



SAVONIA

Liikkuvuutta lisäävä oheisharjoitteluohjelman kilpatanssin harrastajille

Inna Kääriäinen

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Inna Kääriäinen	
Työn nimi Liikkuvuutta lisäävä oheisharjoitteluohjelma kilpatanssin harrastajille	
Päiväys 18.11.2013	Sivumäärä/Liitteet 37
Ohjaaja(t) Marita Huovinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Tanssiseura J & V	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee tanssia ja oheisharjoittelua. Opinnäytetyö painottaa liikkuvuutta lisäävää oheisharjoittelua ja se on suunniteltu erityisesti nuorille kilpatanssin harrastajille. Opinnäytetyön tarkoituksena on liikkuvuutta lisäävän oheisharjoitteluohjelman tuottaminen Kuopiolaisella Tanssiseura J & V:lle. Tarkoitus on, että seura jakaa oheisharjoitteluohjelma tavoitteelliselle tanssiryhmälle. Ryhmän tanssijat ovat iältään 11–16 -vuotiailta. Osa ryhmän varhaisnuorista tähtää ammattilaistanssijoiksi. Oheisharjoitteluohjelma pääpainona toimii turvallisuus, omatoimisuus, kehittyminen ja tavoitteellisuus.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuus on koottu hyödyntäen alan kirjallisuutta, tutkimustietoa sekä internet-julkaisuja. Teoriatiedon pohjalta luotiin teoriaosuus, joka käsittelee liikkuvuutta lisäävän oheisharjoitteluohjelman kannalta oleellista tietoa. Teoriaosuudessa käsitellään kilpatanssia lajina, varhaisnuorta urheilijaa, oheisharjoittelua ja liikkuvuuden lisäämistä oheisharjoittelun avulla. Oppaan asiasisältö ja liikeharjoitteet koottiin saadun teoriatiedon pohjalta. Oppaan asiasisältö on tiivistetty, ja se on kirjoitettu kohderyhmä huomioon ottaen.</p> <p>Vaikka opas on suunniteltu nuorille kilpatanssin harrastajille, myös muiden tanssilajien harrastajat, voimistelijat, taitoluistelijat ja valmentajat voivat hyödyntää opasta. Opasta voivat hyödyntää myös fysioterapeutit, jotka työskentelevät tanssijoiden parissa.</p>	
Avainsanat Oheisharjoittelu, nuoret, kilpatanssi	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Inna Kääriäinen			
Title of Thesis Supplementary training that increase mobility skills to competitive dance amateurs			
Date	18.11.2013	Pages/Appendices	37
Supervisor(s) Marita Huovinen			
Client Organisation /Partners J & V Dance Company			
<p>Abstract</p> <p>This thesis describes dance and supplementary training. The thesis emphasize supplementary training that increase mobility skills and it is designed to the young dance amateurs. Purpose of this thesis is to produce supplementary training that increases mobility skills to Kuo- pio ´s J & V Dance Company. The idea is that J & V Dance Company shares this supplementary training to the goal-oriented dance group. The dancers of this group are ages between 11- 16. Part of this group aim to be professional dancers. This supplementary training lays particular stress on safety, independent initiative, development and goal-oriented training.</p> <p>The theory of this thesis is based on literature, studies and internet-publications. The guidebook contains theory portion witch converse on knowledge that is relevant in this mobility skills increas- ing supplementary training. Theory portion elaborates on competitive dance, puberty athlete, sup- plementary training and increasing mobility skills with supplementary training. The factual content of the guide and the motion exercises were gleaned from the theory. The theory part is more con- densed and it is written the focus group in mind.</p> <p>Even though this guide book is designed to young competitive dance amateurs also other dance amateurs, gymnastics, figure skating and coaches can use this guide book. Guide book can also been benefit by physiotherapist who work with dancers.</p>			
<p>Keywords Supplementary training, adolescent, competitive dance</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	7
2	TANSSISTA KILPATANSSIKSI	9
2.1	Kilpatanssin muodot.....	9
2.1.1	Samba ja Cha cha	10
2.1.2	Rumba, Pasodoble ja Jive	10
2.1.3	Valssi, Tango ja Wienin valssi.....	10
2.1.4	Foxtrot ja Quickstep	11
2.2	Kilpatanssin kilpailujärjestelmä.....	11
2.2.1	Ikäluokat.....	12
2.2.2	Tasoluokat ja luokkanousut.....	12
2.3	Kilpatanssiin vaadittavat ominaisuudet.....	13
2.4	Ryhmän taso, tavoitteellisuus ja kokoonpano	14
3	VARHAISNUORI URHEILIJA	15
3.1	Varhaisnuoren urheilijan valmennus ja harjoittelu.....	15
3.2	Varhaisnuoruuteen liittyvät kehonmuutokset ja niiden vaikutus harjoitteluun	16
4	OHEISHARJOITTELU	17
4.1	Varhaisnuoren oheisharjoittelu.....	17
4.2	Lajinomainen oheisharjoittelu	17
4.3	Oheisharjoitteluohjelman merkityksellisyys.....	18
5	LIKKUVUUDEN LISÄÄMINEN OHEISHARJOITTELUN AVULLA	19
5.1	Liikkuvuusharjoittelun herkkyysskaudet.....	19
5.1.1	Liikkuvuuden kehittyminen lapsuudessa	20
5.1.2	Liikkuvuuden kehittyminen varhaisnuoruudessa	20
5.2	Liikkuvuus ominaisuutena ja liikkuvuuden hyödyllisyys.....	21
5.3	Lajinomaisuus liikkuvuusharjoitteissa	22
5.4	Liikkuvuusharjoittelun muodot	23
6	OHEISHARJOITTELUOPPAAN TOTEUTTAMINEN	25
6.1	Kehittämistyön ideointi ja suunnitteluvaihe	25
6.2	Oheisharjoitteluoppaan toteutusvaihe.....	28
6.2.1	Oppaan sisältö	28
6.2.2	Oppaan kieli- ja ulkoasu.....	29
7	POHDINTA	30
7.1	Prosessin tarkastelu	30
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	31
7.3	Ammatillinen kasvu fysioterapeuttina.....	32

LÄHTEET35

1 JOHDANTO

Kilpatanssi on monimuotoinen urheilulaji, kuten tanssi ylipäättänsä. Se voidaan nähdä kuormittavana urheilumuotona, taiteena, viihteenä tai vaikkapa eläytymisenä musiikin saloihin. Tanssin harrastajia on yli 80 000 lasta tai nuorta ja sen lisäksi jopa 115 000 aikuista. Näistä harrastajamääristä osa on erikoistunut kilpatanssin saloihin. Kilpatanssi on vaativa ja näyttävä laji, joka on lyönyt itsensä läpi maailmanlaajuisesti. (Nuori Suomi: Kansallinen liikuntatutkimus, 2009–2010)

Opinnäytetyöni toteutettiin kehittämistyönä, jonka tarkoitus on luoda liikkuvuutta lisäävä oheisharjoitteluohjelma J & V Tanssiseuran kilpatanssi ryhmälle. Tanssiseura J & V:n internet sivustoilla seuran toimintaa kuvataan seuraavan laisesti: ” Tanssiseura J & V ry on perustettu kuopiolaisten Tanssiseura Jatsarit ry:n ja Tanssikerho Viäntäjät ry:n yhdistyessä. Toiminta-ajatuksena on turvata ja edistää laadullisesti hyvää kilpa-, seura-, rock´n´swing- ja kuntotanssin harrastustoimintaa, kilpaurheilua ja yhteistyötä tanssiharrastusta lähellä olevien organisaatioiden kanssa.” (Tanssiseura J & V, 2013)

Kehittämistyön tavoitteena on tukea omatoimista harjoittelua ja sitä kautta lajikehitymistä. Kehittämistyön toisena tavoitteena on turvallinen omatoimiharjoittelu joka vastaa kyseisen kilpatanssiryhmän tavoitteita. Tarkoituksena on tuottaa selkeä, napakka ja käyttökelpoinen opas, joka tukee omatoimisuuteen. Opinnäytetyöntuotosta voivat hyödyntää sekä eri tanssilajien harrastajat, valmentajat että tanssijoiden parissa työskentelevät fysioterapeutit.

