennuksen parissa sekä molemmilla on pitkä historia telinevoimistelulajin parissa.

Lähetin heille molemmille keskeneräisen opinnäytetyöraportin sekä kultaryhmän vuosisuunnitelman. Sain molemmilta kehitysehdotuksia ja kommentteja työstäni kirjallisena. Kävin myös molempien kanssa avointa keskustelua haastattelumuodossa, josta sain vielä lisää ideoita ja kehittämisehdotuksia työtäni varten. Parhaimmat kehitysehdotukset tulivat esille avoimen keskustelun yhteydessä ja tällöin tein itselleni samalla muistiinpanoja kehitysehdotuksista.

9 Lopullisen työn esittely

Toteutin opinnäytetyökseni telinevoimistelun kultaryhmän vuosisuunnitelman. Vuosisuunnitelma löytyy kokonaisuudessaan liitteinä, mutta havainnollistan lopullista työtäni muutamalla kuvalla. Työhön on sisällytetty kunto- ja taitotekijöiden harjoittaminen jaksoittain (Taulukko 2). Jaoin vuosisuunnitelman siten, että kevätkaudella keskitytään kuntotekijöiden kehittämiseen ja syyskaudella pääpaino on taitotekijöiden harjoittamisessa.

Taulukko 2. Kultaryhmä vuosisuunnitelma. Teemat ovat jaettu kuukausittain tammikuusta joulukuuhun.

KULTARYHMÄ VUOSISUUNNITELMA		TEEMA
TAMMIKUU	Kuntotekijät	Kestävyys
HELMIKUU	Kuntotekijät	Nopeus
MAALISKUU	Kuntotekijät	Voima
HUHTIKUU	Kuntotekijät	Liikkuvuus
TOUKOKUU	Lajitaidot	Lajitaito: muuntelukyky, yhd
KESÄKUU	Kesäloma	Kesäloma
HEINÄKUU	Kesäloma	Kesäloma
ELOKUU	Taitotekijät	Reaktiokyky
SYYSKUU	Taitotekijät	Rytmikyky
LOKAKUU	Taitotekijät	Suuntautumiskyky
MARRASKUU	Taitotekijät	Tasapainokyky
JOULUKUU	Lajitaidot	Lajitaito: muuntelukyky, yhd

9.1 Kuntotekijät vuosisuunnitelmassa

Vuosisuunnitelmaan sisällyttiin kuntotekijöiden kestävyysharjoittelun erilaiset intervallityyppiset harjoitteet, esimerkiksi alkuverryttelyn yhteydessä permantoviestit ja reaktiiviestit. Kestävyysharjoitteluun kuuluu vuosisuunnitelman mukaan noin kymmenen minuuttia kestävästä kestävyysjuoksuharjoittelua loppuverryttelyn yhteyteen. Vuosisuunnitelmaan on myös sisällytetty kuntotekijöiden voimaharjoittelusta esimerkiksi räjähtävää voimaa ja lajivoimaa. Kuntotekijöiden kestävyys- ja voimaharjoittelun lisäksi vuosisuunnitelmaan on lisätty myös nopeusharjoittelua reaktiiviestien ja juokсутekniikoiden kautta. Askelpituuteen ja juokсутekniikkaan liittyvä juoksunopeus kehittyy erityisesti 11–15 –vuoden iässä, joten otin juokсутekniikka harjoitteita mukaan kultaryhmän vuosisuunnitelman kestävyys ja nopeus jaksoon. Vuosisuunnitelmaan sisällyttiin myös liikkuvuusharjoittelun dynaamisen, staattisen ja lajikohtaisen liikkuvuuden muodossa. Voimistelulle on hyvin ominaista, että liikkuvuusharjoittelu on usein staattista, vaikka eri lähteiden mukaan liikkuvuus kehittyy parhaiten

dynaamisella eli aktiivisella liikkuvuudella. Toin siksi vuosisuunnitelmaan mukaan dynaamista ja lajikohtaista liikkuvuutta, mutta myös jonkin verran lajille ominaista staattista liikkuvuutta.

9.2 Taitotekijät vuosisuunnitelmassa

Vuosisuunnitelmaan sisällytin kuntotekijöiden lisäksi taitotekijät. Taitotekijöiden tasapainokykyä harjoittavia harjoitteita ovat esimerkiksi erilaiset puomiharjoitteet, joissa harjoitellaan liikkeessä tapahtuvaa tasapainoa (erilaiset puomikävelyt) sekä paikalla olevaa tasapainoa (erilaiset puomiliikkeet). Rytmikykyä harjoittavia harjoitteita vuosisuunnitelmassa ovat erilaiset juoksutekniikat ja liikkeiden tekniikoiden työstö rytmikkäästi (Taulukko 3). Suuntautumiskykyä harjoittavia harjoitteita vuosisuunnitelmassa ovat taas erilaiset reaktiolähdöt, joissa voimistelija joutuu tekemään nopeita ja erilaisia suunnanmuutoksia. Vuosisuunnitelmassa suuntautumiskyvyn harjoitteita esiintyy myös kaikkien telineiden harjoittelussa, sillä jokaisella telineellä suunnanmuutosten hahmottaminen on tärkeää. Erottelu-, muuntelu- ja yhdistelykykyä harjoittavia harjoitteita vuosisuunnitelmassa ovat muun muassa liikealustojen vaihtelu, ärsykkeiden vaihtelu ja erilaisten liikkeiden yhdistely kokonaisuudeksi. Vuosisuunnitelmassa liikkeitä yhdistetään kokonaisuudeksi siten, että harjoitteleminen ensin kaksi liikettä kokonaisuudessaan puhtaaksi esimerkiksi arabialaisen ja flikin, jonka jälkeen erilaisten harjoitteiden kautta yhdistämme liikkeet yhdeksi kokonaisuudeksi esimerkiksi arabifliikiksi. Reaktiokyvyn harjoitteita vuosisuunnitelmassa taas ovat muun muassa erilaiset alkuverryttelyyn sisällytetyt reaktioviestit ja permantoviestit. Näiden viestien avulla voimistelijat oppivat reagoimaan nopeasti uusiin ja vaihteleviin ärsykkeisiin, joita valmentaja voimistelijoille tuottaa esimerkiksi tapuksella tai pillin äänellä.

