

OPINNÄYTETYÖ

JESSE NUMMINEN JA JONI SÄRMÖ 2013

**VAPAUDEN JA LUOVUUDEN URHEILULAJI:
LAJIANALYYSI SKI SLOPESTYLE**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences

LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

LIIKUNTA- JA VAPAA-AIKA

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Vapauden ja luovuuden urheilulaji: Lajianalyysi Ski Slopestyle

Jesse Numminen ja Joni Särmö

2013

Toimeksiantaja Ski Sport Finland

Ohjaaja Jarmo Rinkinen

Hyväksytty _____ 2013 _____

Opinnäytetyö on luettavissa verkkokirjasto Theseuksessa.

Tekijä	Jesse Numminen Joni Särmö	Vuosi	2013
Toimeksiantaja	Ski Sport Finland		
Työn nimi	Vapauden ja luovuuden urheilulaji: Lajianalyysi Ski Slopestyle		
Sivu- ja liitemäärä	73 + 1		

Työmme tarkoituksena oli tehdä kattava lajianalyysi ski slopestylestä. Tämän lisäksi tehtävänäimme oli tutkia slopestyle-kilpailujen nykytilaa Suomessa sekä tehdä kehitystyötä niiden parantamiseksi. Opinnäytetyön on tarkoitus tulla vapaaseen käyttöön kaikille lajin parissa toimijoille. Lajianalyysissämme käymme läpi perustiedot lajista sekä sen kilpasuorituksen tärkeimmät asiat. Käymme myös läpi psyykkiset ominaisuudet sekä fyysisen harjoittelun pääpiirteet ski slopestylessä. Työn tavoite oli saada tietoa nuoresta lajista, josta ei vielä ole juurikaan kirjoitettua materiaalia. Työssä käytimme tukena kyseisen lajin asiantuntijoiden haastatteluita ja liitimme näiden haastatteluiden parasta antia lainauksina ympäri opinnäytetyötä.

Lajianalyysissä teimme laadullisen tutkimuksen, joka suoritettiin kyselylomakkeen muodossa. Kohderyhmäksi valitsimme kisoja enemmän tai vähemmän kiertävät henkilöt riippumatta siitä, millä tasolla he kilpailevat. Kysymykset mietimme niin, että niiden perusteella voidaan helposti huomata kehittämistä vaativat asiat. Apuna kysymyksiä luodessa käytimme Pohjois-Amerikassa aikaisemmin tehtyjä kyselyitä.

Kyselystämme selvisi, että Suomessa käydyissä kisoissa on asiat melko hyvin, mutta kehittämistä vaativia asioita löytyy. Tyypillisiä huolen aiheita olivat ratojen kuntoon liittyvät seikat. Kyselystä selviää lisäksi se millaiset obstaakelit sekä minkä kokoiset hyppyrit ovat laskijoiden mieleen. Kisojen kulusta, tuomaroinnista sekä palkinnoista tuli monenlaisia mielipiteitä, mutta vastaajista valtaosan mielipiteet olivat loppujenlopuksi hyvin samansuuntaisia.

Avainsanat ski slopestyle, lajianalyysi, laadullinen tutkimus, kyselylomake

Author	Jesse Numminen Joni Särmö	Year	2013
--------	------------------------------	------	------

Commissioned by	Ski Sport Finland
Subject of thesis	The Sport of freedom and creativity: Analysis of Ski Slopestyle
Number of pages	73 + 1

This thesis includes a full analysis of ski slopestyle as a sport. In addition, the thesis examines the current status of ski slopestyle competitions in Finland and how they should be improved. The thesis is meant for free distribution to all those interested in ski slopestyle. The analysis section covers all basic information about the sport and the main features of competitive performance. The thesis also analyses the main psychological and physical elements of ski slopestyle training. The goal is to gain knowledge of the young sport for which only limited written information is available. The thesis is based on interviews among ski slopestyle experts. The most relevant quotes from the interviews are included throughout the text of the thesis.

Qualitative research was used to analyze the sport. The target group was selected to include ski slopestyle competitors at all levels. A questionnaire was designed to easily show what is required for improving competitive events. The authors utilized already existing questionnaires from USA in the development of the questionnaire.

The results show that the ski slopestyle competitions in Finland are well organized although concerns over especially track conditions are typical. The questionnaire also shows the type of obstacles and the size of jumps favored by competitors. Various responses were received on organization of the competitions, judging, and prizes, but overall the responders' views of ski slopestyle competitions were similar.

Key words ski slopestyle, analysis, qualitative research, questionnair

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 SKI SLOPESTYLEN LAJIKUVAUS JA LAJISUORITUS	2
2.1 <i>Newschool-laskettelu</i> <i>historia ja kehitys</i>	2
2.2 <i>Laskemisen perustaidot</i>	2
2.3 <i>Välineet</i>	3
2.4 <i>Suorituspaikat ja olosuhteet</i>	4
2.5 <i>Kilpailurakenne ja tuomarointiperiaatteet</i>	5
2.6 <i>Lajisuoritus</i>	9
2.7 <i>Lajiharjoittelu</i>	10
2.8 <i>Lajisanastoa</i>	12
3 FYYSINEN HARJOITTELU	14
3.1 <i>Slopestyle-laskijan fysiikkaharjoittelu</i>	14
3.2 <i>Voima</i>	14
3.3 <i>Nopeus</i>	15
3.4 <i>Liikkuvuus</i>	15
3.5 <i>Kestävyys</i>	16
3.6 <i>Fyysiseen harjoitteluun vaikuttavia lajin erityispiirteitä</i>	17
3.7 <i>Harjoittelun rytmitys ja ohjelmointi</i>	18
4 TAITOHARJOITTELU	21
5 PSYYKKISET TAIDOT	24
5.1 <i>Psyykkisten ominaisuuksien merkitys</i>	24
5.2 <i>Motivaatio</i>	25
5.3 <i>Mielikuvaharjoittelu</i>	28
5.4 <i>Keskittyminen</i>	29
5.5 <i>Rentoutuminen</i>	31
5.6 <i>Ryhmän rooli</i>	32
6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	33
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	34
7.1 <i>Tutkimusmenetelmät</i>	34
7.2 <i>Tutkimusasetelma</i>	34
7.3 <i>Tutkimustulosten kerääminen kyselyn avulla</i>	35
8 TUTKIMUSTULOKSET	36
<i>Slopestylen nykytila ja kehittämiskysely</i>	36
9 POHDINTA	66

9.1 Tutkimuksen päätulokset ja johtopäätökset	66
9.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	67
9.3 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet	68
9.4 Ski slopestylen tulevaisuusnäkymät	69
LÄHTEET	71
LIITTEET	73

1 JOHDANTO

Tutkimuksen kohteena on ski slopestyle, jolle laajempi käsite on newschool skiing, eli uusimpana freestylelaskettelen osana tunnettu laji. Newschool lajina voidaan jakaa karkeasti kolmeen suorituspaikkaan: slopestyle-radalle, paippiin ja kadulle, eli urbaaniin ympäristöön. Lajin voidaan katsoa vaikuttaneen myös laajasti vapaalaskukulttuuriin ja lumilautailun kehitykseen sekä päinvastoin. Kilpailemisen lisäksi lajille ominaista ovat elokuvat ja Internetiin laitettavat videopätkät. Elokuvat ja videokoosteet ovat yleensä eräänlaisia katsauksia vuoden parhaimmista suorituksista. Tässä työssä tarkastelemme lähemmin slopestyle-laskemista ja siihen liittyviä asioita.

Lajista kirjoitettu tieto on hyvin minimaalista. Tämä johtuu lajin nuoresta iästä ja kehittymättömyydestä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä kattava laji-analyysi ski slopestylestä ja tämän lisäksi tutkia slopestyle-kisojen nykytilaa ja tehdä kehitystyötä niiden parantamiseksi. Työstä oli tarkoitus tehdä hyödyllinen teos lajin valmentajia, harrastajia, kilpailunjärjestäjiä ja muita toimijoita varten. Työn sisältö antaa vastauksia erityisesti kysymyksiin lajin ominaispiirteistä, harjoittelusta, sekä slopestyle-radasta. Näitä tietoja voivat eri toimijat hyödyntää työssään slopestyle-laskettelen parissa. Toivomme työn myös luovanrunkoa ja pohjaa tuleville tutkimuksille, sillä lajista saatavaa tietoa on vähän.

Lajianalyysistä pyrimme tekemään mahdollisimman monipuolisen ja sellaisen joka ottaisi huomioon lajille ominaisimmat tekijät. Päätimme kertoa mieluummin laajasti kaikesta kuin perehtyä erittäin syvällisesti johonkin tiettyyn osaluueeseen. Tätä ratkaisua tuki se, että lajista ei ollut aiemmin tehty kattavaa lajianalyysiä, ja lajin pintapuolinen kartoittaminen tässä vaiheessa tulee edesauttamaan myöhempiä teoksia ja tutkimuksia.

Kilpailujen kehittämistutkimuksen tarkoituksena oli kerätä yhteen kilpailijoiden näkökulmia ja mielipiteitä nykyisistä radoista, sekä kartoittaa heidän toiveitaan hyvän slopestyle-radan suhteen. Tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään suomalaisten slopestyle-kilpailujen järjestämisessä tulevaisuudessa, toivottavasti mahdollisimman laajasti.

2 SKI SLOPESTYLEN LAJIKUVAUS JA LAJISUORITUS

2.1 Newschool-laskettelun historia ja kehitys

Newschool-laskettelun varsinainen synty sijoittuu vuoteen 1998, jolloin kaksipäiset niin sanotut twintip-sukset tulivat markkinoille. Newschool-laskettelu juontaa juurensa vahvasti lumilautailun puolelta. Lumilautailijat olivat edelläkävijöitä hyppyreissä ja reileissä temppuilussa. Aluksi suksilaskijoiden toimintaan lumilautailijoiden ”omistamissa” parkeissa suhtauduttiin nihkeästi. Ennen 2000-lukua useimmissa temppujen tekemiseen tarkoitetuissa suorituspaikoissa, eli snowparkeissa oli kielto suksilaskijoille. Myöhemmin lumilautailijat ja suksilaskijat ovat lähentyneet toisiaan, ja näin ollen jakavat suorituspaikat keskenään.

Newschool on lajina nuori ja edelleen voimakkaasti kehittyvä. Laji on mennyt viimevuosina enemmän kohti huippu-urheilua. Tästä kertoo se, että se on mukana Sotšin talviolympialaisissa ensi kertaa vuonna 2014. Kehitys tuo positiivisten asioiden lisäksi mukanaan kasvavat loukkaantumisriskit, jotka johtuvat pitkälti suorituspaikkojen vaikeustason noususta, ja haastavammista tempuista. Näistä syistä laji on vaatinut viimevuosina muutamia kuolonuhreja ja useita vakavia loukkaantumisia. Myös osittain lajin ominaispiirteitä vastaan toimiva kilpa-urheilukulttuuri on herättänyt voimakasta keskustelua lajin parissa toimivien henkilöiden keskuudessa. (Douglas – Decesare 2010)

2.2 Laskemisen perustaidot

Laskemisen perustaidoilla tarkoitetaan tasapainoista hallittua laskuasentoa, suksen hallintaa, ponnistamista ja alastuloja. Tasapainoisessa asennossa paino on keskellä suksea. Sukset ovat noin lantion leveydellä. Painopisteen tulee olla normaalissa tilanteessa eteenpäin suuntautunut, niin että laskija tuntee paineen säären ja monon etuläpän välissä. Etupainoista asentoa voidaan korostaa viemällä ylävartaloa hieman eteenpäin. Tämä laskuasento pätee suurimpaan osaan lajiin liittyvistä tilanteista, lukuun ottamatta tiettyjä erityistilanteita. Tällaisia ovat esimerkiksi voimakkaasta kanttauksesta lähtevät, tai pään yli pyörivät temput. (Hiihdonopettajat Ry 2013.) Alla ammattilaskijan näkemys slopestyle-laskemisesta:

”Slopestylessa peruslaskutekniikka sekä etu- että takaperin on tärkeää, mutta sitä ei ole järkevää kehittää loputtomiin, koska yleensä tällainen harjoittelu on pois temppujen opettelusta. Maailman huipulla kilpailee useita laskijoita erilaisista laskutaustoista, joten perustekniikkapainotteinen kumpare- tai rata-laskutausta ei näytä olevan niin välttämätön, kuin monet lajivalmentajat luulevat. Tekniikan kannalta on tärkeää päästä laskemaan kokonaisia runeja parkissa, koska varsinkin isommilla radoilla vauhdin hallinta korostuu. Kaikessa taitolajien harjoittelussa erittäin keskeistä on tekemisen määrä, joten rinteessä pitää pystyä viettämään paljon aikaa.”

2.3 Välineet

Kahdesta päästä käyristetyt twintip-sukset on kehitetty mahdollistamaan takaperin laskemisen. Sukset ovat rakenteeltaan hyvin lähellä perinteisiä alppisuksia, joissa on useimmiten puuydin ja muoviseoksesta rakennettu kuorirakenne. Suksien pohjan ympäröivät metalliset kantit (Fellows 2011, 87). Twintip-sukset on tehty perinteistä alppisuksea kevyemmäksi ja kestävämmäksi, joka mahdollistaa vaativien temppujen tekemisen. Tästäkin syystä twintip-suksi ei yllä kuitenkaan laskettavuuden, hallittavuuden sekä luist ominaisuuksien puolesta alppisuksien tasolle.

Suksia on olemassa monenlaisia. Laskijan tulisi löytää itselleen sopivan pituiset ja jäykkyydeltään sopivat sukset. Suksen ohjepituus on suoraan maasta laskijan leuan ja pääläen väliselle alueelle, eli pujottelusuksea hieman pidempi. Mitä kokeneempi laskija on, sitä pidempi sukki. Suksien jäykkyyden osalta on yleisenä käytäntönä pidetty, että lapsilla on käytössä löysemmät, ja vanhemmalla ja kokeneemmalla jäykemmät sukset. Tähän on syynä lyhyemmän ja hieman löysemmän suksen helpompi hallinta ja käytettävyys. (Anderson 2007, 26.)

Nykyään trendinä on usein käyttää suksen kärjistä löysempää rocker-suksea, joka helpottaa joidenkin temppujen tekemistä. Löysästä suksesta voi olla muutakin hyötyä, esimerkiksi laskutekniikan harjoittelussa. Laskijan tulee osata seisoa peruslaskuasennossa suksen keskellä, nojaamatta liikaa suksen rakenteeseen siteen etu- tai takapuolella. Löysempää suksea voidaan

pitää hyvänä esimerkiksi nuorelle laskijalle, joka vasta opettelee oikeaa laskutekniikkaa. Sukset ovat käyristetyt molemmista päistä, joka mahdollistaa etu- ja takaperin laskemisen. Ne voivat olla joko symmetriset tai perinteisenmalliset, eli eri levyiset molemmista päistä. Side on melkein jokaisella laskijalla keskellä suksea, joka helpottaa etenkin takaperin laskua. Side on rakennettu mahdollisimman kestäväksi ja kevyeksi siihen kohdistuvan kovan rasituksen takia, ja toisaalta sen suorituskyky on pyritty maksimoimaan. Monot ovat pohjarakenteeltaan perinteistä monoa vaimennetummat, pehmentäen tempuista syntyvää tärähtelyä. Ne ovat myös pystyimmät mahdollistaen helpomman takaperin laskemisen, sekä löysemät, jolloin ponnistus- ja alastulo-ominaisuudet paranevat. Löysempi etuläppä on myös turvallisuustekijä, joka ehkäisee muun muassa polvien vammautumista. Sauvat ovat normaalia lyhyemmät ja niiden käyttö ei ole pakollista. Suojavarusteina tulisi käyttää ainakin kypärää ja selkäpanssaria. (Hiihdonopettajat Ry 2013.) Alla ammattilaskijan ajatuksia lasketteluvälineistä:

”Rockerit ovat tehneet joitain puuteriin tehtäviä temppuja helpommiksi. Myös parkissa, niillä pystyy tekemään helpommin tiettyjä juttuja, mutta toisaalta taas huonommin monia muita. Välineet eivät ole kehittyneet paljoa ensimmäisistä twin-tipeistä eivätkä ne ole merkittävästi muuttaneet lajia mihinkään suuntaan. Henkilökohtaisesti pidän hieman kapeammista parkkisuksista, kuin mitä suurin osa valmistajista tällä hetkellä tarjoaa, mutta se on aikalailla makuasia. Kevyille ja kestäville suksille, siteille ja monoille olisi kysyntää.”

2.4 Suorituspaikat ja olosuhteet

Slopestyle-lasku tapahtuu radalla, joka koostuu lumesta rakennetuista hyppyreistä, niiden alastuloista, metallista ja/tai muovista rakennetuista reileistä ja presseistä, sekä muista obstaakkeleista. Varsinaisia tarkkoja määritelmiä radan sisällöstä ei kuitenkaan ole. Lähtökohtana on, että kaikki mitä rata sisältää on laskettavissa sujuvasti ja turvallisesti. Lumilautailijat käyttävät yleensä samoja slopestyle-ratoja newschool-laskijoiden kanssa. (Brush 2011, 16.)

Olosuhteet ovat lajissa ratkaisevassa roolissa. Lajin kannalta hyvät olosuhteet ovat jokseenkin makuasia, mutta joitakin tiettyjä suoritusta haittaavia tekijöitä on selkeästi erotettavissa. Kova tuuli, huono luisto, lumisade, sumu ja

jäinen pinta voivat rajoittaa tai estää suorituksen kokonaan. Lumen puute voi myös estää suorituspaikkojen rakentamisen, tai vaikuttaa merkittävästi niiden laatuun. Suurimmassa osassa maailmaa talvi on lyhyt, joka rajoittaa lajiharjoittelua paikallisesti. Hyvienharjoitteluolosuhteiden takia joudutaan matkustamaan pitkiä matkoja ympäri maailmaa. Alla ammattilaskijan mietteitä sääolosuhteista:

”Huonot olosuhteet haittaavat laskua ja vaikuttavat motivaatioon. Riippuu vireystilasta, pääseekö vastoinkäymisistä yli. Pitkät reissut syövät motivaatiota ja vireystilaa, jolloin on vaikea kääntää huonoja fiiliksiä hyväksi. Lyhyet ja tehokkaat reissut toimivat paremmin tällaisissa tilanteissa, koska esim. viikon ajan jaksaa painaa hiileen aivan täysiiä, vaikka olosuhteet olisivat huonot. Pidemmän päälle käy raskaaksi.”



Laskija reilin päällä (Patja)

2.5 Kilpailurakenne ja tuomarointiperiaatteet

Kilpailu koostuu useimmiten harjoittelusta, karsintakilpailuista ja finaalista. Laskijoilla on käytössä vaihteleva määrä suorituksia kilpailusta riippuen. Karsinnoissa ja finaalissa on yleensä noin kahdesta kolmeen laskua. Kilpailusuoritus voi sisältää mitä tahansa laskijan itsensä valitsemia temppuja. Rata alkaa lähtöportilta ja loppuu viimeisen suorituspaikan jälkeen. Tavallisesti näitä suorituspaikkoja (yleisimmin hyppyrit ja reilit) on radalla neljästä kymmeneen.

Kilpailuissa on yleensä kolmesta kuuteen tuomaria. Tuomarit huomioivat arvostelussaan yksittäiset suoritukset, sekä laskun kokonaiskuvan, eli laskun flow'n. Pisteytys tapahtuu yleisimmin välillä 0-100 ja suurimman pistemäärän saanut laskija voittaa kilpailun. Tuomaroinnista puuttuu toistaiseksi täysin yhtenäinen linja eri kilpailunjärjestäjien välillä, joka aiheuttaa eroavaisuuksia arvosteluperusteissa ja pisteidenlaskussa.

Kilpailunjärjestäjiä ja kilpailumuotoja on useita. Laskijoiden keskuudessa arvostetuimpia kilpailuja ovat X-games, Dewtour, AFP:n järjestämät kilpailut, sekä laskijoiden itse järjestämät kutsukilpailut. FIS vastaa arvokilpailuista ja Olympialaisista, sekä niiden karsintakilpailuista. Kaikissa merkittävässä kilpailuissa käytetään AFP:n niin sanottua PAVED -kriteeristöä: Progression (innovaatio), Amplitude (ilmavuus), Variety (monipuolisuus), Execution (suorituspuhtaus), Difficulty (vaikeustaso). Näiden osa-alueiden muodostama kokonaisuus arvioidaan yleensä skaalalla 0-100. Jokainen tuomari arvioi laskun kokonaisuutena, eikä osa-alueita eroteta toisistaan missään pisteytyksen vaiheessa.