Esittelen työni teoriaosuudessa toimeksiantajan, kilpatanssinlajina, sen kilpailujärjestelmän sekä kilpatanssissa vaadittavat ominaisuudet. Lisäksi työstä löytyy osio varhaisnuoren urheilijan valmentamisesta, oheisharjoittelusta ja kehityskausista. Erityisesti on paneuduttu liikkuvuuteen, jossa teoriapohjan kautta käsitellään liikkuvuutta ominaisuutena. liikkuvuusharjoittelun hyötyjä, sen herkkyykskausia ja liikkuvuuden kehittymistä sekä lapsuudessa että nuoruudessa. Oheisharjoittelusta on oma teoriaosuutensa, sekä opastus työn oheisharjoitteluohjelman käyttöön.

2 TANSSISTA KILPATANSSIKSI

Tanssi on luonnollinen tapa ilmaista kehon liikkeillä erilaisia tunteita ja elämyksiä. Tämän vuoksi eri tanssimuodot, kuten kilpatanssi ovat suosiossa eri-ikäisten keskuudessa. Tanssille ominainen läsnäolon ja kehollisuuden kokeminen viehättää monia ihmisiä rotuun, kulttuuriin, sukupuoleen tai ikään katsomatta. Joillekin tanssi on osa sosiaalista vuorovaikutusta, toisille tanssi voi merkitä esteettistä kokemusta tai fyysisen kunnon ylläpitämistä. Kilpatanssi huipputasolla tanssi on myös paljon muuta: omien rajojen ylittämistä, uuden oppimista, teknistä harjoittelua ja totista kilpailutoimintaa. Yksi tärkeistä tanssimotiiveista on myös ilon ja virkistyneen kokeminen, mikä korostuu kaikissa tanssilajeissa ja sen muodoissa. (Wiemers. 2006, 7-9)

Kilpatanssi luokitellaan fyysisen kuormittavuutensa perusteella raskaaksi urheilulajiksi, mutta viihdyttävän luonteen, taitovaatimusten sekä kauniin ja kevyen elekielen ansiosta se voidaan luokitella myös taiteeksi, viihteeksi tai kulttuuriksi. Kilpatanssissa urheilijalta vaaditaan samoja ominaisuuksia, kuin muiltakin huippu urheilijoilta: sitoutumista kovaan harjoitteluun ja monen vuoden työskentelyä tavoitteiden saavuttamiseksi. Kilpatanssissa haastetta tuo jatkuva yhteistyö parin, valmentajien ja muiden tanssijoiden kanssa. (Syväoja. 2006, 6-7)

Jokaisella tanssin harrastajalla on omat motiivinsa harrastaa tanssia. Myrenin osoittaa, että erään merkittävä ja merkityksellinen tekijä tanssin harrastajien kesken on tanssin kilpailullinen luonne. Tutkimuksen mukaan tanssissa kilpaillaan sekä muiden tanssijoiden kanssa, että itseään vastaan. Tanssia harrastetaan myös terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta, tavoitteena kunnon ja kunto-ominaisuuksien kohentaminen. Tanssi eroaa muista liikuntalajeista, sillä siinä korostuu itseilmaisuus ja elämyksellisyys. (Myren. 1997, 22–25)

2.1 Kilpatanssin muodot

Kilpatanssit jaetaan vakio- ja latinalaistansseihin, joita on viittä erilaista tanssilajia kumpaakin. Harrastuksen alkuvaiheessa kilpaillaan sekä vakioissa että lattareissa (ns. 10-tanssit), mutta taitotason noustessa on mahdollista keskittyä joko vakio- tai latinalaistanssiin. Kilpatanssimusiikin nopeus on vakioitu kullekin tanssille, joten kilpailija ei voi valita itse kilpailumusiikkiaan. Latinalaistansseja ovat samba, cha cha, rumba, pasodoble ja jive. Vakiotansseiksi puolestaan luokitellaan seuraavat tanssit: valssi, tango, wienin valssi, foxtrot ja quickstep. (Tanssiseura J & V. 2013)

2.1.1 Samba ja Cha cha

Samba on brasilialaislähtöinen, 1900-luvun alussa kehittynyt ja toisen maailmansodan lopulla tunnetuksi tulleesta karnevaalisambasta kehitetty kilpatanssimuoto. Samballa juuret löytyvät Portugalista ja Afrikasta. Tanssin tempo on 50–52 (x 2) tahtia minuutissa. Cha Cha puolestaan on leikittelevän flirttaileva, nopeatempoinen ja teräväpiirteinen tanssi, jonka rytmi on kehittynyt 1950-luvun mambomusiikista ja liikkeet saaneet vaikutteita jive-tanssista. Cha cha yleisty 1950-luvulla, jolloin sitä kutsuttiin triplamamboksi. Kyseinen tanssilaji on lähtöisin Kuubasta. Cha cha:n tempo on 30–32 (x4) tahtia minuutissa. (Tanssiseura J & V. 2013)

2.1.2 Rumba, Pasodoble ja Jive

Rumbaksi luokitellaan kuubalaisesta kansantanssista periytyvä kosiotanssiksi luokiteltava tanssi, joka kuvaa miehen ja naisen välistä suhdetta. Rumba tunnetaan tunteellisena ja voimakkaana tanssina, joka ilmentää hyvin erilaisia tunnetiloja. Eurooppaan rumba tuli ensimmäistä kertaa 1920-luvulla. Tanssin tempo on 25–27(x 4) tahtia minuutissa. Pasodoble puolestaan periytyy espanjalaisesta marssimusiikin rytmiiin tanssittavasta kansantanssista, jota soitetaan härkätaisteluiden alkuseremonioissa. Tanssilattialla mies esittää matadoria ja nainen joko hänen punaista viittaansa (muléta) tai härkää. Tanssin tempo on 60–62 (x 2) tahtia minuutissa. Jive on hauska amerikkalaistyylinen tanssi, joka polveutuu 1930-luvun lopulla suosituksi nousseesta swing-musiikin tahtiin tanssittavasta ”lindyhopista”. Jiveen kuuluvat myös erilaiset hyppy- ja potkusarjat. Jive tuli kansainvälisiin arvokilpailuihin viidenneksi latinalais-tanssiksi vasta 1976. Siihen saakka jive toimi täytelajina. Tanssin tempo on 42–44 (x 4) tahtia minuutissa. (Tanssiseura J & V. 2013)