Taulukko 3. Kultaryhmän vuosisuunnitelma. Teeman mukainen alkuverryttely ja alkuverryttelyn jälkeisen telineen (HY eli hyppy) pääpointit teeman mukaisesti.

TEEMA	ALKUVERRYTTELY	HY
Kestävyys	Hölkälämpö	Juoksutekniikka
Nopeus	Reaktioviesti	Juoksunopeus, ponnistus
Voima	Kulmajuoksu voimaliikkeillä	Käsityöntö
Liikkuvuus	Liikkuvuuslämpö permannoll	Vartalon asento
Lajitaito: muuntelukyky, yhd	Permantoviesti liikkeillä	Urho, tsuka
Kesäloma	-	-
Kesäloma	-	-
Reaktiokyky	Reaktioviesti	Vastusjuoksut
Rytmikyky	Hypynarulämpö	Hypyn rytmitys
Suuntautumiskyky	Taputuslämpö	Vartalon asento
Tasapainokyky	Liikkuvuuslämpö paavopuom	Urho, tsuka
Lajitaito: muuntelukyky, yhd	Palikkajuoksu liikkeillä	Urho, tsuka hyppyarkulla

Alla kuvatussa taulukossa (Taulukko 4.) on kuvattu kultaryhmän nojapuu harjoitteet jaksoittain teeman mukaisesti. Jokaisesta telineestä on suunniteltu jaksokohtaiset harjoitteet aina teeman mukaan. Vuosisuunnitelma on toteutettu käytettäväksi pääsääntöisesti mobiililaitteilla, joten huomioithan että kuvakaappaukset eivät ulkomuodoltaan vastaa todellista työtä.

Taulukko 4. Kultaryhmän nojapuu harjoitteet jaksoittain teeman mukaan.

NOJAPUU HARJOITTEET
Lautojen välissä kuppi + kaari, puolapuilla kuppi + kaari, yläaisalla kuppi + kaari, maa-aisalla korkean selinheiton asento (jalat seinää vasten), ala-aisalla yksittäiset selinheito
Yläaisalla nopea kuppikaari x10, yläremmeillä heilunta x6-8, lantio laudalla kuppi + kaari asento
Kipin kuppinnostot palikalla x10, kipin kuppinnostot taittoheilautuksella x5, kipin painallukset palikalla x10, kipin taittonostot selältä palikoilta x10, kipin taittonostot kääppäreillä x10, l
Ala-aisalla askelluksesta/pompusta taittari + "aisanaihto" jännehyppy matolle, maa-aisalla kuppiasennosta taittari + "aisanaihto" jännehyppy matolle, alaremmeillä jalkapohjapyör
Lauta + gymnova kuppikuperkeikka, gymnova x2 kuppikuperkeikka, lauta + maa-aisa kuppikuperkeikka kuppiin, ala-aisalla kiintsikka selälleen, ala-aisalla kiintsikka/vappis
-
-
Lautojen välissä kuppi + kaari, puolapuilla kuppi + kaari, yläaisalla kuppi + kaari, maa-aisalla korkean selinheiton asento (jalat seinää vasten), ala-aisalla yksittäiset selinheito
Yläaisalla nopea kuppikaari x10, yläremmeillä heilunta x6-8, yläremmeillä kiintsikka-kaarivauhti-heilunta x2-6
Kipin kuppinnostot palikalla x10, kipin kuppinnostot taittoheilautuksella x5, kipin painallukset palikalla x10, kipin taittonostot selältä palikoilta x10, kipin taittonostot kääppäreillä x10, l
Ala-aisalla askelluksesta/pompusta taittari + "aisanaihto" jännehyppy matolle, maa-aisalla kuppiasennosta taittari + aisanaihto yläaisalle, alaremmeillä jalkapohjapyörähdykset p
Yläremmeillä kiintsikka-kaarivauhti-heilunnat x2-6, ala-aisalla kiintsikka-kaarivauhti, ala-aisalla kippi-kuperkeikka

10 Pohdinta

Pohdintakappaleessa analysoin työn luotettavuutta sekä sitä, millaisia vahvuuksia tai heikkouksia työn tekemisen eri vaiheissa näkyi. Lisäksi pohdin työn hyödynnettävyyttä ja työn kehittämismahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Työni vahvuus on se, että olen käyttänyt monia kirjall lähteitä työn työstämisen pohjalla sekä alan ammattilaisten arviointia ja mielipiteitä. Näiden vahvuuksien johdosta voin uskoa, että työni on hyvin luotettava tietoperustaltaan. Uskon myös, että työn luotettavuuden sekä vahvuuksien johdosta kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma tulee toteutumaan käytännössä hyvin. Työni heikkous on kuitenkin se, etten saanut työtäni vielä konkreettisesti käyttöön kultamerkkiryhmäläisten kanssa, joten työn toteutumista käytännössä ei voitu vielä seurata ja arvioida.

