

Heidi Laine

Venyttelyopas frisbeegolfin harrastajille liikkuvuuden kehittämiseen



Liikunnanohjaaja
(KAMK)

Kevät 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Laine Heidi

Työn nimi: Venyttelyopas frisbeegolfin harrastajille liikkuvuuden kehittämiseen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Frisbeegolf, liikkuvuus, venyttely

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa frisbeegolfin harrastajille suunnatut venyttelyohjeet liikkuvuutta kehittämään. Ohjeet tehtiin videomuotoon. Toimeksiantajana työssä oli Suomen frisbeegolfliitto ry (SFL). Tiedon jakaminen kokonaisvaltaisen oheisharjoittelun ja kehonhuollon merkityksestä on tärkeää. Toimeksiantajan tavoitteena on hyödyntää opinnäytetyön materiaalia tämän tiedon jakamisessa.

Opinnäytetyö toteutettiin kolmen kehittämistehtävän kautta: Mitä hyötyä liikkuvuudesta on frisbeegolfissa? Mitkä ovat lajin fyysiset ominaisuudet? Mitkä venytykset sopivat parhaiten lajin harrastajalle? Työn teoreettisen osuuden alussa perehdyttiin alan tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Kootun tiedon perusteella päädyttiin vertaamaan frisbeegolfin heittotekniikkaa golfin lajiansalysiin. Lajeja vertailemalla selvitettiin frisbeegolfheiton aikana aktivoituvat lihakset, joiden perusteella valittiin venyttelyliikkeet.

Opinnäytetyö oli tuotteistamisprosessi, jonka tuotteena syntyi venyttelyvideo. Video on suunnattu kaikenikäisille ja tasoisille lajin harrastajille. Videossa esitetään lajiin sopivat venyttelyliikkeet ja niiden toteutustapa sekä kerrotaan perustietoa venyttelystä. Näitä venytyksiä voidaan tehdä liikkuvuutta kehittävinä sekä avaavina että palauttavina venytyksinä heittoharjoitusten yhteydessä. Liikkuvuutta kehitetään venyttelyn avulla.

Jatkokehitysaiheena voisi olla selvittää kohderyhmän palaute venyttelyvideon hyödyllisyydestä, käytettävyydestä ja liikkuvuuden kehittymisestä. Toisena kehitysaiheena voisi tehdä lisää oheisharjoitteluohjeita frisbeegolfin harrastajille kuten lämmittely- ja peruskunto-ohjeet. Laji tarvitsee jatkossa myös lajiansalysin.

ABSTRACT

Author: Laine Heidi

Title of the Publication: A stretching guide for disc golf players to enhance mobility

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: Disc golf, mobility, stretching

The purpose of this thesis was to design and create a stretching guide for disc golf players to enhance their mobility. The stretching guide is made as a video format. The commissioner of the thesis was The Finnish Disc Golf Association. The objective of the commissioner was to gain material to promote the importance of stretching and bodycare.

The research included three development areas: first, the benefits of mobility for disc golf players, second, the physical requirements of disc golf and third, the best stretching exercises for disc golf players. The theoretical framework of the thesis began with a literature review. On the basis of the literature the disc golf throwing technique was compared to traditional golf. The comparison showed what kind of muscles are needed in disc golf throwing. The stretches for the video were selected accordingly.

This thesis was conducted as a production process during which the stretching video was created. The stretches in the video are suitable for all kind of players. The video provides information on stretching and shows the correct stretching techniques. These moves can be done either to increase mobility or before and after the throws.

A topic for follow-up research would be to discover the disc golf player's feedback on benefits of the video. A second topic would be to make more training guides for disc golf players. In the future disc golf needs its own species analysis.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	3
3	FRISBEEGOLF	4
	3.1 Historia.....	4
	3.2 Pelaaminen	5
	3.3 Heittotekniikka.....	6
	3.4 Turvallisuus.....	7
4	LIIKKUVUDEN KEHITTÄMINEN.....	8
	4.1 Venyttelyn merkitys	9
	4.2 Venytyksen pituus	11
	4.3 Ohjeita venyttelyyn.....	12
5	FRISBEEGOLFIN LAJIKOHTAINEN VENYTTELY	15
	5.1 Lajin fyysiset ominaisuudet.....	15
	5.2 Venyttelyn merkitys frisbeegolfissa.....	16
	5.3 Frisbeegolfiin sopivat venytykset.....	18
6	VENYTTELYOPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI	20
	6.1 Tuotoksen aloitusvaihe.....	21
	6.2 Tuotoksen suunnitteluvaihe.....	22
	6.3 Tuotoksen käytännön toteutus	23
	6.4 Valmis tuotos	26
7	POHDINTAA JA ARVIOINTI	28
	7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	28
	7.2 Videon arviointi.....	31
	7.3 Luotettavuus ja eettisyys	32
	7.4 Oma ammatillinen kehittyminen	34
	7.5 Johtopäätökset.....	36
8	LÄHTEET	37

LIITTEET

1 JOHDANTO

Frisbeegolfin suosio ja harrastajamäärät ovat kasvaneet nopeasti. Lajia voi harrastaa yhtä hyvin ajanvietteenä kuin vakavasti otettavana kilpaurheiluna. Lajiin liittyvät nopeat ja räjähtävät heitot. Nopeutta vaativissa suorituksissa hyvästä liikkuvuudesta ja koordinaatiosta on todettu olevan hyötyä (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 41; Walker, Grönholm, Salminen, Wegelius & Larsson 2014, 41). Frisbeegolfissa hyvä liikkuvuus lisää rentoutta ja tehoa heittoon (Aalto, Mustonen & Bartholdi 2009, 121).

Liikkuvuus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuudesta käytetään myös sanaa notkeus (Soanjärvi n.d.). Liikkuvuutta tarvitaan perusliikkumiseen, ja lajikohtainen liikkuvuus rakennetaan tämän päälle (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 108). Lisääntyneen liikkuvuuden etuja ovat laajemmat liikeradat nivelissä ja kyky liikkua vapaammin, tästä on etua suoritustekniikan oppimiselle. Mitä suurempi on liikelaajuus, sitä pidemmän matkan raajat pystyvät liikkumaan ennen vaurion syntymistä lihaksiin ja jänteisiin. (Walker ym. 2014, 40.) Lisäksi hyvä liikkuvuus tekee liikkumisesta taloudellisempaa eikä energiaa kulu hukkaan (Aalto ym. 2009, 123). Liikkuvuutta voidaan kehittää venyttelemällä.

Nuorempana harrastin monipuolisesti eri urheilulajeja, kuten jalkapalloa ja joukkuevoimistelua. Uutena harrastuksena aloitin frisbeegolfin vuonna 2013. Monipuolinen lajitausta on kehittänyt tasapainoa, nopeutta, voimaa, kestävyyttä, koordinaatiota ja liikkuvuutta, joista on ollut apua frisbeegolfin heittoon tarvittavien erilaisten liikesarjojen ja rytmin hahmottamisessa. Fyysisistä ominaisuuksista liikkuvuus luo edellytykset hyvän suoritustekniikan oppimiselle sekä hyvään ja taloudelliseen suoritukseen pääsemiselle (Soanjärvi n.d.; Ylinen 2002, 17). Liikkuvuuden merkityksen ymmärtämisestä ja omasta kokemuksestani sain idean opinnäytetyöhöni. Haluan myös kehittää frisbeegolfia omalta osaltani eteenpäin lihashuollon näkökulmasta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöraportin tutkimusviestinnän keinoin (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus on ohjeen sisällön suunnittelu ja tuottaminen ja teoriaosuus pohjautuu liikkuvuus- ja venyttelykäsitteiden sekä frisbeegolfin lajivaatimusten tarkasteluun ja niiden yhdistämiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda frisbeegolfiin harrastajille soveltuvat venyttelyohjeet. Tuotoksena syntyi venyttelyvideo nimeltään Venyttelyopas. Videolla esitetään 20 erilaista venytysliikettä ja kerrotaan, kuinka ne tulee suorittaa. Videolla neuvotaan, mitä venyttelyssä tulee ottaa huomioon ja millaisia venytyksiä suositellaan suhteessa harjoitusajankohtaan. Opinnäytetyöni kehitti ammatillista osaamistani tiedonhaun ja kriittisen arvioinnin näkökulmasta. Liikuntaosaamiseni kehittyi selvittäessäni frisbeegolfin fyysisiä ominaisuuksia. Videon suunnittelu ja toteutus kehittivät innovaatio-osaamistani.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Suomen frisbeegolfliitto ry (SFL), joka toimii frisbeegolfin kansallisena kattojärjestönä ja PDGA:n (Professional Disc Golf Association) Suomen edustajana. Suomen frisbeegolfliitto ry on perustettu vuonna 1998 (Liiton historia n.d.). Liiton tarkoituksena on edistää frisbeegolfia kilpalajina ja harrasteliikuntana. Suomen frisbeegolfliitto järjestää valmennuksia sekä kansainvälisiä ja kansallisia kisoja, laatii ja vahvistaa säännöt ja valvoo niiden toteutumista sekä edistää frisbeegolfratojen rakentamista ja uusien jäsenseurojen perustamista kaikkialla Suomessa. (Liiton säännöt n.d.)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja tuottaa venyttelyohjeet videomuotoon kaiken ikäisille ja tasoisille frisbeegolfin harrastajille. Videosta jokainen frisbeegolfin harrastaja voi ottaa mallia lajiin sopiviin, liikkuvuutta kehittäviin venyttelyliikkeisiin. Tavoitteena on, että video on monipuolinen, kiinnostava ja selkeä.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää frisbeegolfia liikkuvuuden näkökulmasta ja luoda lajiin soveltuvat venyttelyohjeet. Oman ammatillisen kehittymiseni tavoitteena on teorian tiedon löytäminen ja soveltaminen ohjeen laadintaa varten. Tässä opinnäytetyössä ohje on toteutettu videon muodossa. Lisäksi oman ammatillisen kehittymiseni tavoitteena on oppia projektin johtamista.

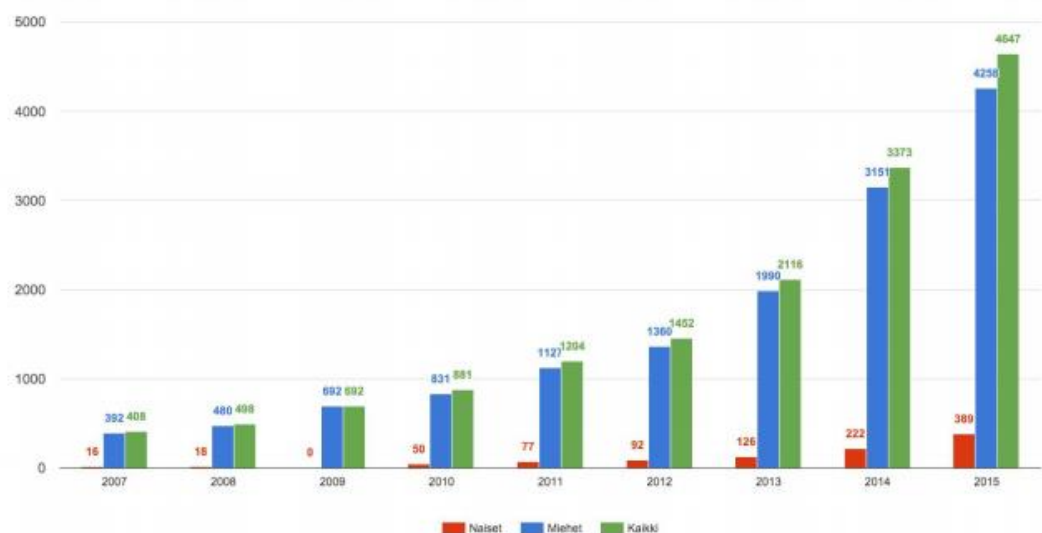
Toimeksiantajan eli Suomen frisbeegolfliiton tavoitteena on edistää frisbeegolfin harrastusta ja kilpailutoimintaa sekä levittää lajitietoutta. Myös tiedon jakaminen kokonaisvaltaisen oheisharjoittelun ja kehonhuollon merkityksestä on tärkeää. Toimeksiantajan tavoitteena on hyödyntää opinnäytetyön materiaalia tämän tiedon jakamisessa.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävät ovat:

1. Mitä hyötyä liikkuvuudesta on frisbeegolfissa?
2. Mitkä ovat lajin fyysiset ominaisuudet ja mitä lihaksia tarvitaan frisbeegolfheitossa, kun lajiansalyysiä ei ole tehty?
3. Mitkä venytyksen sopivat parhaiten lajin harrastajalle?