2.1.3 Valssi, Tango ja Wienin valssi

Hidas valssi eli englantilainen valssi tanssitaan 3-jakoiseen rytmiiin, liikkuen pehmein askelin. Sen tyyli pohjautuu Euroopassa 1910-luvulla tanssittuun Boston-valssiin ja sen historia ulottuu ainakin 1000-luvulle. Tanssin tempo on 28–30 (x 3) tahtia minuutissa. Tango on Afrikan alkuperäisväestön keskuudesta Etelä-Amerikkaan ja 1800-luvulla laajemmalti levinnyt tanssi, joka muotoutui lopulta Argentiinan kansallistanssiksi. 1900-luvulla tango levisi Pariisiin kautta ympäri maailmaa ja 1913 myös Suomeen. Tangon nopeat pään ja vartalon liikkeet ovat saksalaista alkuperää. Tangossa

pyritään tasarytmiseen (staccatomaiseen) askellukseen toisin kuin muissa vakiotansseissa ja sen askeleet kohdistuvat latinalaistanssiin tapaan lattiaa kohden, eivätkä tanssisuuntaan, kuten muissa vakiotansseissa. Tanssin tempo on 31–33 (x4) tahtia minuutissa. Wienin valssi puolestaan on nopeatempoinen, 3-jakoinen tanssi. Se syntyi Itävallassa, missä Franz Leharin wieniläisoperetit tekivät sen tunnetuksi vuosisadan vaihteessa. Se perustuu samaan musiikilliseen ajatukseen kuin hidas valssi, mutta on tempoltaan noin kaksi kertaa sitä nopeampi. Sen hyvin rajoitetut kuviot määriteltiin vuonna 1951 ja niistä tyypillisimpiä ovat kahden tahdin mittaiset oikea ja vasen käännös. Tanssin tempo on 58–60 (x 3) tahtia minuutissa. (Tanssiseura J & V. 2013)

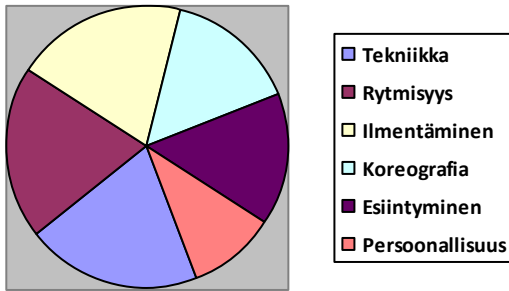
2.1.4 Foxtrot ja Quickstep

Foxtrot eli slowfox polveutuu onestepistä ja se esiteltiin ensimmäistä kertaa Yhdysvalloissa vuonna 1914. Alun perin se oli hyvin nopeatempoinen tanssi, mutta tahti hidastui pikkuhiljaa. Britanniaan tanssi tuli juuri ennen I maailmansotaa ja siitä tuli menestyksekkäs muotitanssi. Kilpafox monipuolisine kuvioineen on elegantti tanssi, jossa liike on jatkuvaa ja hallittua. Tanssin tempo on 28-30 (x 4) tahtia minuutissa. Quickstep on Frank Fordin kehittämä tanssi, joka pohjautuu USA:N mustien telakkatyöläisten tanssimaan charlestoniin ja nopeaan foxtrotiin. Se on nopeatempoinen tanssi, jonka yleisilmeenä on keveys, nopeus, hyyt, juoksut, nopeat askellukset ja pyörimiset. Tanssintempo on 50–52 (x 4) tahtia minuutissa. (Tanssiseura J & V. 2013)

2.2 Kilpatanssin kilpailujärjestelmä

Kilpatanssin luokkaan vaikuttavat tanssijoiden ikä ja taitotasoa. Kilpailutilanteessa arvioidaan (kuvio 1.) tanssitekniikkaa (20 %), rytmisyyttä (20 %), luonteen ilmentämistä (20 %), koreografiaa (15 %), esiintymistä (15 %) ja persoonallisuutta (10 %). (Palenius. 2008, 13)

KUVIO 1.



(Palenius 2008, 13)

2.2.1 Ikäluokat

Luokka (taulukko 1.) määräytyy parin vanhemman osapuolen mukaan ja pari kilpailee siinä ikäsarjassa koko vuoden, mitä parin vanhempi osapuoli täyttää kilpailuvuoden aikana. (Tanssiseura J & V 2013)

TAULUKKO 1.

Luokka	Ikä
Lapsi 1	alle 10 -vuotiaat
Lapsi 2	10 – 11 -vuotiaat
Juniori 1	12 – 13 -vuotiaat
Juniori 2	14 – 15 -vuotiaat
Nuoriso	16 – 18 -vuotiaat
Yleinen	19 vuotta täyttäneet
Seniori 1	35 vuotta täyttäneet
Seniori 2	45 vuotta täyttäneet
Seniori 3	55 vuotta täyttäneet

(Tanssiurheiluliitto 2013)

2.2.2 Tasoluokat ja luokkanousut

Tasoluokat kulkevat F-A:han, joista F on alimman- ja A korkeimman tason kilpailuluokka. Kilpailuluokan taso määrittelee sen, mitä tansseja kilpapari tanssii.

F-luokassa opetellaan kilpatanssin perusteita neljässä tanssissa, jotka ovat englantilainen valssi, quickstep, cha cha ja jive. E-luokka on ensimmäinen kilpailuluokka ja siinä tulee mukaan uusina tansseina tango ja samba. Neljään aiempaan tanssiin lisä-

tään sallittuja kuvioita. D-luokkaan lisätään vielä kaksi tanssia; slow-foxtrot ja rumba, jolloin tanssien kokonaismääräksi saadaan kahdeksan tanssia. Lisäksi kuuteen aiempaan tanssiin lisätään sallittuja kuvioita. C-luokassa kahdeksan edellisen tanssin mukaan lisätään kaksi viimeistä eli Wienin valssi ja pasodoble sekä lisää sallittuja kuvioita edellisiin tansseihin. B-luokassa tansseja ei enää tule lisää, mutta nyt poistuvat aiemmissa luokissa olleet kuviorajoitukset ja voidaan alkaa tanssia ns. vapailla kuvioilla. A-luokka on ylin tasoluokka. (Tanssiurheiluliitto 2013)

Luokkanousut tapahtuvat sitä mukaa kuin pari kerää omassa kilpailuluokassaan 50 pistettä. Tämän jälkeen pari pääsee kilpailemaan seuraavaan tasoluokkaan. Pisteet karttavat kilpailusijoitusten perusteella. Lapsi-, juniori- ja nuorisosarjan parin siirtyessä ikäsarjassa ylöspäin, säilyttää pari saavuttamansa luokkanousupisteet ja kilpailee siinä tasoluokassa, jonka se on saavuttanut. (Tanssiurheiluliitto 2013)

2.3 Kilpatanssiin vaadittavat ominaisuudet

Mero ym.(2004, 241–254) jäsentää kilpatanssissa tarvittavat ominaisuudet seuraavalla tavalla:

1. Kyky (liikehallinta)
2. Taito (lajitaito + perustaito)
3. Taitavuus (soveltaminen, sensomotorinen koordinaatiokyky)

Kilpatanssissa, kuten muissakin esteettisissä urheilulajeissa (vrt. voimistelu, taitoluistelu, muodostelmaluistelu) tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nousevat ilmaisu, fyysiset edellytykset, kestävyys, voima, nopeus, tasapaino ja liikkuvuus. (Palenius. 2008, 16–21)

Tanssiurheilussa liikkuvuus on erittäin tärkeä ominaisuus erityisesti naisparille, sillä näyttävät etu- ja sivuspagaatit, jalannostot, -heitot ja erilaiset tasapainot ja taivutukset ovat osa näyttävää ja laadukasta tanssia. Suurien liikeratojen linjaukset tulee hallita ja hahmottaa, jotta liikkeet voidaan suorittaa puhtaasti ja ennen kaikkea turvallisesti. Tämä vaatii harjoittelua ja oikeaoppista ohjaamista. Molemmilla sukupuolilla liikkuvuus näkyy erityisesti avauksina, vartalonlinjoissa ja nilkanojennuksissa. Liikkuvuutta tulee pitää yllä niin omatoimisesti kuin lajiharjoittelun yhteydessä. Elastisuuden säilyttäminen toimii myös tapaturmien ennaltaehkäisykeinona. Liikkuvuusharjoittelun tulisi olla jatkuvasti mukana lajiharjoittelussa. (Palenius. 2008, 21)

Tämän opinnäytetyön aiheen mukaisesti käsittelemme tarkemmin liikkuvuutta, joka on keskeisessä osassa oheisharjoitteluoohjelmaa.