Työn on tarkoitus helpottaa valmentajien työtä kultamerkkiryhmän parissa sekä yhtenäistää valmennuslinjaa, jolloin myös esimerkiksi sijaisen on helppo siirtyä valmentamaan ryhmää sen kehityksen tai progression kärsimättä. Vuosisuunnitelma toimii työkaluna ryhmän valmentajille tuoden lisäarvoa sekä seuralle, että yksittäiselle voimistelijalle. Kun tavoitteet sekä selkeät askelmerkit niiden suorittamiseksi on valmiiksi suunniteltu, on työ helpompaa sekä harjoittelu kehittävämpää. Työ helpottaa myös kultamerkkiryhmän voimistelijoita siten, että jatkossa heidän kautensa ovat jaotettu selkeämmin kuukausittain, joten heidän on myös helpompi ymmärtää mitä kunto- tai taitotekniikoita harjoitellaan missäkin jaksossa.

Työtä pystyy hyödyntämään monipuolisesti. Työ tulee käyttöön Pyrkivä Gymnasticsin kultamerkkiryhmän valmennukseen valmentajien käyttöön sekä kultamerkkiryhmän voimistelijoiden tueksi. Työtä voi myös helposti jatkokehittää ja soveltaa muille merkkiryhmille. Työ toimii hyvänä pohjana tulevaisuuden jatkokehittämistä varten.

Vuosisuunnitelmaa voidaan tarpeen mukaan muokata, mikäli sen käytössä huomataan kehityskohtia. Tarkoituksena onkin päivittää vuosisuunnitelmaa jatkossa kerran vuodessa kultamerkkiryhmän harrastajien kehittyessä sekä mahdollisesti vaihtuessa toisiin harrastajiin. Nyt huolella luotu ja toteutettu vuosisuunnitelma mahdollistaa kuitenkin suunnitelman päivittämisen huomattavasti pienemmällä vaivalla tulevaisuudessa.

Tulevaisuudessa jatkokehitan työtä Pyrkivä Gymnasticsin muille merkkiryhmille eli kupari-, pronssi- ja hopearyhmälle. Tähän pystyn hyödyntämään jo kultamerkkiryhmälle toteutettua vuosisuunnitelmaa. Merkkiryhmien tavoitteet ovat erilaiset, joten vuosisuunnitelmaa pitää jonkin verran muokata ryhmäkohtaisesti ryhmälle sopivaksi.

Kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma onnistui mielestäni erittäin hyvin ja odotusten mukaisesti. Työn onnistumisen ja tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin tukena on käytetty oman arvioinnin lisäksi toimeksiantajaltani, opinnäytetyöohjaajaltani ja liikunta-alan ammattilaiselta saatua palautetta. Työn tavoitteet saavutettiin ilman suurempia vastoinkäymisiä. Selkeät aikataulut ja monipuoliset kirjallisuuslähteet sekä toimiva yhteistyö toimeksiantajan ja toisen arvioijan kanssa tekivät työni mahdolliseksi.

Lähteet

Aho, J. 2017. Isometrinen jännitys – työntää vai vastustaa? <https://mindthemovement.net/2017/08/isometrinen-jannitys-tyontaa-vai-vastustaa/>. Luettu: 7.11.2022.

Ainone – Tasapainon merkitys ammattitason telinevoimistelussa. <https://ainone.eu/fi/tasapainon-merkitys-ammattitason-telinevoimistelussa/>. Luettu: 27.10.2022.

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille.

Bale, P. & Goodway, J. 1990. Performance Variables Associated with the Competitive Gymnast. Sports Medicine 10 (3).

Beunen, G. & Thomis, M. 2000. Muscular strength development in children and adolescents. Pediatric exercise science 12 (2).

FIG. Fédération Internationale de Gymnastique. <https://www.gymnastics.sport/site/about.php>. Luettu: 7.11.2022.

Hicks, S. 2005. Voimantuotto-ominaisuudet pre- ja postpuberteetti-ikäisillä telinevoimistelijatyöillä. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12557/URN_NBN_fi_jyu-2005391.pdf. Luettu: 31.10.2022.

Holopainen, M. 1997. Telinevoimistelu. Teoksessa. Mero A., Nummela A. & Keskinen K. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy, Jyväskylä.

Jones, D., Rutherford, O. & Parker, D. 1989. Physiological changes in skeletal muscle as a result of strength training. Quarterly journal of experimental physiology 74.

Laukka, E. & Korjonen, M. 2014. Taitoharjoitteluopas – Liikkeitä yhdistely- ja rytmikyvyn kehittämiseen. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86058/taitoharjoitteluopas.pdf?sequence=1>. Luettu: 27.10.2022.

Mero, A., Peltola, E. & Saarela, J. 1987. Nopeusominaisuuden luonne. Teoksessa: Nopeus- ja nopeuskestävyys harjoittelu. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Mero, A. 1989. Nopeus ja sen harjoittaminen. Teoksessa Suomalainen Valmennusoppi: Harjoittelu. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Mero, A. 1997. Voima (A). Nopeus (B). Teoksessa Mero, A., Nummela A. & Keskinen K. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy, Jyväskylä.

Nummela, A. 1997. Energia-aineenvaihdunta. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Opetushallitus – Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>. Luettu: 13.10.2022.

Papinniemi, A. Tikis – Lihastyön muodot ja niiden hyödyntäminen. <https://tikis.fi/artikkelit/lihastyon-muodot-hyodyntaminen/>. Luettu: 7.11.2022.

Pyrkivä Gymnastics A – Ryhmätarjoilu. <https://www.pyrkivagymnastics.fi/harraste/harrasteryhmat>. Luettu: 13.10.2022.

Pyrkivä Gymnastics B – Harjoitusmaksut. <https://www.pyrkivagymnastics.fi/harraste/harjoitusmaksut/>. Luettu: 13.10.2022.

