

LIKETEESTIT MIESTEN TELINEVOIMISTELUSSA

19.3.2016 Valmentajakoulutus LTS /
Timo Holopainen



MIESTEN TELINEVOIMISTELU - Suomi

- **FIG:N** (Federation Internationale de Gymnastique) **liiketestit (pojat 9-14 vuotiaat)**
- **TARGETS – liiketestit (nuoret 15-17 vuotiaat)**

FIG - liiketestit

- Ovat osa FIG Age Group Development - ohjelmaa
- Viimeinen versio julkaistu 2/2015 (Oslo)
- Pääkehittäjät Hardy Fink (Kanada), Dieter Hoffman (DDR; Sveitsi)

FIG:N LIIKETESTIEN TAVOITTEITA

- Liikkeiden ja liiketekniikoiden systemaattinen kehittäminen
- Edetä liikkeissä yksinkertaisesta vaikeaan
- Toimia valmennuksen työkaluna
- Auttaa voimistelijaa ymmärtämään liikkeiden kehityspolun
- Auttaa voimistelijaa oppimaan liikkeet kaikista liikeryhmistä



LIIKERYHMÄT - PERMANTO

1. Akrobatialiikkeet eteenpäin
2. Akrobatialiikkeet taaksepäin
3. Lähdöt taaksepäin kierrevoltteihin (mini-tramppa)
4. Kuperkeikat ja myllyt



LIIKERYHMÄT - HEVONEN

1. Jalan viennit, pihdit, myllyt ja myllyt jalat auki (flairs)
2. Päämyllyt ja matkustukset eteen - taakse
3. Myllyt ja käännökset yhdellä kaarella
4. Spindelit



LIIKERYHMÄT - RENKAAT

1. Eteenpäin heilaukset
2. Taaksepäin heilaukset
3. Kipit, kiepit (ja punnerrukset käsinseisontaan)
4. Alastulot



LIIKERYHMÄT - HYPPY

1. **Urhonhyppy**
2. **Yurchenko-hyppy (hyppy arabialaisesta)**



LIIKERYHMÄT - NOJAPUUT

1. Heilunnat nojassa
2. Pitkät heilaukset (riipunnassa)
3. Alavoltit (kipit)
4. Alastulot

LIKERYHMÄT - REKKI

1. Pitkät heilaukset
2. Liikkeet lähellä tankoa
3. Alastulot

PERMANTO – esimerkki; akrobatialiikkeet eteenpäin

1. Tasaponnistus laudalta+vaihtoaskel+puolivoltti eteenpäin
2. Tasaponnistus laudalta+vaihtoaskel+puolivoltti eteenpäin+lentokuperkeikka
3. Tasaponnistus lattialta+vaihtoaskel+puolivoltti+2xtasajalkapuolivoltti+lentokuperkeikka
4. Tasaponnistuslaudalta+puolivoltti eteenpäin+voltti eteenpäin kerien+lentokuperkeikka
5. 3 askelta+vaihtoaskel+puolivoltti+voltti eteenpäin suorin vartaloin
6. 3 askelta+vaihtoaskel+puolivoltti+2xvoltti eteenpäin suoriin vartaloin
7. 3 askelta+vaihtoaskel+puolivoltti+voltti eteenpäin suorin vartaloin+voltti etenp. s.v. 1/1 kierteellä
8. 3 askelta+vaihtoaskel+puolivoltti+2xvoltti eteenpäin suorin vartaloin 1/1 kierteellä
9. Juoksusta voltti eteenpäin suorin vartaloin 2/1 kierteellä tai kaksoisvoltti eteenpäin