2.4 Ryhmän taso, tavoitteellisuus ja kokoonpano

Kilpatanssiryhmässä on kolme paria, joilla tavoitteet vaihtelevat taitotason ja innostuksen mukaan. Tanssijat ovat iältään 11–16 –vuotiaita harrastajia. Yhteisenä tavoitteena ryhmällä on kokonaisvaltainen tanssijana kehittyminen. Osa ryhmän tanssijoista tavoittelee uraa ammattitasotanssin parissa. Kauden 2013–2014 tavoitteena pareilla on joko nousupisteet seuraavaa luokkaa varten tai menestyminen Suomen mestaruustasolla sekä kansainvälisissä kilpailuissa. Kaikki parit kilpailevat tällä hetkellä b-tasolla. Yksi pareista on valittu myös Suomen maajoukkueeseen. J & V Tanssiseuran valmentajan mukaan ryhmä harjoittelee arkisin kaksi kertaa viikossa n. 60–90 min kerrallaan. Lisäksi ryhmällä on kiertävien ammattivalmentajien järjestämiä harjoituksia ja lajinomaisia leirejä.

3 VARHAISNUORI URHEILIJAJA

3.1 Varhaisnuoren urheilijan valmennus ja harjoittelu

Varhaisnuoren toimivan valmennuksen taustalla toimivat muillekin ikäryhmille olennaiset valmennusperiaatteet. Valmentajan päätehtävinä on innostaa, tukea, kannustaa, opettaa, ohjata, korjata ja näyttää. Lisäksi valmentaja luo turvallisen ja myönteisin oppimisilmapiirin, tulkitsee valmennettavalle otollisia oppimisväyliä ja – muotoja, luo elämyksiä liikunnan kautta ja omaa valmiudet toimia ensiapua vaativissa tilanteissa. Valmentajalta vaaditaan suurta lajitietämystä, lajinymmärrystä, taitoa havainnoida ja korjata, oikeudenmukaisuutta, kykyä näyttää halutut liikkeet ja pilkkoa liikkeet/harjoitteet palasiksi. Valmentajan toimenkuva on moninainen ja se vaatii aikaa, suunnittelua, harjoittelua ja ennakkointia. (Aalto ym. 2010, 50–58)

Varhaisnuoren harjoittelussa tärkeänä voidaan pitää harjoittelun määrää, -laatua, -sykliä, tavoitteita ja harjoittelun monipuolisuutta (taulukko 2.). Harjoittelunmäärä on useasti pinnalla oleva asia esim. vanhempien keskuudessa. Lasten ja nuorten tulisi liikkua 1,5 – 2 tuntia päivässä jotta liikunnan määrä olisi riittävää terveysvaikutusten näkökulmasta. Liikunnan määrään vaikuttavat omat tavoitteet lajissaan menestymisen suhteen. Liikuntamäärä muodostuu lajinomaisen harjoittelun lisäksi oheisharjoittelusta, arkiliikunnasta (mm. aktiiviset siirtymiset) sekä leikeistä ja peleistä. Liikunta voi koostua yli 10 minuutin mittaisista pätkistä. (Aalto ym. 2010, 42–43)

TAULUKKO 2.

Laji, tavoitteellisuus	Liikunnan määrä/viikko
harrasteliikkuja, alueellinen kilpailutoiminta	vähintään 10 tuntia/viikko
kansallinen kilpailutoiminta	vähintään 15 tuntia/viikko
kansainvälinen kilpailutoiminta	18–20 tuntia/viikko

(Aalto ym. 2010, 42)

Jokaisessa urheilulajissa hyvä fyysinen suorituskyky on eduksi. Fyysisen suorituskyvyn eri painoalueet vaihtelevat eri urheilulajien ja niiden luomien vaatimusten mukaan. Kilpatanssissa vaaditaan kestävyyttä, voimaa, notkeutta, liikkuvuutta, koordinaatiokykyä, jalkatekniikkaa ja staattista että dynaamista tasapainoa.

3.2 Varhaisnuoruuteen liittyvät kehonmuutokset ja niiden vaikutus harjoitteluun

Varhaisnuoruuteen liittyviä kehonmuutoksia ovat mm. karvoituksen lisääntyminen, sukuelinten kasvu- ja muutokset, hormonitoimintaan liittyvät muutokset sekä lisääntynyt pituuskasvu. Murrosiän alettua tytöillä on odotettavissa pituuskasvua keskimäärin 15–25 cm, pojilla keskimääräinen pituuskasvu on 20–36 cm luokkaa. Harjoittelun kannalta kehonmuutoksista olennaisin on kasvupyrähdyksen myötä lisääntynyt pituuskasvu, joka saattaa aiheuttaa väliaikaisia koordinaatio- ja kehonhallintaongelmia. Kasvupyrähdyksen aikana pituuskasvu on nopeaa, eikä lihasten pituuskasvu kulje välttämättä samaa tahtia luuston kasvun kanssa. Tämä saattaa näkyä jäykistymisenä ja yleisenä kömpelyytenä. (Kauppinen. 2011, 14).

4 OHEISHARJOITTELU

Oheisharjoittelulla on vahva näyttö kilpaurheiluun liittyen. Oheisharjoitteluohjelmalla tarkoitetaan omalla ajalla tehtävää harjoittelua, joka tukee omaa lajikehitystä ja henkilökohtaisia/joukkueen tavoitteita. Sellaista urheilulajia ei olekaan, jossa hyvä fyysinen suorituskyky ei vaikuttaisi positiivisesti itse urheilusuoritukseen. Oheisharjoittelu ohjelman ei tarvitse aina tähdätä kestävyuden parantamiseen (vaikka näin vanhanaikaisesti usein ajatellaankin), sillä eri urheilulajien fyysisten ominaisuuksien painopisteet vaihtelevat huomattavasti. Fyysisen harjoittelun ja oheisharjoittelun ylipäättänsäkin tulee olla pitkä-jänteistä ja tavoitteellista. Hyvä oheisharjoitteluohjelma on monipuolinen, mielekäs, tavoitteellinen ja verrannollinen niihin ominaisuuksiin, joita kyseinen laji vaatii. (Seppänen ym. 2010, 18–19)

4.1 Varhaisnuoren oheisharjoittelu

Ennen murrosiän tuomia muutoksia oheisharjoittelun tulee painottua taidollisiin ominaisuuksien ja peruskuntoon, kestovoimaan sekä liikkuvuuden ja kimmoisuuden ylläpitämiseen/hankkimiseen. Siirryttäessä varhaisnuoruudesta nuoruuteen voidaan oheisharjoittelussa painottaa lihasmassan hankkimista. Oheisharjoittelussa oleellista on sen tavoitteellisuus, mielekkyys, turvallisuus ja kokonaisvaltaisuus. Oheisharjoittelulla voidaan pyrkiä lisäämään vain yhtä ominaisuutta (kuten koordinaatiokykyä) tai se voi toimia laajana viitekehyksenä lajin taustalla ja harjoittaa esim. peruskuntoa. (Aalto ym. 2010, 18)