Pisteskaala on tapahtuma- tai heat- eli eräkohtainen. Pisteytyksen pohjimmainen tarkoitus on löytää oikea järjestys, ei absoluuttisesti oikeaa pistemäärää. Tuomaristo koostuu päätuomarista ja arvostelutuomareista. Tuomareita on yhteensä viisi tai kuusi, riippuen tapahtuman tasosta. Pronssitasolla päätuomari saa toimia samalla arvostelutuomarina. Pisteytysjärjestelmän perusajatus on tarjota joustava alusta, jonka pohjalta tuomaristo voi arvottaa suoritukset lajin kehitystila huomioiden. Myös tapahtuman henki vaikuttaa usein tuomarointi painotuksiin sekä olosuhteiden, että tuomariston kokoonpanon kautta. AFP järjestää tuomarointi klinikoita, joihin voi periaatteessa kuka tahansa osallistua. Loppukokeen tulosten perusteella tuomareille myönnetään sertifikaatti, joita on kolmea tasoa:

Gold (The North Face New Zealand Freeski Open, Austrian Freeski Open)
Silver (Swiss Freeski Championships, Norwegian Open Tour Slopestyle Finals)
Bronze (Sappee Finnish Open, Norwegian Open Tour, Canadian Open Tour)

Lisäksi AFP:n rankingissa on Platinum-taso, johon kuuluvat muun muassa X-Games ja Dew Tour. Tälle tasolle tuomarit valitaan suoraan AFP:n toimesta, parhaista Gold-tason tuomareista. AFP kouluttaa tuomarit myös FIS:n free-style-lajeihin ja antaa FIS:lle loppukokeen arvosanaan perustuvan suosituksen, jonka pohjalta FIS sertifioi tuomarin. Gold vastaa FIS:n A-tasoa, ja niin edelleen. Näiden mukaisesti tuomari saa oikeuden tuomaroida oman tai alemman tason kilpailuja. Ilman aiempaa kokemusta sertifikaatin saaminen voi olla erittäin vaikeaa, ja kultataso vaatii vuosien tuomarointi kokemuksen. Lisäksi kultataso vaatii vuosittaisen klinikkoihin osallistumisen.

Tarkempi esitys AFP:n kriteeristöstä (2013) osoitteessa
<http://afpworldtour.com/afp10/judging/criteria/>

Tuomareiden sertifiointi(2013) osoitteessa
<http://afpworldtour.com/afp10/judging/certification/>

AFP:n järjestelmä on tehty laskijoilta laskijoille. Temppuja ei arvostella taulukoilla eikä vaikeuskertoimilla, joten varsinkin korkeammilla tasoilla oma laskettelukokemus on korvaamaton osa tuomarin pätevyyttä. Lajissa, joka uusiutuu jatkuvasti, kokemukseen perustuva intuitio on tehokkaan ja tarkan tuomaroinnin perusta. Tuomarin on oltava aktiivisesti mukana hiihtokulttuurin tapahtumissa ja vietettävä aikaa siellä, missä uudet ilmiöt syntyvät.

Aika tuomaroidessa on usein lyhyt, koska jokainen sekunti joka pisteyttämiseen kuluu, on aikaa jonka urheilijat odottavat lähtötornissa omaa laskuvuoroaan. Tuomarointi vaatii paineensieto- ja keskittymiskykyä, sillä päätöksiä täytyy tehdä nopeasti. Tämä pätee varsinkin kilpailuissa, joiden osallistujamäärät ovat suuria. Myös kritiikki on otettava vastaan avoimesti, ja siitä on otettava opiksi tulevia tapahtumia silmälläpitäen.

Videojärjestelmien hinnat tippuvat huimaa vauhtia, ja videotuomarointijärjestelmä on kultatasolla pakollinen. Suomen slope- ja pipe-kilpailuissa ei videoita ole vielä päästy hyödyntämään. Odotettavissa kuitenkin on, että muutamiin vuosien kuluttua laitteiden hinnat tippuvat myös pronssitason kilpailujen ulottuviin, ja tällöin niitä voidaan käyttää tuomaroinnin tukena. Alemman ta-

2.6 Lajisuoritus

Suoritustekniikka perustuu suksen pohjan luisto-ominaisuuden hyödyntämiseen lumella. Vaikka vauhti on lajissa ratkaisevassa roolissa, ei taidon, voiman ja psyykkisten ominaisuuksien merkitystä lajisuoritukseen tule unohtaa. Vauhti antaa laskijalle käytännössä kaiken tarvittavan liike-energian ilmalentoon, joka mahdollistaa ilmassa suoritettavat temput. Jokaisella laskijalla on oma persoonallinen laskutyyliinsä. Fyysiset ominaisuudet korostuvat tietyissä suorituksissa ja tietynlaisissa suorituspaikoissa. Erilaisilla radoilla tarvitaan erilaisia ominaisuuksia; toisessa voimaominaisuudet korostuvat ja toisessa taas taito, psyyke sekä tekniikka ovat suuremmassa roolissa.

Lasku koostuu monesta eri osasta, kuten vauhdinotosta, hyppyrin nokalle ajosta, ponnistuksesta, ilmalennosta ja alastulosta. Nämä kaikki osiot mahdollistavat onnistuneen laskun. Vauhdinotto on yksitärkeimmistä asioista, sillä onnistunut vauhdinotto ja oikea nopeus mahdollistavat hypystä laskeutumisen oikeaan kohtaan. Liian kovalla tai hiljaisella vauhdilla kaatumisen ja loukkaantumisen riski kasvaa.

Tyypillisin tapa laskea hyppyrin nokalle on suoraan laskeminen, mutta nykyään nähdään yhä useammin niin sanottua kaartaa laskemista, eli kanttaamista, jolloin hyppyrin nokalla kaarretaan kantteja hyödyntäen. Kanttaamalla lähteminen hyppyrin nokalta luo omanlaista tyyliä laskemiseen. Ponnistaminen on myös yksi tärkeä tekijä tempun onnistumisen kannalta. Ponnistus tapahtuu hyppyrin reunasta, lipalta ja suunta ponnistukselle määräytyy sen mukaan, minkälainen temppu halutaan tehdä. Yleensä ponnistusvaiheessa käytetään ylävartalon kiertämistä, jotta mahdollinen horisontaalitason pyöriminen onnistuu.

Ilmalennon aikana hyppy pyritään pitämään hallittuna, jotta ilmalento olisi mahdollisimman tasapainoinen ja rento. Tätä yleensä helpottaa, jos jalat tuodaan mahdollisimman lähelle ylävartaloa ja käsillä otetaan ote suksista, tai pidetään kädet muuten hallittuna lähellä kehoa. Käsillä myös tasapainotetaan ilmalentoa tarpeen mukaan. Katse pyritään mahdollisuuksien mukaan pitämään ilmalennon ajan kohti alastuloa, jotta tiedetään missä ollaan menossa ja koska tullaan alastuloon. Alastulossa pyritään tulemaan tasapainoisesti

alas kummallekin sukselle niin, että kärjet osoittavat menosuuntaan ja paino jakautuu kummallekin sukselle, ja suksien keskikohtaan jalkojen alle. Tällöin on helppo jatkaa laskua kohti seuraavaa obstaakkelia ja vauhtia on helppo kontrolloida. Vauhdinhallinta tulee tehdä ensisijaisesti poikittain kanttaamalla molemmilla suksilla, joka miellyttää useimpia tuomareita laskun kokonaisuuden arvioinnissa. Reilatessa laskija on hetkellisesti kiinni yleensä metallisessa tai muovisessa obstaakkelissa. Tämä mahdollistaa suksen pohjan ja kantin hyödyntämisen pyörimisliikkeen aikaansaamiseksi. (Haastattelu ammattilaskijat 2013)



Laskija on tekemässä lajisuoritusta (Föhr)

2.7 Lajiharjoittelu

Lajiharjoittelu tapahtuu käytännössä laskettelukeskuksien snowparkeissa, eli samankaltaisissa olosuhteissa, joissa kilpailut käydään. Harjoittelu on hyvin vapaata laskemista, jossa laskijat voivat toteuttaa itseään ja pyrkiä kohti itselleen asettamia tavoitteita. Tehokkaan harjoittelun kannalta oleellista on nopea hissikierto ja sujuva, esteetön laskumahdollisuus. Harjoittelu on usein pitkäkestoista ja yhden harjoituskerran pituus voi venyä useampaan tuntiin. Laskijoille yksi tärkeimmistä asioista rinteessä on toiset laskijat, jotka toimivat esimerkkinä ja henkisenä kannustimena, tämä taas helpottaa kehittymistä.

Valmentaja voi auttaa laskijoita rinteessä antamalla teknisiä, taktisia ja tyyliin liittyviä neuvoja ja tukea laskijoita henkisesti. Lajiharjoittelussa valmentajan tärkeimpänä apuvälineenä voidaan nähdä videokamera, joka on muutenkin lajin kulttuurille ominainen työväline. Tätä kuvattua videomateriaalia voidaan hyödyntää analysoimalla suorituksia kesken harjoituksen, esimerkiksi hissimatkan aikana, tai myöhemmin rauhassa paremmilla välineillä. Videomateriaalia käytetään yleisesti analysointitarkoituksen lisäksi erilaisten koostepätkien kokoamiseen tehdyistä suorituksista. Nämä videot julkaistaan laskijoiden ja kuvaajien toimesta usein julkisesti Internetissä. Tämä auttaa laskijoita ympäri maailmaa näkemään muiden tekemiä suorituksia, ja kehittämään itseään laskijana. Samalla videot ovat osa laskijan itsensä markkinoimista, toisinaan tietoisesti ja joskus myös asiaa sen pidemmälle ajattelematta.

Suurimpia haasteita lajiharjoittelulle tulevaisuudessa tulee olemaan se, kuinka siitä saadaan tehtyä kokonaisuudessaan tehokasta. Haastavien olosuhteiden asettaessa rajoitteita monet hyvätkin ideat ovat usein vaikeita toteuttaa käytännössä. Vaikeissa olosuhteissa kaikki mahdollisuudet laskemiseen tulee hyödyntää. Hyvin yleistä lajin harrastajille on rakentaa kesäreili rakennelmia kotipihalle muovimatosta lunta jäljitellen tai käyttää jäähallilta saatavaa ylijäämälunta laskemiseen syksyaikaan.



Laskija rinteessä lajiharjoittelun parissa (Patja)

2.8 Lajisanastoa

Slopestyle-rata – Hyppyreistä, reileistä ja melkein mistä tahansa lasketta-
vasta koostuva monipuolinen rata, jossa on mahdollista tehdä ilmavia ja näyt-
täviä temppuja.

180, 360, 540, 720, 900, 1080, 1260 ja niin edelleen. – Pyörimisasteita. Ko-
konainen kierros on 360 astetta, joten esimerkiksi 1080 astetta tarkoittaa
kolmea horisontaalitason kierrosta laskijan oman akselinsa ympäri.

Air, eli ilma – Tarkoittaa hetkeä jolloin laskija ei ole kosketuksessa maahan
tai muuhun kiinteään.

Fakie, eli takaperinlasku – Laskeminen takaperin selkä menosuuntaan.

Backflip, eli takaperinvoltti – Voltti suoraan taaksepäin.

Frontflip – Voltti suoraan eteenpäin.

Korkki – Tarkoittaa laskijan pään yli pyörivää temppua.

Grab – Ote jostakin kohtaa suksea ilmalennon aikana.

Halfpipe – U-muotoiseksi muokattu lumikouru, jossa laskijat tekevät erilaisia
temppuja.

Quarterpipe – Halfpipen puolikas seinämä, joka löytyy useimmiten slopesty-
le-radoilta tai bigair-kilpailuissa hyppyrin jälkeen.

Jam, eli jami – Tietyn ajan kestävä kilpailu, jolloin laskijat voivat tehdä niin
monta temppua kuin ehtivät.

Nokka – Hyppyri.

Lippa – Hyppyrin kärkiosa, josta ilmalento eli air alkaa.

Ländi – Hyppyrin alastuloalue

Flätti – Hyppyrin nokan ja alastulon välinen osa

Reili – Metallinen, muovinen tai esimerkiksi puinen kaide, jota pitkin on mahdollista liukua suksilla.

Pressi – Reiliä usein leveämpi kaide, jolla on sama käyttötarkoitus.

Shreddaus – Slangi sana newschool-laskettelulle ja lumilautailulle.

Twin-tip – Sukset tai lumilauta, jonka molemmat päät ovat käyristetty ylöspäin mahdollistaen laskemisen etu- ja takaperin.

Obstaakkeli – Jokin rinteestä löytyvä laskettelijan käytettävissä oleva esine tai asia.

(Brush 2010, 45.)



Laskija on puusta rakennetun obstaakkelin yläpuolella (Hänninen)

3 FYYSINEN HARJOITTELU

3.1 Slopestyle-laskijan fysiikkaharjoittelu

Fyysinen harjoittelu saa aikaan elimistön tasapainotilan järkkymisen. Itse harjoittelu ei paranna kuntoa, vaan kuluttaa energiavarastoja, väsyttää lihaksia ja hermostoa, kerryttää lihaksiin maitohappoa, sekä saa aikaan pieniä vaurioita lihassolutasolla. Harjoittelun seurauksena elimistössä vallitsee katabolinen, eli kudoksia hajottava tila, joka on saatava käännettyä anaboliseksi, rakentavaksi tilanteeksi, jotta kehitystä voi tapahtua. (Aalto – Paunonen – Paanola 2007, 18.)

Laji vaatii urheilijalta voima-, nopeus- ja liikkuvuusominaisuuksia, sekä jossakin määrin kestävyysominaisuuksia. Kaikilla ominaisuuksilla on tärkeä rooli loukkaantumisten ehkäisyssä ja niistä kuntoutumisessa. Fyysinen harjoittelu yhdistettynä taidon kehittämiseen, psyykkisen puolen harjoitteluun, sekä oikeaan ravintoon ja lepoon kehittävät ominaisuuksia. Nämä myös antavat laskijalle hyvän pohjan ja edellytykset vaatimaan lajiharjoitteluun. Lajin vapaan luonteen kannalta myös fyysisessä harjoittelussa tulee antaa laskijoille tarpeeksi vapauksia toteuttaa itselleen hyväksi näkemäänsä linjaa. (Verkassalo – Henttonen – Arponen 2013, 145.) Alla ammattilaskijan näkemys fyysisestä harjoittelusta:

”Fysikkaa harjoittaessa luottamus omaan kehoon kasvaa ja tätä myötä itseluottamus kasvaa. Kun hallitsee kehon paremmin ja jaksaa fyysisesti, harjoittelu muuttuu helpommaksi myös mäessä.”

3.2 Voima

Lajissa vaaditaan etenkin kestävyys-, maksimi- ja nopeusvoimaominaisuuksia. Voimaominaisuudet korostuvat radoilla, joissa tarvitaan ponnistusvoimaa, ja alastuloista syntyvät iskut ovat kovia. Yleensä nämä tekijät, sekä staattinen, voimaa vaativa laskuasento toistuvat useaan kertaan radan aikana. Hyviä harjoittelumuotoja voimaominaisuuksille on kuntosaliharjoittelu ja sen eri sovellukset, kuten fustra (functional training) ja crossfit, jotka palvelevat myös lajissa vaadittavien muiden ominaisuuksien kehittämistä. Suorituksen kannalta jalat ja keskivartalo ovat keskeisimmässä roolissa. Kädet tasa-

painottavat laskua ja avustavat kehonhallinnassa. Kuntosaliharjoittelusta tulisi tehdä mahdollisimman lajinomaista ja sen tavoitteita palvelevaa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä että lajille ominaiset nivelkulmat ja kuormat huomioidaan harjoittelussa, kuitenkin unohtamatta monipuolista, erilaisia ärsykyksiä antavaa harjoittelua. (Fellows 2011, 93–137. Hiihtoliitto 2013.)

Painoharjoittelun seurauksena lihasten hermotus paranee. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että lihaksessa pystytään käskemään useampia motorisia yksiköitä kuin aiemmin. Lihasten supistusvoima on suoraan verrannollinen aktivoituvien motoristen yksiköiden määrään ja henkilön voimataso onkin riippuvainen lihasten koosta, sekä niiden hermotuksen tehokkuudesta. (Aalto ym. 2007, 17). Koska lajin kannalta on edullista olla kevyt ja samanaikaisesti vahva, on hermostollista voimaa kehittävät harjoitteet loistavia voimaharjoittelumuotoja.

3.3 Nopeus

Nopeusominaisuuksista räjähtävyys on olennainen tietyissä tempuissa, joissa pyörimisliike tapahtuu nopeatempoisesti. Nopeusominaisuuksien kehittämistä voidaan toteuttaa kuntosaliharjoittelun ohella esimerkiksi erilaisin hyppy, juoksu ja suunnanmuutos harjoittein. Erilaiset nopeasti suoritettavat liikkeet kuten rinnalleveto levytangolla on omiaan kehittämään lajinomaisia räjähtäviä nopeusominaisuuksia. Erilaiset yhdistelmät juoksu- ja hyppyharjoitteista apuvälineillä, kuten tikapuilla, portailta tai muilla esteillä tehostettuna toimivat hyvinä nopeusharjoitteina oikein suoritettuna. (Fellows 2011, 93–137. Hiihtoliitto 2013.)

3.4 Liikkuvuus

Liikkuvuus on nivelten lihasten liikettä ja joustavuutta. Hyvästä liikkuvuudesta on hyötyä myös muiden kunnan osa-alueiden kannalta. Hyvä liikkuvuus vaikuttaa positiivisesti voimantuottoon, liikkumisen taloudellisuuteen sekä tasapainon ja liikkeiden hallintaan. Myös joidenkin liikkeiden oppimiselle liikkuvuus voi olla lähes välttämätöntä. Huonon liikkuvuuden seurauksena liikeraudit lyhenevät, liikekaavat muuttuvat ja lihastyö johtaa tavallista nopeammin väsymykseen. Lepopituuteensa venytetyt lihakset myös palautuvat nopeammin. (Aalto ym. 2007, 38.)

Liikkuvuusominaisuudet ovat tärkeitä lajille ominaisten liikkuvuutta vaativien asentojen suorittamisessa. Liikkuvuutta tarvitaan lajissa usein suoritusten aikana, joissa tulee nopeita ja lyhyitä venytyksiä. Näitä liikkeitä ovat esimerkiksi gräpit, eli otteet suksesta. Liikkuvuutta tulee löytyä koko kehosta ja näin ollen liikkuvuusharjoittelun tulee olla monipuolista. Venyttelyä tulee tehdä lämmittelyn yhteydessä, liikuntasuorituksen jälkeen sekä liikkuvuutta kehittävinä omina liikkuvuusharjoitteina. Lajille tarvittavan liikkuvuuden saavutettua on sitä tärkeää ylläpitää. Ylläpidon voi sitoa esimerkiksi taito- ja voimaominaisuuksien harjoittamiseen, etenkin silloin kun harjoitellaan täysillä liikeraidoilla. (Fellows 2011, 93–137. Aalto ym 2007, 39–40.)

3.5 Kestävyys

Nopeat ja intensiiviset, mutta kuitenkin useita toistoja sisältävät radat asettavat erityisiä haasteita nopeuskestävyysominaisuuksille. Hyvä nopeuskestävyys mahdollistaa useiden perättäisten suoritusten toteuttamisen lyhyellä aikavälillä, joissa liikutaan korkealla teholla. Lajissa vaadittavien nopeuskestävyysominaisuuksien kehittämiseen hyväksi harjoittelumuodoksi soveltuu muun muassa crossfit, joka on kestoltaan lajinomainen ja tarpeeksi kuormittava. Peruskestävyyttä vaaditaan laadukkaaseen lajiharjoitteluun, joka toteutuu lajin luonteen huomioiden usein jopa useiden tuntien pituisina matalaintensiteettisinä jaksoina. Riittävä peruskestävyysharjoittelumäärä saavutetaan kesäkauden aikana usein monipuolisesti toteutetun, riittävän pitkäkestoisen taito- ja muun fyysisenharjoittelun ohessa. (Fellows 2011, 93–137. Hiihtoliitto 2013.) Alla ammattilaskijan omia harjoitteluesimerkkejä:

”Käyn kuntosalilla aika paljon. Jos en ole lumilla tai vesihyppyrillä jopa 5-6 kertaa viikossa. Koetan vahvistaa erityisesti keskivartaloa ja jalkoja ja teen paljon taitoa ja tasapainoa vaativia, mahdollisimman lajinomaisia perusliikkeitä. Nopeusharjoituksena käyn kesäisin juoksemassa portaita, mutten osaa sanoa miten hyödyllistä tämä lajin kannalta on. Lenkkiäkin juoksen, mutten kovin säännöllisesti, sillä olen huomannut että peruskunto riittää tämän lajin harjoitteluun ilmankin.”

3.6 Fyysiseen harjoitteluun vaikuttavia lajin erityispiirteitä

Lajille kaatuminen, ja niistä johtuvat iskut kehoon, ovat ominaisia. Niistä selviytymiseen ilman loukkaantumisia tarvitaan vahvaa ja liikkuvaa kehoa. Loukkaantumisista toipumisessa ja kuntoutuksessa hyvällä fyysisellä kunnolla ja aiemmalla harjoittelu orientoitumisella on tärkeä roolilajin pariin palaamisen kannalta.

Harjoittelun jakaantuminen kesän ja talven harjoituskausiin olosuhteiden mukaan luo usein tilanteen, jossa harjoittelusta muodostuu liian yksipuolista. Kesällä keskitytään voimakkaasti oheisharjoitteluun ja talvella itse lajiin. Varsinkin talvikaudella tämä saattaa heikentää merkittävästi laskijan fyysisiä ominaisuuksia. Harjoittelun ohjelmoinnissa tulisikin huomioida aina, että harjoittelu on myös talvella vähintään ylläpitävää, jolloin kesällä harjoitetut ominaisuudet eivät pääsisi heikkenemään talven aikana. Alla ammattilaskijan näkemys harjoittelusta, sekä ski slopestylen ja half-pipe A-maajoukkueen päävalmentaja Olli Cajanin mielipide harjoittelusta:

”Talvella harjoittelu on vain ylläpitävää ja huoltavaa, koska loukkaantumiset, matkustelu ja kilpailut sekä yleinen jaksaminen sotkee rytmejä. Kesällä lihakset pääsevät kehittymään syksyä kohti, koska häiriöitä ei ole, mutta osa lihaksistosta heikkenee kauden mittaa.”