3 FRISBEEGOLF

Frisbeegolf on pallogolfia muistuttava laji, jossa pallon lyömisen sijasta heitetään liitokiekkoa väylän alussa olevalta teeltä väylän lopussa olevaan metalliseen maalikoriin. Frisbeegolfin harrastajamäärät ovat viime vuosina suorastaan räjähtäneet, ja laji jatkaa vahvaa kasvua koko kansan liikuntalajina. Suosiota ovat edesauttaneet lajin edullisuus, aloittamisen helppous ja sopivuus kaiken ikäisille. Alla olevassa kuviossa on esitetty Suomen frisbeegolfliiton jäsenmäärien kehitys vuosilta 2007 - 2015. (Toimintakertomus 2015, 1.)



Kuva 1. Jäsenmäärän kasvu 2007 - 2015 (Toimintakertomus 2015, 1).

3.1 Historia

Frisbeegolfin historia on vielä melko lyhyt (Frisbeegolfhajaajan opas, liite 1). 1940-luvulla Yalen yliopiston opiskelijat keksivät heitellä metallisia piirakkalautasia. Walter Frederick Morrison otti piirakkalautasista mallia ja kehitti siitä muovisen version vuonna 1948 ja antoi sille nimen Pluto Platter. (Toivonen & Ranta-

laiho 2014, 8.) Ed Headrickia pidetään frisbeegolfin isänä, koska hän patentoi Yhdysvalloissa Frisbee -nimen vuonna 1966. Toinen hänen patenteistaan oli vuonna 1975 ensimmäinen maalikori nimeltään the Disc Golf Pole Hole, jota pidetään nykyisten maalikorien mallina. (History n.d.)

Monet frisbeelajit ja frisbeegolf syntyivät 1960-luvulla (Frisbeegolfhajaajan opas, liite 1). Ensimmäinen kiinteä frisbeegolfrata valmistui vuonna 1975 Kaliforniaan, ja jo seuraavana vuonna perustettiin lajin kattojärjestö Professional Disc Golf Association eli PDGA (Toivonen & Rantalaiho 2014, 8).

Suomeen frisbeegolf tuli 1960-luvun lopulla ja ensimmäiset SM-kisat järjestettiin 1978. Samana vuonna perustettiin myös Suomen frisbee-liitto. Suomen ensimmäinen kiinteä frisbeegolfrata perustettiin Helsingin Meilahteen 1983. Seuraavat radat tulivat vasta kymmenen vuoden päästä vuonna 1993 Kauhajoelle ja 1994 Tampereelle. (Frisbeegolfhajaajan opas, liite 1.) Frisbeegolfin suosion myötä myös ratoja on tullut nopealla vauhdilla lisää. Suomessa on tällä hetkellä lähes 600 frisbeegolfrataa. Suurin osa radoista on ilmaisia. Kaikki Suomen hyväksytyt frisbeegolfradat löytyvät Suomen frisbeegolfradat -sivustolta. (Frisbeegolfradat.fi 2014.) Nykyinen Suomen kattojärjestö Suomen frisbeegolfliitto perustettiin vuonna 1998 edistämään frisbeegolfin kasvua Suomessa, tukemaan jäsenseurojensa toimintaa ja järjestämään kotimaisia ja kansainvälisiä kilpailuja (Toivonen & Rantalaiho 2014, 9).

3.2 Pelaaminen

Pelin ideana on heittää rata läpi mahdollisimman vähin heitoin. Jokainen pelaaja heittää ensimmäisen heittonsa tee-paikalta ja jatkaa seuraavan heiton aina kiekon takaa niin kauan, kunnes kiekko jää maalikoriin. (Toivonen n.d.) Vähiten heittoja heittänyt pelaaja voittaa (Frisbeegolfhajaajan opas, 4).

Rata koostuu useimmiten 9 - 18 väylästä, joiden pituudet vaihtelevat 50 - 300 metrin välillä. Radoilla on puustoa ja pinnanmuotoja muodostamassa väylän ja tekemässä radasta haastavan. (Toivonen & Rantalaiho 2015, 99.) Frisbeegolfkiekot voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: puttereihin, lähestymiskiekkoihin ja draivereihin (Frisbeegolfhjaajan opas, liite 2 sivu 3).

3.3 Heittotekniikka

Frisbeegolfissa on kolme pääheittotekniikka: rystyheitto, kämmenheitto ja puttaaminen, lisäksi käytetään lähestymisheittoa sekä erilaisia erikoisheittoja. Valitsemalla erilainen heittotyylit tai muuttamalla kiekon heittokulmaa saadaan kiekko käyttäytymään halutulla tavalla rysty- ja kämmenheitossa. Kiekon lentoon vaikuttavat myös kiekon ominaisuudet, lähtönopeus, kiekon lähtökulmat (kaltevuus ja reuna ylös tai alas) sekä kierre. (Frisbeegolfhjaajan opas, 10 - 13, 15.)

Rystyheitto on yleisin heittotapa. Rystyheiton kontrolloitavuus on hyvä, kun tekniikka on kunnossa (Frisbeegolfhjaajan opas, 17). Otteen pitää olla rento, mutta luja. Heitossa kiekko viedään mahdollisimman taakse kurottaen ja vedetään rinnankorkeudelta läheltä rintakehää terävästi heittosuuntaan. Liike lähtee jaloista ja lantiosta, josta vartalonkierto ja voima saadaan. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 27 - 28.) Frisbeegolfissa ei siis heitetä pelkällä kädellä ja ranneliikkeellä, vaan koko vartalo toimii jousena, joka venyy ja linkoaa kiekon liikkeelle (Toivonen n.d.).

Kämmenheittoa kutsutaan myös "foreksi" ja se tapahtuu kämmen edellä. Kämmenheitossa kiekko kaartaa lopuksi eri suuntaan kuin rystyheitossa, siksi se olisi hyvä osata. (Frisbeegolfhjaajan opas, 22.) Kämmenheitossa voima saadaan vartalosta niin kuin rystyheitossa, mutta suurin osa kiekon pyörimisnopeudesta tulee ranteella ja sormilla. Kämmenheitossa käsi heilahtaa taakse, josta se lähtee kyynärpäätä edellä tulemaan vartalon ohi. Kyynärpäätä ohittaessa vartalon heit-

toliike päättyy nopeaan ja terävään ranneliikkeeseen. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 39.)

Puttaaminen on vuorossa, kun kiekko on saatu riittävän lähelle koria. Puttityylejä on erilaisia, joista kukin pelaaja yhdistelee omanlaisen puttaustavan. Kaikissa toimivissa puttaustyyleissä on yhteisiä piirteitä. Yleisimmissä puttityyleissä heittokäden puoleinen jalka on edessä ja toinen jalka on taempana. Asennon tulee olla tasapainoinen, eli riittävän pitkä ja leveä. Rintamasuunta on suoraan kohti koria, samoin kaikki liikkeet putin aikana. Putin tulisi päättyä aina saattoon, jossa heittokäden sormet osoittavat kohti koria. Voima puttiin saadaan osittain jaloista ja painonsiirrosta takajalalta etujalalle. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 50, 52.)

3.4 Turvallisuus

Turvallisuus on erittäin tärkeää ottaa huomioon, koska kiekot lentävät helposti yli 100 metriä ja lähtönopeus voi olla yli 100 km/h. Frisbeegolfkiekon reuna on terävämpi ja kiekko on painavampi kuin rantafrisbee. Pelaajan on aina varmistettava, että väylä on vapaa, koska monet frisbeegolfradat on rakennettu puistoihin, joissa voi olla muitakin liikkujia. Jos kiekko kuitenkin jostain syystä lentää ihmistä päin, on vaarassa olevaa varoitettava äänekkäällä varoitushuudolla. (Frisbeegolfhjaajan opas, 5.)

Frisbeegolfissa ei ole varsinaisia tuomareita, joten jokainen pelaaja on tuomari toisilleen PDGA:n luomien sääntöjen mukaisesti (Frisbeegolfhjaajan opas, 4). Tärkeä sääntö turvallisuuden kannalta on heittää oikeassa järjestyksessä. Avausheittojen jälkeen heittovuorossa on aina kauimpana korista oleva pelaaja, muiden tulisi pysyä heittäjän takana koko heiton ajan. (Frisbeegolfhjaajan opas, liite 2 sivu 2.)

4 LIKKUVUDEN KEHITTÄMINEN

Liikkuvuus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuudesta käytetään myös sanaa notkeus (Soanjärvi n.d.) Liikkuvuus on yksilöllinen ominaisuus ja siksi osa meistä on notkeampia ja osa kankeampia. Liikkuvuuden säilymiseen ja kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten ikä, sukupuoli, perintötekijät ja liikuntatottumukset. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 37.) Myös luiset rakenteet ja rustokudos, nivelkapseli, nivelsiteet, lihakset, jänteet ja iho vaikuttavat liikkuvuuteen (Fogelholm ym. 2011, 38). Kehon rakenteeseen ja perintötekijöihin ei voi vaikuttaa, mutta liikkuvuutta voi lisätä venyttelemällä (Ylinen 2006, 5; Ylinen 2002, 4).

Liikkuvuuden herkkyyskausi on 11 - 14 vuoden iässä. Murrosiässä lisääntynyt lihaskudos ja sidekudos nivelten ympärille jarruttavat liikkuvuuden kehittymistä herkkyyskauden jälkeen. Säännöllisellä venyttelyllä voi liikkuvuutta parantaa myös aikuisiällä. (Seppänen ym. 2010, 103.) Ikääntyessä rappeutumismuutokset sidekudoksissa aiheuttavat lihasjäykkyyttä eli huonontavat liikkuvuutta. Liikkuvuutta huonontaa myös lihasvoimaharjoittelu sekä liikkumattomuus. (Fogelholm ym. 2011, 40.)

Yleisliikkuvuutta tarvitaan perusliikkumiseen ja lajikohtainen liikkuvuus rakennetaan yleisliikkuvuuden päälle. Hyvästä liikkuvuudesta voidaan puhua silloin, kun liikkuvuus ei rajoita perusliikuntataitoja. Hyvä liikkuvuus ei tarkoita pelkästään lihasten elastisuutta, koska nivelen liikelaajuus määräytyy lihaksen elastisuuden lisäksi jänteestä, sidekudoksista sekä osittain ääreishermostosta. (Seppänen ym. 2010, 106 - 108.)

Mitä isompi on liikelaajuus, sitä pidemmän matkan raajat pystyvät liikkumaan ennen vaurion syntymistä lihaksiin ja jänteisiin. Lisääntyneen liikelaajuuden etuja ovat laajemmat liikeradat nivelissä ja kyky liikkua vapaammin. (Walker ym. 2014, 40.) Lisäksi liikkuvuudesta on hyötyä voiman ja kestävyuden kehittämisessä,

koska notkeus tekee liikkumisesta taloudellisempaa eikä energiaa kulu hukkaan (Aalto ym. 2009, 123).

Yksipuolinen rasitus aiheuttaa epätasapainoa lihasten ja lihasryhmien välille ja tämä on yleisin syy lihaskireyksiin. Jatkuva lihaskireys heikentää lihaksen aineenvaihduntaa ja lihas kipeytyy. Kipu lihaksessa aiheuttaa lisää kiristyneen lihaksen jännittämistä, josta seuraa niveliin epänormaalia kuormitusta ja kipua jänteissä. Pitkään jatkunut epänormaali kuormitus aiheuttaa helpommin kulumavaurioita. Merkkejä lihaskireydestä ovat lihaksen tavallista nopeampi väsyminen, jäykkyys, sekä paikallinen ja säteilevä kipu. Muita lihaskireyksistä johtuvia muutoksia ovat muuttunut asento tai liikkuminen, jotka näkyvät ryhdin muutoksina ja lyhentyneenä askeleena. (Aalto ym. 2009, 122.) Lihaskireyttä pidetään yhtenä altistavana tekijänä venähdyksille, revähdyksille, rasitusvammoille ja viivästyneelle lihaskivulle. Asiasta ei kuitenkaan ole selkeää tutkimusnäyttöä. (Fogelholm ym. 2011, 40.)