4.2 Lajinomaisen oheisharjoittelu

Lajinmukaista oheisharjoitteluohjelmaa laatiessani keskeiseksi käsitteeksi nousi notkeusharjoittelu, joka aloitetaan tyypillisesti perusteellisella alkulämmittelyllä. Tämän jälkeen jatketaan aktiivisiin venytyksiin, joiden jälkeen siirrytään passiivisiin venytyksiin. Yhdistelmäharjoitukset tuovat parhaan tuloksen, sillä passiivisilla venytyksillä lähestytään helpommin venyvyyden maksimaalista rajaa. Liikkuvuutta on harjoitettava päivittäin ja liikkuvuutta ylläpitävä harjoitus sopiikin minkä tahansa harjoituksen yhteyteen. Sen sijaan liikelaajuutta lisäävä liikkuvuusharjoittelu on sijoitettava omaksi harjoitukseksi. Oheisharjoittelu ohjelmat ovat oiva keino tällaisten harjoitteiden läpivientiin. (Mero ym. 2004, 366–368)

4.3 Oheisharjoitteluohjelman merkityksellisyys

Oheisharjoitteluohjelma painottuu liikkuvuuden lisäämiseen, sillä sitä harjoitetaan itse ohjatuilla harjoituskerroilla melko vähäisesti. On myös huomioitava, että liikkuvuuden harjoittaminen onnistuu hyvin itsenäisestikin, eikä se vaadi suurta tilaa tai muita apuvälineitä. Liikkuvuuden lisääminen, ylläpitäminen ja liikehallinta ovat tärkeä osa hallitua, virtaavaa ja puhdasta tanssia. Liikkuvuusharjoitteet kehittävät liikelaajuuksien lisäksi kehontuntemusta ja hahmotuskykyä. Nivelten ja tukikudosten liikkuvuuden kehittäminen on parhaimmillaan 11–14-vuoden iässä, jolloin liikkuvuuden harjoittamiseen tulee panostaa. (Nuori Suomi: Hyvä harjoittelu – selvitys 2006–2008)

Oheisharjoitteluohjelman merkityksellisyys korostuu kilpaurheilijoiden ikä- ja tasoja-kauman vuoksi. Kilpatanssijat ovat murrosiän kynnyksellä, jolloin pituuskasvu ja muut kehon muutokset etenevät nopeaa vauhtia, jolloin oman kehonhallinta ja tunteminen korostuu entisestään. Murrosikään kuuluu luonnollisesti liikkeiden jäykistymistä ja liikehallinnan huononemista, sillä murrosiän alussa alkava kasvupyrähdys aiheuttaa usein tilapäisesti jäykistymistä ja ongelmia kehon hallinnassa. Liikkuvuuden ja liikehallinnan säilyttäminen on omiaan liikemotoriikan säilyvyyden kannalta.

(Hakkarainen ym. 2009, 143)

Nuoresta iästään huolimatta kilpatanssijat ovat lajinsa huippu-urheilijoita ja osallistuvat mm. SM-tason kilpailuihin. Kova taso vaatii jatkuvaa kehittämistä ja intensiivistä harjoittelua, jota oikein rakennettu oheisharjoitteluohjelma tukee.

5 LIIKKUVUUDEN LISÄÄMINEN OHEISHARJOITTELUN AVULLA

Yleiskielessä liikkuvuudesta puhutaan usein termeillä ”venyttely ja notkeus”. Venyttely on yleisnimitys menetelmälle, joka lisää liikkuvuutta stimuloimalla ja venyttämällä lihas-runkoa ja lihaskalvoja. Venyttely mielletään usein staattiseksi harjoitukseksi, mutta dynaaminen liikkuvuusharjoittelu nostaa itseään laajemmalle urheiluvalmennuksen suosioon. (Bini 2004, 6-8). Venyttelyä suositellaan, sillä se nopeuttaa palautumista, ehkäisee akuutti- ja rasitusvammojen syntyä. lisää elimistön lihastasapainoa, että parantaa välittömästi elimistön kykyä rentoutua. (Pehkonen ym. 2009, 6-7)

Käsitteellä notkeus tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuuteen vaikuttavat perityt ominaisuudet, kuten lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden pituus sekä venyvyys, että nivel-pintojen muoto. Perinnöllisen tekijöiden lisäksi notkeuteen vaikuttavat keskeisesti ikä, sukupuoli ja harjoittelu. Notkeus on suurimmillaan lapsuudessa ja alkaa lihaskasvun ja vahvistumisen myötä heiketä. Murrosiän jälkeen aikuisiässä on notkeuden kannalta tasanne vaihe, mutta eläkeiän kynnyksellä notkeus tyypillisesti heikenee kehon nesteiden haihtuessa. Naisella on miestä enemmän rasvakerrosta kehossa, jolloin kudostiheys on loogisesti pienempi mikä mahdollistaa miessukupuolta suuremman venyvyyden. (Mero ym. 2004, 364–365)

5.1 Liikkuvuusharjoittelun herkkyykskaudet

Kasvuun ja motoriseen kehitykseen perehtyessä on huomioitava eri liikeominaisuuksien herkkyykskaudet. Liikkuvuuden herkkyykskausi sijoittuu lapsuus vuosiin – ennen murros-ikää. Joidenkin lähteiden mukaan liikkuvuuden herkkyykskausi sijoittuisi ennen ikävuosia 7-8 (Mero ym. 2004, 364) kun taas toiset lähteet väittävät liikkuvuuden herkkyykskauden sijoittuvan ikävuosien 11–14 välimaastoon. (Hakkarainen ym. 2009, 142., Nuori Suomi: Hyvä harjoittelu – selvitys 2006–2008)

Joka tapauksessa ollaan yhtä mieltä siitä, että liikkuvuudella on myönteinen vaikutus voimantuottoon, rentouteen, kestävyYTEEN ja nopeuteen. Liikkuvuus on myös tärkeä taitavuuden tekijä ja monissa lajeissa (kuten kilpatanssissa) edellytys tiettyjen teknikkoiden ja taitojen oppimiseen. Lapset ovat rakenteeltaan liikkuvia, ja liikkuvuusharjoittelu olisi hyvä aloittaa ja varhaisessa vaiheessa, jopa leikki-iässä. Lapsena saavutettua liikkuvuutta tulee vaalia ja ylläpitää erilaisten liikkuvuus harjoitusten avulla. (Hakkarainen ym. 2009, 142-144., Mero ym. 2004, 364., Nuori Suomi: Hyvä harjoittelu – selvitys 2006–2008)

5.1.1 Liikkuvuuden kehittyminen lapsuudessa

Varhaislapsuudessa 2-3 ikävuoden paikkeilla liikkuvuus on luonnostaan poikkeuksellisen suuri, etenkin vartalon fleksiassa ja lonkkanivelen eri liikesuunnilla. Toisaalta useiden eri kehon osien toimintakapasiteetti ja paikallinen liikkuvuus on verrattain ”puutteellinen”. Vartalon liikkuvuus on vartalon sylinterimäisestä muodosta johtuen pieni suhteessa muuhun liikkuvuuteen. Esikouluikäisen (4 - 6/7 -vuotias) vartalon fleksiosuuntainen liikkuvuus on hyvällä tasolla, myös lantion, polven, hartiasseudun ja vartalon liikkuvuudet lisääntyvät kouluikään mennessä. Alle kouluikäisen rustorakenteet eivät ole vielä täysin kehittyneet, mikä tulee ottaa huomioon liikkuvuusharjoituksissa. (Hakkarainen ym. 2009, 264–265)