NOJAPUUT – esimerkki; heilunnat nojassa

1. 3x etuheilaus-takaheilaus – 30 astetta
2. 3x etuheilaus-takaheilaus – 45 astetta
3. 2x etuheilaus-takaheilaus + heilaus käsinseisontaan (2 sek)
4. Heilaus käsinseisontaan + myötäkäännös käsinseisontaan
5. Heilaus käsinseisontaan + vastakäännös käsinseisontaan
6. Etuheilaus-takaheilaus-etuheilauksesta jäniskäännös 60 astetta
7. $\frac{3}{4}$ osa Diamidov yhdelle aisalle
8. Käsinseisonnasta Diamidov käsinseisontaan
9. Käsinseisonnasta jäniskäännös käsinseisontaan
10. Käsinseisonnasta Healey-käännös nojaan

FIG:n liiketestien käyttö suomessa

- Testausta johtaa Antti Palkola (Vastuuvalmentaja pojat)
- Kohderyhmä maajoukkue pojat 9-14 vuotta
- Otettiin käyttöön tammikuussa 2015
- Ensimmäisellä kerralla pojat saivat valita 1 liikkeen/liikeryhmä/teline
- Liiketestit olivat osa maajoukkueryhmän valintaa

FIG:n liiketestien käyttö suomessa...jatko

- Valitaan valmennuksen linjan mukaisesti 2 liikettä/liikeryhmä/teline
- Pidetään liikeklinikat liiketekniikoista ja niiden kehittelyistä valmentajille
- Testataan valitut liikkeet joka leirillä



FIG:n liiketestien käyttö suomessa...esimerkkinä permanto

1. Tasaponnistus lattialta+vaihtoaskel+puolivoltti+2xtasajalkapuolivoltti+lentokuperkeikka
2. Juoksuvauhdista 2x voltti eteenpäin suorin varataloin (muokattu)
3. Kolme askelta+arabialainen+2xflick flack+voltti taaksepäin suorin vartalo

FIG:n liiketestistöstä Antin ajatuksia...

- Luotettava; tekijät arvostettuja ja kokeneita ammattilaisia
- Sellaisenaan kuitenkin raskas ja kankea käyttää
- Kuitenkin hienoa, että kv.liitto tehnyt koulutus- ja testimateriaalin
- Materiaalia voi aina muokata meille sopivaksi...
- Tuloksena on muutamassa vuodessa ketterästi muutettava Suomi-malli

Nuorten maajoukkueen uusien tavoiteliikkeiden kontrolloitu seuranta =
”Targetsit” / Nuorten vastuvalmentaja Riku Koivunen

- Nuorten maajoukkue leireilee vuodessa 8 kertaa (joka kuukausi, pois lukien kilpailukaudet)
- Leireillä yksi päivä on pyhitetty Targetsien näytöille.
- Targetsien käyttö aloitettiin vuoden 2015 ensimmäisellä leirillä, jolloin leirin lopuksi jokaiselle voimistelijalle asetettiin ns. lähikehityksen alueelta 1-3 tavoiteliikettä jokaiselle telineelle. Nämä liikkeet heidän tuli näyttää seuraavalla leirillä. Voimistelijat säilyttävät targetslistaa kotisalin seinällä.



Tavoiteliikkeit – ”Targets” ...

- Nuorilla tavoiteliike eli ”target” ei ole välttämättä heti liikkeen kokonaissuoritus, vaan se voi olla myös joku uuden liikkeen kehitysvaihe (esim. Tkatsev rekin päälle istumaan) tai avustettu kokonaissuoritus (esim. jäniskäännös tai alavoltti avulla).
- Kun voimistelija saavuttaa tavoitteensa, asetetaan hänelle leirin lopussa uusi, vaikeampi tavoite samasta liikkeestä, jonka voimistelijan tulee näyttää seuraavalla leirillä (Esim. Tkatsev istumaan tangon päälle -> Tkatsev rekin yli.
- Tavoite asetetaan aina yhdessä voimistelijan hlö.kohtaisen valmentajan ja maajoukkueen vastuvalmentajan kesken.



Tavoiteliikkeet – ”Targets” ...