Liikkuvuus kehittyy helpommin kuin muut fyysiset ominaisuudet, mikäli sitä toistetaan riittävän usein. Siksi säännöllinen venyttely on tärkeää. (Seppänen ym. 2010, 104.) Liikkuvuutta voi lisätä muutenkin kuin venyttelemällä, esimerkiksi dynaamisilla liikkeillä. Niillä pyritään vaikuttamaan koko kehon kinesteettiseen liikeketjuun, ei pelkästään yksittäiseen lihasryhmään. Toiminnallinen harjoittelu kehittää liikkuvuuden lisäksi tasapainoa ja koordinaatiota. (Seppänen ym. 2010, 110.)

4.1 Venyttelyn merkitys

Ihmiset koostuvat luista, lihaksista, nivelsiteistä ja jänteistä. Lihakset kiinnittyvät luihin jänteiden avulla ja nivelsiteet liittävät luut toisiinsa kiinni. (Leppäluoto ym. 2013, 105.) Venyttely tarkoittaa lihasten pituuden lisäämistä erilaisten liikkeiden avulla. Venyttelyssä on tärkeää keskittyä venyttämään lihaksia ja jänteitä, sillä nivelkapselin ja nivelsiteiden venyttäminen heikentää terveen nivelen tukevuutta (Fogelholm ym. 2011, 208).

Säännöllinen venyttely kannattaa, koska se parantaa nivelen liikelaajuutta, lihasten venyvyyttä, lihastasapainoa, ryhtiä, kehon tuntemusta ja koko kehon hyvinvointia. Venyttely auttaa myös parantamaan koordinaatiota, lisäämään verenkiertoa ja energisyyttä sekä auttaa rentoutumista ja stressin lievittymistä. (Walker ym. 2014, 41; Ylinen 2006, 5.) Venyttelyllä uskotaan olevan tärkeä merkitys urheiluvammojen ehkäisyssä, mutta selkeää tutkimusnäyttöä asiasta ei ole (Ylinen 2002, 18).

Aina ei tarvitse venyttää koko kehoa päästä varpasiin vaan voi keskittyä kiristäviin ja treeneissä käytettyihin lihaksiin. Vähäinenkin venyttely on hyödyksi, mutta on hyvä, jos venyttelystä tulee rutiini. Venyttelystä ja liikkuvuusharjoittelusta helposti tingitään joko ajanpuutteen tai tietämättömyyden takia. (Aalto ym. 2009, 124.)

On olemassa erilaisia venyttelytekniikoita, joita voi tehdä yksin tai parin kanssa. Yleisin ja tunnetuin tapa venytellä on staattinen venyttely, jossa venyttelijä menee venytysasentoon ja pysyy siinä venytettävän ajan. On tärkeää valita sellainen asento, missä on helppo olla ja rentoutua. Venytyksen edetessä syvennetään venytystä hiljalleen. (Aalto ym. 2009, 126.) Passiivinen venyttely toteutetaan parin kanssa. Siinä venytettävä keskittyy hengittämään ja rentouttamaan lihakset ja pari tekee venytystyön. (Seppänen ym. 2010, 111.) Venyttäjän ja venytettävän on tärkeää keskustella keskenään, milloin venytys tuntuu sopivasti (Aalto ym. 2009, 126). Tehokas tapa lisätä liikkuvuutta on myös tehdä venytykset jännitys-rentoutus-venytys tekniikalla. Venytyksen ideana on ensin jännittää lihasta, jonka jälkeen se rentoutuu tehokkaammin ja ottaa venytyksen paremmin vastaan. (Saari ym. 2009, 43.)

Venytyksen kesto ja voimakkuus on ajoitettava oikein tavoitteen mukaan, koska virheellisesti suoritettu tai väärään aikaan toteutettu venyttely voi olla jopa haitallista (Saari ym. 2009, 37). Kun tietää venyttelyn tavoitteen eli onko tavoitteena herätellä vai palauttaa lihakset vai parantaa liikkuvuutta, on helpompi suunnitella

oikea venyttelytapa ja -tekniikka (Aalto ym. 2009, 125). Liian voimakkaat ja äärimmilleen viedyt venyttelyharjoitteet voivat venyttää nivelsiteitä ja nivelkapselia, jolloin niveleen saattaa kehittyä yliliikkuvuutta (Saari ym. 2009, 37). Myös treenin jälkeen liian voimakkaat venytykset ovat haitaksi, koska ne saattavat vaurioittaa väsynyttä lihasta (Aalto ym. 2009, 124).

4.2 Venytyksen pituus

Venytykset tehdään erimittaisina eri tilanteissa. Ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen tehtävät venytykset pitävät liikkuvuutta yllä ja pitkät venytykset lisäävät liikkuvuutta. Väärään aikaan toteutettu, väärän mittainen venytys voi haitata suoritusta tai palautumista.

Lyhyet venytykset tehdään ennen harjoitusta ja ne ovat kestoaltaan 5 - 10 sekuntia. Venytykset voi tehdä rauhallisina joustoina tai yhtenäisenä tasaisena venytyksenä. Ennen harjoitusta tehtävät venytykset, herättelevät lihaksia ja avaavat liikeratoja. (Aalto ym. 2009, 125.) Venyttely myös aktivoi lihaksia ja hermolihasjärjestelmää sekä parantaa lihasten verenkiertoa (Saari ym. 2009, 39). Venytys kannattaa toistaa 2 - 3 kertaa, mikäli lihas tuntuu erityisen kireälle (Aalto ym. 2009, 125). Venytysten tulee pysyä lyhyinä ja kevyinä etenkin ennen liikuntasuoritusta, jossa vaaditaan hermostolta suurta aktiivisuutta (Seppänen ym. 2010, 105). Ennen urheilua tehdyt pitkät ja voimakkaat venytykset heikentävät maksimivoimaa ja räjähtävää voimantuottoa, myös tasapaino ja koordinaatio saattavat heikentyä (Martin 2006, 16). Suorituskykyä heikentävät myös liian pitkälle viedyt venytykset, jotka ylittävät urheilusuorituksen vaatiman liikelaajuuden (Ylinen 2002, 22).

Keskipitkät venytykset tehdään harjoituksen jälkeen 20 - 30 sekunnin mittaisina. Harjoituksen jälkeisten venytysten tehtävänä on palauttaa lihakset lepopituuteensa ja lisätä verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, mikä nopeuttaa palautumista. (Aalto ym. 2009, 125.) Venytysten tulee olla kevyitä ja seurata venytystuntemus-

ta, koska liian voimakas venytys voi hidastaa hermoston palautumista (Saari ym. 2009). Harjoituksen jälkeen venyttely osana loppuverryttelyä auttaa pidentämään yksittäisiä lihassäikeitä, lisäämään verenkiertoa ja kuljettamaan kuona-aineita pois (Aalto ym. 2009, 125).

Pitkien venytysten tavoite on lisätä liikkuvuutta ja siksi niiden tulee olla kestoaltaan 30 sekuntia - 2 minuuttia. Paras aika venytyksille on joko 2 - 3 tuntia harjoituksen jälkeen tai omana harjoituksenaan 1 - 2 kertaa viikossa. (Aalto ym. 2009, 125.) UKK-instituutin suosituksen mukaan pitkät venytykset olisi hyvä jakaa useampaan toistoon lihasryhmää kohti. Suositus olisi tehdä 15 - 60 sekunnin venytys 3 - 5 kertaa. (Venyttely ylläpitää ja parantaa notkeutta 2014.)

Ennen pitkiä venytyksiä on tärkeää muistaa lämmitellä huolellisesti. Pitkät venytykset lasketaan harjoitukseksi, joten niiden välissä tulisi olla yksi lepopäivä. (Aalto ym. 2009, 125.) Ennen harjoitusta tehdyt pitkät venytykset aiheuttavat hetkellisen hermolihasjärjestelmän häiriötilan, koska lihaspituuden voimakas muuttuminen sekoittaa lihasten, nivelten ja jänteiden asentoa aistivien reseptoreiden toimintaa (Seppänen ym. 2010, 106).

4.3 Ohjeita venyttelyyn

Aina ennen venyttelyä tulee lämmitellä, koska lämmittely nostaa kehon ja lihasten lämpötilaa ja pienentää vammautumisariskia. Alkulämmittelyssä pelkkä hengästyminen ei riitä, vaan verenkierron vilkastumisen lisäksi hereille on saatava keskus- ja ääreishermosto, jotka säätelevät lihasten supistumisrentoutumissykliä. (Hakkarainen ym. 2009, 113.) Lämpöiset lihakset ovat notkeammat ja löysemmät ja siksi ottavat paremmin vastaan venytykset. Tehokas lämmittely nostaa myös sykettä ja hengitystiheyttä, joka lisää verenkiertoa lihaksiin. (Walker ym. 2014, 42.)

Alkulämmittelyyn kannattaa valita yksittäisille lihasryhmille toteutettavia liikkeitä sekä toiminnallisia liikkeitä, joissa useammat lihasryhmät aktivoituvat yhtäaikaaisesti ja liikettä tapahtuu useassa nivelessä. Lihasten tehtävä on saada aikaan liikettä. Hyvä alkulämmittely mahdollistaa lihasten saumattoman toimimisen. Perinteisesti alkulämmittely on koostettu aerobisesta osiosta ja venyttelyistä, mutta nykyään venytysten tilalta suositaan dynaamisia liikkuvuusliikkeitä, joiden etuna on lihasten välisen yhteistyön tavoittelemisen. (Hakkarainen ym. 2009, 114.)

Monipuolisen alkulämmittelyn avulla saadaan elimistö lämpenemään, mikä vaikuttaa kudosten venymiseen (Ylinen 2002, 18; Fogelholm ym. 2011, 208). Hyvä liikkuvuus mahdollistaa rennon suorituksen, joka vaikuttaa taidon oppimiseen ja rasisvammojen ennaltaehkäisyyn. Lajinomainen lämmittely jatkaa yleistä alkulämmittelyä. Lajinomainen lämmittely on spesifisempää ja keskittyy lajinomaisiin liikeratoihin ja liikkeisiin. (Hakkarainen ym. 2009, 114 - 115.)

Venytysten aikana tulee hengittää rauhallisesti, sekä tasaisesti syvään sisään ja ulos, koska hengittäminen auttaa rentouttamaan lihaksia, parantamaan verenkiertoa, sekä lisäämään hapen ja ravintoaineiden kuljetusta lihaksiin. Helppo ja mukava venytysasento mahdollistaa rentoutumisen. (Aalto ym. 2009, 124; Walker ym. 2014, 42.) Myös rauhallisesti suoritettavat venytykset auttavat lihaksia rentoutumaan. Näin venyttelystä saa tehokkaampaa ja miellyttävämpää. (Walker ym. 2014, 43.) On tärkeää, että venytys tuntuu siellä missä pitääkin. Oikeaa asentoa voi etsiä liikkumalla venytysasennossa. Lihastasapainon säilyttämiseksi on hyvä aina venyttää molemmat puolet. (Aalto ym. 2009, 124.)

Venytysvoiman tulee olla tarpeeksi suuri, mutta se ei saa aiheuttaa kipua (Ylinen 2006, 7). Liian pitkälle viedyt venytykset aiheuttavat kipua ja laukaisevat venytysrefleksin päälle. Se on kehon puolustusmekanismi, joka suojaa lihaksia ja jänteitä vammoilta jännittämällä niitä ja siten estämällä venymisen. (Walker ym. 2014, 43.) Venytellessä on tärkeää lisätä venytysvoimaa vähitellen. Alussa lihaksessa voi tuntua kiristystä, mutta kun kiristyksen tunne häviää voi venytystä lisätä ja te-

hostaa. Mikäli kiristyksen tunne ei poistu tai muuttuu kivuksi, on venytys todennäköisesti viety liian pitkälle. (Aalto ym. 2009, 124.)