Kouluikäisen alkuvuosina (7/10 – 11/13 – vuotiaat) liikkuvuus kehittyy ristiriitaisesti ja sen kypsyysvaiheet ilmenevät eri tahtiin, jolloin suuria yksilöllisiä eroja on havaittavissa. Yleisesti liikkuvuus suurissa nivelissä (lonkka- ja olkanivel) saattaa heiketä, kun taas lantion ja selkärangan fleksio suuntainen liike kasvaa. Tässä iässä lajinmukainen liikkuvuusharjoittelu on erityisen tärkeää myöhempien vuosia liikkuvuusvaatimuksia ja lihastasapaino ongelmien ehkäisyä silmällä pitäen. (Hakkarainen ym. 2009, 265)

5.1.2 Liikkuvuuden kehittyminen varhaisnuoruudessa

Varhaisnuoruuden alkutaipaleella (ikävuodet 11/12 – 13 /14 tytöt ja 12/13 – 14/15 pojat) liikkuvuuteen vaikuttaa keskeisesti puberteetti. Puberteetin aikana liikkuvuus kehittyy, jos sitä harjoitellaan. Harjoitellessa on huomioitava että liikkuvuusharjoittelu on nivelspesifiä, eli liikkuvuus paranee niissä nivelissä, joita venytellään. Yksilölliset erot ja erot sukupuolten välillä kasvavat. Tapansa mukaan liikkuvuus jatkaa eriytyntä kehittymistä, mikä tarkoittaa toisen nivelen liikelaajuuden paranemista, toisen vähenemistä. Yleisesti hartiasseudun liikkuvuus ja jalkojen sivuliikkuvuus huononevat, kun taas jalkojen etuliikkuvuus ja vartalon fleksio paranevat. Pituuskasvulla ei (toisin kuin yleisesti ajatellaan) välttämättä ole vaikutusta liikkuvuuteen. (Hakkarainen ym. 2009, 265–266)

Varhaisnuoruudessa (ikävuosina 13 – 16/17 tytöt, 14/15 – 18/19 pojat) liikkuvuuden kehittyminen jatkuu niin suurissa kuin pienissäkin nivelissä. Tyttöjen liikkuvuus on huomattavasti poikia parempi. Jotkut tutkimukset osoittavat, että suurien nivelten liikkuvuus saavuttaa optiminsa noin 20 ikävuoden paikkeilla. Kehittyminen on kuitenkin mahdollista tästä eteenpäinkin. Samainen tutkimus osoittaa että nivel, jonka liikelaajuu-

juutta ei harjoiteta alkaa menettää liikkuvuuskapasiteettiaan 10 ikävuoden paikkeilla. Varhaisnuoruudessa liikkuvuusharjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti liikkuvuusharjoittelun säännöllisyyteen, laatuun ja lihasepätasapainon ehkäisyyn. (Hakkarainen ym. 2009, 266–267)

Liikkuvuuden parantuminen lapsuus iän jälkeen ei ole yksiselitteistä, ja liikkuvuusominaisuuksien harjoittamisesta löytyy useita eri mielipiteitä. Haywoodin ja Getchellin mukaan liikkuvuus voi ominaisuutena parantua 12 ikävuoteen saakka, jonka jälkeen liikkuvuus alkaa luontaisesti heiketä. Haywood ym. kuitenkin painottavat, että liikkuvuusominaisuuksia voi kuitenkin harjoittelulla parantaa missä iässä tahansa. (Haywood ym. 2009, 307–311)

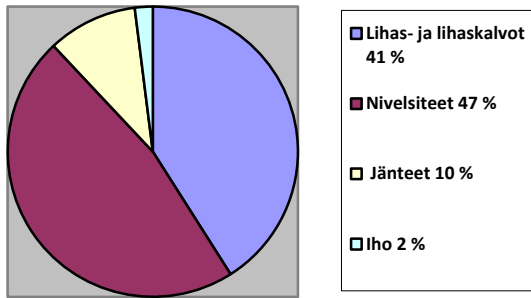
5.2 Liikkuvuus ominaisuutena ja liikkuvuuden hyödyllisyys

Liikkuvuus määritellään kahdella eri tavalla: mekaanisena liikelaajuutena tai toiminnallisena toimintakyvyn osatekijänä. Urheiluvalmennuksessa liikkuvuutta on osattava katsoa molempien määritelmien kannalta. Liikkuvuutta voidaan tarkastella nivelkerrallaan (esim. olkanivelen liikkuvuus) tai kehon osina (esim. lantion seudun liikkuvuus, selän liikkuvuus). Liikkuvuuden mittaaminen onnistuu sekä yksittäisen nivelen että kokonaisuuden kautta. (Mero ym. 2012, 146)

Liikkuvuuteen vaikuttaa monet tekijät, kuten ikä, geenit, sukupuoli ja harjoittelutausta. Liikkuvuuteen vaikuttavat keskeisesti myös lihasten kehon lämpötila, vuorokaudenaika, fyysinen ja psyykinen aktiivisuustaso (liian matala ja liian korkea aktiivisuustaso vaikuttaa kielteisesti liikkuvuuteen) sekä väsymystaso. (Mero ym. 2012, 147. Hakkarainen ym. 2009, 264) Fysiologisten-, suorituskyvyllisten- ja kognitiivistekijöiden lisäksi liikkuvuuteen vaikuttavat myös koordinaatiiviset tekijät, kuten agonistien, antagonistien ja synergistien koordinaatio, lihastonius ja lihas- ja jännerefleksit. (Hakkarainen ym. 2009, 263)

Anatomisesta eri kehon osat vastustavat venytysliikettä seuraavanlaisesti: lihas ja lihaskalvot 41 %, nivelsiteet 47 %, jänneet 10 % ja iho 2 % (kuviokuva 2.). Liikkuvuusharjoittelulla pystytään enimmäkseen vaikuttamaan lihaksen venyvyyteen. Tämän vuoksi henkilökohtaiset liikkuvuuserot voivat olla hyvinkin suuria, vaikka harjoitusmäärät ja –muodot olisivat samanlaiset. (Mero ym. 2012, 147)

KUVIO 2.



Liikkuvuudella on selkeä yhteys moniin fysiologisiin tekijöihin, kuten voimantuottoon, taitoon ja koordinaatiokykyyn. Liikkuvuuden hyödyt ovat moninaisia, ja liikkuvuudella on mm. seuraavanlainen merkitys harjoitteluun (Hakkarainen ym. 2009, 263. Mero ym. 2012, 148–149):

- liikkeen taloudellisuus lisääntyy
- valmistautuminen suoritukseen paranee
- motorinen oppimisprosessi nopeutuu
- aineenvaihdunnan ja kuona-aineiden poistuminen helpottuu
- motorinen säätelykyky paranee
- ikääntymiseen liittyvät ryhtivirheet vähenevät
- lymfaattisten nesteiden kierto paranee
- myönteinen vaikutus liikkeen eleganssiin, muotoon ja estetiikkaan
- kuormituksen sietokyky kasvaa
- optimaalinen liikkuvuus tekee suorituksesta taloudellisemman
- lihastasapaino paranee, ehkäisee lihasepätasapainoa
- parantaa terveyttä ja elämänlaatua

5.3 Lajinomaisuus liikkuvuusharjoitteissa

Lisäksi kilpatanssissa suuria liikelaajuuksia tarvitaan hyppyjen, taivutusten, piruettien ja tasapainojen puhtaaseen ja turvalliseen tekemiseen. Useat kilpatanssissa vaadittavat suoritukset eivät ole mahdollisia ilman riittävää liikkuvuutta, joka edellyttää ”paikallista yliikkuvuutta” esim. lonkkien ja selän alueella. Paikallisella yliikkuvuudella tarkoitetaan sellaista liikkuvuutta, joka ylittää terveen harjoittelemattoman henkilön normaalin liikelaajuuden. Suurien liikeratojen liikkuvuusharjoittelu vaatii säännöllistä

ja oikeaoppista liikkuvuusharjoittelua ja tietotaitoa notkeusharjoittelusta. (Hakkarainen ym. 2009, 264-265)