Rinne, M. 2019. https://www.lts.fi/media/lts_kuntotestaus/ktp19/ktp_luennoitsijoiden_ennakot/to-marjo-rinne-ktp19-handout.pdf. Luettu: 7.11.2022.

Rintala, P., Sääkslahti A. & Iivonen S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & tiede 53. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf. Luettu: 13.10.2022.

Salmela, J. H. 1976. Psychomotor task demands of gymnastics. Teoksessa Salmela, J. H. The advanced study of gymnastics. Illinois, U.S.A.

Sands, B. 1984. Coaching women's gymnastics. Human Kinetic Publishers Inc., Illinois.

Suomen Olympiakomitea – Voimistelu. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilutietoa/olympialajit/kesalajit/voimistelu/>. Luettu: 16.10.2022.

Suomen voimisteluliitto A – Naisten telinevoimistelu (NTV) lajiesittely. <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/esittely/>. Luettu: 13.10.2022.

Suomen Voimisteluliitto B – NTV merkkijärjestelmä. <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/merkkijarjestelma/>. Luettu: 13.10.2022.

Suomen Voimisteluliitto C – NTV Säännöt ja ohjeet. <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/saannot/>. Luettu: 13.10.2022.

Suomen Voimisteluliitto D – Kansalliset kilpailut. <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/kilpailu-ja-tuomaritoiminta/kansallinen-kilpailujarjestelma/>. Luettu: 13.10.2022.

Suomen Voimisteluliitto E – Kansainväliset kilpailut. <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/kilpailu-ja-tuomaritoiminta/kansainvaliset-kilpailut/>. Luettu: 13.10.2022.

Suomen Voimisteluliitto F – Voimistelun hyödyt. <https://www.voimistelu.fi/harrastus/miksi-voimistella/voimistelun-hyodyt/>. Luettu: 15.10.2022.

Sääkslahti, A.. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa.

Vasunta, M. 1988. Rytmii ja liikunta: liikerytminen perus- ja jatkokoulutus. Porvoo: WSOY.

Vilenius T. 5.2.2010. Naisten telinevoimistelun lajianaalyysi. https://bin.yhdistysavain.fi/1593531/pma9mB5l2WmslP6Nq8hK0VYHcm/naisten_telinevoimistelun_lajianaalyysi_05022010.pdf. Luettu: 21.10.2022.

Väyrynen, P. & Saarikoski, R. 2016. Terveyskirjasto – liikehallinnan harjoittaminen. <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210>. Luettu: 7.11.2022.

Weineck, J. 1984. Optimaalinen harjoittelu. Vaasa: Vaasa oy.

Liitteet

Liite 1. Kultamerkkiryhmän vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelma on toteutettu käytettäväksi pääsääntöisesti mobiililaitteilla, joten huomioithan että kuvakaappaukset eivät ulkomuodoltaan vastaa todellista työtä.

KULTARYHMÄ VUOSISUUNNITELMA		TEEMA	ALKUVERRYTTELY	HY
TAMMIKUU	Kuntotekijät	Kestävyys	Höikkälämpö	Juoksutekniikka
HELMIKUU	Kuntotekijät	Nopeus	Reaktioviesti	Juoksunopeus, ponnistus
MAALISKUU	Kuntotekijät	Voima	Kulmajuoksu voimaliikkeillä	Käsityöntö
HUHTIKUU	Kuntotekijät	Liikkuvuus	Liikkuvuuslämpö permanno	Vartalon asento
TOUKOKUU	Lajitaidot	Lajitaito: muuntelukyky, yhd	Permantoviesti liikkeillä	Urho, tsuka
KESÄKUU	Kesäloma	Kesäloma	-	-
HEINÄKUU	Kesäloma	Kesäloma	-	-
ELOKUU	Taitotekijät	Reaktiokyky	Reaktioviesti	Vastusjuoksut
SYYSKUU	Taitotekijät	Rytmiokyky	Hyppynarulämpö	Hypyn rytmitys
LOKAKUU	Taitotekijät	Suuntautumiskyky	Taputuslämpö	Vartalon asento
MARRASKUU	Taitotekijät	Tasapainokyky	Liikkuvuuslämpö paavopuo	Urho, tsuka
JOULUKUU	Lajitaidot	Lajitaito: muuntelukyky, yhd	Palikkajuoksu liikkeillä	Urho, tsuka hyppyparkulla

NO	PU	PE	VOIMA	KEHONHUOLTO
Vartalon asennot	Perusvoimistelu puomilla	Perusvoimistelu, perusliikke	Kuntopiiri	Dynaamiset venytykset
Heilunnan rytmi, kk vauhdin	Alastulot	Vauhdinotto	Räjähävä paikkavoima	Loppuverryttely hölkäten
Kiepit, voimakiepit, kipit	Ylöstulot, kässarit	Hartiatyönnöt, tksp arabiala	Painoilla paikkavoima	Foam rullailu, hierontapallo
Taittari, jalkapohjapyörähdys	Hyyt, piruetit	Vartalon asennot, etp puoliv	Asentovoima	Staattiset venytykset
Kiintsikat, vappikset	Siltakaadot, kärrynpyörä	Yhdistelmät (arabifliikki, puc	Lajivoima parin kanssa	Parivenytykset, ylivenyt
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Vartalon asennot	Perusvoimistelu puomilla	Perusvoimistelu, perusliikke	Kuntopiiri	Dynaamiset venytykset
Heilunnan rytmi, kaarivauhti	Alastulot	Vauhdinotto, liikkeen rytmi	Räjähävä paikkavoima	Loppuverryttely hölkäten
Kiepit, kipit, kiintsikat, vappi	Erilaiset kässarit	Tksp arabialainen, fliikki, ke	Slider voima	Foam rullailu, hierontapallo
Taittari, jalkapohjapyörähdys	Hyyt, piruetit	Etp puolivoltti, voltti, taitto	Asentovoima palikoilla	Staattiset venytykset
Liikkeyhdistelmät	Siltakaadot, kärrynpyörä yh	Yhdistelmät (arabifliikki, puc	Lajivoima parin kanssa	Parivenytykset, ylivenyt