5 FRISBEEGOLFIN LAJIKOHTAINEN VENYTTELY

5.1 Lajin fyysiset ominaisuudet

Frisbeegolfissa rystyheitto on yleisin heittotyyli. Paikaltaan heitettynä se on hyvin samanlainen golflyönnin kanssa. Heittoasennossa jalat ovat hieman hartioita leveämmässä haara-asennossa, jotta heittoon saadaan painonsiirrolla voimaa jaloista. Jalkatyöskentelyssä paino viedään takajalalle vedon alkuvaiheessa. Heittoliike alkaa aina jaloista. Heittoliikkeen alussa paino siirtyy kiihtyvällä liikkeellä etujalalle. Jalkatyön yhteydessä lantio kiertyy eteenpäin. Sen käyttö heitossa antaa merkittävästi lisää voimaa heittoon. Lantion lisäksi kiertyy koko ylävartalo. Heiton alussa ylävartalo on kiertynyt taaksepäin ja heittokäsi on suorana takana. (Frisbeegolfhjaajan opas, 17 - 20.)

Frisbeegolfissa ja golfissa tasapainoiseen asentoon vaaditaan hyväkuntoiset vatsa- ja selkälihakset (poikittainen vatsalihas, suorat selkälihakset), jalkojen lihakset (leveä kantalihas, nelipäinen reisilihas, hamstring-lihasryhmä) sekä lantion alueen lihakset (lonkan koukistajalihakset, pakaralihakset, reiden lähentäjä- ja loitontajalihakset) (Aalto ym. 2009, 15). Golfissa lyöntiin lähtiessä mailan taakse viennin aikana vartaloon tulee kierto. Taakseviennissä työtä tekevät keskivartalon lihakset (vinot vatsalihakset, suora selkälihas), hartialihhas, yläselän lihakset (epäkäslihas, leveä selkälihas), rintalihakset sekä olkavarren kiertäjälihakset (Aalto ym. 2009, 16). Frisbeegolfissa tämä samantapainen liike tulee veto vaiheessa, kun lantio lähtee kiertymään eteenpäin ja ylävartalo seuraa perässä (Frisbeegolfhjaajan opas, 19). Golfissa paino siirtyy takajalalta etujalalle samalla, kun maila heilahtaa takaa eteen. Sama painonsiirto tapahtuu frisbeegolfissa. Tällöin lantion lihakset (lähentäjät ja loitontajat) ovat tärkeässä roolissa. (Aalto ym. 2009, 17.) Lyönnin aikana vinot vatsalihakset ovat tärkeässä roolissa ylävartalossa tapahtuvan kierron aikana sekä leveä selkälihas ja epäkäslihas ylemmän käden vetäessä mailaa lyöntisuuntaan (Aalto ym. 2009, 18). Samantapainen liike tapahtuu kun kiekkoa vedetään heittosuuntaa kohti vartalo kiertyneenä (Frisbee-

golfhjaajan opas, 19 - 20). Lyönnissä lantion pitää kääntyä eteenpäin, joka tapahtuu lonkan alueen lihaksilla, mm. iso pakaralihas on tärkeässä roolissa (Aalto ym. 2009, 18). Molemmissa lajeissa heitosta saadaan sitä tehokkaampi, mitä enemmän ylävartaloa saa kierrettyä suhteessa alavartaloon (Aalto ym. 2009, 16).

Edellä esitettyjen liikkeiden ja lihasten kuvausten perusteella voidaan todeta, että golflyönnin ja paikaltaan tehdyn frisbeegolfheiton liikeradat sekä kuormittuvat lihakset ovat hyvin samat. Yksi heitto ja lyönti tarvitsevat lähes kaikkia vartalon suuria pinnallisia lihaksia sekä syviä asentoa ylläpitäviä lihaksia (Aalto ym. 2009, 18).

Frisbeegolf on kestävyyslaji, sillä yksi kierros kestää noin 2 - 4 tuntia. Kierroksen aikana liikutaan pääsääntöisesti peruskestävyysalueella. Hyvä kestävyys ja hapenkuljetuselimistö lisäävät onnistumisia ja suoritusten tasaisuutta, kun hiilidioksidi ja maitohappo poistuvat elimistöstä sekä lihakset ja muut elimet saavat riittävästi happea. Hyvän kestävyuden ansiosta pelaaja pystyy säilyttämään heittonsa ja tasonsa mahdollisimman tasaisena, sekä pitämään pelin energisenä ja keskittyneenä läpi koko kierroksen. Heittojen tasaisuuteen vaikuttaa hyvän kestävyuden lisäksi, lihaskunto ja liikkuvuus. Liikkuvuus mahdollistaa myös laajan liikeradon ja optimaalisen voimankäytön, kun heitossa ei tarvitse taistella liikerajoituksia vastaan. Heittojen tasaisuus luo varmuutta ja pitää heiton tasapainoisena, eli tarkkana ja toistettavana. Erilaiset maastonmuodot ja sääolosuhteet lisäävät haastavuutta heittoihin. Tällöin koordinaation ja tasapainon on oltava hyviä. (Aalto 2009, 19 - 22.)

5.2 Venyttelyn merkitys frisbeegolfissa

Frisbeegolfissa pelkkä pelaaminen ei kehitä vaadittavia fyysisiä valmiuksia, siksi kestävyyttä, voimaa ja liikkuvuutta on harjoitettava muilla keinoilla suorituksen parantamiseksi (Aalto ym. 2009, 13). Liikkuvuus on yksi tärkeimmistä ominai-

suuksista, sillä se on perusta kehon normaalille toiminnalle. Liikkuvuus luo edellytykset hyvän suoritustekniikan oppimiselle sekä hyvään ja taloudelliseen suoritukseen pääsemiseksi. (Soanjärvi n.d.; Ylinen 2002, 17.) Hyvä lajinomainen liikkuvuus säästää energiaa ja ennaltaehkäisee väärin suoritusten tekemistä (Seppänen ym. 2010, 109). Frisbeegolfissa hyvä liikkuvuus lisää rentoutta ja tehoa heittoon, sekä mahdollistaa laajat liikeradat ilman kovaa lihastyötä (Aalto ym. 2009, 121; Soanjärvi n.d).

Frisbeegolfin heittoliike on dynaaminen, eli voimakas ja aktiivinen (Frisbeegolfohjaajan opas, 18). Pitkissä, kovavauhtisissa heitoissa käytetään apuna askeleita vauhdinottoon. Rystyheitossa vartalon kierron avulla saadaan voimakas, kiihtyvä liike heittokäden olkapäähän. Olkapää ohjaa heittokättä piiskamaiseen liikkeeseen ja veto suoritetaan yhtenäisenä kiihtyvänä liikkeenä. Onnistuneessa heitossa kiekko irtoaa kädestä vartalon kohdalla, jonka jälkeen seuraa saatto, eli heittokäsi jatkaa kiertymistä vartalon mukana siten, että heittokäden olkapää osoittaa taakse ja vapaa käsi eteen. (Frisbeegolfohjaajan opas, 19 - 20, 25 - 26.) Tutkimusten mukaan nopeutta vaativissa dynaamisissa liikkeissä hyvästä liikkuvuudesta on hyötyä (Fogelholm ym. 2011, 41).

Frisbeegolfheitossa liike on toispuolinen, mikä aiheuttaa yksipuolista rasitusta ja lihaskireyksiä. Tämän takia lihastasapaino on tärkeä pitää hyvänä. (Aalto ym. 2009, 122.) Venyttely auttaa lihastasapainon säilyttämisessä, sekä lihasten jäykistymisen ja lyhentymisen ehkäisyssä kuormittavan harjoittelun seurauksena. Venyttelyn on todettu olevan tärkeää erityisesti sellaisissa urheilulajeissa, jotka eivät itsessään kehitä liikkuvuutta, kuten frisbeegolf, koska lyhentyneen jänne – lihassysteemin äkillisesti tapahtuva voimakas rasitus voi aiheuttaa revähdysvamman. (Ylinen 2002, 6, 8.)

Rajoittunut liikkuvuus estää joidenkin tekniikoiden oppimisen tai estää tekemästä laadukasta suoritusta ja suoritusteho jää alhaiseksi. Huonon liikkuvuuden omaava pelaaja joutuu heitossa kompensoimaan rajoittunutta liikkuvuutta lisäämällä lihastoimintaa. (Soanjärvi n.d.) Tällöin energiaa kuluu hukkaan, mikä johtaa no-

peampaan väsymiseen (Aalto ym. 2009, 121). Riski loukkaantumisiin on suurempi, jos liikkeessä vaadittava lihasryhmä tai nivelalue ei anna periksi ja huonoa liikkuvuutta joudutaan paikkaamaan jostain muualta kehosta (Seppänen ym. 2010, 109). Esimerkiksi heitossa kierron tulisi tapahtua selän ja lantion alueella, liikeradan ollessa rajoittunut kiertyminen tapahtuu polvista ja muista nivelistä. Tällöin heitto tapahtuu pelkällä kädellä, koska vartaloa ei saada kunnolla mukaan. (Aalto ym. 2009, 121.)

5.3 Frisbeegolfiin sopivat venytykset

Frisbeegolfissa hyvää liikkuvuutta tarvitaan selkärangan ja lantion seudun alueelta sekä olkanivelestä ja keskiselän lihaksista, siksi venyttely kohdennetaan näille alueille. Kappaleessa Lajin fyysisen ominaisuudet esitellään lihakset, joita tarvitaan frisbeegolfheiton aikana. Valitut venytykset kohdistuvat frisbeegolfheiton aikana aktivoituihin lihaksiin. Frisbeegolfheitto voidaan jakaa viiteen osaluueeseen: jalkatyö, lantion käyttö, vartalonkierto, veto ja saatto (Frisbeegolfohjaajan opas, 17). Valitut venytysliikkeet löytyvät videolta ja tämän työn lopusta Liitteestä 1.

Jalkojen ja lantion lihakset työskentelevät asennon ylläpidossa ja vauhdin kanssa heitettäessä, sekä liikkeessä radalla. Jalkatyöhön kohdistuvassa liikkeessä aktivoituvat reidet, pohkeet sekä pakarat. Siksi venyttelyvideoon on valittu venytysliikkeiksi etu- ja takareiden venytykset, pohje- ja lonkankoukistajaan vaikuttavat venytykset sekä lähentäjä- ja pakaravenytykset. Nämä lihakset ovat tärkeässä roolissa myös heittoliikkeen aikana, mikä lisää näiden venytysten merkitystä.

Keskivartalon lihakset pitävät asentoa yllä, mutta erityisen tärkeässä roolissa ne ovat frisbeegolfheitossa taakseviennin ja heittoliikkeen aikana. Kiertoliikkeissä tarvitaan hyviä vatsa-, kylki- ja selkälihaksia. Näitä lihaksia venyttämään on valittu vatsalihas- ja kylkivenytykset sekä yläselän ja suorien selkälihasten venytykset. Taakseviennissä ja heittoliikkeessä keskivartalon lihasten lisäksi toimivat

ylävaralon lihakset. Taakseviennissä tarvitaan rintalihasta, epäkäslihaksen yläosaa, sekä olkavarren kiertäjää, ja heittoliikkeen aikana hartian takaosaa ja ojentajaa. Näitä lihaksia venyttämään on valittu rintalihaksen, epäkkään yläosan ja kiertäjäkalvosimen venytykset, sekä hartian takaosan ja ojentajan venytykset.