”Teemme joka aamu ennen lajiharjoitusta tai kilpailua 30-45min kestäväen valmistavan/taitoharjoituksen joka sisältää koordinaatioliikkeitä, kehonhallintaa/keskivartaloa aktivoivia liikkeitä, tasapainoa, liikelaajuuksia ja lopuksi teräviä hyppyjä/loikkia. Tätä kautta yleistaidollista tekemistä on tullut paljon kun aamutaidot ovat olleet mukana koko ajan. Leireillä fysiikkaharjoitukset on sijoitettu iltaan ja kilpailumatkoillakin pyrimme illalle saamaan harjoituksen aikaan. Kilpailupäivinä se on enemmän palauttavaa, huoltavaa ja lajiharjoittelupäivinä sitten voimaharjoittelua sekä taitoa (trampoliini, kehonhallinta jne.). Voimaharjoittelun toteuttaminen kilpailukauden aikana on haastavaa koska matkustustahti on tiivis ja monesti olosuhteita ei välttämättä edes ole kilpailupaikoilla voimaharjoittelun toteuttamiseen”

Lasten ja nuorten harjoittelussa tulee huomioida etenkin herkkyyskausi, jolloin kehitys on nopeaa. Monet slopestyle-laskijat nousevat huipulle jo hyvin nuorella iällä ja tämä puoltaa nuorena tehtävien asioiden suurta merkitystä. Tärkeintä on tehdä lasten ja nuorten harjoittelusta tarpeeksi monipuolista, ja huomioida myös kunkin yksilön biologiset valmiudet erityyppisiin harjoitteisiin. Voimaharjoittelussa ja varsinkin ennen siirtymistä kuntosalilla tapahtuvaan voimaharjoitteluun täytyy olla varma, että lapsi / nuori osaa varmasti tehtävien liikkeiden oikeat suoritustekniikat.(Hiihtoliitto 2013.) Alla on ammattilaskijan ajatuksia fysiikka harjoittelun tärkeydestä:

”Hyvä fysiikka on avuksi, muttei ratkaisevan tärkeä, kuten monet 15–16-vuotiaina huipulle nousseet osoittavat. Fyysisellä harjoittelulla lienee kuitenkin merkitystä loukkaantumisten ehkäisyn kannalta, mutta on kiistanalaista kuinka paljon.”

3.7 Harjoittelun rytmitys ja ohjelmointi

Harjoittelua rytmittämällä annetaan elimistölle erilaisia ärsykeitä, sekä varmistetaan palautuminen. Useimmissa urheilulajeissa edetään kestävyyskautta voiman, nopeuden ja räjähtävyyden kehittämiseen sekä lajisuorituksen optimointiin. Harjoittelua voidaan rytmittää lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Mikrosykli tarkoittaa harjoitusviikon ohjelmointia. Tämä näkyy esimerkiksi kuntasaliharjoittelussa harjoituskiertona, jossa olisi hyvä erottaa kevyitä, keskiraskaita ja raskaita harjoituksia. Mesosykli tarkoittaa noin 4-8 viikon ajanjaksoa, jonka voidaan ajatella olevan tuloksekkaan harjoitusohjelman ”elinikä”. Mesosylistäkin olisi hyvä erottaa kevyet, keskiraskaat ja raskaat harjoitusviikot. (Aalto ym. 2007, 45.)

Tässä esimerkki ski slopestyle A-maajoukkueen kesäharjoittelusta, mikä pitää sisällään kolme eri taito-osiota ja neljä eri voimaosiota. Taito-osio pitää sisällään voimistelua, trampoliini hyppyjä, jalkojen hallintaa, tasapainoa sekä liikeyhdistelmiä. Voimaosiot koostuvat kuntopiireistä, levytankoharjoittelusta, perus- sekä hallintavoimaharjoittelusta. Näiden lisäksi harjoitteluun kuuluu aerobisia harjoituksia, kuten juoksemista ja erilaisia pelejä. Harjoittelukausi on jaettu kolmeen eri osaan, jotka kertovat viikon aiheet niin aamu- kuin ilta-harjoitusten osalta.

**Freeski Maajoukkue
Kesäohjelma 2013**

Taito 1 = Voimistelu+trampat
Taito 2 = Jalan hallinta + tasapaino
Taito 3 = Liikeyhdistelmät

Voima 1 = Kuntopiiri
Voima 2 = Levytanko
Voima 3 = Perusvoima
Voima 4 = Hallintavoima

Aerobinen= juoksu, peli
muut

Osa 1 (3.6-16.6.2013)							
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
AAMU Taito 1	Voima 1	Voima 1	Taito 1	Voima 2	Voima 1	Vapaa	Voima * 4 Taito * 3 aerobinen * 4
ILTA Aerobinen	Taito 2	Aerobinen	Aerobinen		Aerobinen		
Osa 2 (17.-30.6.2013)							
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
AAMU Taito 1	Voima 2	Voima 3	Taito 3	Voima 4	Voima 3	Vapaa	Voima * 4 Taito * 3 aerobinen * 4
ILTA Aerobinen	Taito 2	Aerobinen	Aerobinen		Aerobinen		
Osa 3 (1.-31.7.2013)							
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
AAMU Taito 1	Voima 4	Voima 2	Taito 3	Voima 4	Voima 3	Vapaa	Voima * 4 Taito * 3 aerobinen * 4
ILTA Aerobinen	Taito 3	Aerobinen	Aerobinen		Aerobinen		

(Cajan 2013)

Esimerkki 16 vuotiaan B-maajoukkueryhmäläisen kesäharjoittelusta, johon on sisällytetty lajiharjoituksia lumella, vesihyppyri-, taito- ja voimaharjoituksia. Harjoitteluohjelma on rakennettu päivän tarkkuudella ja kattaa kolmen kuu-kauden ajanjakson. Harjoitteluohjelmassa on jätetty tilaa omalle luovuudelle ja sovelluksille.

LH = Lajiharjoitus (5 päivää)

TH = Taitoharjoitus (25 päivää)

VeH = vesihyppy (25 päivää)

VoH = Voimaharjoitus (15 päivää)

VKO /PV	VKO 22 (27.5- 2.6)	VKO 23	VKO 24	VKO 25	VKO 26	VKO 27 (1.7- 7.7)	VKO 28	VKO 29	VKO 30	VKO 31 (29.6- 4.8)	VKO 32	VKO 33
MA		LH	TH	VeH	TH		TH		TH	VoH	TH	TH
TI		LH	VoH	VeH TH	VoH	VeH	VoH		VoH	VeH TH	TH VoH	VeH
KE		LH	TH VoH	VeH	TH VoH	VeH	TH		TH	VeH		VeH TH
TO		LH		VeH		VoH	VoH		VoH	VoH	VoH	VoH
PE		LH	TH	VeH	TH		TH		TH			TH
LA			VoH		VeH TH	VeH TH	VeH TH		VeH TH	VeH TH	VeH TH	VeH TH
SU					VeH	VeH	VeH		VeH	VeH	VeH	VeH

(Numminen 2013)

4 TAITOHARJOITTELU

Taitoharjoittelu on vahvasti yhteydessä fysiikkaharjoitteluun ja molempien osa-alueiden harjoitteet kehittävät toinen toistaan. Voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus muodostavat fyysisensuorituskyvyn perustan. Edellä mainittujen ominaisuuksien hyödyntäminen vaatii kuitenkin urheilijalta myös motorisia ominaisuuksia eli tasapainoa, koordinaatiota, sekä hyvää asennon ja liikkeen hallintaa. Näitä taitoja kehitetään monipuolisella taitoharjoittelulla. (Aalto ym. 2007, 29.) Tässä osiossa kerrotaan erityisesti lajitaitoja tukevia ja edistäviä harjoitusmuotoja ja niiden vaikutuksia.

Yleistaitavalla urheilijalla on jo valmiiksi monipuolinen liikevarasto, joka auttaa ja nopeuttaa lajitaitojen omaksumista. Pelkillä lajitaidoilla varustettu urheilija joutuu tekemään kovemman työn kuin monipuolisen yleistaitavuuden omaava urheilija. Ohjenuorana harjoittelussa tulisikin lasten ja nuorten osalta pitää puolet taitoharjoittelua ja puolet lajiharjoittelua. Taitavuus ilmenee yleistaitavuutena, joka tarkoittaa kykyä hallita ja oppia eri urheilulajien taitovaatimuksia, sekä lajikohtaista taitavuutta. Tämä tarkoittaa lajitekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä, tekniikkavirheiden korjaamiskykyä ja uuden tekniikan nopeaa oppimiskykyä. (Hiihtoliitto 2013.)

Taito on hitaasti kehittyvä ominaisuus ja sen omaksuminen vaatii usein kymmeniä tuhansia toistoja. Hyvät lapsena kehitetyt yleistaidot luovat edellytykset lajitaitojen nopealle omaksumiselle. Yleistaitoharjoittelu tulisi aloittaa hyvin varhaisessa 1-2 vuoden iässä, jotta lajitaitoja päästään kehittämään mahdollisimman varhain ja tehokkaasti. (Seppänen, Aalto, Harri 2010, 35.)

Lasten ja nuorten harjoittelussa korostuu erityisesti taidollisen perustan, taidoedellytysten ja perustaitojen luominen ja edelleen kehittäminen. Taito käsitetään valmiudeksi tuottaa liikesuorituksia varmasti, nopeasti ja taloudellisesti. Taidot kehittyvät syntymästä lähtien keskushermoston kypsymisen myötä, parhaan kehitysjakson ajoituessa 7-12 ikävuosiin. Ikävuosina 1-6 painottuu motoristen yleistaitojen ja koordinaatiokyvyn kehittyminen ja harjoittaminen. Tämä taidollisen perustan luominen ja täydentäminen jatkuu 7-10-vuotiaana, jolloin mukaan tulevat myös lajitaitojen alkeet. 10–12-vuotiaana painopiste-

alueena on taitoedellytysten kehittäminen yhdessä perustietojen kanssa. 13–15-vuotiaana lajitaitojen kehittäminen on etusijalla. Urheilulajin tekniikka tulisi olla kohdallaan 13–14-vuotiaana, minkä jälkeen pääpaino kohdistuu monissa lajeissa fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun, saavutetun tekniikan viimeistelyyn ja vakiinnuttamiseen. (Hiihtoliitto 2013.) Newschoolia voidaan pitää taidollisesti hyvin vaikeana lajina. Tästä johtuen urheilulajin tekniikan kehittäminen myös myöhemmässä vaiheessa tärkeää, sen sijaan että keskityttäisiin painotetusti fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun. Alla ammattilaskijan mietteitä harjoittelusta:

”Uusien temppujen harjoittelussa trampoliini, uimahypyt tai vesihypyt suksilla ovat tärkeitä ihan turvallisuudenkin vuoksi. Nuorena on tärkeää pyrkiä mahdollisimman laajaan liikepankkiin, josta temppuja on helppo koota omien mieltymysten mukaan. Esim. ehkä yleisin runin kehittymistä haittaava syy on vaikeampaan suuntaan pyöriminen, jota ei ole harjoiteltu tarpeeksi.”

Voima- ja nopeusominaisuudet ovat aina taidonalaisia suorituksia. Kyky hahmottaa raajojen ja kehon asennot (sekä niiden muutokset), tasapaino, yhdistelykyky, ketteryys ja ennakointi ovat lajin kannalta välttämättömiä ominaisuuksia. (Hiihtoliitto 2013.) Trampoliini, vesihypyt, tasapainolauta, slackline-nauha ja toiminnalliset harjoitteet erilaisin välinein ovat hyviä taitoharjoituksia lajia varten. Tärkeintä on tuottaa urheilijoille erilaisia ärsykeitä, jotka tukevat lajisuoritusta. Taito-ominaisuuksien harjoittaminen tulisi toteuttaa mielikuvitusta käyttäen mahdollisimman lajinomaisin liikkein. (Aalto ym 2007, 29, 34–35.) Alla ammattilaskijan erilaisia harjoittelumuotoja:

”Hyppään kesällä paljon veteen ja treenaan erityisesti perusliikkeitä trampoliinilla. Lisäksi voimistelu ja parkour lienevät hyödyllisiä, mutten ajattele niiden kohdalla niin paljoa hyötyä laskemisen kannalta. Lisäksi pelaan mielelläni pallopelejä ja skeittaan.”

Slopestyleä laskevan ympäristö ja suorituspaikat vaihtelevat. Niinpä myös taitoharjoittelun tulisi olla vaihtelevaa ja luovaa, nämä tukevat tätä lajiin kuuluvaa perusasiaa. Satunnainen taitoharjoittelu on todettu hyödylliseksi taidon oppimisen kannalta. Satunnainen taitoharjoittelu perustuu siihen, että jokai-

nen ongelma on omanlaisensa ja oppija joutuu kohtaamaan uuden haasteen ja sopeutumaan tähän. (Jaakkola 2010, 137–139.) Harjoitteiden olosuhteita muuttamalla saadaan taitoharjoitteluun lisää tehoa, monipuolisuutta ja vaihtelevuutta. Taidon oppimisen kannalta hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi epätavalliset lähtöasennot, liikkeiden suoritus peilikuvana, nopeuden muuttaminen liikkeessä (eri rytmit), eri suoritustavat ja epätavalliset olosuhteet. (Hiihtoliitto 2013.)



Kesäharjoittelu alustana toimiva vesihyppyri ja laskija ilmassa (Föhr)

5 PSYKKISET TAIDOT

5.1 Psykkisten ominaisuuksien merkitys

Psykkiset ominaisuudet ovat tärkeässä roolissa lajin luonteen takia. Extreme lajiksi luokiteltava slopestyle on urheilijalle henkisesti haastava, koska siihen liittyy suuria terveydellisiä riskejä. Koska suoritus koostuu useammasta yksittäisestä tempusta, jotka ovat henkisesti haastavia, vaatii se urheilijalta suurta keskittymiskykyä. Menestyvän urheilijan täytyy osata myös asettaa itselleen oikeanlaiset tavoitteet. Valmentajan merkitys kasvattajana ja psykkinenä ohjaajana on tärkeä harjoittelussa, kilpailuissa ja näiden ulkopuolisella alueella. Optimismi korostuu lajin luonteen takia, koska laji vaatii vaarallisuutensa takia rohkeutta tempujen tekemiseen. (Matikka, Roos-Salmi 2012, 135–164.)

Psykkisten tekijöiden merkitys suorituskyvyille on tullut urheilijoille sekä valmentajille entistä tietoisemmaksi. Puitteet persoonallisuuden kehittymiselle antaa geneettinen perimä, joissa ihmisen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa merkittävästi ympäristö. Persoonallisuus ja psyyke kehittyvät ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa ja tämä tekee jokaisesta ihmisestä ainutkertaisen. Monien persoonallisuuden osa-alueiden kehitykseen voidaan myös valmennuksella vaikuttaa, varsinkin aktiivisesti urheilevilla. Psyyke kehittyy siis kaikessa mitä teemme, eikä kehitystä voida täysin ennustaa. Valmennustoimen tärkeimpänä tehtävänä pitääkin olla kokonaisvaltaisen persoonallisuuden, sekä eheän kehityksen turvaaminen. Voidaankin katsoa, että psykologinen valmennus kulminoituu harjoitus- ja kilpailutilanteissa urheilijan voimavarojen optimaaliseen hyödyntämiseen. Psykkinen harjoittelu on monestakin syystä tärkeää, mutta se on välttämätöntä jos pyritään huippusuoritukseen, sillä aivot liikuttavat lihaksia. (Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen 2004, 215.) Alla ammattilaskijan näkemys psykkinisestä harjoittelusta:

”Psykkinen harjoittelu voi auttaa etenkin kilpailutilanteissa joitain laskijoita. Kuitenkaan kilpailupäiviä ei ole kovin montaa kaudessa ja rutiinin syntyminen ei välttämättä onnistu ihan helposti. Psyyke korostuu myös laskijan kyvyssä ajatella omaa laskemistaan, keksiä uusia temppeja ja kehittää omaa tyyliä haluamaansa suuntaan. Progressiivisuus on paitsi yksi tuomarointiperusteis-

ta, myös laskijoiden, lajiyhteisön ja sponsorien arvostama piirre, joka varmasti vie muista erottuvaa laskijaa urallaan eteenpäin. Robottimainen suorittaminen on läpinäkyvää ja luovuudella voi myös tarvittaessa paikata joitain heikkouksia.”

5.2 Motivaatio

Mistä motivaatio harjoitteluun syntyy? Se syntyy tavoitteista, jotka puolestaan määräytyvät unelmien mukaan. Selkeät, portaittain etenevät sekä itsetuntoa vahvistavat tavoitteet ovat avain motivaation ylläpitämiseen. Kun taas ristiriidat tavoitteissa sekä harjoittelun ja elämäntapojen välillä heikentävät menestyksen uskoa ja vähentävät halukkuutta harjoitella. Onkin helppo asettaa korkeita tavoitteita, mutta usein vaikeampaa noudattaa niiden vaatimaa harjoittelu määrää, laatua ja elämäntapaa. (Mero – Nummela – Keskinen – Häkkinen 2004, 216.) Alla ammattilaskijan kokemuksia motivaatiosta:

”Motivaatiota saan mielikuvista, mitä haluaa olla ja saavuttaa tulevaisuudessa, sekä hyvästä harjoittelurytmistä, jolloin hyvä olo pysyy ja kehittymisestä seuraava hyvä olotila auttaa jaksamaan”

Motivaatio voidaan jakaa sisäisiin sekä ulkoisiin tekijöihin sen perusteella, mikä synnyttää motivaation. Sitoutumisen, sekä harjoittelun kannalta sisäinen motivaatio on tärkeä, mutta myös ulkoiset tekijät, kuten pelko hävitä, toisten vertailu, sekä erilaiset palkinnot ovat tärkeitä syitä osallistua toimintaan. Pitää kuitenkin muistaa, että liika kilpailullisuus ja pakonomaisuus ovat olleet suurin syy harrastuksen lopettamiselle, koska usein ulkoiset motiivit sekä paineet koetaan liian suuriksi. (Hakkarainen – Jaakkola – Kalaja – Lämsä – Nikander – Riski 2009. 333–336.)

Sisäinen motivaatio tarkoittaa osallistumista toimintaan ensisijaisesti toiminnan itsensä vuoksi. Tällöin toiminnan tuottama ilo ja positiiviset kokemukset toimivat osallistumismotiiveina. Sisäisen motivaation äärimmäistä muotoa kutsutaan flow – tilaksi. Tällöin urheilija on niin keskittynyt toimintaansa, ettei suorituksen jälkeen pysty juurikaan sitä analysoimaan. Sisäisellä motivaatiol-

la onkin huomattu olevan urheilijan suoritukseen, sekä hyvinvointiin pelkäänsään hyviä vaikutuksia. (Hakkarainen ym. 2009. 333–336.)

Ulkoiset motivaatio on palkkioiden tai pakotteiden vuoksi osallistumista toimintaan. Tällöin se on melko todennäköisesti ristiriidassa urheilijan omien mieltymysten kanssa, koska toiminta on vahvasti ulkoapäin kontrolloitua. Valmentajan uhkaukset, palkinnot, raha ja maine ovat tyyppillisiä ulkoisia motiiveja urheilijalle. Nämä ulkoiset tekijät voivat toimia tehokkaina motiiveina ja motivointikeinoina, kun niitä käytetään lyhyellä aikavälillä, mutta pitkällä aikavälillä niiden vaikutus häviää ja vaikutukset urheilijaan muuttuvat negatiivisiksi. (Hakkarainen ym. 2009. 333–336.) Alla ammattilaskijan ajatuksia motivaatiosta:

”Huonot olosuhteet haittaavat laskua ja vaikuttavat motivaatioon. Riippuu vireystilasta, pääseekö vastoinkäymisistä yli. Pitkät reissut syövät motivaatiota ja vireystilaa, jolloin on vaikea kääntää huonoja fiiliksiä hyväksi. Lyhyet ja tehokkaat reissut toimivat paremmin tällaisissa tilanteissa, koska esim. viikon ajan jaksaa painaa hiileen aivan täysiä, vaikka olosuhteet olisivat huonot. Pidemmän päälle käy raskaaksi.”

Sisäinen motivaatio voidaan jakaa kolmeen kulmakiveen, joita ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus (Alla oleva taulukko).

Tekijä	Mitä tarkoittaa
Autonomia	Tunnetta siitä, että on mahdollisuustehdä valintoja ja osallistua omaa toimintaa koskevan päätöksentekoon
Koettu pätevyys	Uskomusta omien kykyjen riittävästä taidon suorittamiseen
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Tunnetta siitä, että kuuluu yhtenä tärkeänä osana ryhmään

Urheilijan tunnetta vaikuttaa omiin valintoihinsa sekä osallistua päätöksentekoihin kutsutaan autonomiaksi. Tällöin urheilija saa esimerkiksi vaikuttaa harjoitusten sisältöihin. Autonomian merkitys korostuu sisäisen motivaation lähteenä kokemuksen sekä tasojen kehittyessä. (Hakkarainen ym. 2009. 333–336.)

Uskoa siihen, että omat kyvyt riittävät suorittamaan taidon tai tehtävän kutsutaan pätevyudeksi. Pätevyyden kokeminen voidaan jakaa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuuden niiden perspektiivien perusteella. Kun urheilija kokee

pätevyyttä kehittyessään omissa taidoissaan, yrittäessään kovasti tai oppiesaan uutta, kutsutaan urheilijaa tehtäväsuuntautuneeksi. Tällöin kehittyminen sekä yrittäminen riittävät ilon, onnistumisen sekä pätevyyden kokemiseksi, eikä olla riippuvaisia muiden suorituksista. Kun puhutaan kilpailusuuntautuneesta urheilijasta, tarkoitetaan henkilöä, joka tuntee pätevyyttä silloin kun hän voittaa toiset. Nämä kaksi erilaista kilpailusuuntautuneisuutta eivät kuitenkaan poissulje toisiaan, vaan kaikissa urheilijoissa on piirteitä molemmista perspektiiveistä. (Hakkarainen ym. 2009. 333–336.)