Liite 2. Kultamerkkiryhmän alkuverryttely

KULTARYHMÄ ALKUVERRYTTELY	TEEMA	ALKUVERRYTTELY HARJOITTEET
TAMMIKUU	Höikkälämpö	Käsien pyörytykset taakse, käsien pyörytykset eteen, sivulaukat, sivuristijuoksut, polvennostot, pakarajuoksut, tasaponnistukset kolmannella
HELMIKUU	Reaktioviesti	Eri lähtöasunnoista valmentajan taputuksesta nopea juoksu n. 10metriä ja juoksu takaisin
MAALISKUU	Kulmajuoksu voimaliikkeillä	Linkkari x3, kyykky x3, tähtiselkä x3, rintalihaspunnerrus x3
HUHTIKUU	Liikkuvuuslämpö permannolla	Lonkankoukistaja + takareisivenyt, sisäreisijoustopot, takareisivenytyskävelyt, jalanheitot joka suuntaan, jalanheittosarja
TOUKOKUU	Permantoviesti liikkeillä	Höikkä + kuperkeikat etp, höikkä + kuperkeikat tkps, höikkä + kärrynpyörät, höikät + kässarikuperkeikat, höikkä + kässäripomput
KESÄKUU	-	-
HEINÄKUU	-	-
ELOKUU	Reaktioviesti	Eri lähtöasunnoista valmentajan taputuksesta nopea juoksu n. 10metriä ja juoksu takaisin
SYYSKUU	Hyppynarulämpö	Hypyt eteen x50, hyppy taakse x50, polvennostojuoksut eteen x50, polvennostojuoksut taakse x50, tuplat x20, ristit x20, kyykkyhypyt x20
LOKAKUU	Taputuslämpö	1. taputus suunnan vaihto, 2. taputus kyykkyjänne, 3. taputus linkkari
MARRASKUU	Liikkuvuuslämpö paavopuomeilla	Lonkankoukistaja + takareisivenyt, sisäreisikävelyt, takareisikävelyt, jalanheitot joka suuntaan, jalanheittosarja
JOULUKUU	Paiikkajuoksu liikkeillä	Tasapomput paloille + karhujuoksut etp ja tksp, tasapomput kylki edellä + rapujuoksut etp ja tksp, paiikkoiden ylitykset + kaniloikat etp ja tksp

Liite 3. Kultamerkkiryhmän hyppy

KULTARYHMÄ HYPPI	TEEMA
TAMMIKUU	Juoksutekniikka
HELMIKUU	Juoksunopeus, ponnistus
MAALISKUU	Käsityöntö
HUHTIKUU	Vartalon asento
TOUKOKUU	Urho, tsuka
KESÄKUU	-
HEINÄKUU	-
ELOKUU	Vastusjuoksut
SYYSKUU	Hypyn rytmitys
LOKAKUU	Vartalon asento
MARRASKUU	Urho, tsuka
JOULUKUU	Urho, tsuka hyppyarkulla

HYPPI HARJOITTEET

Polvennosto, pakarajuoksu (polvet korkealle), tanajuoksu, polvennosto eteen + sivulle, sama toisella jalalla, kuopasukävely, kuopasjuoksu, kinkat mol. jaloilla, loikat, polvennosto + kiihdytys

Laudalla peräkkäiset tasahyppy x5, laudalla + palikalla kässärivippaukset x5, pudotuksesta laudalta korkea jännehypy kasalle, juoksusta kasalle jännehypy ponnistukset

Punnersasenossa hartiatyönnot gymnovalla ylös + alas, kässärissä hartiatyönnot gymnovalle ylös + alas, kässäripomppu selälleen matolle, laudalla kässäripomppu selälleen matolle, kässärissä hartiatyönnot x3, urhon käsityöntö vatsalleen

Tsuka harjoite laudalla, tsuka kuppiin polvilleen matolle, pudotuksesta laudalta tsuka polvilleen mattokasalle, kässärityöntö selälleen, lauta+palikka+matto urho seisomaan juoksusta, pudotuksesta laudalta urho selälleen mattokasalle

Urhot kasalle selälleen/seisomaan, tsukat kasalle polvilleen/seisomaan

-

Polvennosto, pakarajuoksu (polvet korkealle), tanajuoksu, polvennosto + kiihdytys, vastuskumppari juoksut parin kanssa x2

Laudalla peräkkäiset tasahyppy x5, laudalla + palikalla kässärivippaukset x5, juoksusta kasalle jännehypyt ja urhot selälleen

Tsuka harjoite laudalla, tsuka kuppiin polvilleen matolle, pudotuksesta laudalta tsuka polvilleen mattokasalle, kässärityöntö selälleen, lauta+palikka+matto urho seisomaan juoksusta, pudotuksesta laudalta urho selälleen mattokasalle, urhon käsityöntö vatsalleen