Kilpatanssissa lajinomaista liikkuvuutta tarvitaan puhtaaseen tekniseen suorittamiseen sekä erilaisiin liikkeisiin, kuten spagaatit eri asennoissa, korkeat jalanheitot, nilkkojen- ja päkiöiden liikkuvuus, ääriasennot vartalon linjauksissa ja kokonaissuorituksen näyttävyys. Liikkuvuusohjelman harjoitteet on valittu kilpatanssista lähtevien vaatimusten mukaan. Liikkuvuusohjelman harjoitteet painottuvat alaraajojen liikkuvuusharjoitteisiin, auki kierto, lonkkanivelen liikelaajuuden lisäämiseen, nilkkanivelen liikkuvuuteen ja selän- sekä hartia-alueen liikkuvuusharjoitteisiin. (Palenius. 2008, 21)

Liikkuvuusohjelmassa on huomioitu lajinomaiset liikkuvuusvaatimukset. Alaraajojen osalta liikkuvuusharjoitteet käsittävät kaikki pääliharyhmät: reidenkoukistaja- ja ojentaja lihakset, lonkankoukistajat ja – ulkokiertäjät, nilkkanivelen eri liikkuvuussuunnat. Oma osionaan on huomioitu myös etu- ja sivuspagaatti venytykset sekä niihin tähtäävät avaavat venytykset. Liikkuvuuden tuleekin painottua alaraajojen liikkuvuuteen, ja sitä on harjoitettava jatkuvasti. Alaraajojen lisäksi liikkuvuutta lisäävä oheisharjoitteluohjelma kattaa myös rangan liikesuuntia avaavia liikkeitä ja yläraajojen liikkuvuusharjoitteita. Liikkuvuuden harjoittaminen ja ylläpitäminen kuuluu oleellisesti kilpatanssin luonteeseen. Liikkuvuusharjoittelun tulisi olla jatkuvasti mukana harjoitteluohjelmassa, sillä liikkuvuus on ominaisuutena dynaaminen, jolloin muutoksia henkilökohtaisessa liikkuvuudessa tapahtuu melko lyhyessä ajassa. (Palenius. 2008, 21-24, Tanssiurheiluliitto 2013)

5.4 Liikkuvuusharjoittelun muodot

Liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuusharjoitteluun. Lisäksi liikkuvuudesta puhuttaessa käytetään käsitettä anatominen liikkuvuus, joka on teoreettinen käsite nivelen liikkuvuudesta. Anatomisella liikkuvuudella tarkoitetaan nivelen liikelaajuutta silloin, kun lihakset ja muut liikkuvuutta rajoittavat tekijät on poistettu. (Mero ym. 2012, 146-147)

Aktiivinen nivelten liikelaajuudesta puhuttaessa tarkoitetaan sitä nivelen liikelaajuutta, joka saavutetaan aktiivisella lihastyöllä. Aktiivista liikkuvuutta on mm. jalkojen avaus spagaatti- eli harppaushypyssä. Passiivinen liikelaajuus puolestaan saavutetaan ulkoisen voiman, esim. valmentajan painaman vastuksen avulla. Muita passiivisen liikkuvuuden aiheuttamia tekijöitä ovat painovoima, partnerin tuottama voima, jonkin

toisen kehonosan voima, heilahtavan raajan massanhitaus tai jokin muu ulkoinen voima. Passiivinen liikkuvuus on luonnollisesti aktiivista liikkuvuutta suurempi ja anatominen liikkuvuus passiivista liikelaajuutta suurempi. (Mero ym. 2012, 146-147)

Aktiivinen työskentely on tehokas tapa lisätä lihaksen pituutta ja samalla liikkuvuutta. Kevyt aktiivinen lihastyö edistää samalla palautumista rasituksesta, mikä ehkäisee rasitusvammoja ja minimoi loukkaantumiseriskiä. Kaikissa urheilulajeissa, kuten kilpatanssissa, lajinomaiset suoritukset tapahtuvat liikkeessä, joten venyttely ja liikkuvuusharjoitteetkin kannattaa yhdistää liikkeeseen. Liikkuvuutta lisätään yleensä pitkäkestoisilla passiivisilla venytyksillä, mutta aktiiviset nopeatempoiset liikkeet auttavat avaamaan ja ylläpitämään jo saavutettua liikkuvuutta. Tällainen niin kutsuttu dynaaminen liikkuvuusharjoittelu palvelee lajissa tarvittavien lihaspituuksien lisäämistä ja ylläpitämistä jopa paremmin kuin perinteinen paikallaan tapahtuva staattinen venyttely. Liikkuvuusohjelman liikkuvuusharjoitteita voidaankin työstää myös lyhyissä pätkissä hyödyntäen esimerkiksi pumppaavaa venytystä, jolloin lihas vietään nopeaan venytykseen jonka jälkeen se palautetaan hetkellisesti lepotilaan. (Terveurheilija, 2013)

6 OHEISHARJOITTELUOPAAAN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni keskiössä on kehittämisprosessi, jonka tuotoksena on liikkuvuutta lisäävää oheisharjoitteluohjelma kilpatanssinharrastajille. Tuotosta voidaan käytännössä hyödyntää myös muissa urheilu lajeissa, joissa painotetaan liikkuvuusharjoitteluun. Oheisharjoitteluohjelma toimii osana terveysviestintää, sillä terveysviestinnällä tarkoitetaan kaikkea sairauteen, terveyteen ja terveydenhuoltoon liittyvää viestintää. (Torkkoa ym. 2002, 22-24)

6.1 Kehittämistyön ideointi- ja suunnitteluvaihe

Kehittämistyö sai alkunsa Savonian vapaista opinnäytetyöaiheista. Aihe vastasi mielenkiinnon kohteitani, jolloin opinnäytetyön suunnittelu ja teorian tiedon keruu tuntuivat miellyttäviltä. Opinnäytetyön aiheen valintaa ja lopullista rajausta ohjasi oma mielenkiinnon kohteeni liikkuvuusharjoittelua, tanssia ja voimistelua kohtaan. Aiheen kautta pääsin yhdistämään voimistelun valmentajan kautta saamaani tietotaitoa fysioterapeutin ammatilliseen osaamiseen. Ennen opinnäytetyön aiheen valintaa olin yhteydessä Suomen Voimisteluseuraan, jotka olivat halukkaista yhteistyöhön. Mitään valmista aihetta heillä ei kuitenkaan ollut tarjota. Koska työni merkityksellisyys ja käytettävyys (sekä konkreettiseen käyttöön päätyminen) toimivat minulle ensisijaisina arvoina valitsin voimistelu-aiheen sijaan kilpatanssin, sillä sille aiheella oli selkeä tarve. Aiheen valitsin lopullisesti keväällä 2012, jolloin kirjoitin myös aihekuvauksen.

Tiedonkeruu alkoi kesällä 2012 ja jatkui koko opinnäytetyöprosessin ajan. Syksyllä 2012 keräsin valtaosan tiedosta ja perehdyin tarkemmin jo kesällä löytämiini tutkimuksiin ja alan kirjallisuuteen. Tietokantoina käytin erilaisia tiedonhaku kanavia, kuten Google-hakukonetta, Medicia, Pubmedia ja Pedroa. Hakusanoina käytin mm. sanoja kilpatanssi, tanssin harjoittelu, tanssin valmennus, varhaisnuori, varhaisnuoren harjoittelu, liikkuvuus, liikkuvuusharjoittelu, oheisharjoittelu ja liikkuvuuden herkkyyksikaudet. Vastaavia hakusanoja käänsin myös englanniksi. Aluksi pyrin etsimään tietoa juuri kilpatanssin lajinomaisesta harjoittamisesta, mutta suppeahkon teorian tiedon vuoksi laajensin hakukenttäni myös kilpatanssin sukulaislajeihin, kuten voimisteluun, balettiin, taitoluisteluun ja jazz-tanssiin.