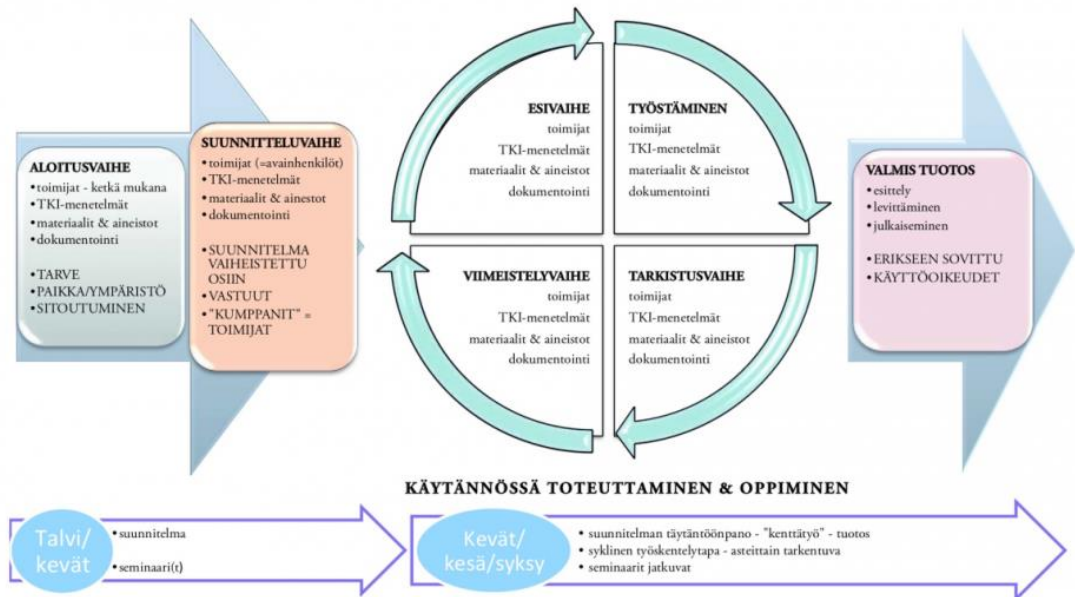
Ranne on tärkeässä roolissa rysty- ja kämmenheitossa kovan lähtönopeuden tuottamiseksi, tämän vuoksi ranteeseen vaikuttavien lihasten venytys on tärkeää. Näitä kehittämään videoon on valittu kyynärvarren ojentajan ja koukistajan venytykset. Painavan kiekkolaukun kantaminen voi aiheuttaa lihaskireyksiä hartian ja niskan alueen lihaksiin, tämän takia venyttelyliikkeisiin on valittu myös niskaan kohdistuva venytys.

Tarkat venytyksien kestot ja toistomäärät ovat yksilöllisiä. Automaattisesti kaikille soveltuvaa harjoitteluohjetta venyttelyyn ei voi antaa. (Ylinen 2002, 48.) Tämän vuoksi tähän työhön valitut lajikohtaiset venyttelyohjeet ovat yleisohjeita, jotta ne sopivat mahdollisimman monelle iästä ja taitotasosta riippumatta.

6 VENYTTELYOPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI

Opinnäytetyön aiheen valinta oli vaikeaa, koska kiinnostavia aihevaihtoehtoja oli paljon. Lopulta päädyin tekemään toiminnallisen opinnäytetyön liittyen omaan harrastukseeni frisbeegolfiin. Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi frisbeegolffarin liikkuvuuden kehittämisen venyttelyn avulla, koska frisbeegolf on lajina vielä melko uusi, ja tietoa on saatavilla vähän eikä lajinomaiseen venyttelyyn ole ollut ohjeita. Kiinnostusta lisäsi oma harrastaminen ja kilpaileminen lajissa, sekä voimistelutaustani. Haluan kehittää lajia eteenpäin, koska lajikohtaista oheistietoa on tois- taiseksi vähän.

Tein toiminnallisen opinnäytetyön, koska se sopi parhaiten työni toteutustavaksi, sekä toteutustapana se kiinnosti itseäni eniten. Halusin tehdä jotain konkreettista ja lajia eteenpäin vievää, josta hyötyisivät kaikki lajista kiinnostuneet. Toiminnal- lisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Tuotos voi olla ohje, ohjeistus tai opas- tus, jonka voi toteuttaa kirjaksi, vihkoksi, oppaaksi, videoksi tai tapahtumaksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Tuotteistamisprosessin tein kehittämistoiminnan konstruktivisen mallin mukaan, jossa tuotos toteutetaan kolmen vaiheen kautta. Vaiheet ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, kehittämistoiminnan toteutus eli käy- tännössä toteuttaminen ja lopulta valmis tuotos. (Hautala, Ojanlehto & Saarinen 2013, 29.) Toimeksiantajaksi opinnäytetyöhöni sain Suomen frisbeegolffliiton.



Kuva 2. Kehittämistoiminnan konstrukttiivinen malli (Hautala, Ojanlehto & Saari-
nen 2013, 29)

6.1 Tuotoksen aloitusvaihe

Tuotteistamisprosessin aloitusvaiheessa on suunniteltava kehittämistarve ja alustava kehittämistehtävä sekä toimintaympäristö ja paikka, missä tuotos toteutetaan. (Hautala ym. 2013, 27.) Minua kiinnosti aiheena frisbeegolfpelaajien lihashuolto. Lisäksi olen kuullut usein puhuttavan lihaskireyksistä ja kankeudesta frisbeegolfpelaajien kesken. Olen myös huomannut, että moni lämmittelee puutteellisesti ennen heittämistä. Pitkän mietinnän jälkeen päädyin tekemään venytely- ja alkulämmittelyohjeet.

Aloitusvaiheessa on hyvä miettiä mahdollisia ulkopuolisia toimijoita, jotka voisivat olla jollakin tavalla mukana opinnäytetyöprosessissa (Hautala ym. 2013, 27). Tässä vaiheessa en tiennyt vielä, kuka tulisi olemaan opinnäytetyössäni toimeksiantaja. Päätin kysyä eri vaihtoehtoja ja selvittää, kenelle toimeksiantajalle työstä olisi oikeasti hyötyä. Lisäksi kysyin, voisiko toimeksiantajalta saada apua opinnäytetyöhön. Liikkeiden kuvaamisen suunnittelin tekeväni itse.

Tässä vaiheessa on hyvä suunnitella myös tuotoksen dokumentointitapa (Hautala ym. 2013, 27). Päätin tehdä venyttelyohjeet videomuotoon, jotta ne olisivat helposti kaikkien saatavilla ja tuotos olisi nykyaikainen. Samalla pääsisin oppimaan kuvaamista ja videon ja kuvien editointia.

Aiheen valinnan ja toteutustavan päättämisen jälkeen selvisi toimeksiantajaksi Suomen frisbeegolfliitto, jonka kanssa kirjoitimme toimeksiantosopimuksen kesäkuussa 2016. Aihe ja toteutustapa sopi toimeksiantajalle hyvin, koska vastaavaa työtä ei frisbeegolfista ole tehty, ja siitä olisi hyötyä kaikentasoisille heittäjille.

6.2 Tuotoksen suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa kehittämistoiminnasta tehdään kirjallinen suunnitelma, josta on ilmentävä kehittämistehtävä, tavoitteet, toimintaympäristö, materiaalit ja aineistot, dokumentointitavat ja toimijat eli avainhenkilöt sekä heidän tehtävät ja vastuut. (Hautala ym. 2013, 27.)

Suunnitteluvaiheessa mietin työlleni kehittämistehtävät, tavoitteet ja tarkoituksen. Valitsin kehittämistehtäväksi selvittää, mitä hyötyä liikkuvuudesta on frisbeegolfin heitossa, mitä lihaksia tarvitaan frisbeegolfheitossa ja mitkä venytykset sopivat parhaiten lajin harrastajille. Asetin työn tavoitteeksi luoda frisbeegolfiin soveltuvat venyttelyohjeet. Työn tarkoituksena olisi suunnitella ja toteuttaa kaiken ikäisille frisbeegolfin harrastajille suunnattu video, jossa esitetään lajiin sopivat venyttelyliikkeet ja niiden toteutustapa sekä kerrotaan perustietoa venyttelystä. Tein alustavan suunnitelman tuotoksesta, eli venyttelyliikkeistä ja videon toteutustavasta, sekä suunnittelin alustavan aikataulun ja mahdollisen budjetin. Tässä vaiheessa karsin alkulämmittelyohjeet pois ja rajasin aiheen vain venyttelyyn, jotta työ ei laajenisi liikaa.

Tuotoksen työstön aloitin etsimällä tietoa frisbeegolfheitossa käytettävistä lihaksista ja sen perusteella valittavista venyttelyliikkeistä. Frisbeegolfista lajianalyysiä ei ole vielä tehty, joten tällä hetkellä ei voida tarkasti määrittää juuri frisbeegolfissa työskenteleviä lihaksia. Lajianalyysin avulla pyritään määrittämään lajin keskeiset ominaisuudet ja ohjaamaan sitä kautta fyysistä harjoittelua (Lajianalyysi n.d.). Lajianalyysin puuttumisen takia en voinut valita venyttelyliikkeitä frisbeegolfheitossa käytettävien lihasten mukaan, vaan jouduin soveltamaan tietoa ja käyttämään apuna muita lajeja, joissa on vastaavanlaisia liikeratoja, kuten tennistä, pesäpalloa ja golfia. Golfin lajianalyysissä kuvatut lyönnin vaiheet olivat hyvin samanlaiset kuin frisbeegolfheiton vaiheet. Tämän takia otin golfin vertailukohteeksi. Vertasin lajeja keskenään ja golfin lajianalyysissä mainittavien lihasten perusteella sain selvitettyä frisbeegolfheiton aikana aktivoituvat lihakset.

Perehdyin opinnäytetyötunnilla Sami Kalliokosken tekemään opinnäytetyöhön frisbeegolfista. Siinä on kuvattu heiton eri vaiheet ja kerrottu tarkasti, mitä lihasryhmiä heiton aikana käytetään. Kalliokoski on käyttänyt omassa työssään lähdeaineistona Greenwayn tekemää analyysiä frisbeegolfin pituusheitosta ja siinä tarvittavista lihaksista. Tämä tutkimus on tehty Yhdysvalloissa vuonna 2007. Tutkimus on jo melko vanha ja ajatus heittotekniikasta on muuttunut, mutta perusajatuksena heitto on edelleen sama ja samoja lihaksia tarvitaan kiekon liikkeelle saantiin. (Greenway 2007.) Nämä työt vahvistivat ajatusta oikeiden lihasten valinnasta. Tutustuin Golf - paranna kuntoasi, pidennä lyöntiäsi -kirjassa esitettyihin golfiin sopiviin venyttelyliikkeisiin, jotka on valittu golfissa aktivoituvien lihasten perusteella. Valitsin liikkeistä parhaiten frisbeegolfiin sopivat liikkeet. Otin yhteyttä Kalliokoskeen kysyäkseni fysioterapeutin näkökulmaa lajiin sopivista venyttelyliikkeistä.

6.3 Tuotoksen käytännön toteutus

Työstövaihe eli käytännössä toteuttaminen on vaiheista pisin ja vaativin. Työstövaiheessa realisoituvat kaikki kehittämistoiminnan osatekijät, kuten ketkä toimijat

ovat mukana ja mitä he tekevät, mitä materiaaleja ja aineistoja tarvitaan kehittämisen tueksi sekä miten tuotos dokumentoidaan. (Hautala ym. 2013, 27.) Tutustuin frisbeegolfin heittoliikkeeseen ja siinä tarvittaviin lihaksiin tarkemmin kuin suunnitteluvaiheessa. Lihasten perusteella valitsin omasta mielestäni frisbeegolfiin sopivat venyttelyliikkeet ja venyttelyasennot. Tämän jälkeen keskustelin venyttelyliikkeistä fysioterapeutin ja toimeksiantajan kanssa (Kalliokoski 2016; Kaakinen 2016). Molemmat olivat sitä mieltä, että liikkeet ovat hyvät, koska ne kattavat kaikki kehon tärkeimmät lihakset rysty- sekä kämmenheitossa.

Työ rajautui tarkemmin vielä toteuttamisen aikana. Videon kohderyhmä on laaja ja kirjava, joten venyttelyliikkeet ja -tavat piti valita yksinkertaisiksi ja helpoiksi toteuttaa. Huomasin, etten voi käsitellä kaikkia venyttelytekniikoita, joten valitsin venyttelytavaksi staattisen venyttelyn, koska se on yleisin ja tunnetuin tapa venytellä sekä sopii hyvin laajalle kohderyhmälle. Lisäksi on todettu, että staattisilla venytyksillä on pitkäaikainen nivelen liikkuvuutta lisäävä vaikutus, mikäli venyttely on tehokasta ja jatkunut riittävän kauan (Ylinen 2002, 48). Tutkimusten mukaan lyhyellä, viiden sekunnin staattisella venytyksellä, voi olla yhtä hyvät vaikutukset kuin pidemmällä 30 sekunnin venytyksellä, koska venytyksen tehokkuuteen vaikuttavan ajan lisäksi toistojen määrä ja venytysvoima. Nopeasti tehty voimakas venytys lisää loukkaantumisriskiä, siksi on turvallisempaa venytellä rauhallisesti ja maksimaalista voimaa pienemmällä voimalla. (Ylinen 2006, 7.) Pitkiin venytyksiin lisäsin kaksi vaihtoehtoa, kuinka venytyksen voi suorittaa, joko staattisena yhtenäisenä venytyksenä tai useampana alle minuutin mittaisena venytyksenä.