Kolmantena sisäisen motivaation tekijänä voidaan pitää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tämä tarkoittaa tunnetta, jota urheilija kokee kuuluessaan ryhmään. Tämänkaltaisia ovat esimerkiksi joukkueet tai vaikkapa harjoitteluryhmä. Ryhmässä harjoittelua ja siinä kuulumista voidaankin pitää motivaatiota kehittävänä asiana. (Hakkarainen ym. 2009. 333–336.)

Lähtökohtana taitojen oppimiselle pidetään motivaatiota ja tämän takia motivoivan ilmapiirin mahdollistaminen on tärkeä osa kehittymistä. Kannustava ilmapiiri on urheilijalle hyvä ja luotettava paikka ilman pelkoa ulkoisista uhkatekijöistä. Tällaisesta käytetään nimitystä motivaatioilmasto, joka voidaan jakaa tehtävä- ja kilpailusuuntautuneeseen perspektiiviin. Urheilijat, valmentajat, katsojat ja kaikki muut toimintaan osallistuvat henkilöt vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. (Hakkarainen ym. 2009. 333–336.)

Urheilijoiden sisäistä motivaatiota tukee tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, puhdas kilpailusuuntautunut ilmasto ei tätä tue, koska tulokset, vertailu sekä valmentajan liika kontrollointi korostuvat. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen on tehokas taitojen oppimisen sekä laadukkaan harjoittelun kannalta. Tällöin keskitytään kokeilemiseen ja sen kautta oppimiseen, eikä tuloksilla tai sosiaalisella vertailulla ole väliä. Pitää kuitenkin muistaa, että kilpailu, vertailu sekä tappiot voivat kasvattaa urheilijaa todella paljon. Tämän takia tehtävä- sekä kilpailusuuntautuneisuus eivät poissulje toisiaan, vaan valmentajan tulisi luoda motivaatioilmasto, joka sisältäisi kummankin piirteitä. (Hakkarainen ym. 2009. 333–336.)

5.3 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu tarkoittaa mielikuvien avulla taktisen toimintamallin, sopeutumisen sekä liikeratojen opettelemista tai parantamista. Mielikuvaharjoittelussa urheilija keskittyy voimakkaasti ajattelemaan suoritustaan, luoden siitä mielikuvia tähän eläytyen, joka onkin mielikuvaharjoittelun tärkein osa. Tällainen harjoittelu ei ole kaikille urheilijoille helppoa, mutta harjoittelemalla pystytään sitä parantamaan. Mielikuvaharjoittelun tarkoituksena on käydä läpi suoritus vaihe vaihteelta, pyrkiä sopeutumaan, sekä ennakoimaan erilaisia tilanteita. Mielikuvaharjoittelu ja toiveajattelu on kuitenkin muistettava pitää erillään, koska ne ovat kaksi eri asiaa. (Heino 2000. 275–279.)

Mielikuvaharjoittelun hyöty perustuu tekniikan oppimiseen sekä liikemallien parantumiseen suorituksissa. Tekniikan oppimisessa rinnakkaisvaikutuksessa ovat hermoimpulssit sekä liikemallien kehittyminen. Eläytymisestä johtuen mielikuvaharjoittelussa on samankaltaisia reaktioita kun fyysisessäkin suorituksessa. Tällaisia ovat muun muassa verenpaineen muutokset, aivojen ja lihaksien väliset hermoimpulssit ja sydämen lyöntien tihentyminen. Mielikuvaharjoittelulla ei pystytä korvaamaan fyysistä harjoittelua, mutta se vahvistaa liikemalleja. (Heino 2000. 275–279.) Alla ammattilaskijan kertomaa mielikuvaharjoittelusta:

”Mielikuvaharjoittelu sekä rentoutuminen kuuluvat harjoitteluuni päivittäin, jatkuvasti. Läsnäolo ja itsetietoisuus ovat tärkeitä ja niiden avulla pystyy kehittymään nopeasti ja kokonaisvaltaisesti.”

Mielikuvaharjoittelulla on myös hyötyä uusien liikkeiden opettelussa ja hyöty syntyy liikemallien kehitymisestä. Kun suorituksesta löydetään tekninen virhe, pystytään tätä osaa korjaamaan tehokkaasti mielikuvien kautta. Mielikuvaharjoittelu on myös tärkeä osa loukkaantumisista tai muista syistä syntyneitä harjoittelutaukoja silmälläpitäen. Tämä johtuu siitä, että taitoa pystytään ylläpitämään mielikuvaharjoittelun avulla. Lajeissa, joissa kausi on lyhyt ja tekniikka vahva osa lajia, olisikin tärkeää lajiharjoittelutauon aikana hyödyntää mielikuvaharjoittelua. Mielikuvaharjoittelun soveltamisesta tekniikan oppimiseen on kehitetty erittäin tehokkaaksi osoittautunut malli, amerikkalaisen urheilopsykologin Tutkon toimesta. (Heino 2000. 275–279.)

Alla Tutkon mallin käytännön sovellus:

1. Rentouta itseäsi 2–5 minuuttia.
2. Käy mielessäsi lävitse laadittu sanaluettelo siten, että mietit jokaisen ydinkohdan ja siihen liittyvät täydentävät asiat. Suorita jokainen ydinkohta mielikuvana voimakkaasti eläytyen. Jokaiseen ydinkohtaan käytetään aikaa noin 10 sekuntia. Aikaa yhteensä noin 1–1,5 minuuttia.
3. Tee liike kokonaisuudessaan mielikuvien avulla, mutta erittäin voimakkaasti hidastaen, siten että voit kokea voimakkaasti jokaisen yksityiskohdan ja eläytyä sen suorittamiseen. Aikaa noin 0,5 minuuttia.
4. Käy uudelleen läpi kohdan 2 sanaluettelo, mutta nyt nopeammin. Aikaa noin 0,5 minuuttia.
5. Tee 5 hidastettua mielikuvasuoritusta koko liikkeestä. Aikaa n. 0,5min
6. Suorita liike mielikuvien avulla oikealla liikevauhdilla 15–30 kertaa. Pidä jokaisen suorituksen välillä pieni tauko. (muutama sekunti)
7. Lyhyt loppurentoutuminen, noin 2–3 minuuttia.
8. Aktivoituminen. Harjoitus päättyy.

5.4 Keskittyminen

Henkisten voimavarojen kohdentamista suorituksen hyväksi, sekä kykyä vastustaa ulkoisten tekijöiden aiheuttamia häiriötekijöitä pystytään parantamaan keskittymisen avulla. Jokaisella urheilijalla on oma tapa valmistautua suoritukseen, sekä luoda omat keskittymisrutiinit kilpailuihin ja harjoituksiin. Kun keskittyminen on onnistunut ja luonnollinen, luo se lähes transsitilan. Keskittymistä voi häiritä erilaiset häiriötekijät, jotka vaikuttavat suorituksen onnistumiseen. Tällöin apukeinoina voidaan käyttää esimerkiksi rentoutumista, mielikuvaharjoitteita tai erilaisia jo ennestään opittuja keskittymismalleja. Näiden avulla luodaan vähitellen oma keskittymisen toiminnallinen rutiini, jonka avulla voidaan käydä läpi kilpailuun tai harjoitukseen valmistautumista. Tällä tavalla varmistetaan siitä, että on tehty ajatusten, tunteiden sekä toimintojen

kannalta kaikki oikeat asiat kilpailun tai harjoituksen hyväksi. (Heino 2000. 231.) Alla ammattilaskijan kokemuksia keskittymisestä:

”Keskittymiseen auttaa joskus musiikki, yleisemmin rentoutuminen ja positiivisten asioiden kertaaminen.”

Keskittyminen suoritukseen voidaan tiivistää kolmeen eri asiaan. Kun nämä kolme asiaa yhdistetään parhaalla mahdollisella tavalla, saadaan aikaan sopiva suoritustila. Ajatukset eli kaikki ajatussisältö, jotka vaikuttavat suoritukseen on ensimmäinen näistä kolmesta asiasta. Tähän liittyy suorituksen rakenteiden tarkastelua, sekä sen tietoista ohjaamista eli taktiikkaa. Kun keskittyminen herpaantuu, urheilija helposti keskittää ajatuksensa asioihin, jotka vaikuttavat suoritukseen heikentäen sitä. Kaksi seuraavaa ovat tunne, sekä energia. Mielialaa ja tunnetta korostetaan usein suorituskyvyn taustalla, nämä liittyvät yleensä kilpailuun tai kilpailutilanteeseen valmistautumiseen. Urheilija tarvitsee itseluottamusta, rohkeutta ja uskallusta sekä monia muita tunnetiloja, jotta suoritus onnistuu paremmin. Usein suoritus epäonnistuu jos itseluottamus horjuu tai jos urheilija tuntee epävarmuutta. Jos urheilijalla on niin sanotusti hyvä ”fiilis” ennen suoritusta, onnistuu suoritus paremmin. Energia voi olla sekä fyysistä että psyykkistä. Fyysinen energia tarkoittaa sitä, kun harjoittelulla, riittäväällä levolla ja ruokavaliolla saadaan urheilija riittävän hyvään kuntoon. Psyykkinen energia taas tarkoittaa sitä, kun urheilija pitää omasta lajistaan ja haluaa harjoitella, sekä pärjätä kilpailuissa. Tämän on mahdollista, kun elämä on tasapainossa ja hetkellinen keskittymiskyky toimii. (Heino 2000. 243–245.) Alla ammattilaskijan keinoja positiivisen mielen tilan saavuttamiseen:

”Teen tutut, etukäteen mietityt rutiinit, syön ja lämmittelen oikeaan kellon aikaan ja pidän mielen tilan positiivisena. Eli etsin ja kertaan mielessä kaikkia positiivisia asioita, jotta tulen hyvälle tuulelle. Fiilis on avaintekijä hyvään suoritukseen. Jokaisen pitää löytää oma tapa hankkia se fiilis.”

5.5 Rentoutuminen

Kaikilla ihmisillä on erilaiset kyvyt rentoutua, koska siihen vaikuttavat persoonallisuuden piirteet, erilaisten stressitilanteiden kokemukset sekä kyky vapautua paineista. Rentous voidaan määritellä urheilutilanteessa sekä fyysiseksi että psyykkiseksi olotilaksi. Fyysinen rentous tarkoittaa aktiivisena olevien lihasten optimaalista jännitystilaa, sekä ei-aktiivisten lihasten mahdollisimman alhaista jännitystilaa. Psyykinen rentous taas tarkoittaa erilaisten ärsykkeiden poissulkemista ajatuksista, erityisesti kilpailutilanteissa. Tällöin keskittyminen ohjataan pelkästään asetettuihin tavoitteisiin ja tapoihin, joilla tavoitteet saavutetaan. (Heino 2000. 263–265.)

On monia erilaisia menetelmiä, joita urheilijat ovat rentoutusharjoittelun yhteydessä kokeilleet ja näillä jokaisella on varmasti päästy hyviin tuloksiin, jos harjoittelu on ollut riittävää. Onkin järkevää valita sellainen rentoutusmenetelmä, mikä tuntuu itselle luontevalta ja luotettavalta. Pienellä osalla urheilijoista keskittymiskyky sekoittuu voimakkaan kilpailujännityksen seurauksena, jolloin psyykkisten rentoutumismenetelmien käyttö estyy. Tällöin jäljelle jää ainoastaan fyysiset menetelmät. Tällaisissa tilanteissa korostetut, pitkät alkuverryttelyt auttavat valmistautumaan tärkeisiin kisoihin, koska tällöin toiminnallisuus rauhoittaa mieltä sekä estää jännitystä kasvamasta liikaa. (Heino 2000. 267–274.) Alla ammattilaskijan keinoja rentoutua:

”Teen jatkuvasti hengitysharjoituksia, missä ikinä olenkin. Esim. Syömässä, matkustellessa, laskiessa, hississä istuessa, tv:tä katsellessa jne. Tämä pitää mielen virkeänä, lihakset rentoina ja parantaa tarkkaavaisuutta. Asian opettelulla on ollut suuri vaikutus laskemiseen ja siitä nauttimiseen.”

Rentoutumisharjoittelukin etenee vaiheittain. Alkuvaiheessa on tärkeintä pitkät selkeät osat, jotka perustuvat suggestioihin eli ohjeisiin. Keskimmaisessä vaiheessa rentoutustilaa nautitaan vapautuneesta olostä, palataan tai työstehtään erilaisia suorituksia ja urheilutilanteita niihin liittyvien mielikuvien tai tunteiden avulla. Lopussa harjoitus päättyy aktivaatiovaiheeseen, jolloin vireystila nousee ja valmius arkitoimintoihin saavutetaan. Jotta rentoutumisharjoitteen jälkeen urheilija ei tunne itseään väsyneeksi tai tokkuraiseksi, on muistettava pitää aktivaatiovaihe tarpeeksi pitkänä. (Heino 2000. 267–274.)

5.6 Ryhmän rooli

Lajissa harjoitellaan lähes aina yhteisössä, joka koostuu samanhenkisistä ja tasoista urheilijoista. Ryhmä kannustaa jäseniään eteenpäin urheilijan polulla. Lajin parissa urheilevat eivät koe menevänsä tekemään suorituksia, vaan viettämään aikaa lajin pariin. Optimaalinen tilanne oppimisen kannalta on, että lajin antamat haasteet ajavat urheilijoita eteenpäin ja he kilpailevat enemmän itseään kuin muita vastaan myös kilpailutilanteessa. (Rovio – Lintunen – Salmi 2009, 31–85)

Valmentajan rooli lajissa on monimuotoinen. Fyysisen, psyykkisen ja taidollisen osaamisen lisäksi myös esimerkiksi videokuvaus on tärkeässä osassa. Valmentaja toimii myös organisaattorina esimerkiksi matkajärjestelyissä ja asianhoitajana. Urheilija ja valmentaja toimivat yhteistyössä, eikä perinteistä valmentaja määrää -asetelmaa pääse syntymään. Valmentajan tärkein rooli onkin olla ”kaveri”, joka kannustaa ja rohkaisee urheilijaa. Alla ammattilaskijan mietteitä ryhmän roolista:

”Vaikeammat temput vaativat ryhmän tuen. Helpompia, perustemppeja on parempi harjoitella yksin, koska silloin saa enemmän toistoja ja voi keskittyä paremmin. Ryhmässä laskiessa tulee myös näyttämisen halu ja saa lisäfiilistä tehdä vaikeampia juttuja. Toisaalta on turvallista tietää että on kaverit mukana ja se vie pelkoa hiukan pois.”

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksemme tarkoituksena oli saada selville slopestyle-kilpailujen tämänhetkinen tilanne suomessa, sekä mahdolliset parannusehdotukset tulevaisuudessa järjestettäviä kisoja ajatellen. Nuoresta iästään johtuen ski slopestyle-kilpailuista ja niiden suorituspaikoista keskustellaan paljon erilaisissa medioissa. Tästä syystä päätimme tämän tutkimuksen avulla tuoda esille kilpailijoiden mielipiteitä ja mahdollisesti vaikuttaa kisojen laatuun, sekä suorituspaikkoihin positiivisesti. Valitsimme kohderyhmäksemme suomessa kisoja kiertävät henkilöt, kisasivat he millä tasolla tahansa (pro, noviisi tai juniori).

Kyselylomakkeen tehdessämme mietimme tärkeimpiä asioita kilpailuissa ja pyrimme näiden perusteella luomaan kysymykset, jotka vastaisivat näihin. Lisäksi tutkimme Amerikassa aikaisemmin tehtyjä kyselyitä ja tutkimuksia. Tutkimuksessa keskityimme kilpailuissa oleviin obstaakkeleihin, niiden määrään, laatuun sekä kokoon. Otimme myös selvää kisojen järjestelyistä sekä tuomarionnista. Lopuksi vielä annoimme laskijoille mahdollisuuden kertoa heidän mielipiteensä vapaan sanan muodossa.

Pyrimme pitämään tutkimuksen selkeänä ja teimme kyselylomakkeesta selkeän ja helpon täyttää. Tästä johtuen pystyimme siirtämään tulokset helposti ymmärrettävään sekä selkeään muotoon.

Tutkimusongelmat:

1. Millainen on tämänhetkinen tilanne ja laatu suomessa järjestettävissä slopestyle-kilpailuissa?
2. Miten suomessa järjestettäviä slopestyle-kilpailuja voitaisiin kehittää, sekä parantaa laskijoiden tarpeet huomioiden?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus oli laadullinen tutkimus, joka tehtiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimusmenetelmää käytettiin, koska se palveli tutkimuksen tavoitetta keräämällä yhteen tutkimusryhmän ajatuksia monipuolisesti. Tutkimustuloksissa on nähtävissä myös määrällisen tutkimuksen piirteitä, mutta ensisijaisesti tutkimus oli laadullinen, joka selvitti slopestyle-kilpailujen nykytilaa suomessa ja antoi kehitysehdotuksia tulevaisuuteen.

Laadullisessa tutkimuksessa on kyse jonkin ilmiön laadusta. Tutkimuskohteet ovat yksittäisiä, ja tämä tekee kohteesta merkityksellisen. Laadullista ja määrällistä tutkimusotetta ei tarvitse asettaa kahdeksi eri tekijäksi ja toisilleen vastakkaisiksi, sillä usein myös laadullista tutkimusta voidaan kuvata määrin ja numeroin. Ilmiön ymmärtäminen, selittäminen, tulkinta ja soveltaminen ovat usein osa laadullista analysointia. Laadullisilla tutkimuskohteilla on eri lähtökohtia, riippuen esimerkiksi tieteestä tai elämäntilanteesta. Nämä tekijät antavat tutkimukselle omat vaatimuksensa, jotka asettavat tutkimukselle suunnan esimerkiksi vaativuustasossa, sovellettavuudessa ja käytännölläheisyydessä. (Anttila 2005, 276.)

7.2 Tutkimusasetelma

Tutkimus kohdistettiin avoimena Internet kyselynä lajin kilpaileville harrastajille, käyttäen apuna lähinnä kahta eri mediaa: Loskaa (lajin harrastajien Internet-sivusto) ja facebookia (suljettu lajin edustajien ryhmä). Kyselytutkimukseen haluttiin tarpeeksi laaja osallistujaryhmä ja toisaalta kysely haluttiin pitää avoimena kaikille halukkaille, jotka halusivat päästä vaikuttamaan asiaan. Näin ollen avoin Internet-kysely oli luonnollinen vaihtoehto tutkimuksen toteuttamiseksi.

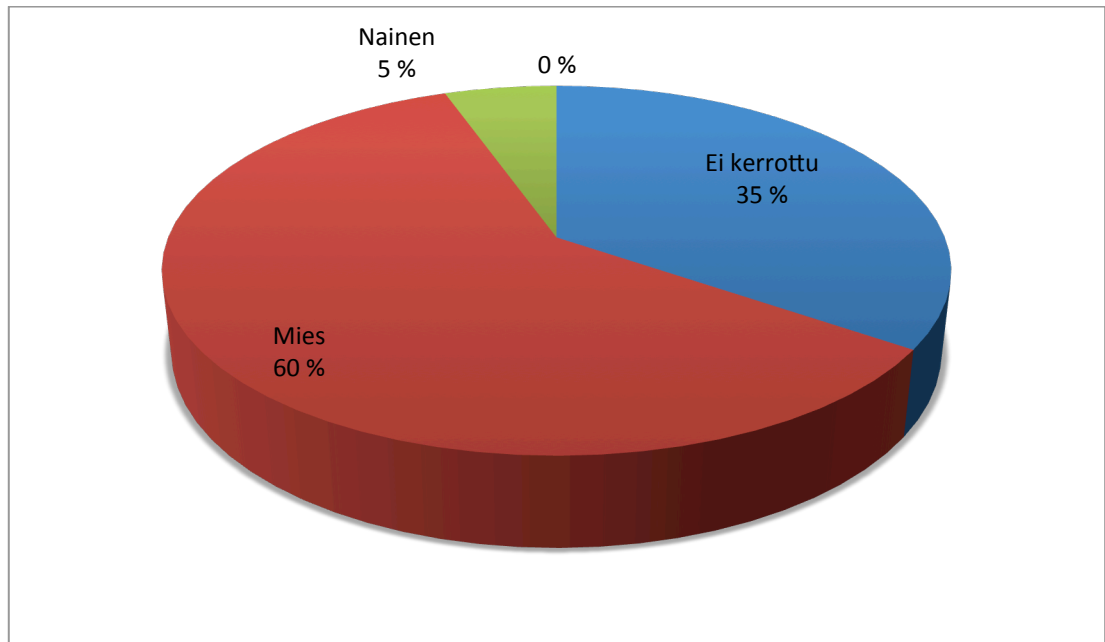
7.3 Tutkimustulosten kerääminen kyselyn avulla

Tutkimuskysymykset aseteltiin silmälläpitäen erityisesti tutkimuksen tavoitteita. Tuloksista tuli olla nähtävissä ja tulkittavissa slopetyyle-kilpailujen laatu ja kehitysehdotukset selkeässä muodossa. Tulosten tuli olla myös tarpeeksi laajat ja kokonaisuutta kuvastavat. Kysymykset aseteltiin tarpeeksi avoimiksi, jotta kaikkien kyselyyn vastaavien henkilökohtainen mielipide tulisi mahdollisimman selvästi julki. Yhdistelmä havainnollistavia taulukoita ja kirjallisten vastausten lainauksia tuloksissa oli mielestämme paras tapa kuvata kyseisen tutkimuksen tuloksia, tutkimuksen tavoitteen ja vaikuttavuuden kannalta.