Urhot kasalle selälleen/seisomaan, tsukat kasalle polvilleen/seisomaan

Urhot hyppyarkulla selälleen, tsukat hyppyarkulla polvilleen

Liite 4. Kultamerkkiryhmän nojapuut

KULTARYHMÄ NOJAPUUT	TEEMA
TAMMIKUU	Vartalon asennot
HELMIKUU	Heilunnan rytmi, kuppikaari vauhdinotto
MAALISKUU	Kiepit, voimakiepit, kipit
HUHTIKUU	Taittari, jalkapohjapyörähdys
TOUKOKUU	Kiintsikat, vappikset
KESÄKUU	-
HEINÄKUU	-
ELOKUU	Vartalon asennot
SYYSKUU	Heilunnan rytmi, kaarivauhti
LOKAKUU	Kiepit, kipit, kiintsikat, vappikset
MARRASKUU	Taittari, jalkapohjapyörähdys aisanvaihdoilla
JOULUKUU	Liikelydistelmät

NOJAPUU HARJOITTEET

Lautojen välissä kuppi + kaari, puolapuilla kuppi + kaari, yläaisalla kuppi + kaari, maa-aisalla korkean selinheiton asento (jalat seinää vasten), ala-aisalla yksittäiset selinheito kupissa, ala-aisalla kirsikkapito

Yläaisalla nopea kuppikaari x10, yläremmeillä heilunta x6-8, lantio laudalla kuppi + kaari asento

Kipin kuppinnostot palikalla x10, kipin kuppinnostot taittoheilautuksella x5, kipin painallukset palikalla x10, kipin taittonostot selältä palikoilta x10, kipin taittonostot kääppäreillä x10, leuanvedot myötäotteella x5, yläaisalla voimakiepit, ala-aisalla kipit

Ala-aisalla askelluksesta/pompusta taittari + "aisanahto" jännehyppy matolle, maa-aisalla kuppiasennosta taittari + "aisanahto" jännehyppy matolle, alaremmillä jalkapohjapyörähdykset palikalta/selinheitosta

Lauta + gymnova kuppikuperkeikka, gymnova x2 kuppikuperkeikka, lauta + maa-aisa kuppikuperkeikka kuppiin, ala-aisalla kiintsikka selälleen, ala-aisalla kiintsikka/vappis

-

Lautojen välissä kuppi + kaari, puolapuilla kuppi + kaari, yläaisalla kuppi + kaari, maa-aisalla korkean selinheiton asento (jalat seinää vasten), ala-aisalla yksittäiset selinheito kupissa, ala-aisalla kirsikkapito

Yläaisalla nopea kuppikaari x10, yläremmeillä heilunta x6-8, yläremmeillä kiintsikka-kaarivauhti-heilunta x2-6

Kipin kuppinnostot palikalla x10, kipin kuppinnostot taittoheilautuksella x5, kipin painallukset palikalla x10, kipin taittonostot selältä palikoilta x10, kipin taittonostot kääppäreillä x10, leuanvedot myötäotteella x5, yläaisalla voimakiepit, ala-aisalla kiintsikat

Ala-aisalla askelluksesta/pompusta taittari + "aisanahto" jännehyppy matolle, maa-aisalla kuppiasennosta taittari + aisanaihto yläaisalle, alaremmillä jalkapohjapyörähdykset palikalta/selinheitosta

Yläremmeillä kiintsikka-kaarivauhti-heilunnat x2-6, ala-aisalla kiintsikka-kaarivauhti, ala-aisalla kippi-kuperkeikka

Liite 5. Kultamerkkiryhmän puomi

KULTARYHMÄ PUOMI	TEEMA
TAMMIKUU	Perusvoimistelu puomilla
HELMIKUU	Alastulot
MAALISKUU	Ylöstulot, kässarit
HUHTIKUU	Hypyt, piruetit
TOUKOKUU	Siltakaadot, kärrynpyörät
KESÄKUU	-
HEINÄKUU	-
ELOKUU	Perusvoimistelu puomilla
SYYSKUU	Alastulot
LOKAKUU	Erilaiset kässarit
MARRASKUU	Hypyt, piruetit
JOULUKUU	Siltakaadot, kärrynpyörä yhdistelmä

PUOMI HARJOITTEET

Pakiäkävelyt etp+tksp+sivuille, kukkokävelyt etp+tksp, jalannostot etp+sivuille+tksp+alaa, karhukävelyt etp+tksp, mittarimadot kuppiin etp+tksp, kyykkykävelyt, kyykkyjännehypyt
Jännehypyt etp x2, puolikas kierrehypyt etp x2, kerähyppy etp x2, kerävolttin alku etp x2, jännehypyt tksp x2, puolikas kierrehypyt tksp x2, kerähyppy tksp x2, kerävolttin alku tksp x2, juoksusta jänne x2, arabialaiset x2
Pitkittäinen puomi haarankautta kyykkyyntä x4, poikittainen puomi laudalta hypyt haaraan x4, poikittainen puomi laudalta hypyt jalat yhteen x4 + baby kässari x2 pysyvää/puomi, kässari x2 pysyvää/puomi, sivukässari x2 pysyvää/puomi
Jännehypyt x5/jalka, kerähyppy x5/jalka, varsa x5/jalka, sissonne x5/jalka, tasaspagu x5/jalka + piruetin mallaus x5/jalka, piruetit 180 x5/jalka, piruetit 360 x5/jalka
Siltaan kaatuminen kädet paavopuomille x3, tiktak silta jalka paikalle lisulla x3, sillasta potku syöksyyn lisulla x3, siltaan kaatuminen lauttaa vasten kädet yhdessä x3, siltakaato etp/tksp viivalla, siltapito kilpapuomilla 10sec, sillassa jalkojen nostot x5
-
Pakiäkävelyt etp+tksp+sivuille, kukkokävelyt etp+tksp, jalannostot etp+sivuille+tksp+alaa, karhukävelyt etp+tksp, mittarimadot kuppiin etp+tksp, kyykkykävelyt, kyykkyjännehypyt
Jännehypyt etp x2, puolikas kierrehypyt etp x2, kerävolttin alku etp x2, kerävoltti etp x2, jännehypyt tksp x2, puolikas kierrehypyt tksp x2, kerävolttin alku tksp x2, kerävoltti tksp x2, kässari+jänne x2, kärrynpyörä+jänne x2
Baby kässari x3, pitkittaiset kässarit x3, poikittaiset kässarit x3, pitkittäinen kässari pito parin kanssa 30sec, poikittainen kässari pito parin kanssa 30sec
Jännehypyt x5/jalka, kerähyppy x5/jalka, varsa x5/jalka, sissonne x5/jalka, tasaspagu x5/jalka, fouette x5/jalka, yhdistelmä: varsa + tasaspagu x5 + piruetin mallaus x5/jalka, piruetit 180 x5/jalka, piruetit 360 x5/jalka
Siltaan kaatuminen kädet paavopuomille x3, tiktak silta jalka paikalle lisulla x3, sillasta potku syöksyyn lisulla x3, siltaan kaatuminen lauttaa vasten kädet yhdessä x3, siltakaato etp/tksp viivalla, siltapito kilpapuomilla 10sec, sillassa jalkojen nostot x5