- Targetsien näytöissä edetään aina vaiheittain kohti kokonaissuoritusta ja sen yli, esim. 3xkokonaissuoritus peräkkäin tai uusi liike osana puolisarjaa/ koko sarjaa. Tämä käytäntö varmistaa, että liike on 100% opittu ja valmis sarjaan laitettavaksi.
- Lisäksi nuorten maajoukkueelle on asetettu yhteisiä tavoitteita, jotka ovat pääosin erityisvaatimuksia tai muita oleellisia liikkeitä, jotka on nuorena omaksuttava (Esim. hevosella yhdenkaaren myllyt, permannolla yhdistelmät, renkailla väh. B-voimaosa; ristiriipunta ym.).
- Targetsien tukena voimistelijat täyttävät uusien liikkeiden liikeseurantaa, josta selviää uusien liikkeiden toistomäärät. Uusien liikkeiden liikeseurannat antavat pohjaa pohdinnoille, miksi joku liike on opittu tai ei ole opittu. Tämä auttaa ymmärtämään toistojen merkitystä ja luo pohjaa pitkäjänteiselle ja periksi antamattomalle työlle.

Tavoiteliikkeit – ”Targets” ...

Targetsien tarkoitus:

- Auttaa voimistelijoita ja valmentajia luomaan liikeharjoittelusta systemaattista
- Ohjaa uusien liikkeiden harjoittelua oikeaan suuntaan
- Auttaa voimistelijoita ymmärtämään liikkeiden kehityskaaren
- Motivoi voimistelijoita ja valmentajia koko ajan eteenpäin.
- Leirit ovat mahdollisuus näyttää muille, mitä on opittu -> lisää sisäistä kilpailua

Tavoiteliikkeet – ”Targets” -esimerkki Elias Koski

lokakuu		marraskuu		joulukuu	
Hevonen:		Hevonen:		Hevonen:	
Alastulo yhdeltä kaarelta	EI	Alastulo yhdeltä kaarelta	EI	Alastulo yhdeltä kaarelta	EI
D- flop	EI	D- flop	KYLLÄ	E-flop	EI
Magyar-Sivado x4	KYLLÄ	Magyar-Sivado x6	EI	Magyar-Sivado x6	KYLLÄ
Renkaat:		Renkaat:		Renkaat:	
Jättiläiset molempiin suuntiin	KYLLÄ	Jättiläiset molempiin suuntiin suorinkäsin	EI	Jättiläiset molempiin suuntiin suorinkäsin	KYLLÄ
Haaranojavaaka puhtaasti	KYLLÄ	Heilaus haaranojavaakaan max. 2x -0,1 vähennyksellä	KYLLÄ	Heilaus haaranojavaakaan max. -0,1 vähennyksellä	KYLLÄ
Hyppy:		Hyppy:		Hyppy:	
Kasamatsu suorin	KYLLÄ	Kasamatsu ½-kierteellä	EI	Kasamatsu ½-kierteellä	KYLLÄ
Nojapuut:		Nojapuut:		Nojapuut:	
Diamidov x3	KYLLÄ	Diamidov+jäniskäännös	KYLLÄ		
Alavoltti käsille max. -0,1 vähennyksellä	EI	Alavoltti käsille max. -0,1 vähennyksellä	EI	Alavoltti käsille max. -0,1 vähennyksellä	KYLLÄ
Rekki:		Rekki:		Rekki:	
Kovacs, kosketus suojaan 3/10	EI	Kovacs, kosketus suojaan 3/10	EI	Kovacs, kosketus suojaan 3/10	EI
Tkatsev suorinvartaloin	KYLLÄ	Tkatsev suorinvartaloin ja Tkatsev ½-käännöksellä yhdellä käynnillä	EI	Tkatsev suorinvartaloin ja Tkatsev ½-käännöksellä yhdellä käynnillä	KYLLÄ

**Lähde: FIG Age Group Development and Competition Program for Men's Artistic Gymnastics,
(Version May 2015)**