Videosuunnitelman tein aluksi paperille. Syyskuun aikana tuotin harjoitusvideon, jossa esitin suunnitellut liikkeet editoituna ja tekstitettynä. Editointi tarkoittaa kuvattun materiaalin leikkaamista, otoksien järjestelyä ja keston muuttamista, sekä siirtymien ja tehosteiden lisäämistä (Editointi 2012). Myös harjoitusvideon tarkastivat fysioterapeutti ja toimeksiantaja. Fysioterapeutti tarkisti liikkeiden oikeellisuuden sekä sen, ovatko liikkeet frisbeegolfia tukevia. Toimeksiantaja katsoi myös liikkeiden sopivuuden frisbeegolfiin ja videon visuaalisuuden. Tuotoksen

voi esitellä käyttäjille, työntekijöille tai ulkopuolisille henkilöille ja samalla kerätä palautetta työstä (Hautala ym. 2013, 28). Harjoitusvideosta saatujen kommenttien ja parannusehdotuksien jälkeen suunnittelin varsinaisen videon ja sen toteuttamisen. Keskustelin toimeksiantajan kanssa useampaan kertaan syksyn 2016 aikana videon rakenteesta ja visuaalisuudesta. Toimeksiantaja ehdotti videon puhujaksi äänituottaja Kari Toivosta. Valokuvaajaksi videoihin sain frisbeegolfaaja Aki Rantalan, joka opiskelee valokuvaamista Jyväskylän aikuisopistossa. Pidimme valokuvaajan kanssa suunnittelupalaverin syyskuun lopulla, jolloin esittelin oman suunnitelman kuvaamista varten. Samalla keskustelimme videoiden ja valokuvien kuvaamisesta.

Kuvasimme venyttelyliikkeistä videot Laajavuoren laskettelukeskuksen päällä olevalla heittoalustalla. Kävimme ottamassa myös yksittäisiä kuvia Laajavuoren frisbeegolfradan maastossa. Kuvaushetkellä sää oli pilvinen, mutta kirkas ja lämmitä oli kaksi astetta. Pilvisellä säällä kontrastit on pienempiä, sävyjä on enemmän ja ääriviivat ovat pehmeämpiä, sekä varjo on heikko tai sitä ei ole lainkaan. Pilvikerroksen läpi valo jakautuu tasaisesti tulematta yhdestä pisteestä. Pilvisellä säällä valoa on vähemmän, joten kuvaa on hieman ylivalotettava, jotta yksityiskohdat saadaan selkeästi näkyviin. (Flyktman 2010, 132.) Lisää kuvia otimme Jyväskylän ammattiopiston valokuvausstudiolla, jossa kuvasimme videoon lisättävät valokuvat oikeista venytysasennoista.

Videosta tein editointisuunnitelman, jossa on kerrottu otoksien esitysjärjestys. Lisäksi kirjasin editointisuunnitelmaan, mihin kohtaan ja kuinka paljon varataan aikaan puhutuille ohjeille. Tässä vaiheessa jouduin valitsemaan tuleeko videon nimeksi Venyttelyohjeet vai Venyttelyopas. Video sisältää venyttelyohjeet, mutta myös laajemmin tietoa venyttelystä, joten opas oli videolle kuvaavampi nimi. Osallistuin kuvien muokkaamiseen Adobe Photoshop -ohjelmalla. Videon editointiin valokuvaaja teki teknisen suunnitelman sekä työhön käytettävien kuvien ja videoiden lataamisen Adobe Premiere -ohjelmaan. Lopullisen videon editoimme yhdessä. Pääsin myös opettelemaan editointiohjelman käyttöä ja työstämään

videota. Laadin käsikirjoituksen videolle puhuttaville venyttelyohjeille ja lähetin videon äänituottajalle, joka puhui videoon äänet ja lisäsi musiikit.

Suunnitelmassa laskin budjettiin vain tulostuksesta tulevat kustannukset, koska tuotoksen tekeminen sähköiseen muotoon ei aiheuta kustannuksia. Maksoin korvauksen valokuvaajalle kuvaamisesta sekä editoinnista ja liitto vastasi korvauksesta videon äänituottajalle. Kokonaiskustannukset pysyivät suunnitellussa tasossa.

Viimeisenä vaiheena syntyy lopulta valmis tuotos, joka esitellään ja julkaistaan. Tuotoksen vastaanottajan kanssa on erikseen sovittu käyttöoikeudet työhön (Hautala ym. 2013, 28). Tuotos on toimitettu toimeksiantajalle ja se tullaan julkaisemaan Suomen frisbeegolfliiton Youtube -tililtä. Sieltä tuotos on helposti kaikkien saatavilla. Tuotos julkaistaan kaikkien nähtäville kevään 2017 aikana.

6.4 Valmis tuotos

Tuotos on venyttelyvideo, joka on suunnattu frisbeegolfiin harrastajille. Videon nimi on Venyttelyopas. Venyttelyliikkeitä on videolla paljon, jotta jokainen saisi itselleen sopivia liikkeitä ja venyttelyt kattaisivat lajin kannalta kaikki tärkeimmät lihakset ja nivelet.

Videon alussa tulee toimeksiantajan nimi, eli Suomen frisbeegolfliiton logo näkyviin, sekä videon nimi Venyttelyopas. Liiton logo tuo videolle uskottavuutta. Videon alussa taustalla soi musiikki ja esitetään video frisbeegolfheitosta. Otsikoiden jälkeen alkaa tarina venyttelyn hyödyistä ja ohjeista, mitä pitää ottaa huomioon ennen venyttelyä ja sen aikana. Teemat, joista kerrotaan, ovat lämmittely, hengittäminen, rentoutuminen, venytysvoiman lisääminen, keskittyminen venytykseen ja molemmin puolinen venyttäminen. Ohjeiden jälkeen alkaa venyttelyliikkeiden esittely. Videolla esitellään 20 eri venytysliikettä, jotka ovat esitetty liitteissä (LIITE 1). Jokainen liike alkaa kuvalla venytysasennosta, jonka vieressä lu-

kee, mitä lihasta kyseinen liike venyttää. Kuvien jälkeen alkaa video, jossa näytetään venyttelyliike aloitusasennosta venytysasentoon ja samalla kerrotaan venytyksen suoritusohje vaihe vaiheelta. Alussa tulee 13 perusvenytystä, joidenka jälkeen tulee seitsemän extravenytystä. Näiden venytysliikkeiden jälkeen kerrotaan venytysten kestot. Ensin esitellään avaavat venytykset, jotka tehdään alkulämmittelyn yhteydessä. Taustalla näkyy seitsemän tärkeää venytystä, jotka on helppo tehdä radalla ennen heittämistä. Samaan aikaan kerrotaan venytyksien kestot ja suoritustavat, sekä se, mitä hyötyä venyttelystä on ennen harjoitusta. Tämän jälkeen taustalle vaihtuu hidastettu heitto ja samalla kerrotaan harjoituksen jälkeisten venytyksien kestot ja hyödyt. Viimeisessä osassa kerrotaan pitkien, liikkuvuutta kehittävien venytyksien kestot ja hyödyt. Lopuksi esitetään opinäytetyöhön osallistuneiden tekijöiden nimet.

Videolla esitettävät lajikohtaiset venyttelyliikkeet ovat yleisiä venyttelyliikkeitä ja ne voidaan tehdä ennen tai jälkeen harjoituksen tai liikkuvuutta lisäävinä venytyksinä. Pyrin huomioimaan myös enemmän venytelleet valitsemalla erilaisia extravenytyksiä ja tehostamalla paria venytystä. Vaikka videossa esitettävät venyttelyliikkeet on suunnattu frisbeegolfharrastajille, videon sisältöä voidaan soveltaa muihin vastaavanlaisiin lajeihin, koska se sisältää useita tavallisia ja hyödyllisiä venyttelyliikkeitä.

7 POHDINTAA JA ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioin opinnäytetyöni onnistumista. Pohdintaosuudessa työn tulokset suhteutetaan taustakirjallisuuteen ja sen pohjalta laadittuihin kehittämissuhteisiin. Tässä osassa arvioidaan myös tulosten luotettavuutta ja käytettävyyttä, esitetään, mitä olisi voinut tehdä toisin, sekä ehdotetaan mahdollisia jatkotutkimusaiheita. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 263 - 265.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeitä arvioinnin kohteita ovat työn idea, asetetut tavoitteet, tietoperusta ja kohderyhmä. Lisäksi arvioinnin kohteita ovat työn toteutustapa ja prosessin raportointi. On myös tärkeää arvioida, mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta ja miksi. Opinnäytetyön kriteereitä ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilka & Airaksinen 2003, 53, 154 - 158.)

7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä venyttelyohjeet frisbeegolfin harrastajille. Ohjeet esitetään videomuotoon tehdyssä oppaassa. Videon avulla jokainen harrastaja voi kehittää omaa liikkuvuuttaan ja ottaa mallia venyttelyyn. Videomuodossa oleva työ on helposti kaikkien saatavilla ajasta ja paikasta riippumatta. Toimeksiantajan tavoitteena on hyödyntää videota oheisharjoittelun ja kehonhuollon materiaalina. Vastaavanlaista lihashuollollista ohjetta ei frisbeegolfista ole aiemmin tehty. Liikkuvuudesta on hyötyä heiton tekniikan oppimisessa. Liikkuvuus lisää myös tehoa ja rentoutta heittoon. Aloitin opinnäytetyöprosessin työstämisen keväällä 2016.

Oman frisbeeharrastustaustani vuoksi aihe oli mielenkiintoinen. Aiheen mielekkyys ja halu olla kehittämässä lajia eteenpäin kannustivat minua opinnäytetyö-

prosessissa. Venyttelyohjeet on suunniteltu siten, että ne sopivat kaikenikäisille harrastajille ja kilpapelaajille. Päädyin laajaan kohderyhmään, koska frisbeegolf on kaikenikäisille sopiva laji, ja venyttely on iästä ja taitotasosta riippumatta tärkeää ja hyödyllistä. Mielestäni saavutin alussa asettamani tavoitteet hyvin.

Aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen, koska frisbeegolfiin sopivan lihashuollon näkökulmasta ei ole aiemmin tehtyä ohjemateriaalia. Venyttelyllä on positiivisia vaikutuksia heittämiseen, palautumiseen sekä liikkuvuuden kehittyminen luodellitykset hyvän heittotekniikan oppimiseen. Palautumisen merkitys korostuu kesäkaudella, jolloin lajin harrastus on aktiivisimmillaan. Frisbeegolfin harrastajamäärät ovat nousseet vauhdilla, mutta tietoa oheisharjoittelusta on edelleen vähän.

Liikkuvuuden hyödyistä, niin arjessa kuin urheilussakin, on saatavilla tietoa paljon. Liikkuvuuden kehittämisen tekniikoista on useita tutkimuksia. Tutkimuksia on tehty venytyksien pituudesta, toistojen määrästä, voimakkuudesta ja venytystekniikoiden vaikutuksista. Valitsin ohjeisiin liikkuvuutta kehittäviksi venytyksiksi staattiset venytykset, jotka voi tehdä yhtenä pitkä tai useampana lyhyenä venytyksenä. Päädyin staattisiin venytyksiin, koska teoretiedon mukaan staattisilla venytyksillä on liikkuvuutta lisäävä vaikutus. Laajalle kohderyhmälle oli luontevaa valita tällainen yleisin ja tunnetuin tapa venyttellä. Tutkimuksissa on kuitenkin jonkin verran näkemuseroja, mikä on paras venytysaika ja tehokkain venytystekniikka liikkuvuuden kehittämiseksi.