Liite 6. Kultamerkkiryhmän permanto

KULTARYHMÄ PERMANTO	TEEMA
TAMMIKUU	Perusvoimistelu, perusliikkeet
HELMIKUU	Vauhdinotto
MAALISKUU	Hartiatyönnot, tksp arabialainen, flikki
HUHTIKUU	Vartalon asennot, etp puolivoltti, kerävoltti
TOUKOKUU	Yhdistelmät: arabi-flikki, puolivoltti-voltti
KESÄKUU	-
HEINÄKUU	-
ELOKUU	Perusvoimistelu, perusliikkeet
SYYSKUU	Vauhdinotto, liikkeen rytmi
LOKAKUU	Tksp arabialainen, flikki, kerävoltti
MARRASKUU	Etp puolivoltti, kerävoltti, taittovoltti
JOULUKUU	Yhdistelmät: arabi-flikki, puolivoltti-voltti

PERMANTO HARJOITTEET

Jalanheitot selälään x10/jalka, pito 10sec/jalka, jalanheitot kyljellään x10/jalka, pito 10sec/jalka, jalanheitot vatsallaan x10/jalka, pito 10sec/jalka, jalanheitot eteentaivutuksessa x10/jalka, pito 10sec/jalka
Permannonalla kulmasta kulmaan: hyppyaseki x2, hyppyaskel kärrynpyörä x2, hyppyaskel arabialainen x2, vauhtiaskeki x2, vauhtiaskeki arabialainen x2, vauhtiaskeki puolivoltti x2
Hartiatyönnot punnerrusasennossa punaiselle gymnovalle ylös + alas, kässärpomput punaiselle gymnovalle ylös + alas, hartiatyönnot kaarikässärissä x5, vauhtiaskeleesta arabialainen polvilleen paksulle siniselle matolle, flikin alk
Mattokasalta matolle puolivoltti, pisaralla puolivoltti, laudalta vauhtiaskeleesta puolivoltti, mattokasalta matolle kerävoltti, laudalta matolle kerävoltti
Arabiflikki pisaralla, puolivoltti-kaatuminen vatsalleen/kuperkeikka harmaa gymnova + paksu sininen matto, ilmiällä + ilmis alastulolla arabiflikki/puolivoltti-voltti
-
-
Jalanheitot selälään x10/jalka, pito 10sec/jalka, jalanheitot kyljellään x10/jalka, pito 10sec/jalka, jalanheitot vatsallaan x10/jalka, pito 10sec/jalka, jalanheitot eteentaivutuksessa x10/jalka, pito 10sec/jalka
Permannonalla kulmasta kulmaan: hyppyaseki x2, hyppyaskel kärrynpyörä x2, hyppyaskel arabialainen x2, vauhtiaskeki x2, vauhtiaskeki arabialainen x2, vauhtiaskeki puolivoltti x2
Hartiatyönnot kaarikässärissä x5, vauhtiaskeleesta arabialainen polvilleen paksulle siniselle matolle, kaarikässäristä flikin loppu kuppiin polvilleen siniselle matolle, flikki pisaralla, laudalta matolle kerävolttiin asento, palikalta matolle t
Mattokasalta matolle puolivoltti, pisaralla puolivoltti, laudalta vauhtiaskeleesta puolivoltti, mattokasalta matolle kerävoltti, laudalta matolle kerävoltti/taittovoltti
Arabiflikki pisaralla, puolivoltti-kaatuminen vatsalleen/kuperkeikka harmaa gymnova + paksu sininen matto, ilmiällä + ilmis alastulolla arabiflikki/puolivoltti-voltti

Liite 7. Kultamerkkiryhmän voima

KULTARYHMÄ VOIMA	TEEMA
TAMMIKUU	Kuntopiiri
HELMIKUU	Räjähtävä paikkavoima
MAALISKUU	Painoilla paikkavoima
HUHTIKUU	Asentovoima
TOUKOKUU	Lajivoima parin kanssa
KESÄKUU	-
HEINÄKUU	-
ELOKUU	Kuntopiiri
SYYSKUU	Räjähtävä paikkavoima
LOKAKUU	Slider voima
MARRASKUU	Asentovoima palikoilla
JOULUKUU	Lajivoima parin kanssa