8 TUTKIMUSTULOKSET

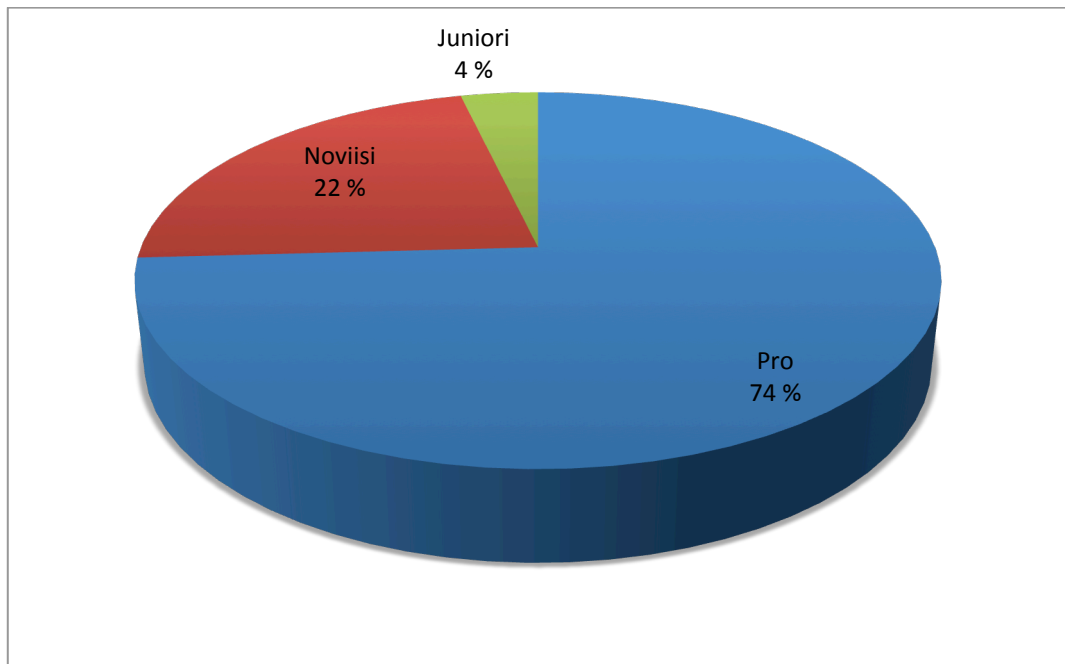
Slopestylen nykytila ja kehittämiskysely

Tutkimukseen osallistui 55 vastaajaa. Vastaukset on pyritty esittämään mahdollisimman selkeässä muodossa jättämättä pois kenenkään mielipidettä.



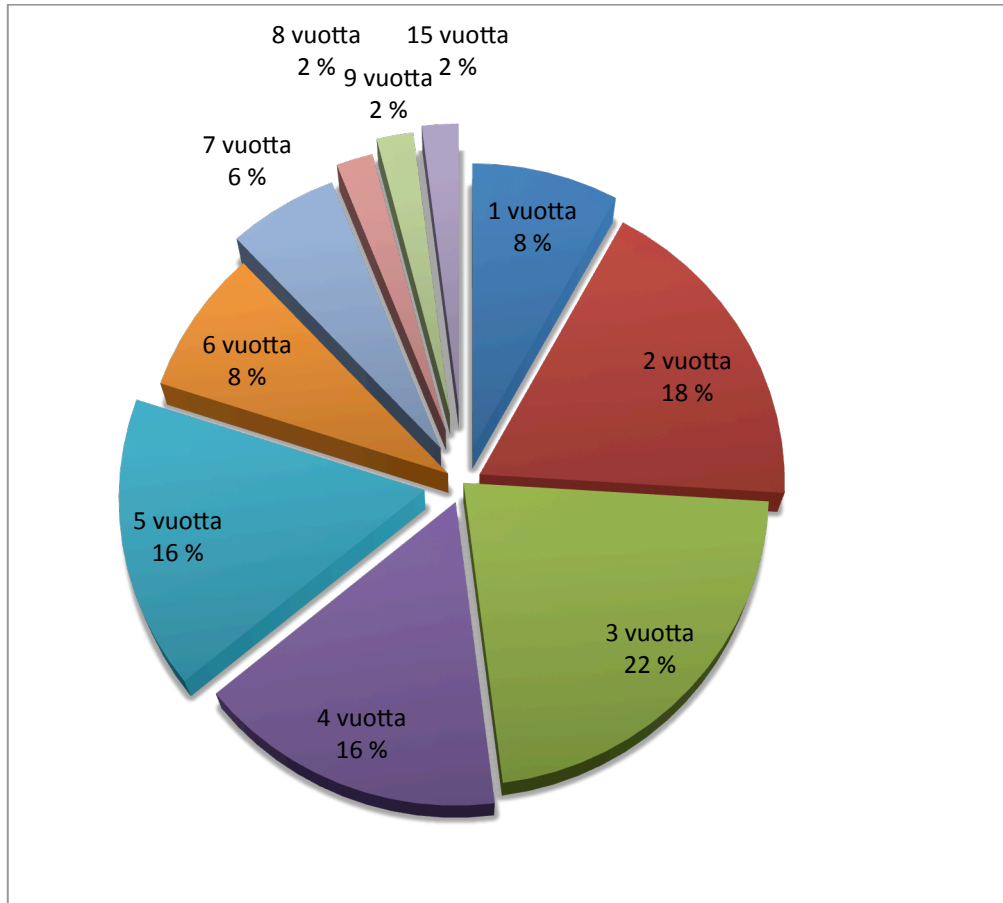
Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden sukupuoli jakauma.

Kyselyyn vastanneista suurin osa oli miehiä (60 %). Tämä johtuu siitä, että kyseistä lajia harrastaa keskimääräistä enemmän miehet. Laji on kuitenkin nousemassa myös naisten suosioon. 35 % vastanneista ei ilmoittaneet sukupuoltaan ollenkaan, mikä on melko suuri määrä vastanneista.



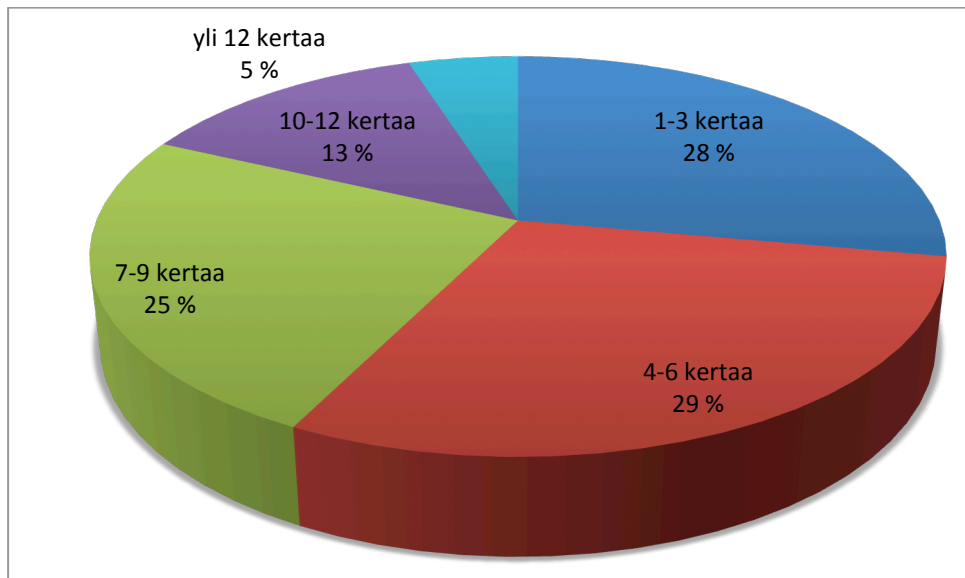
Kuvio 2. Missä sarjassa kisaat?

Suurin osa vastanneista kisa tällä hetkellä pro-tasolla (74 %). Kysely oli kohdistettu enemmän pro- ja noviisitasoilla kisaaville, joten tästä syystä juniori tasolla laskevien prosentti jäi pieneksi (4 %). Halusimme kuitenkin antaa mahdollisuuden vastata kyselyyn, laski millä tasolla tahansa.



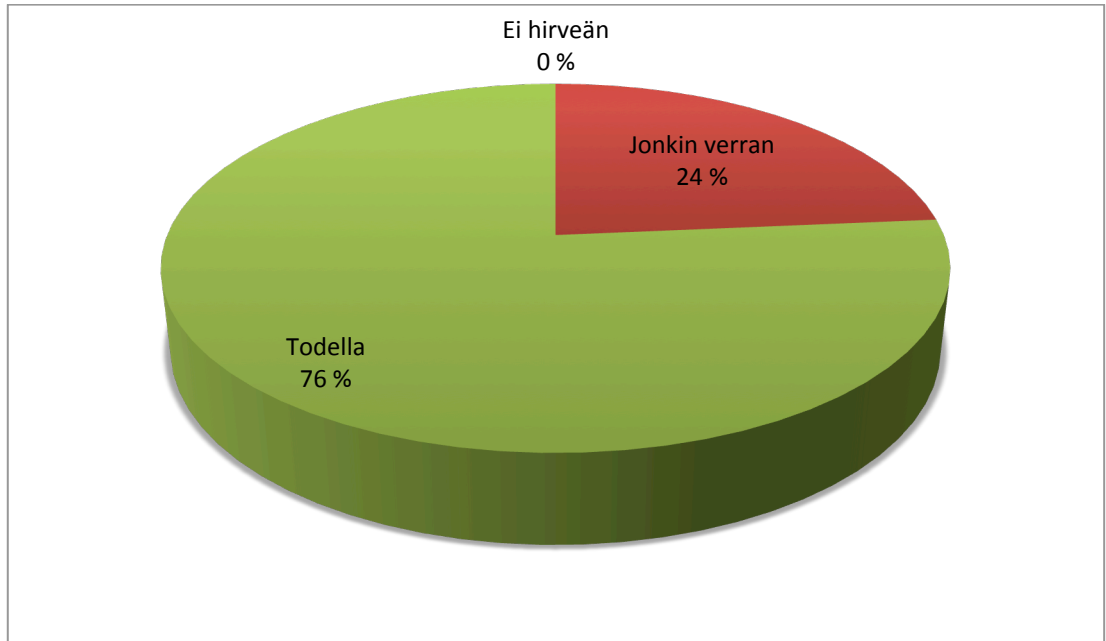
Kuvio 3. Kuinka monta vuotta olet kisannut?

Vastanneista suurin osa eli 22 % oli kisannut kolme vuotta. Kaksi vuotta oli toiseksi yleisin määrä (18 %), jonka jälkeen tulivat neljä ja viisi vuotta (16 %). Kisattuihin vuosiin laskettiin kaikki kisatut vuodet, riippumatta siitä millä tasolla oli laskenut ja kuinka kauan. Lajin nuoren iän voi huomata myös siitä, että suomessa harva on kilpaillut viittä tai kuutta vuotta kauempaa.



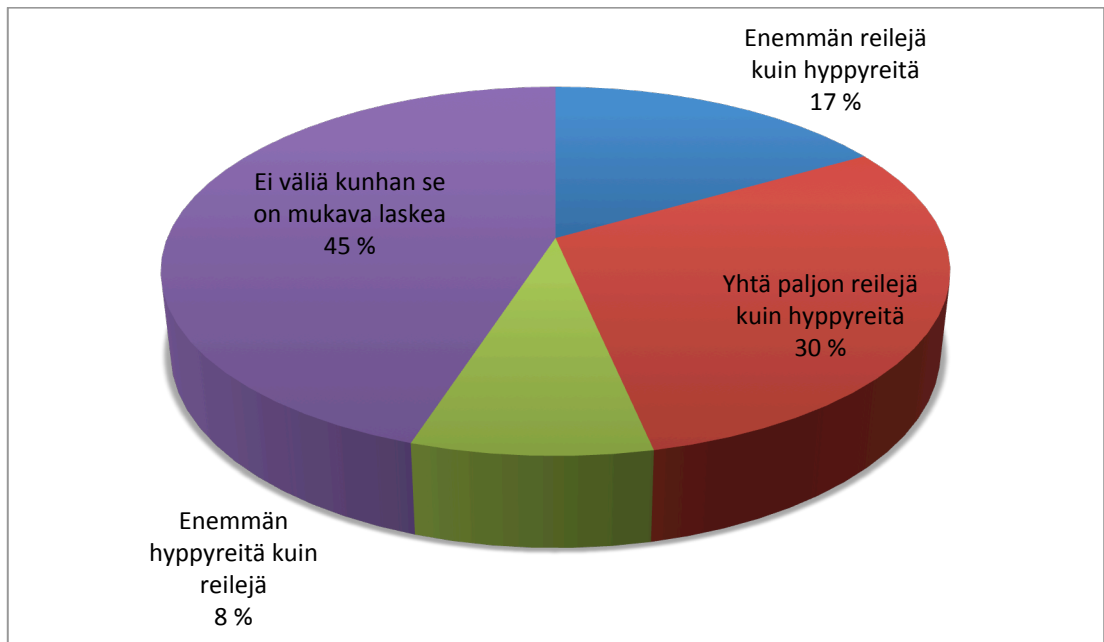
Kuvio 4. Kuinka monta kertaa vuodessa kisaat?

Suomessa kilpaillaan keskimääräisesti melko vähän. Suurin osa (29 %) kilpailee vain neljästä kuuteen kertaa vuodessa. Tämä johtuu varmasti siitä, että suurin osa kilpailee vain suomessa, jossa kilpailuja ei loppupeleissä kovin monta vuodessa järjestetä. Yli 12 kertaa vuodessa kilpailevia vastaajista oli 5% ja nämä vastaajat ovat varmasti niitä, jotka kiertävät paljon kilpailuja myös ulkomailla.



Kuvio 5. Kuinka tärkeää slopestyle-ratojen erilaisuus on?

Kysyttäessä ratojen erilaisuuden tärkeydestä vastaukset olivat melko yksimielisiä. Suurin osa (76 %) oli sitä mieltä, että slopestyle-ratojen erilaisuus on todella tärkeää. Loput vastaajista olivat sitä mieltä, että se on jonkin verran tärkeää, muttei tärkeintä. Tämä tulos johtuu varmasti siitä, että ratojen erilaisuus pakottaa laskijat monipuolisempaan laskemiseen ja erilaisten temppujen osaamiseen, sekä soveltamiseen.



Kuvio 6. Slopestyle-radasta tulisi aina löytyä.

Kyselyssämme tiedustelimme mitä radalta tulisi aina löytyä. Suurimmalle osalle (45 %) ei ollut niinkään väliä mitä radalta löytyy, kunhan sitä on vain mukava laskea. Toiseksi suurin osa (30 %) oli sitä mieltä, että reilejä ja hyppyreitä tulisi olla yhtä monta. Vastaajista pienin osa (8 %) oli sitä mieltä että hyppyreitä tulisi olla enemmän kuin reilejä.



Kuvio 7. Kuinka monta obstaakkia haluaisit radalta löytyvän?

Radalla olevia obstaakkeleita on kaikki mihin voi tehdä tempuja tai muuten vaan käyttää laskun aikana hyväksi. Tämänlaisia ovat esimerkiksi reilit, hyppyrit, quarterpipet tai pressit. Suurin osa vastanneista (55 %) oli sitä mieltä, että radalta tulisi löytyä neljästä kuuteen obstaakkia. 38 % vastanneista oli sitä mieltä että 7-9 obstaakkia olisi hyvä määrä. Vähemmän kuin kolme ja enemmän kuin kymmenen vastausvaihtoehdot saivat eniten ääniä. Tämä johtuu varmasti siitä, että alle kolme on todella pieni määrä yhdelle radalle ja taas enemmän kuin kymmenen alkaa olla todella paljon. Alla on poimintoja laskijoiden vastauksista:

”Kolme tai neljä reiliä ja pari hyppyriä. Hyppyreitä ja reilejä voi soveltaa erityyppisiksi obstaakkeleiksi (esim. Kornereita, qp, bonkkitankoja jne.)”

”Riippuen rinteiden pituudesta ja resursseista. Mielellään vähintään 3”

”Vähintään 3 hyppyriä ja vähintään 3 reiliä. Mieluiten niin aseteltuna että sekä radan alkupäässä että loppupäässä on reilejä.”

”3 hyppyriä ja 4 reiliä”

"Ehkä 2 hyppyriä ja 2 reililinjaa jossa olisi yhteensä kummassakin linjassa 2-3 reiliä."

"Kolme hyvää hittiä riittää, mutta mielellään rata saisi olla sen verran pitkä, että siinä ehtii tekemään temput neljään suuntaan."

"2-3 boksia, jossa pienet ja isot heitot ja sitten erilaisia reilejä, kuten muoviputket, rautaputket, reilit, leveämmät reilit, bonkipallot. Reilien tulisi olla erilaisia: hängkä, DFD (down-flat-down), cannon, flätti ja kinkit"

"5 obstaakkelia minimissään. Siinä näkee kuka osaa käyttää neljää eri pyörimissuuntaa kisalaskussaan."

"Vähintään 3 hyppyriä ja saman verran reilejä."

"3 hyndää ja 4-6 muuta obstaakkelia."

Kysyimme mitkä asiat huolestuttavat kisaradassa yleensä eniten ja suurimmalla osalla huolet keskittyivät ratojen kuntoon. Suuria huolenaiheita olivat hyppyreihin laskiessa vauhtien riittävyys tai vaihtelevuus, kisaradan jäisyys tai nopeasti ja huolimattomasti rakennetut obstaakkelit. Alle on koottu laskijoiden vastauksia liittyen aiheeseen:

"Tekniset reilit missä voi epäonnistua helposti, mutta silti ne on hyviä kisoissa kun siinä näkee kuka osaa vetää myös reilejä"

"Radan kunnossa pysyminen ja turvallisuus"

"Kisaradan kunto ja suorituspaikkojen koko. Suorituspaikat tulee toteuttaa laadukkaasti ammattitaitoisten rakentajien johdolla ja niiden suunnittelu tulee aloittaa ajoissa, jotta esim. lunta ehditään tykittää tarpeeksi. Olisi tärkeää koota 3-7 hengen ryhmä, josta löytyy ammattitaitoisia ratojen rakentajia, tämä ryhmä voisi olla yhteydessä kisakeskuksiin hyvissä ajoin. Myös naiset tulisi huomioida ratojen rakennusvaiheessa, jotta he pääsisivät kehittymään ja kilpailemaan omalle taitotasolleen sopivilla radoilla."

”Yleensä ollut ratojen kanssa sujut mutta joskus törmännyt liian lyhyeen ländiin”

”Huonosti rakennetut obstaakkelit”

”Huonosti toteutetut hyppyrit ja reilit. Suorituspaikkojen huono sheippaus ja yleinen kiinnostus hyvännäköisen ja toimivan radan rakentamiseen. Hieno rata vaikuttaa todella paljon kilpailijoiden asenteisiin kilpailun järjestäjää kohtaan.”

”Alastulojen kovuus, esim Sappeen osakilpailussa vikan ja isoimman boksen ländi oli aivan hirveän kova!”

”Reiliosuus tehdään huolimattomasti ja hyppyreitit tehdessä ei huomioida tarpeeksi niiden toimivuutta. (liian jyrkkiä\loivia yms.)”

”Hyppyreitten kunnot, yleensä hirveässä jäässä kun pro-sarja alkaa”

”Eniten huolettaa se että onko rata hyvässä kunnossa”

”Suunnittelu on jätetty viime tinkaankin. Hyvää kisaparkkia ei voi luoda tyhjästä. Sen on perustuttava paikallisten laskijoiden pitkäjänteisesti kehittämään parkkiin. Rakentajilla on oltava tukeva paikallistuntemus käytössään. Liian usein näkee muotoja, jotka eivät millään sovi rinteeseen profiiliin. Etelän mäkien rajallinen korkeusero asettaa suuri haasteita slopestyle-ratojen rakentamiseen ja nämä ongelmat ratkeavat vain pitkän kehitystyön kautta. Myös radasta vastuussa olevan sheippaajan pitäisi olla huolellinen radan viimeistelyssä. Ovatko vastuut tarpeeksi selkeät? Myös tuomarien näkemät radalle ovat usein puutteelliset. Varsinkin isoissa kisoissa pitäisi siirtyä käyttämään videojärjestelmiä tuomaroinnin apuna. Täysimittaiset laitteistot voivat olla kalliita, mutta nykyisestä tekniikasta voisi löytyä kevyempiäkin sovelluksia tuomareiden avuksi.”

”Vauhdit”

"Ei oo huolia"

"Suorituspaikkojen kunto / ländien kunto"

"Kisaratojen jäisyys ja yhdessä yössä tehdyt radat pienemmissä keskuksissa, joihin ei ole käytetty järkeä."

"Aina melko samanlaisia ja reilit jää huomiotta, pressit kokonaan pois niin tasoerot alkaa näkyä."

"Sketchyt reili setupit"

"Kisa radan kunto. On erittäin tärkeää että kisa rata on hyvässä kunnossa. Silloin pystyy tekemään parhaan mahdollisen suorituksen ja se on turvallista"

"Jäinen alastulo ja huonot suorituspaikat."