Frisbeegolfiin ei ole toistaiseksi tehty lajiansalyysia, mutta heiton tekniikka on kuvattu. Opinnäytetyöprosessissa selvitin, minkä lajin liikkeit olisivat mahdollisimman lähellä frisbeegolfin tekniikkaa ja liikeratoja. Tutkin frisbeegolfin kaltaisten lajien liikeratoja ja lihashuoltoa. Vertailemalla tiedossa olevaa frisbeegolfin heiton tekniikkaa ja golfin lajiansalyysiä, löysin paljon yhteneväisyyksiä lajien tekniikoissa. Vahvistin golfista löytynyttä teoriaa etsimällä tietoa venyttelyyn ja liikkuvuuteen liittyvistä tutkimuksista. Golfin lajiansalyysissä oli kerrottu lihaksat, joita käytetään lyönnin aikana. Frisbeegolfin ja golfin samantlaisissa liikkeissä toimivat sa-

mat lihakset, joten lajeja vertailemalla päädyin teoriaosuudessa mainittaviin frisbeegolfheitossa aktivoituihin lihaksiin. Tämä oli teoriaosuuden haasteellisin vaihe, koska tutkittua tietoa frisbeegolfista on vielä vähän.

Videolla esitetään 20 venyttelyliikettä. Venytysten kohtalaisen suuren määrän vuoksi ne on jaettu tärkeimpiin venytyksiin ja extravenytyksiin. Venytykset kohdistuvat frisbeegolfissa käytettäviin lihaksiin. Pidän valittuja liikkeitä lajin kannalta tärkeinä. Valitut venyttelyliikkeet kehittävät monipuolisesti liikkuvuutta, mutta harastaja voi myös valita itselle sopivat venyttelyliikkeet oman halun, tarpeen tai ajankäytön suhteen. Venyttelyliikkeisiin olisin voinut tuoda enemmän suoritusvaihtoehtoja, mutta mielestäni se ei ollut tarpeellista valittujen venyttelyliikkeiden monipuolisuuden vuoksi. Käymäni keskustelut fysioterapeutin ja lajiliiton asiantuntijoiden kanssa vahvistivat päätöstäni venyttelyliikkeiden valintaan.

Kirjoitusprosessi oli minulle työläs ja haastava. Oikean ja oleellisen tiedon löytäminen sekä tutkimuksiin ja teoretietoon perehtyminen vei paljon aikaa. Opinnäytetyön sisällön syventämiseksi aloitin työn kirjoitusprosessin alusta uudelleen, mikä oli lopulta oikea ratkaisu. Tarkentavat ja korjaavat kommentit työhön ohjasivat opinnäytetyön tekemistä oikeaan suuntaan ja keskittymään oleellisen tiedon etsimiseen ja kirjoittamiseen.

Suunnitteluvaiheessa en osannut ajatella, että saisin toteutukseen avuksi ammattilaisia, kuvaajan ja äänituottajan. Keskustellessani opinnäytetyön aiheesta, minulle suositeltiin kysymään Rantalaa videon kuvaajaksi. Toimeksiantaja ehdotti puhujaksi Toivosta, joka on puhunut muitakin Suomen frisbeegolfliiton videoita. Videosta tuli laadukkaampi ja monipuolisempi, mitä osasin odottaa.

7.2 Videon arviointi

Sosiaalisen median merkitys on nykyään lisääntynyt hyvin merkittävästi, jolloin ohjeiden ja tiedon jakaminen tätä kautta on helppoa ja nopeaa. Youtubeen ladattu video saavuttaa nopeammin laajan kohderyhmän kuin painettu materiaali ja se on nykyaikainen keino ohjata ja opettaa. Tämän vuoksi tein ohjeet videomuotoon.

Ammattivälineillä tuotettu video on siistin, laadukkaan ja virallisen näköinen. Laadukas jälki tuo myös uskottavuutta ja lisää kiinnostusta sisällöstä. Olen tyytyväinen videon rakenteeseen ja ulkoasuun. Olen kiitollinen, että sain valokuvaaja Aki Rantalan kuvaamaan videot ja valokuvat sekä editoimaan videon kokonaisuudeksi, sekä ääneksi videoon äänituottaja Kari Toivosen. Valokuvaaja Rantala osasi hyvin valita liikkeisiin oikeat kuvakulmat ja mielenkiintoiset paikat, sekä editoida videot siistiksi kokonaisuudeksi. Ammattikäyttöön tarkoitettu editointiohjelma mahdollisti tekemään laadukkaantasaisen videon. Äänituottaja Toivonen puhui videolle ammattimaisesti ja kiinnostavasti. Hän myös suunnitteli musiikin videoon. Toivosen ääni ja puhetyyli tekevät videosta kiinnostavan ja mielekkään seurata. Toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut auttoivat videon työstämisessä. Sain uusia näkökulmia ja rakentavaa palautetta videon sisältöön.

Venyttelyliikkeistä kuvattiin riittävästi videomateriaalia, joista pystyi valitsemaan parhaat otokset lopulliseen videoon. Vasta editointivaiheessa huomasin, että olisin voinut katsoa enemmän kameraan sellaisissa venytysliikkeissä, missä kasvot ovat kameraan päin. Katse kameraan olisi tuonut minut videossa paremmin läsnä olevaksi. Videoissa yritin olla mahdollisimman perusilmeellä, mutta olisin voinut hymyillä enemmän. Venytysliikkeet olivat minulle entuudestaan tuttuja, joten niiden suorittaminen oli helppoa. Esiintyminen kameran edessä ei ollut tuttua ja se näkyy katseen harhailuna. Videoita ja valokuvia kuvatessa minun piti muistaa, etten vie venytystä omaan maksimaaliseen asentoon, jotta ne olisivat mahdollisia asentoja videosta mallia ottaville frisbeegolfin harrastajille.

Videoissa kuvauspaikka oli aiheeseen sopiva, koska alustana oli heittoalusta ja taustana Suomen luonto. Myös kuvakoosteen kuvat kuvattiin luonnossa, jotta ne olisivat mahdollisimman tilanteeseen sopivat. Kengät ja takki sopivat hyvin väriykseltään yhteen ja toivat väriä videoihin ja kuviin sekä erottuivat hyvin luonnosta. Videon kuvaaminen olisi ollut hyvä tehdä aikaisemmin syksyllä, jotta kuvauksissa olisi voinut pitää juoksu housuja ja pitkähihaista paitaa, jolloin liikkeet olisivat erottuneet vielä selkeämmin. Rintalihasvenytys olisi ollut luonnollista kuvata samassa kuvausympäristössä, missä muutkin videot, mutta siellä ei ollut mitään tolppaa, mitä vasten venytyksen olisi voinut tehdä. Toisaalta erilainen kuvausympäristö toi videoon vaihtelua.

Videon työstö on kestänyt kirjoitusprosessin ajan ja video julkaistaan vasta opinäytetyön valmistuttua. Tämän takia en ole voinut kerätä palautetta kohderyhmältä. Palaute työstä jää omaan arviointiin onnistumisesta sekä toimeksiantajan palautteeseen. Toimeksiantajan mielestä video on selkeästi jäsenneily ja johdonmukainen perusohje frisbeegolfarin venyttelyyn. Lopputuotos on siisti ja helposti seurattava. Videolla käydään havainnollistavien esimerkkiliikkein läpi suurten lihasryhmien sekä lajisidonnaisten lihasryhmien venytyksiä. Lähtökohtana on kohderyhmän normaali tai hyvä liikkuvuus ja liikkeet valikoitu sen mukaisesti. Videon avulla voidaan nostaa esille kokonaisvaltaisen harjoittelun ja tukiharjoittelun merkitystä. Toimeksiantaja, Suomen frisbeegolfliitto lisää videon Youtube-kanavalleen ja jakaa sen medioissaan. Näin videoon voi tukeutua mobiililaitteen kautta päivittäisessä harjoittelussa.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tieto vanhenee nykyisin erittäin nopeasti, tämän vuoksi lähteinä tulisi käyttää mahdollisimman tuoreita tutkimuksia tai kirjallisuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Opinäytetyössä käyttämäni kirjallisuus on kohtalaisen uutta ja näin ollen niiden tietosisältö on käyttökelpoista ja tieteellisesti luotettavaa. Muutamat lähteet ovat

yli 10 vuotta vanhoja, mutta näiden kirjojen sisältö on edelleen ajankohtaisia. Tästä johtuen pidin näitä luotettavina tietolähteinä opinnäytetyöhöni.

Hain tietoa kirjastojen tietohauista ja julkaistuista kirjoista ja tutkimuksista. Olen pyrkinyt löytämään useista eri lähteistä samaa tietoa, mikä on lisännyt työni luotettavuutta. Olen merkinnyt tekstiin lähdeviitteet ja lähdeluetteloon lähteet oikeaoppisesti. En ole plagioinut tekstiä, vaan olen kirjoittanut tekstit ja lähdeaineistot omin sanoin ja erottanut ne lähdeviitteillä.

Tiesin, että tietoa frisbeegolfin lihashuollosta on vähän, mutta silti tiedon vähyys yllätti. Jouduin tekemään omia valintoja teoretiedon ja toimeksiantajan avustuksella sopiviksi venyttelyliikkeiksi pohjautuen frisbeegolfin ja golfin yhtenäisiin liikkeisiin ja golfin lajianalyyseissä kerrottuihin lihaksiin. Opinnäytetyössä esitettyjen lihasten valinta pohjautuu tämän hetkiseen saatavilla olevaan parhaaksi katsomani teoretietoon ja omaan liikunta-alan ammattitaitooni. Tieto frisbeegolfheittossa aktivoituvista lihaksista voi jatkossa muuttua, kun aiheesta tehdään tarkempaa tutkimusta.

Frisbeegolfarin liikkuvuuden kehittäminen venyttelyn avulla oli riskipäätös aiheenvalinnaksi saatavissa olevan frisbeeaiheisen tutkitun tiedon vähyden vuoksi. Opinnäytetyöprosessia aloittaessani tiesin riskin, mutta prosessin aikana tämä tuli vielä konkreettisemmin vastaan, kun en pystynyt tukeutumaan lajikohtaiseen tutkimukseen. Aihe oli kuitenkin niin kiinnostava ja lopputuotos innosti, että halusin perehtyä aiheeseen tarkemmin ja koen päässeeni vaikeuksien kautta voittoon.

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa sujui hyvin ja ongelmitta. Opinnäytetyön alkuvaiheessa kävin useita keskusteluja fysioterapeutin kanssa sopivista venyttelyliikkeistä. Toimeksiantajan kanssa olimme yhteyksissä useimmiten puhelimitse ja välillä sähköpostin kautta. Näimme myös kasvatusten ennen videon aloittamista. Keskustelimme paljon videoiden ja valokuvien sisällöistä, sekä valmiin videon rakenteesta. Valokuvaajan kanssa näkeminen oli helppoa, koska asumme sa-

malla paikkakunnalla. Sovimme yhteisen ajan kuvaamiselle ja editoinneille. Äänituottajan kanssa olimme yhteyksissä puhelimitse ja sähköpostilla. Isojenkin videoiden lähettäminen onnistui helposti ja kommentit sai lähes yhtä nopeasti sosiaalisen median kautta. Tällainen ajasta ja paikasta riippumaton etätyöskentely helpotti huomattavasti ajatustenvaihtoa toimeksiantajan, kuvaajan, äänituottajan ja fysioterapeutin kanssa.

Tekijänoikeus syntyy aina tekijälle itselleen ja siten tekijällä on oikeus päättää teoksensa käytöstä. Tekijänoikeus suojaa vain sitä muotoa, mihin työ on saatettu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 162.) Opinnäytetyönä syntyneen venyttelyvideon tekijänoikeudet ovat opinnäytetyön tekijällä ja toimeksiantajalla, Suomen frisbeegolfliitolla. Liitto jakaa työn omalla tilillään Youtubessa ja voi käyttää videota koulutuksissa halutessaan. Videon muokkaamiseen liitolla ei ole oikeutta ilman opinnäytetyön tekijän lupaa.