VOIMA HARJOITTEET

Suojuksu, linkkarit, palikkapomput, tahtiselät, naruhyppy, istumaannousut, kyykkyjännehypyt, kaarkeinunnat, viivan ylityshypyt (vatsa edellä), rintalihaspunnerrukset

Kirput kyykystä x5+5, korkea palikkapomppu x5, polvilla-kyykkyyn-kerä x5, kerävoitin alastulo kyykystä x5, palikantyöntö juosten x3

Perhoset vatsallaan x10, perhoset selällään x10, kyliet x10+10, vipunostot eteen x10, vipunostot sivulle x10, kyykyt x10

Kuppinostot av x10, kuppinnostot yv x10, kuppinnostot molemmat x10, kuppipito 20sec, kaarinostot av x10, kaarinostot ylävartalo x10, kaarinostot molemmat x10, kaaripito 20sec, kylkinostot yv x10, kylkinostot molemmat x10, kylkipito 20sec

Puolavatsat x10, lepakkovatsat x10, leuanvedot myötäotteella x5, köysi x2 (jalat apuna), kässäripito 30sec

Palikkatyönnot, puolavatsat, palikkapomput, puolaselät, narujuoksut, salmiakkivatsat, kyykky+hyppy, kaarkeinunnat, viivan ylityshypyt (kylki edellä), ojentajapunnerrukset

Räjähtävä palikkanousu yhdellä jalalla x5+5, vauhditon pituushyppy x5, polvilla-kyykkyyn-kerä x5, suorialoin kirput x5+5, palikantyöntö juosten x3

Slider matkustukset kaistoilla: punnerrusasento (slider jaloissa), punnerrusasento (slider käsissä), mittarimadot (slider jaloissa), mittarimadot (slider käsissä), lantionnostomatkustus (slider jaloissa), kottikärrymatkustus (slider käsissä), kässärimatkustus (slider käsissä)

Kässäriasennon pito selällään palikoiden välissä, kässäriasennon pito vatsallaan palikoiden välissä, kässäriasennon pito kyljellä palikoiden välissä, sama toisella kyljellä, kässäriasento lantio pallolla + kädet puolapuilla, haarispito seinää vasten, haarispito k

Puolavatsat x12, lepakkovatsat x12, leuanvedot myötäotteella x10, köysi x2 (ilman jalkoja alas), kässäripito 30sec

MÄÄRÄT

40sec töitä + 20sec taukoa, 1-2 kierrosta
Liikkeiden välissä 3-4min taukoa, 2 kierrosta
Liikkeiden välissä 1-3min taukoa, 2 kierrosta
Liikkeiden välissä 0-1min taukoa, 2 kierrosta
Liikkeiden välissä 0-1min taukoa, 2 kierrosta
-
-
40sec töitä + 20sec taukoa, 1-2 kierrosta
Liikkeiden välissä 3-4min taukoa, 2 kierrosta
Slider matkustukset 1 kerran läpi
40sec töitä + 20sec taukoa, 1-2 kierrosta
Liikkeiden välissä 0-1min taukoa, 2 kierrosta

Liite 8. Kultamerkkiryhmän kehonhuolto

KULTARYHMÄ KEHONHUOLTO	TEEMA
TAMMIKUU	Dynaamiset venytykset
HELMIKUU	Loppuverryttely hölkäten
MAALISKUU	Foam rullailu, hierontapallo
HUHTIKUU	Staattiset venytykset
TOUKOKUU	Parivenytykset, ylivenytykset
KESÄKUU	-
HEINÄKUU	-
ELOKUU	Dynaamiset venytykset
SYYSKUU	Loppuverryttely hölkäten
LOKAKUU	Foam rullailu, hierontapallo
MARRASKUU	Staattiset venytykset
JOULUKUU	Parivenytykset, ylivenytykset

KEHONHUOLTO HARJOITTEET

sukistaja + takareisipumppaukset x5+5, sivuttain pumppaukset x5+5, jalat haarassa venytys eteen-keskelle-taakse-heitto x5, jalat yhdessä venytys eteen-keskelle-taakse-heitto x5, pakara venytys + pohjenosto x5+5, jalat haarassa yläkropan
 ryytely hölkäten kevyesti permantoa ympäri
 etureidet, takareidet, pohkeet, yläselkä/hartiat, keskiselkä, lavat
 teet, nilkat, pohkeet, lonkankoukistajat, takareidet, pakarat, spagaatit, sammakko, sivuspägu
 essa takareidet, jalat auki takareidet, salmiakki, salmiakki eteentaivutuksella, nilkat point, nilkat flex - ylispagut kolmeen suuntaan

sukistaja + takareisipumppaukset x5+5, sivuttain pumppaukset x5+5, jalat haarassa venytys eteen-keskelle-taakse-heitto x5, jalat yhdessä venytys eteen-keskelle-taakse-heitto x5, pakara venytys + pohjenosto x5+5, jalat haarassa yläkropan
 ryytely hölkäten kevyesti permantoa ympäri/kevyt hölkkälänkki ulkona
 etureidet, takareidet, pohkeet, yläselkä/hartiat, keskiselkä, lavat
 teet, nilkat, pohkeet, lonkankoukistajat, takareidet, pakarat, spagaatit, sammakko, sivuspägu
 essa takareidet, jalat auki takareidet, salmiakki, salmiakki eteentaivutuksella, nilkat point, nilkat flex - ylispagut kolmeen suuntaan

MÄÄRÄT

10min
10min
1min/venytys, 10min
45sec/venytys, 15min
45sec/venytys, ylispagut 1min/suunta, 15min
-
-
10min
10min
1min/venytys, 10min
45sec/venytys, 15min
45sec/venytys, ylispagut 1min/suunta, 15min