"Ratojen samanlaisuus, helpot reilit, huonosti tehdyt hyppyrit. Suomessa obstaakkelit usein liian pieniä."

"Hyppyreiden kunto. Nokkia ja ländejä ei ole hyvin ajettu. Yleensä ländit ovat aivan jäässä eikä niihin todellakaan ole turvallista lähteä yrittämään varsinkaan juuri opittuja temppuja. Keskuksset voisivat sen verran tehdä kisojen eteen että ajaisivat lipat edellisenä iltana ja alastulot aamulla."

"Radan toimivuus, mm. vauhdit, alastulot ja linjat"

"Vauhdit"

"Hyppyreiden kunto ja turvallisuus"

"Vauhdit"

"Vauhdit, alastulojen surkeus, huonot lipat/nokat"

"Se, että tulee todella kiire obstaakkeliien välissä, ja että radat ovat kaikkialla liian yksipuolisia"

"Vauhdit"

"Hyppyrit"

"Varsinkin alkutalvesta alastulot ovat peilijäissä varsinkin pro-sarjan vuorolla kun siinä on koko päivän vedetty treenejä ja kaikki muut sarjat ovat laskeneet ennen pro-sarjaa. Niitä ei siitä huolimatta voi jostain syystä ajaa keskellä päivää ja niihin on äärettömän hankala ländätä. Myös nokat ja alastulot olisi hyvä maalata."

"Vauhdit isoihin hyppyreihin, varsinkin tuulisella säällä"

"Pelkkä hyppyreiden katsominen ja vauhdit"

"Jäiset nokat ja muutenkin nokkien kunto"

"Samanlaisuus"

"Se että onko alastulot jäisiä"

"Nokat ja landit"

"Vauhdit, alastulojen kunto ja inrunit"

"Jäisyys, huonot vauhdit, nokat kuluvat urille, flättivalo, reilien luisto"

"Radan turvallisuus"

"Radan kunto. Varsinkin kisapäivän loppupuolella"

"Vauhdit hyppyreihin"

"Jää"

"Ei saa vauhtia tarpeeksi hyppyreihin"

"Turvallisuus. Suorituspaikkojen kunto kaikentasoisille kilpailijoille ja pro-sarjan kilpailuihin suorituspaikat ovat yleensä liian pienet koska parhaat laskijat eivät pääse esiintymään edukseen, esim. Sappeella."

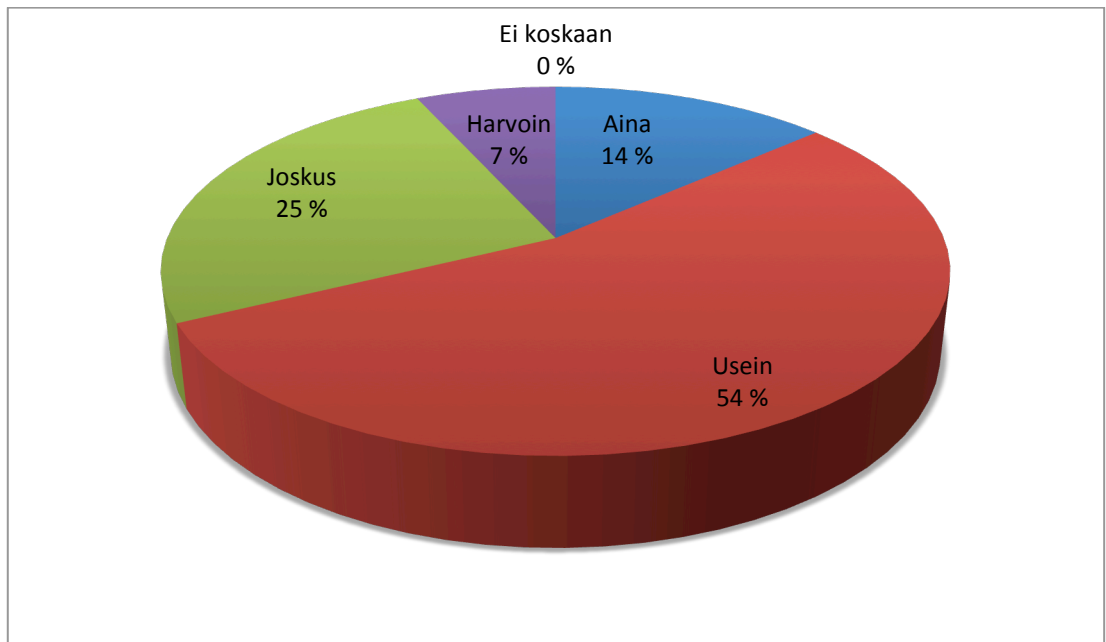
"Vauhdit, liian isot hyndat, jäiset ländit, vinoon asennetut reilit joissa huonot lipat"

"Rataan tottuminen."

"Kokonaisuus ja radan "flow"."

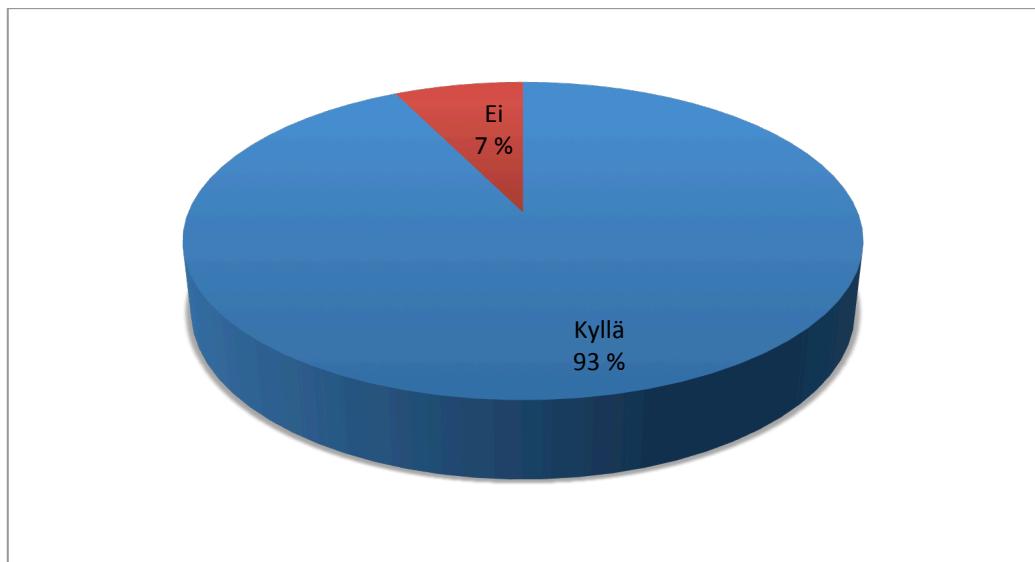
"Jos reilit ei luista"

"Saako vauhtejä hyndiin"



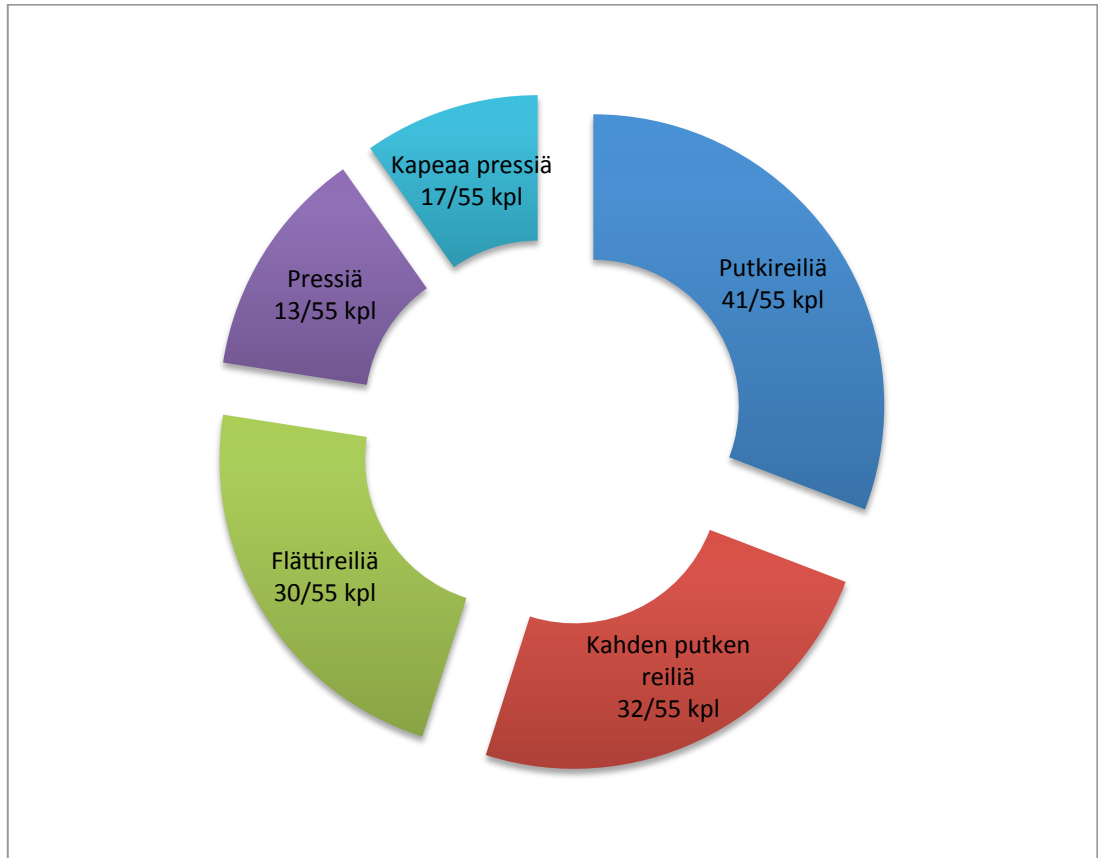
Kuvio 8. Kuinka usein radat ovat valmiita kun kisaajat saapuvat paikalle?

Suurin osa vastaajista (54 %) on sitä mieltä, että radat ovat usein valmiita kun kilpailijat saapuvat paikalle. Niitä jotka ovat vastanneet, että radat ovat aina olleet valmiit, on vain 14 %. Toiseksi suurin määrä eli 25 % vastasi, että radat ovat joskus valmiita ennen kuin kisaajat saapuvat paikalle.



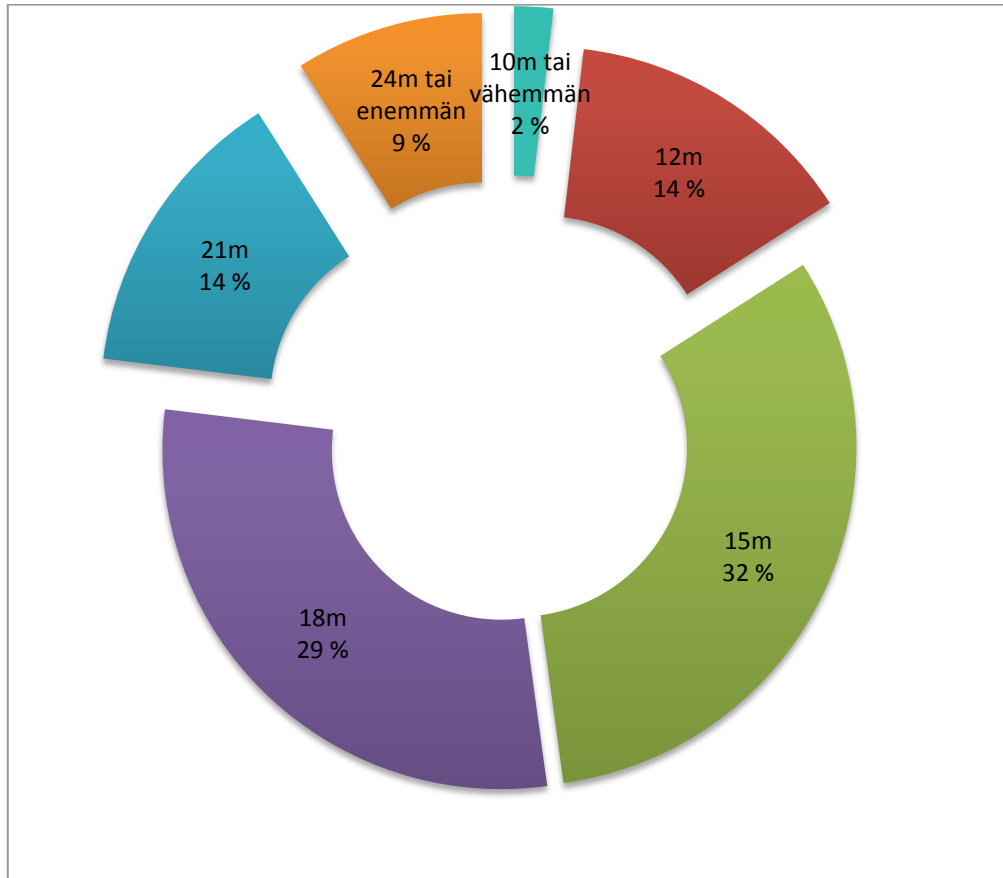
Kuvio 9. Onko mielestäsi tärkeää, että on erilaisia reili-vaihtoehtoja?

Vastaajista suurin osa eli 93 % oli sitä mieltä, että on tärkeää olla erilaisia reili-vaihtoehtoja. Loput 7 % oli sitä mieltä, että se ei ole tärkeää.



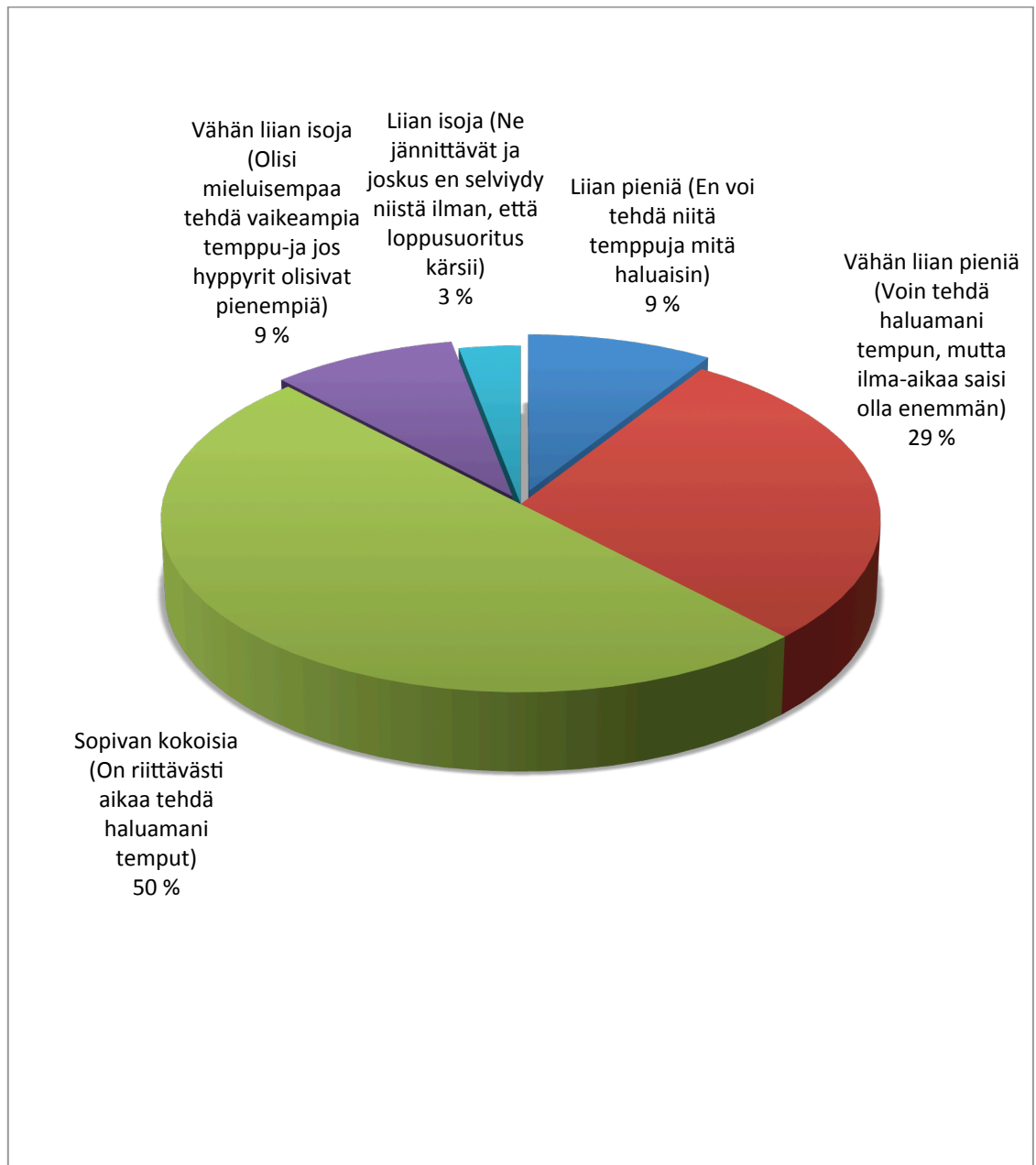
Kuvio 10. Minkälaisia reilejä suosit kisoissa (useampi vastausvaihtoehto)?

Kysymykseen vastatessa sai valita useamman vastausvaihtoehdon. Suosituin reili kyselyn perusteella kisoissa on putkireili jonka 41/55 vastaajaa halusi radalta löytyvän. Kahden putken reili sai kannatusta 32/55 vastaajalta ja flättireiliä suosii 30/55 vastaajaa. Kapea pressa oli hieman suositumpi 17/55 kannattajan toimesta kuin normaali pressa, joka sai 13/55 kannattajaa.



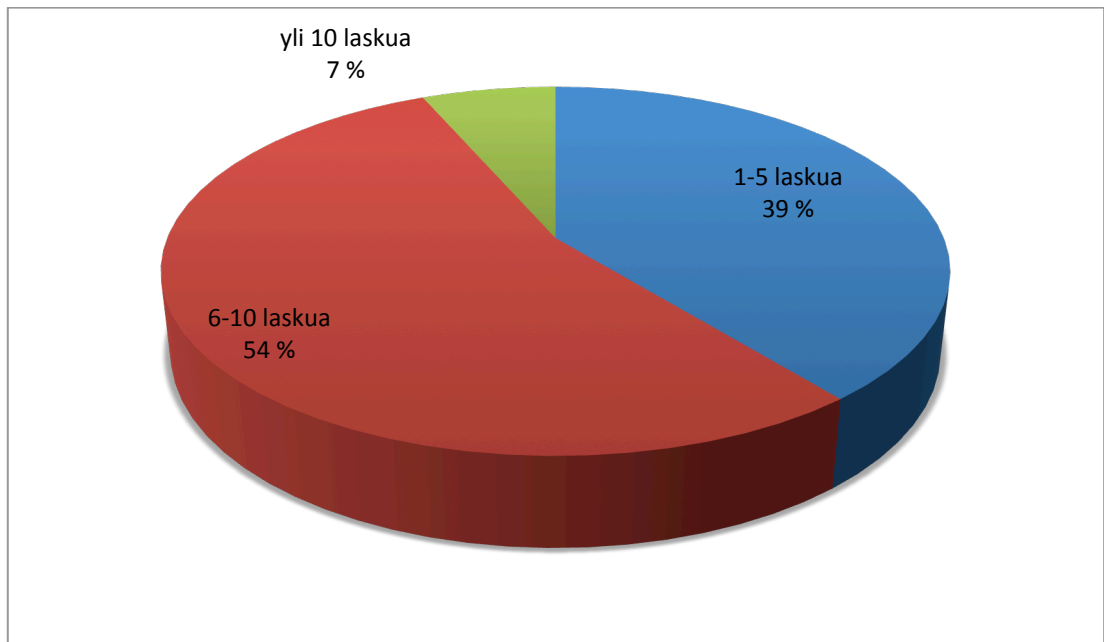
Kuvio 11. Mikä olisi mielestäsi täydellinen kisa hypyn koko?

Tämä kysymys selvitti mikä olisi paras mahdollinen hyppyrin koko. Kysymyksen mitta-asteikko perustuu flätin pituuteen ja sen käyttö onkin yleinen käytäntö määritettäessä hyppyrin kokoa. 18m ja 15m kokoiset hyppyrin saivat selvästi eniten kannatusta vastaajien joukossa. Tätä suuremmat tai pienemmät hyppyrin saivat selkeästi vähemmän kannatusta, kuin nämä kaksi edellä mainittua vaihtoehtoa. Kaikista pienimmän kannatuksen keräsi vaihtoehto 10m tai vähemmän. Tästä voidaan päätellä, että hyvän kisa-hyppyrin mitta on oltava vähintään 12m, jotta hyppyrin palvelisi mahdollisimman hyvin kilpailijoiden tarpeita.



Kuvio 12. Mitä mieltä olet kisojen hyppyreiden nykyisestä koosta?

Tämän kysymyksen tarkoituksena oli selvittää nykyisten kisa-hyppyreiden kokoa kilpailuissa. Puolet vastaajista osoitti tyytyväisyyttään nykyisten kisa-hyppyreiden kokoon. Yli kolmasosa vastaajista näki hyppyrit jollakin tapaa liian pieninä ja hyvin pieni osa vastaajajoukosta vastasi niiden olevan liian suuria.



Kuvio 13. Kuinka monta harjoituslaskua pitäisi olla ennen kisoja (kisapäivänä)?