7.4 Oma ammatillinen kehittyminen

Ammatillista kehittymistä peilasin opinnäytetyöprosessin aikana Kajaanin ammattikorkeakoulun asettamiin yhteisiin, sekä liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetensseihin. Yhteisiä kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen (Opinto-opas 2014 - 2015). Näiden yhteisten kompetenssien mukaan osaan etsiä, käsitellä ja arvioida tietoa kriittisesti, kykenen ottamaan vastuun omasta toiminnastani ja sen seurauksista sekä kykenen työn johtamiseen ja itsenäiseen työskentelyyn asiantuntijatehtävissä. Opinnäytetyöprosessi kehitti tiedonhakua ja kriittistä arviointia lähteiden oikeellisuudesta sekä erilaisten lähdetietojen yhdistämistä. Tietoa jouduin soveltamaan eri lähteistä sekä etsimään erilaisia tutkimuksia, joilla perustella venyttelyn ja liikkuvuuden merkitystä frisbeegolfissa. Videon suunnittelu ja toteutus kehittivät innovaatio-osaamistani. Tein opinnäytetyöni yksin, joten joutunut työskentelemään itsenäisesti ja huoleh-

timaan videon etenemisestä ja pitämään kaikki projektiin kuuluvat henkilöt ajan tasalla.

Liikunnan- ja vapaa - ajan koulutusohjelman kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystoimintaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadiaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Opinto-opas 2014 - 2015). Tiesin valmiiksi jo frisbeegolfista ja venyttelystä jonkin verran, mutta tietoa hakiessa löysin paljon uusia asioita. Minun piti perehtyä ihmisen anatomiaan ja fysiologiaan venyttelyliikkeitä etsiessä. Opinnäytetyön tekeminen kehitti minua frisbeegolfissa, sen tekniikan ja fyysisten ominaisuuksien ymmärtämisessä. Nyt tiedän paljon enemmän lajin fyysisistä ominaisuuksista liikkuvuuden lisäksi. Samoja venyttelyohjeita ja venyttelystä saatavia hyötyjä voin soveltaa muihinkin lajeihin.

Opin valokuvaamisesta ja kameran säätämisestä uusia asioita, sekä kuvien ja videoiden muokkaamisesta ja editoinnista. Olen editoinut ja muokannut kuvia kotikonstein, mutta ammattilaisille suunnatut ohjelmat mahdollistavat monipuolisten videoiden teon. Nyt osaan Adobe Photoshop ja Adobe Premiere - ohjelmista perusasioita.

Opinnäytetyön tekeminen on opettanut minulle suunnitelmallisuutta ja aikataulutamista. Aikataulun suunnitteleminen oli vaikeaa, koska en tiennyt kauanko teoriataustaan perehtyminen, tuotoksen suunnittelu ja toteutus sekä kirjoitusprosessi kokonaisuutena kestää. Olen oppinut työn aikana itsestäni, että opin tekemällä ja ideat syntyvät parhaiten liikkeessä ja luovan toiminnan aikana. Opinnäytetyöprosessi kehitti ja syvensi taitoja, joita tulen tarvitsemaan tulevaisuudessa

Projektin johtamisen osalta onnistuin yhteistyökumppanien kanssa hyvin. Suunnittelin venyttelyvideon ja keskustelin suunnitelmasta ja sen toteuttamisesta yhteistyökumppanien kanssa. Huomioin heiltä tulleet kehittämissuhteet ja pidin heidät ajan tasalla prosessin etenemisestä. Opinnäytetyön aikatauluista sekä niiden muutoksista tiedotin yhteistyökumppaneita. Aikataulujen yhteensovittami-

nen oli välillä haastavaa, mutta sähköisesti työskentely mahdollisti kaikille ajasta ja paikasta riippumattoman toiminnan.

7.5 Johtopäätökset

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin frisbeegolfiin harrastajille suunnattu venyttelyvideo, minkä tavoitteena on liikkuvuuden kehittäminen. Opinnäytetyössä vastattiin työn alussa esitettyihin kehittämistehtäviin selvittämällä liikkuvuuden hyödyt frisbeegolfissa, selvittämällä frisbeegolfheitossa aktivoituvat lihakset golfiin lajiansalyysin perusteella ja valitsemalla näille lihaksille sopivat venyttelyliikkeet. Toimeksiantaja Suomen frisbeegolfliitto saa opinnäytetyönä tehdystä videosta lajin oheisharjoittelussa ja kehonhuollossa hyödynnettävää materiaalia. Liitto voi hyödyntää videota koulutuksissa ja tapahtumissa.

Jatkokehityksiä lajin kehittämisen kannalta frisbeegolfiin olisi tärkeää tehdä lajiansalyysi. Se mahdollistaisi lajispesifisten harjoitusohjelmien teon. Jatkossa tähän työhön pohjautuen voisi selvittää kohderyhmän palautteen venyttelyvideon hyödyllisyydestä, käytettävyydestä ja liikkuvuuden kehittämisestä. Jatkokehityksiä lajin kehittämiseksi voisi tehdä myös alkulämmittely- ja peruskunto-ohjeet videomuotoon.

8 LÄHTEET

Aalto, R., Mustonen, J. & Bartholdi, J. 2009. Golf - Paranna kuntoasi, pidennä lyöntiäsi. Jyväskylä: Docendo Sport.

Editointi. 2012. Digivideo. Viitattu 30.3.2017. <http://www.digivideo.fi/wiki/index.php/Editointi>

Flyktman, R., 2010. Suuri digikuvauksen käsikirja. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Toinen painos. Helsinki: Duodecim.

Frisbeegolfhjoajan opas. 2016. Suomen frisbeegolfkouluttajat. Suomen frisbeegolfliitto. 1. painos.

Frisbeegolfradat.fi. 2014. Innova Champion Europe. Viitattu 6.9.2016. <http://frisbeegolfradat.fi/radat/>

Greenway, T. 2007. Candidate for the Degree of Master of Science. A biomechanical analysis of the backhand disc golf drive for distance. Oklahoma State University: Applied Exercise Science.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, H., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Hautala, T., Ojalehto, M. & Saarinen, J. 2013. Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

History. n.d. PDGA. Viitattu 16.11.2016. <http://www.pdga.com/history>

Kaakinen, M. 2016. Toiminnanjohtaja. Suomen frisbeegolfliitto. Haastattelut 1.6. - 16.11.2016.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinto-opas. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 2014 - 2015. Viitattu 15.2.2017. <http://kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fdb3595e540fe6>

Kalliokosti, S. 2016. Fysioterapeutti. Haastattelut 8.4. - 19.10.2016.

Lajianalyysi. n.d. Terve urheilija. Viitattu 12.11.2016. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/lajinvaatimukset/lajianalyysi>

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2013. Anatomia ja fysiologia - rakenteesta toimintaan. 3. - 4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Liiton historia. n.d. Suomen frisbeegolfliitto. Viitattu 5.8.2016. <http://frisbeegolfliitto.fi/liitto-ja-seurat/liiton-historia/>

Liiton säännöt. n.d. Suomen frisbeegolfliitto. Viitattu 4.8.2016. <http://frisbeegolfliitto.fi/liitto-ja-seurat/liiton-saannot/>

Martin, S. 2006. Stretching: ryhtiä, notkeutta ja elinvoimaa venyttelystä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Saari, M., Lumio, M., D. Asmussen, P. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihashuolto- warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Soanjärvi n.d. Kasva Urheilijaksi. Viitattu 2.3.2017
<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>

Toimintakertomus. 2015. Suomen frisbeegolfliitto ry.

Toivonen, K. n.d. Aloittelijat. Suomen frisbeegolfliitto. Viitattu 5.9.2016.
<https://frisbeegolfliitto.fi/aloitteijat/>

Toivonen, K. & Rantalaiho, J. 2014. Frisbeegolf – Harrasta, pelaa, kilpaile. Eura: Euraprint Oy.

Venyttely ylläpitää ja parantaa notkeutta. 2014. UKK-instituutti. Viitattu 15.11.2016.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki_ ja_liikuntaelimisto/venyttely_yllapitaa_ ja_ parantaa_ notkeutta

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1. - 2. painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy

Walker, B., Grönholm, M., Salminen, M., Wegelius, I. & Larsson, B. 2014. Urheiluvammat -ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. Lahti: VK-kustannus Oy.

Ylinen, J. 2002. Manuaalinen terapia, Venytystekniikat 1, Lihas-jännesysteemi. Muurame: Medirehabook kustannus.

Ylinen, J. 2006. Venytysharjoittelu, Ohjeet ja kuvasto. Muurame: Medirehabook kustannus.

LIITTEET



Etureisi

- Koukista toinen jalka pakarän viereen
- Tue kämmenet maahan vartalon taakse
- Nojaa ylävartaloa suoraan taaksepäin
- Venytystä voit tehostaa koukistamalla toisen jalan



Takareisi

- Ota aitajuoksija-asento
- Nojaa ylävartaloa venytettävän jalan suuntaan
- Pidä selkä suorana



Lonkankoukistaja

- Ota pitkä askel eteen ja
- Työnnä lantiota eteenpäin
- Tarkista, että polvi ja nilkka ovat päällekkäin
- Rentoudu, älä jännitä vastaan



Pakara

- Tuo venytettävä jalka koukkuun ja vie toinen jalka taakse
- Nojaa etujalan suuntaan kämmenet tai kyynärvarret maassa



Reidenlähentäjät, takareidet ja alaselkä

- Aukaise jalat mahdollisimman leveään haara-asentoon
- Pidä selkä suorana ja taivuta vartaloa eteenpäin
- Pidä polvet ja varpaat suunnattuna kohti kattoa



Kylki ja takareisi

- Tee samassa haaraistunnassa myös kylkivenytys
- Taivuta kylki kohti reittä



Lähentäjät

- Tuo jalkapohjat vastakkain lähelle nivustaiteita
- Paina polvia alaspäin kyynärpäillä
- Muuttamalla kantapäiden etäisyyttä nivusista saat venytyksen tuntumaan eri kohdissa



Pohje

- Asetu karhukäynti -asentoon
- Paina toisen jalan kantapäätä kohti lattiaa
- Vapaa jalka voi levätä venytettävän jalan takana



Ojentaja

- Vie toinen käsi taakse lapaluiden väliin
- Paina vapaalla kädellä kyynärpästä venytettävää kättä taakse alaviistoon



Hartian takaosa

- Tuo toinen käsi vartalon eteen ja ota vapaalla kädellä kiinni kyynärpästä
- Vedä kättä kohti vartaloa
- Pidä selkä suorana



Yläselkä

- Koukista toinen jalka ja ota vastakkaisella kädellä kiinni jalan ulkosyrjästä
- Työnnä jalkaa suoraksi
- Kuvittele kätesi venyvän mahdollisimman pitkäksi



Rintalihas

- Aseta toinen käsi seinää vasten niin, että olkavarsi on vaakatasossa
- Kierrä vartaloa pois päin kädestä
- Käden korkeutta muuttamalla saat venytyksen tuntumaan eri kohdassa



Suorat selkälihakset

- Ota käsillä kiinni polvitaiteista
- Pyöristä selkää vetämällä vatsaa sisään ja työntämällä selkää kohti kattoa

Extravenytykset



Vatsalihakset

- Asetu päinmakuulle
- Laita kädet vartalon viereen rinnan korkeudelle
- Suorista kädet



Kiertäjäkalvosin

- Tuo alimmainen käsi eteesi olka- ja kyynärnivel 90 asteen kulmassa
- Pysy hartian päällä ja pidä se koko ajan alustassa
- Paina kädellä kevyesti venytettävän käden ranteesta alaspäin
- Venytys ei saa aiheuttaa kipua



Rinta, pakara ja selkä

- Asetu selinmakuulleen
- Avaa kädet T-asentoon ja nosta toinen polvi koukkuun vatsan päälle
- Vie polvi vartalon yli kohti lattiaa
- Pyri pitämään molemmat hartiat lattiassa



Epäkkään yläosa

- Anna käden roikkua rentona ja taivuta päätä kevyesti sivulle
- Venytystä voit tehostaa asettamalla kätesi vastakkaisen korvan päälle



Niska

- Paina leuka kohti rintaa
- Vie kädet pään taakse ja anna niiden olla rentoina, pienenä lisäpainona
- Anna niskan ja yläselän hieman pyöristyä



Kyynärvarren koukistajat

- Asetu konttausasentoon ja käännä sormet kohti polviasia
- Paina kämmeniä kevyesti lattiaa kohti
- Venytystä voit tehostaa viemällä painoa taaksepäin



Kyynärvarren ojentajat

- Ojenna venytettävä käsi suoraksi rystyset ylöspäin ja käännä sormet alaspäin
- Ota vapaalla kädellä kiinni venytettävän käden rystysistä ja vedä itseesi päin