Selvitimme kuinka monta harjoituslaskua ennen kilpailusuorituksia tulisi olla. 39 % vastaajista asetti harjoituslaskujen määrän 1-5 laskun välille, 54 % suosii 6-10 laskua ja 7 % vastaajista oli sitä mieltä, että harjoituslaskuja tulisi olla yli kymmenen. Vastaukseen liittyneistä kommentteista käy selville myös, että varsinaisia harjoituslaskuja olisi toivottavaa olla harjoittelupäivä tai harjoittelupäiviä, jolloin saisi tutustua rauhassa rataan ja laskea harjoituslaskuja.

Alla poimintoja laskijoiden vastauksista:

”Noin 5 jos aikaisempina päivinäkin on päässyt tekemään muutamat laskut.”

”Mahdollisuus n. 2 tunnin harjoitukseen”

”Ne laskijat jotka homman osaavat eivät tarvitse kuin tutustumisen rataan, jolloin 1 lasku riittää. Mikäli rata on todella vaativa (harvoin jos koskaan Suomessa) rataan pitää päästä tutustumaan jo ennen kisoja. Tämä tarkoittaa sitä että rata on valmiina jo ennen kisapäivää.”

”Isoissa kisoissa pitäisi olla vähintään yksi kokonainen harjoituspäivä jolloin rata on täysin valmis. Pienemmissä riittää noin tunnin speedcheck -sessio.”

"Parin tunnin harjoittelu ennen kisaa."

"Pitäisi olla ainakin seitsemän, että voi speedcheckkaa rauhassa ja treenata runia"

"Kisa päivällä noin 5-10 ennen karsinnat, eli harjoitusaikaa olisi noin 1-2 tuntia. Mutta silti, että saa laskea kisaradan vapaasti pari päivää jo ennen kisaa jos tulee sinne aikasemmin."

"Mielestäni vähemmän, kisoihin ei tulla harjoittelemaan noin 4."

"Noin 5-7 + speedcheck ennen omaa runia jos osallistujia on paljon"

"Noin 1- 1,5h harjoittelu + 2 speed checkiä ennen omaa sarjaa"

"Riippuen radasta ja kisasta. Isoissa kisoissa yksi harjoituspäivä. Muuten 2-3 tuntia"

"Radasta riippuen 1-2h"

"Harjoituspäivä erikseen jos mahdollista, muuten joku 6."

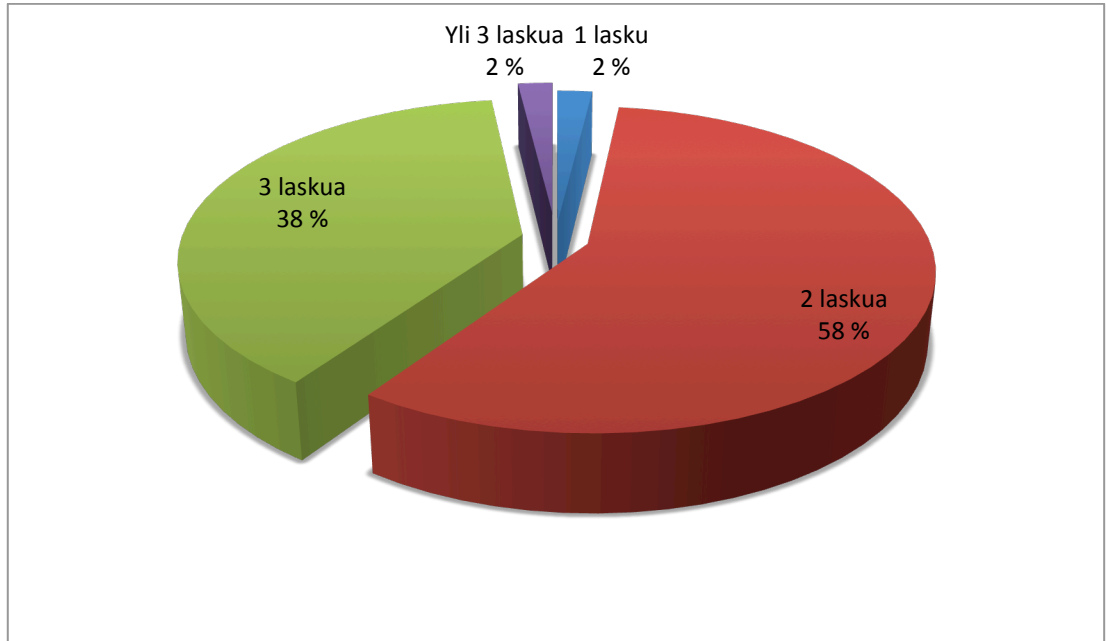
"2 päivää."

"Päivä aikaa treenata kisa-ostaakkeleita."

"Kisapäivänä pitäisi olla noin. 5 harjoituslaskua."

"Pidän SFO:n mallista, jossa käytännössä yksi päivä on kokonaan treeniä ja rataa tutustumista. Harjoituslaskuja joutaisi olla ainakin viisi."

"Ei tarvitse olla paljon koska, ei muuten jaksa kisata niin paljon"



Kuvio 14. Kuinka monta laskua finaalissa mielestäsi pitäisi olla?

Tämä kysymys kartoitti laskijoiden mielipiteitä finaalilaskujen lukumäärästä. 58 % vastaajista oli sitä mieltä, että finaalissa tulisi olla kaksi laskua ja 38 % sitä mieltä että laskuja tulisi olla kolme. Tätä vähempää tai enempää finaalilaskumäärää kannatti vain 4 % kaikista vastaajista.

Alla vastauksia kysymykseen: kuinka kilpailut pitäisivät tuomaroida?

”Kokonaisuuden perusteella.”

”Kokonaisuuden ja monipuolisuuden perusteella.”

”Tuomarionnissa tulisi kiinnittää huomiota tekniseen vaikeustasoon, sujuvuuteen ja tyyliin”

”Yleisesti jokainen obstaakkeli samanarvoinen. Jokainen obstaakkeli katsotaan erikseen ja sen jälkeen verrataan kokonaisuutta, sen monipuolisuutta ja vaikeutta.”

"Isommille obstaakkeille enemmän arvoa, ja nämä arvo asiat tulisi kertoa kilpailija kokouksessa AINA ennen kilpailua."

"AFP:n tuomarointiohjeiden mukaisesti eli kaikki tuomarit katsovat kokonaisuutta"

"Jokainen obstaakkeli erikseen ja reilituomari ei voisi tuomaroida hyppyreitä, tai toisinpäin!"

"Hyppyreille 2\3 pisteistä jos kilpailussa on yhtäpaljon reilejä kuin hyppyreitä"

"Reilit ja hyppyrit erikseen."

"Lasku pitää arvioida kokonaisuutena, missä jokainen laskettu metri rinteessä vaikuttaa. Laskijan pitää osoittaa laskutaitonsa sekä obstaakkeleissa että niiden välillä, sekä osoittaa luovuutta laskun osien yhdistelemisessä. AFP:llä on toimivaksi havaittu tuomarointikriteeristö: Puhtaus, temppujen yhdistelmät, luovuus, ilmavuus, teknisyyt."

"Kokonaisuus. Reilit 50% hyndät 50%"

"Jokainen obstaakkeli erikseen ja niistä yhteispisteet"

"Kokonaisuuden perusteella, tyyli temppujen isous ja temppujen vaikeus."

"Reilit ja boksit on samanarvoset, jos teet bokseista vaikkapa cork 7 ja tuplan, mutta reilejä et osaa laskea lainkaan, ei tulisi mielestäni voittaa."

"Reileillä ja kaikenlaisilla hypyillä samanverran arvoa, kuitenkin niin, että joka reili merkkää saman verran ku toinen reili ja sama boxeissa."

"Jokainen obstaakkeli erikseen"

"KOKONAISUUTENA!"

"Kokonaisuus tietenkkin."

"Kokonaisuus ratkaisee"

"Kokonaisuus. Enemmän painotusta temppujen tyyliin, laskun sulavuuteen ja gräbeihin."

"Jokainen obstaakkeli erikseen, mutta kokonaisuus ja flow ehdottomasti tärkein."

"Jokainen obstaakkeli erikseen"

"Runin kokonaisuus. Ei obstaakkeleita erikseen."

"Isoimmilla obstaakkeleilla enemmän arvoa."

"Kokonaisuus."

"Puhdas kokonaisuus. Hyppyreistä ja reileistä samanlainen pisteytys, ettei riitä se että tekee kaks kovaa hyppy temppua ja ei reileihin ollenkaan. Mielummin vaikka kaks semi kovaa hyppyä ja kovaa reilausta."

"Jokainen obstaakkeli erikseen"

"Kokonaisuuden perusteella. Erilaisuudesta ja monipuolisuudesta pitäisi palkita."

"Kokonaisuuden perusteella. Hyppyreistä vähän enemmän pisteitä kuin reileistä."

"Kokonaisuuden perusteella."

"Kokonaisuus."

"Jokainen obstaakkeli erikseen ja lisäksi yleinen suoritus/flow."

"Kokonaisuus mutta reilit pitää vetää täysillä."

"Kokonaisuus ja obstaakkeleita vähän erikseen, reileille enemmän arvoa."

"Kokonaisuuden perusteella."

"Kokonaisuuden perusteella ja isoimmille obstaakkeleille enemmän arvoa (näyttävyyys)."

"Kaikki hyppyrit ja reilit erikseen omana suorituksena."

"Kokonaisuus."

"Kokonaisuuden perusteella tulisi tuomaroida laskut."

"Kokonaisuus (enemmän katsoa laskun tyyliä, kun pyörimisen määrää)."

"Kokonaisuuden perusteella."

"Jokainen obstaakkeli erikseen."

"Jokainen obstaakkeli erikseen."

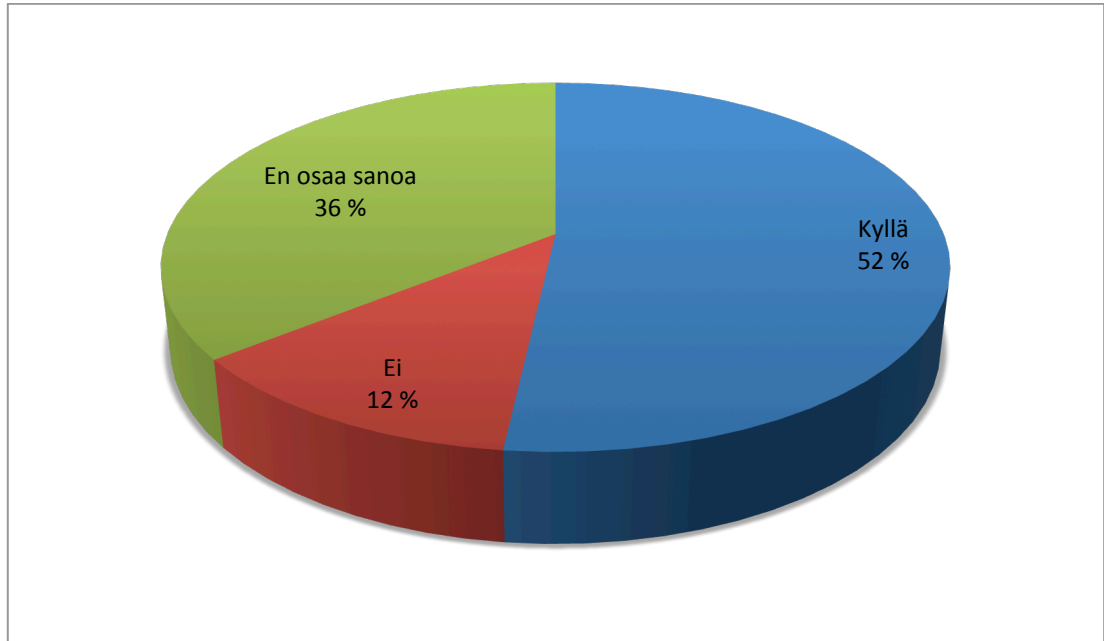
"Kokonaisuuden perusteella."

"Kokonaisuutena, mutta radasta riippuen painoarvoa voi olla enemmän reileissä tai hyndissä. Riippuen radasta."

"Kokonaisuus ratkaisee, on taito rakentaa rani sellaiseksi, että siinä pystyy näyttämään monipuolisuutensa laskijana. Jos isommat obstaakkelit arvotettaisi korkeammalle, olisivat kisat tulevaisuudessa vielä enemmän eurotyylisiä spin-to-win skaboja."

"Kokonaisuuden perusteella."

”Jokainen obstaakkeli erikseen.”



Kuvio 15. Pitäisikö kisoissa olla jokin minimipalkinto? (esim. Minimirahapalkinto?)

Kysymys selvitti pitäisikö kilpailuissa olla jonkinlainen tai jonkinlaisia minimipalkintoja ja sitä kuinka suuria näiden palkintojen tulisi olla. Yllä olevan diagrammin mukaan yli puolet vastaajista kannatti jonkinlaista minimipalkintoa kilpailuihin. Alla olevista vastauksista selviää tarkemmin laskijoiden kanta aiheeseen ja se minkälaisia palkintojen tulisi olla.

”Mikäli ruvetaan jakamaan rahapalkintoja, niiden tulee olla kilpailukykyisiä muiden lajien kanssa. Esim. maastohiihdon Suomen Cupissa voittaja kuittaa 5000€ palkintorahat. Suomen tasolla tälläisiä rahoja on mahdoton jakaa, mutta entä jos kiertueita olisi eritasoisia ja pohjoismaat tekisivät yhteistyötä ns. pro-kiertueen osalta? Jokaisessa maassa yksi kilpailu ja finaalit keväällä. Amatööritasolla palkintorahat eivät mielestäni ole kynnyskysymys osallistumiseen. Enemmänkin tulee kehittää kokonaisuutta ja saada juniorit innostumaan kilpailuista ja antaa heille mahdollisuus kehittymisen kautta siirtyä uralaan eteenpäin (esim. pro-kiertue), ja mahdollisuus antaa näyttöjä esim. maajoukkuetta varten hyvissä suorituspaikoissa.”

”3 parhaan kesken jaettaisiin muutama sata ehkä jopa tuhat euroa. Pipo-palkinnot voi jättää kokonaan pois.”

"Kilpailuihin osallistuvat henkilöt maksavat lähes aina osallistumisen ja siihen liittyvän matkustamisen ja majoittumisen omasta pussista, joten rahapalkinnot ovat aina hyväksi. Jos kilpailun järjestävän organisaation kankeutta saadaan kutistettua niin varmasti riittää palkintoihinkin rahaa."

"200€"

"Top 3lle vähintään reissukulut korvaavat palkinnot."

"200€"

"Kisoja ei saa jättää järjestämättä siksi, ettei palkintorahaa löydy. Varsinkin aloitteleville harrastajille pitää löytyä pieniä ja yksinkertaisesti järjestettyjä tapahtumia, joissa ei mielellään ole edes rankingia vaan palkintoja jaetaan enemmän fiilispohjalta. Pieni sponsorisopimus on yksi parhaista palkinnoista kehittyville nuorille laskijoille. Isoimpiin kisoihin sen sijaan pitää löytää sellaiset palkintosummat, että myös ulkomaisia huippuja saadaan mukaan. Suomen parhaiden laskijoiden pitää päästä haastamaan maailman parhaat laskijat, jotta he voivat kehittyä."

"100€"

"50-1000e riippuen sarjasta (kids min 50e, rookie min 150-200e ja pro:ssa kilpaillaan isommista summista)."

"Minimi 500-1000e"

"100-400€"

"Voittajalle 500e vähintään."

"Voittajalle noin 500 euroa, joka kattaisi mahdollisesti edes matkakulut"

"10e"

"Ykköselle 300e minimissään jotta saa maksettua reissun kulut."

"Riippuen kisan tasosta. AFP:llähän on omat kriteerit rahapalkintojen määrälle."

"100 eurosta ylöspäin"

"50€"

"100e"

"50/100e ja siitä ylöspäin"

"Tarpeeksi suuri että se kustantaisi matkan, hissilipun ja osallistumismaksun"

"2500e"

"100-250€"

"Palkinto ei oo tärkein vaan voitto! :D"

"100€"

"Pelkästään pro-sarjaan. Junnukisoihin/sarjoihin ei missään nimessä."

"Voittajalle 300€, olisi mahdollisuus tehdä kisareissu edes +-0 keikkana."

"Pro sarjassa olisi hyvä olla aina jokin rahapalkinto, mielellään 500e vähintään, mutta on siellä kisoissa kiva laskea vaikka ei olisi mitään rahapalkintoa kuten sm-kisoissa."

"100€"

"200€"

Viimeisenä kohtana kyselyssä annoimme kyselyyn vastaajille vapaan sanan slopestyle-kisoista ja niiden kehittämistä Suomessa. Alla on laskijoiden vastaukset.

”Olen kisannut viime aikoina niin vähän, että mielestäni kisat ovat menneet hyvään suuntaan viimeisen viiden vuoden aikana. Tuomarointi on kehittynyt ja radat ovat monipuolistuneet. Finnish Openin kaltaisia kisoja kaipaisin lisää. Siellä on monena vuonna toiminut järjestelyt, tuomarointi sekä palkinnot ovat olleet mielestäni tarpeeksi suuret ja näin ollen houkutellut parempia laskijoita paikalla, joka taas nostaa kisan tasoa ja näkyvyyttä.”

”Muutaman kerran talvessa tulee ajettua pitkiä matkoja autolla kisojen takia, ja kun saavut kisapaikalle (Himos, Laajavuori) Edellisen iltana obstaakkelit ovat olleet rakentamatta ja seuraavana aamuna huomataan että niitä asennetaan parhaillaan. harjoitus kierroksen jälkeen on suoraan sanottuna paska maku suussa..”

”Sappeen kisat ovat olleet aina edelläkävijä suomalaisessa slopehiihdossa. Kun kilpailu järjestetään laskijat huomioiden ovat onnistumisen mahdollisuudet olemassa. Suorituspaikat tulee olla oikeasti kunnossa ja niiden rakentamista tulee valvoa sellaisten henkilöiden jotka asiasta tietävät. Koko ikänsä kumparemäkeä hoitanut henkilö ei todennäköisesti ole oikea henkilö valvomaan sloperadan rakentamista.”

”Haluan että Skisport alkaa markkinoimaan lajin imagoa ja näkyvyyttä samaan tyyliin kun Kummola on rakentanut jääkiekkoa Suomessa. Kotimaan kilpailuista täytyy rakentaa tapahtumia. Eli kilpailun ympärille järjestetään paljon oheistoimintaa, joka vetää paikalle myös tavallista teppoturistia, joka ei vielä tiedä lajista mitään. Esimerkiksi amerikkassa Dew Tourilla ja X-Gamesissa kilpailujen ympärille järjestetään kokonaiset karnevaalit ja vanhat kunnan markkinat. Samaa tapahtumaan yhdistetään myös muita lajeja. TV selostajat jotka tekee lajista ymmärrettävän myös kansan korviin ja silmiin. Samantyylinen kehitys on ollut menossa myös euroopassa. Minusta sen olisi aika tulla jo Suomeenkin.”

”Enemmän aktiivi laskijoita tuomareiksi niinkuin Kilkin Juho osoitti! Isommat numerolaput, koska vapaa lasku ei ole mitään alppihiihtoa, missä tarvitsee tiukat kamat. Parempaan suuntaan ollaan koko ajan menossa! Hyvää työtä!”

”Ammatti taitoisia radan tekijöitä ja kunnostajia.”

”Hyppyrien kokoon lisähuomautus: Ilma-aika ratkaisee, ja turvallisista tapoista saada lisää ilma-aikaa on lisätä hyppyrin jyrkkyyttä. Flätin pituuden mennessä yli 20 metrin alkaa loukkaantumisen riski lähennellä sietämätöntä tasoa. Ilmavan hyppyrin aikaansaaminen luonnollisesti vaatii sekä lähdön että alastulon jyrkentämistä. Toivon, että jokin Ruuhka-Suomen alueen keskus pystyisi panostamaan hyppyreihinsä sen verran, että saataisiin ainakin kahden kunnan tupla/triplahyppyrin runi. Etelässä kaivattaisiin myös harjoittelupaikkaa josta löytyisi nykyaikaisten vaatimusten mukainen iso hyppyrin. Serenan alahyppyrin oli tänä keväänä melko hyvä, mutta tiputtava. Talman suurin hyppyrin on toivottoman loiva. Kisaradoissa pitäisi käyttää rohkeammin luovuutta. Esimerkiksi tämän kevään Mayday-tapahtumasta voi hakea mallia suunnitteluun. Freestyle-hiihdon ydintä on rajojen rikkominen, ja kisajärjestäjienkin pitää olla valmiita siihen.”

”Vähän muutakin ku pikkuhyppyrin ja suoraa pressia.”

”Pitäisi ottaa rookie-sarjasta ikäraajat pois, että kaikki saisivat kilpailla enemmän omatasoisten kanssa kuin, että kun ikäsi näyttää 15-vuotta joudut vaihtamaan pro-sarjaan, jossa et välttämättä pärjää, jos et osaa tuplia ja nelosia sisään.”

”Monipuolisuutta lisää! Tää on oikeestaan se syy miksi en jaksa edes kisata Suomessa.”

”Pidempiä ja isompia reilejä”

”Panostakaa monipuolisiin ratoihin ja asiantuntevaan tuomarointiin. Tuomari jolla on itsellä laskutaustaa osaa arvostaa paremmin esim. luovuutta ja muita tärkeitä asioita.”

*"Slopestyle kisoissa pro-sarja kisaisi eripäivinä kuin muut, koska rata on ai-
van jäässä proilla muuten"*

*"Ratojen kehittämiseen erilaisuutta. Kisat pienemmistä keskuksista isompiin
keskuksiin, joissa on resursseja tarpeeksi isoon, pitkään sekä välineitä erilai-
sen radan tekoon."*

*"Kaudella 12/13 on skisportin osalta menty todella hyvin oikeaan suuntaan,
mutta kehittämistä suorituspaikkojen suhteen on vielä paljon."*

"Kisa parkkit kuntoon jo ennen kisoja"

*"Parannettavaa: Suorituspaikat, palkinnot, päivät ovat liian pitkiä varsinkin
PRO-sarjassa laskeville."*

*"Olisi hyvä, jos kisoihin sais enemmän näkyvyyttä. Palkintojen takia, kun ei
kannata kiertää kisaa niin varsinkin junnuille olis hyvä, että niiden sijoitus nä-
kyiskin jossain."*

*"Paremmat palkinnot houkuttelevat enemmän porukkaa ja kunnon suoritus-
paikat. Keväisin kisat aamusta eikä illasta flättivalon aikaan."*

*"Olisi siistiä jos erikoisia obstaakkeleita olisi enemmän (wallridet, QP:t jne.).
Rukalla on boksien puolesta todella hyvä parkki kisoihin. Sielläkin voisi tosi-
aan ajaa parkkia kisoissa myös keskellä päivää, etteivät alastulot menisi pei-
lijäähän. Isommat palkinnot olisivat myös hieno asia."*

*"Kisoja saisi olla huomattavasti enemmän sekä joissain kisoissa tuomarointi
mennyt hieman väärin."*

"Monipuolisempia eikä niin kaavamaisia kilpailuja."

"Karsinnat eri päivinä kuin finaalit ja erikoisempia obstaakkeleita."

"Enemmän reilejä ja niille arvostusta."

"Mahdollisuus tehdä erilaisia linjoja."

"Radat ovat suurimmaksi osaksi samanlaisia ja hyppyreiden alastulot kovin lyhyitä ja loivia"

"Mielikuvitus käyttöön."

"Radalle enemmän tuomareita. Nopeuttaa kisaa(Monet SkiSportin kisat tänä vuonna venyneet monta tuntia liian pitkiksi) Radan yläosaan eri tuomarit tuomaroimaan radan yläosaa ja alas toiset tuomarit tuomaroimaan alaosaa. Myös SkiSportin kisoissa voitaisiin panostaa palkintoihin enemmän!"

"Slopestyle kisat ovat ihan semi hyviä mutta lumilauta kisoja ja slopestyle kisoja ei voi olla samaan aikaan."

"Loivat rinteet ja vähän obstaakkeleja."

"Slopestyle kisat ovat vuosivuodelta mennyt kokoajan huonompaan päin. Tuomarointia pitäisi parantaa, karsinnat kestävät liian kauan ja joskus finaalit pidetään samana päivänä kuin karsinnat. (Tulisi ehdottomasti olla eripäivinä) joskus kisat kestävät 10h joskus vähemmän ja joskus enemmän."

"Yksittäiset tapahtumat ihan ok tasoa, mutta kunnollinen Tour-muotoinen kilpailu olisi hyväksi lajille. Yksittäisen kilpailun järjestäminen on toki kohtuullisen kallista puuhaa ja puhumattakaan 5 kilpailun kiertueesta jos ne tehdään oikeasti erittäin hyvällä maulla."

"Aina äänekkäimmät ja isoimmat seurat eivät omaa parasta taitoa kisojen järjestämiseen. Tällä hetkellä Ski Sportissa tuntuu vaikuttavan kahdenlaista porukkaa: ensimmäinen ryhmä on sellaisia, jotka olivat supertähtiä 2000-luvun alkupuolella ja ovat tippuneet kehityksestä täysin ja toinen ryhmä sellaisia joiden peruskouluikäiset ovat tulevaisuuden supertähtiä (ainakin näiden vanhempien mielestä). Hyödyntämättä jätetään 18-25 vuotiaiden asiantuntijuus, josta olisi kisojen kehittämisessä hyötyä."

"Kisoista pitäisi tehdä suurempia hauskoja tapahtumia joita ihmiset tulevat mielellään seuraamaan."

"Joissain kisoissa on liian pienet hyppyrit, ja melkein kaikissa liian samanlaiset reilit"

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen päätulokset ja johtopäätökset

Ensimmäinen tutkimusongelma oli selvittää millainen on tämän hetkinen laatu, sekä tilanne suomessa järjestettävissä slopestyle-kilpailuissa. Kerättyjen vastausten perusteella saimme runsaasti tietoa tämän hetkisten kilpailujen toimivuudesta. Kyselyyn vastanneet antoivat monipuolista, positiivista ja kehittävästä palautetta. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että monista eri tekijöistä löytyy eroavia mielipiteitä, siitä mikä kilpailujen tämänhetkinen laatu ja tilanne on. Tämä johtuu vastaajien erilaisista tottumuksista ja valmiuksista toimia kyseisissä kilpailuissa. Vastausten perusteella löytyi kuitenkin kilpailuradan kuntoon ja monipuolisuuteen liittyviä tekijöitä, joihin enemmistö ei ollut tyytyväinen. Kilpailuradan valmiuteen, kokoon, harjoitusaikoihin ja kilpailusuoritusten määrään vähintään puolet vastaajista osoitti taas jonkinasteista tyytyväisyyttä.

Toinen tutkimusongelma oli miten suomessa järjestettäviä slopestyle-kilpailuja voitaisiin kehittää, sekä parantaa laskijoiden tarpeet huomioiden. Tämä oli tärkeämpi osa tutkimustamme ja saimmekin hyvin monipuolisen kuvan siitä mihin suuntaan kilpailuja tulisi vastaajien mukaan kehittää. Tutkimus pyrki kartoittamaan selkeiden parannusehdotusten lisäksi kilpailijoiden tottumuksia kilpailuratoihin liittyen. Tutkimustulosten perusteella selkeiksi kehityskohteiksi nykytason kilpailuissa voidaan asettaa ainakin turvallisuus, kunto, toimivuus, monipuolisuus ja palkinnot.

Tämän laadullisen tutkimusten tulokset ovat osittain tulkinnanvaraisia ja niistä on välillä vaikea erottaa pidemmälle vietyjä tuloksia ja johtopäätöksiä. Tutkimustulosten sisältö kertoo itsessään paremmin tutkimustavoitteiden mukaisista asioista, kuin tiukka tulosten analysointi ja johtopäätösten tekeminen. Selkeä ja tutkimuksen kannalta merkittävä johtopäätös tutkimustuloksista on kuitenkin se, että kilpailujen laatutekijöitä tulee kehittää. Laatutekijät liittyvät kisarataan, organisointiin, tuomarointiin ja palkitsemiseen. Sen sijaan tekijöihin, kuten kisaratojen valmiuteen kilpailijoiden saapuessa paikalle, harjoituslaskujen ja kilpailusuoritusten määrään, sekä hyppyreiden kokoon ollaan nykyisellään suhteellisen tyytyväisiä.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on hankala noudattaa mitään yksiselitteistä ohjetta, sillä tutkimukset voivat olla hyvin eriluonteisia. Kuitenkin olennaisia asioita luotettavuutta arvioidessa on ottaa huomioon useita eri tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan sitoutuminen, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantajasuhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi. (Tuomi–Sarajärvi 2009, 140–141.)

Tutkimus suoritettiin avoimella nettikyselyllä, joka kohdennettiin asiaan kuuluvien medioiden ja kanavien kautta oletetulle, parhaalle mahdolliselle vastaajajoukko. Nimetön ja avoin nettikysely on kuitenkin aina altis sille, että vastaajien joukkoon eksyy myös tavoitellun kohderyhmän ulkopuolisia vastauksia. Vastajamäärän jäädessä suhteellisen pieneksi voidaan kuitenkin olettaa, että pääosa vastauksista on tullut juuri tavoitellulta kohderyhmältä, jota asia koskettaa, eikä asiaan kuulumattomia vastauksia ole joukkoon eksynyt. Myös vastausten sisältö puoltaa tätä, joka on pääosin asiallista ja aiheeseen liittyvää.

Tutkimus pidettiin avoimena vastaajille 17 päivää, jonka aikana saimme 55 vastausta kyselyyn. Kysely pyrittiin saamaan kohderyhmän tietoisuuteen heti avattuamme sen. Kyselyyn vastattiin selkeästi enemmän kyselyn ensimmäisen puoliskon aikana. Tästä voidaan päätellä kyselyn olleen avoimena tarpeeksi pitkään saadaksemme tarpeeksi kattavan otannan ja kaikki halukkaat ovat päässeet vastaamaan kyselyyn.

Aineiston analysoinnissa ja raportoinnissa on pyritty mahdollisimman suureen tarkkuuteen ja esittämään tutkimuksen tulokset, niin ettei yhdenkään vastauksen sisältö jää pois lopullisesta raportista. Tutkimuksemme toteutukseen kysymysten muotoilun osalta liittyy joitakin selkeitä parannuskohteita. Nämä kysymysten muotoiluvirheet aiheuttivat analysointivaiheessa ongelmia. Tutkimustulosten raportointi haluttiin pitää kuitenkin mahdollisimman selkeänä ja helppolukuisena, joka näkyy valitettavasti tutkimustulosten osittaisena epätarkkuutena ja näin ollen tutkimustuloksia ei voida pitää täysin luotettavina. Tutkimus on enemmänkin suuntaa antava. Käytännössä tutkimuksemme

on kuitenkin toimeksiantajalle käyttökelpoinen ja se pääsee sille asetettuihin tavoitteisiinsa.

9.3 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tekeminen tästä aiheesta oli luonnollinen valinta meille molemmille, joilla on jo ennestään hyvin läheinen suhde lajiin. Kyseisen työn tekijälle oli etsitty toimeksiantajan mukaan tekijää jo useamman vuoden ajan ja päätimme käyttää tilaisuuden sen osuttua kohdalle. Meille molemmille työn tekeminen on ollut mielenkiintoinen prosessi ja toivomme sen auttavan meitä itseämme, kaikkia sen lukijoita, sekä koko lajin kehitystä eteenpäin tulevaisuudessa. Toivomme myös että tämä työ auttaa selventämään lajin kuvaa ja ominaispiirteitä niille, jotka eivät lajia vielä ennestään tunne.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2012 tutkimussuunnitelman laatimisella. Tutkimussuunnitelman hahmotuttua kirjalliseen muotoon aloitimme tiedonhakuprosessin. Tässä vaiheessa meille kävi selväksi aiheeseen liittyvän kirjallisen tiedon vähäisyys ja päätimme pohjata suuren osan lajia koskevasta tiedosta työssämme haastatteluihin. Esittelimme tutkimussuunnitelman opinnäytetyömme tilaajalle tapaamispalaverissa. Samalla saimme hyviä haastattelulähteitä työllemme. Samalla esittelimme myös tulevan tutkimuksen suomen slopestyle-kilpailujen nykytilanteen kartoituksesta ja kehittämistutkimuksesta. Päätimme jatkaa prosessia eteenpäin tarkentamalla tutkimussuunnitelmaa ja aloittamalla laajan tiedonhakuprosessin. Keväällä 2013 suoritimme suunnitelman mukaan kyselytutkimuksen slopestyle-kilpailujen nykytilasta ja kehittämisestä suomessa. Tulosten lisäksi meillä oli kesään 2013 mennessä selvät linjat opinnäytetyön rakenteesta ja lähdemateriaalia kartoitettuna runsaasti. Kesän 2013 aikana kirjoitimme opinnäytetyöstämme suuren osan kirjalliseksi versioksi.

Työn erittäin haastavaksi asetti sen ainutlaatuisuus. Emme löytäneet lajista mitään vastaavanlaista lajianalyysiä tai tutkimustyötä, jota olisi tehty aikaisemmin. Tiedostamme työmme sisällössä ja rakenteessa olevan runsaasti kehittämistä. Työ on kuitenkin ensimmäinen laatuaan ja se auttaa meitä ja muita kehittämään lajia ja siihen liittyvää kirjallista tietoa jatkossa eteenpäin.

Lähtiessämme tekemään työtä kyseisestä aiheesta meille oli tärkeää, että emme unohda lajille kuuluvia ominaispiirteitä ja toivomme sen myös näkyvän työssämme. Tekemämme kehitystutkimus sai palautteen perusteella positii-visen vastaanoton ja tämänkaltaista työtä toivottiin tehtävän jatkossa lisää.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia lajin saralla on runsaasti ja niiden toteuttami-nen lajin kehityksen kannalta olisi erittäin suositeltavaa. Kilpailuihin liittyen yksi jatkotutkimusaihe olisi tutkia eri osallistujaryhmien mieltymyksiä ja mieli-piteitä slopestyle-kilpailuista. Nyt tutkimuksemme ei erotellut vastauksissa pro, noviisi ja juniori, eikä sukupuolijakauman mukaisia vastauksia. Lajiin kuuluvat yksittäiset asiat kuten rata ja sen eri osat, tuomaritoiminta, lajin har-joittelu sekä sen vaikutukset suoritukseen ovat kaikki tutkimusaiheita, joita tulisi ja tullaan varmasti tutkimaan tulevaisuudessa tarkemmin.

9.4 Ski slopestylen tulevaisuusnäkymät

Laji on kehittynyt voimakkaasti viime vuosina ja jatkaa kehittymistään edel-leen. Lajin harrastajamäärät ovat nousussa jatkuvasti ja tätä myötä suoritus-paikat ovat saaneet lisää huomiota ja laskettelukeskukset ovat panostaneet niihin jatkuvasti enemmän.

Ski slopestyle on mukana talviolympialaisissa ensi kertaa vuonna 2014 Sotšissa. Tästä huolimatta FIS ja kansainvälinen olympiakomitea tai muut vastaavat tahot eivät ole huomioineet lajia juurikaan julkisessa tiedottamises-saan. Selkeät lajikuvaukset puuttuvat olympiakomitean ja FIS:n Internet-sivuilta toistaiseksi. Laji on vielä nuori ja sen vuoksi kirjoitettua tietoa lajista on hyvin niukasti saatavilla. Moni asia perustuu soveltamiseen muiden free-style lajien, alppihiihdon ja lumilautailun kautta. Lajin kulttuuriin kuuluu, että newschool-laskettelu ei ole varsinaisesti samanlaista kilpaurheilua kun nor-maalisti kilpaurheiluterminillä käsitetään. Useat lajin edustajat haluavatkin pitää lajin myös jatkossa samankaltaisena, vieroksuen ajatusta organisoidummas-ta urheilulajista. Lajina ski slopestyle on nuori ja se tulee kehittymään paljon tulevina vuosina. Lajissa ja sen harjoittelussa on kuitenkin havaittavissa myös erityispiirteitä, joista monet muut lajit voisivat hyötyä ja ottaa mallia. Alla lajin ammattilaisten näkemyksiä siitä mihin suuntaan lajia tulisi kehittää ja mikä lajissa on heille olennaista:

”On tärkeää että laji on helposti saavutettavissa ja jokaisessa keskuksessa on mahdollista harrastaa. Lajin luonteen säilyminen rentona ja leppoisana. Sääntöjä ei saa tulla koskaan, koska koko laji perustuu siihen että jokainen saa tehdä mitä haluaa. Tuomareiden on oltava tarpeeksi ammattitaitoisia kilpailutilanteessa, että pystytään arvostelemaan erilaisia tyylejä ja uusia trikkejä. Lajille ei saa kehittää standardityyppisiä arvostelukriteereitä, koska se pilaa perusidean ja vapauden.

Itsekin aloitin koko homman juuri sen takia, että en halunnut kenenkään ohjaavan minua. Halusin myös pois jäykistä joukkuelajeista. Tämä on tärkeä asia nuoria harrastajia ajatellen. Ammattilaistasolla tilanteen on oltava se, että tukea ja ohjausta on myös mahdollista saada lajiliiton kautta.”

”Haluaisin että huipulle olisi monta reittiä, ja että harrastajienkin keskuudessa olisi useita eri tapoja laskea. On hyvä, että kisapuolella menee olympialaisten vauhdittamana hyvin, mutta haluaisin nähdä tulevaisuudessa pro-laskijoita myös filmi- ja mainospuolella, ja tietysti vapaalaskukisoissa, reilijameissa ja kaikessa muussa, mikä ei olympialaisiin mahdu. Toivoisin, että laskijat saisivat päättää itse mihin suuntaan omaa laskemistaan kehittää, olipa se sitten huippuorganisoitua urheilua, tai täysin organisoimatonta harrastamista.”

LÄHTEET

- Aalto, R. – Paunonen, M. – Paanola, T. 2007. Functional training, toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. WSOYpro/Docendo. Jyväskylä.
- Ammattilaskijat. Haastattelut kesä 2013.
- Anderson, D. Ski school. New Holland Publishers. UK.
- Anttila, P. 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.
- Brush, J. 2011. Extreme Wintersports. Franklin Watts. London.
- Cajan, O. Valmentaja. Suomen ski slopestyle ja halfpipe maajoukkue. Haastattelu kevät 2013.
- Douglas, M. – Decesare, J. History of freestyle skiing part 1. Osoitteessa <https://www.youtube.com/watch?v=vtRxq4Rj1j4>. 2010.
- Douglas, M. – Decesare, J. History of freestyle skiing part 2. Osoitteessa https://www.youtube.com/watch?v=Wik0D0_YtCo. 2010.
- Fellows, C. 2011. Total skiing. Human kinetics. USA.
- Hakkarainen, H. – Jaakkola, T. – Kalaja, S. – Lämsä, J. – Nikander, A. – Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. VK - Kustannus Oy. Lahti.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. VK - Kustannus Oy. Lahti
- Hiihtoliitto. 2013. Alppilajien taito- ja fyysinen harjoittelu. Osoitteessa <http://www.skisport.fi/@Bin/4855901/alppilajien+taito-ja+fysiikkaharjoittelu.pdf>
- Immonen, T. – Hynninen, J. – Soini, M. – ym. Hiihdonopettajat ry. 2013. Alppihiihdon opetusohjelma versio 1.0 2012. Osoitteessa http://www.hiihdonopettajat.com/File/Alppihiihdon_opetusohjelma_Hires.pdf?rnd=1354627036.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Bookwell oy. Juva.
- Matikka, L. – Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen seura. Tampere print oy. Tampere.
- Mero, A – Nummela, A – Keskinen, K – Häkkinen, K. 2004. Urheiluvallennus. VK - Kustannus Oy. Lahti.

Rissanen, M. Haastattelu kesä 2013.

Rovio, E. – Lintunen, T. – Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Esa print oy. Tampere.

Seppänen, L. – Aalto, R. –Harri,T- 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro. Jyväskylä.

Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.

Verkassalo, M. – Henttonen, J. – Arponen, K. 2013. Vapaa lasku. Kustannus Oy vapaalasku. Helsinki.

LIITTEET

Slopestylen kehittämiskysely

Liite 1

1. Mies/ Nainen
2. Pro/Noviisi/ Junnu
3. Kuinka monta vuotta olet kisanut? _____

4. Kuinka monta kertaa vuodessa kisaat? _____

5. Kuinka tärkeää slopestyle-ratojen erilaisuus on?
 - a) Ei hirveän
 - b) Jonkin verran
 - c) Todella
6. Slopestyle-radasta tulisi aina löytyä
 - a) Enemmän reilejä kuin hyppyreitä
 - b) Yhtä paljon reilejä ja hyppyreitä
 - c) Enemmän hyppyreitä kuin reilejä
 - d) Ei väliä, kunhan se on mukava laskea
7. Kuinka monta obstaakkia haluaisit radalta löytyvän?

8. Mikä huolettaa yleisimmin kisaradassa? _____

9. Kuinka usein radat ovat valmiita kun kisaajat saapuvat paikalle?
 - a) Aina
 - b) Usein
 - c) Joskus
 - d) Harvoin
 - e) Ei koskaan
10. Onko mielestäsi tärkeää, että on erilaisia reilivaihtoehtoja?
 - a) Kyllä
 - b) Ei

11. Minkälaisia reilejä suosit kisoissa?
- Putkireiliä
 - 2 putken reiliä
 - Flättireiliä
 - Semi-pressejä
 - Pressejä
12. Mikä olisi mielestäsi täydellinen kisa hypyn koko?
- 10m tai vähemmän
 - 12m
 - 15m
 - 18m
 - 21m
 - 24m
 - 27m tai enemmän
13. Mitä mieltä olet kisojen hyppyreiden koosta?
- Liian pieniä (En voi tehdä niitä temppuja mitä haluaisin)
 - Vähän liian pieniä (Voin tehdä haluamani tempun, mutta ilma-aikaa saisi olla enemmän)
 - Sopivan kokoisia (On riittävästi aikaa tehdä haluamani temput)
 - Vähän liian isoja (Olisi mieluisempaa tehdä vaikeampia temppuja jos hyppyrät olisivat pienempiä)
 - Liian isoja (Ne jännittävät ja joskus en selviydy niistä ilman, että loppusuoritus kärsii)
14. Kuinka monta harjoituslaskua pitäisi olla ennen kisoja?
-
15. Kuinka monta laskua finaalissa mielestäsi pitäisi olla?
-
16. Kuinka mielestäsi kisat tulisi tuomaroida? (Kokonaisuuden perusteella, jokainen obstaakkeli erikseen vai esimerkiksi isoimmille obstaakkeille enemmän arvoa?)
-
-
-
17. Pitäisikö kisoissa olla jokin minimipalkinto? (esim. Minimirahapalkinto?)
Kuinka paljon?
- Kyllä
 - En osaa sanoa
 - Ei
18. Vapaa sana slopestyle-kisoista ja niiden kehittämisestä Suomessa.
-
-
-