Kansainvälisiä tutkimuksia juuri kilpatanssista oli vaikea löytää, jo osa tutkimustiedosta olisi ollut maksullista. Osa lähteistä on myös opinnäytetöitä ja Graduja, jolloin niistä saadun tiedon suhteen oli oltava hyvin kriittinen ja tarkasteltava töissä käytettyjä al-

kuperäislähteitä. Teoriatiedon kerääminen osoittautui yllättävän haastavaksi, sillä tanssiin liittyvä tutkimustietoa löytyi niukasti. Tiedonhakuprosessin keskellä mietin jopa, että olisi pitänyt valita aihe sen mukaan, mistä teoria tietoa löytyy runsaasti. Saatuani teoria osuuden kasaan olin kuitenkin tyytyväinen, että olin valinnut aiheen oman mielenkiinnon ja osaamisen kautta.

Tiedonkeruun aikana painotus tiedon kriittiseen tarkasteluun ja luotettavuuden arviointiin kasvoi. Luotettavuuden arvioinnissa käytin apuna Tutki ja kirjoita – kirjaa (Hirsjärvi ym. 2000, 19–20) jonka mukaan epäluotettavan tiedon voi paikallistaa mm. seuraavista asioista: tieto perustuu vain kokemukseen tai havainnointiin, tiedossa on aukkoja, tieto perustuu arkiajatteluun, tietolähteet on merkitty kehnosti tai niitä ei ole mainittu, tiedon tuottaa jokin tietoa mahdollisesti manipuloivat taho, tekijän subjektiivinen kokemus estää monipuolisen tiedonhankinnan tai tieto perustuu yksittäisten auktoriteettien kokemuksiin.

Kehittämishankkeeseen liittyvien sopimusten kirjoittaminen on tärkeä osa opinnäytetyötä, joka konkretisoi työntekijän ja toimeksiantajan yhteistyön. Sopimuksessa määritellään hankkeen toteuttajat, toteutumisaikajankohta ja sovitaan mahdollisista kustannuksista. Syksyllä 2012 kirjoitettiin yhteistyösopimus Kuopiolaisen Tanssiseura J & V:n toimihenkilön kanssa, jolloin yhteistyö pääsi alkuun. Sopimuksen mukaan toimeksiantaja saa tehdä muutoksi tuotokseen, kunhan tuotoksessa ilmenee mitkä osat ovat alkuperäisiä ja mitkä tekijän omia muutoksia. Tekijänoikeus kuuluu teoksen luojalle. Mahdollisista kustannuksista (matkakustannukset, kuvausvälineet ym.) vastaa opinnäytetyöntekijä itse. Ennen sopimusten kirjoittamista kävin tutustumassa yhteistyökumppani seuran tiloihin, valmentajiin, toimihenkilöihin ja tanssijoihin. Tämä antoi minulle pohjaa työn suunnitteluvaiheeseen.

Tavoitteiden ja tarkoituksen asettaminen on tärkeä osa kehittämistyön suunnitteluvaihetta. Tämä vaatii suunnitelmallisuutta ja aiheen tarkkaa rajaamista. (Hirsjärvi ym. 2000, 164-165). Näitä vaiheita muovattiin menetelmätyöpajoissa ja tuotiin esille työsuunnitelmassa. Työn tarkoituksena on luoda liikkuvuutta lisäävä oheisharjoitteluohjelma kilpatanssiryhmälle. Työ tavoitteena on lisätä nuorten kilpatanssijoiden omatoimisuutta ja tietämystä oheisharjoittelusta. Tärkeinä arvoina pidin myös turvallisuutta, ammatillisuutta, tarkoituksen mukaisuutta ja oheisharjoitteluohjelman toimivuutta. Tavoitteiden ja tarkoituksen takana työtä ohjailee aiheen rajaus, mikä tuntui aluksi hyvinkin vaikealta. Minulle oli ongelmallista käsittää miten laaja työstä pitäisi tulla, ja millä keinoin rajaisin sitä, ettei työtaakkaa paisuisi liian suureksi. Mietin liikku-

vuuden kehittämisen lisäksi mm. liikkuvuuden testaamista ja kehityksen arviointia, mutta tällöin työ olisi paisunut todella laajaksi.

Kehittämistyön tuotoksen suunnittelu on tärkeä osa opinnäytetyön tekemistä ja se ohjailee mm. tiedonhakuun liittyvää prosessia. Suunnitteluprosessiin ja lopulliseen suunnitelmaan vaikuttavat mm. asetetut tavoitteet, tulosodotukset, orientoiva mielikuva valmiista työstä sekä hankkeen täsmentyminen työprosessin aikana. Tuotoksen suunnittelu ja mallinnus ovat tärkeässä osassa työskentelyä ja vaikuttavan työn lopputulokseen keskeisesti. (Anttila. 2008, 4-5)

Tuotoksen suunnitteluun käytin paljon aikaa, sillä halusin että lopputulos tukee aihetta. Kilpatanssijat ovat tasoltaan ja iältään hyvin erilaisia persoonia ja lähtötilanteessa on suuria eroja mm. tyttöjen ja poikien välillä. Pysin luomaan oheisharjoitteluohjelman, jossa käydään läpi kaikki liikkuvuuden kannalta oleelliset harjoitteet ja jokaisesta harjoitteesta halusin tarjota useamman eri liikevaihtoehdon, jolloin liikkuvuusharjoittelu tukee eritasoisia tanssin harrastelijoita. Lisäksi eri tasoissa tapahtuva harjoittelu mahdollistaa myös kehittymisen yhä paremmaksi tanssijaksi ja tukee liikkuvuutta lisäävää oheisharjoittelua. Valmentajan patteristo on luotu harjoittelijoille jaettavan oheisharjoitteluohjelman pohjalle, mutta siihen on lisätty liikkeitä, joissa tarvitaan passiivista avustajaa (esim. valmentaja/harjoittelu kumppani). Passiivisesti avustettuja liikkeitä on hyvä suorittaa valmentajan ”valvovan silmän alla”, jonka vuoksi niitä ei ole esitelty harjoittelijan versiossa. Muuten ohjelmat ovat samanlaisia.

Hankkeen toteuttamisen suunnittelun pohjalla toimia selkeä aikataulutusta, jolloin sain pidettyä myös taukoja, jolloin en aktiivisesti ajatellut opinnäytetyötäni. Tämän jälkeen pääsin tarkastelemaan (ja muokkaamaan) työtäni erilaisesta perspektiivistä. Olen tyytyväinen, että aloitin työn tekemisen hyvissä ajoin, jolloin sain ottaa itselleni aikaa hankalien asioiden (kuten aiheen rajauksen) suunnittelussa. Toteutumisen suunnittelun vaiheessa tein omista voimavaroistani SWOT-analyysin, jolloin pyrin tarkastelemaan itseäni ikään kuin ulkopuolisen silmin. Omiksi vahvuuksikseni huomioin kiinnostuksen kohteen, yksin työskentelemisen (mm. aikataulutusta) sekä oman ammatillisen osaamisen voimisteluun valmentajana. Toisaalta heikkouksiksi huomasin melko puutteelliset ATK-taitoni, kokemattomuuteni näin laajan työn tekemisessä sekä osittain myös yksin työskentelemisen (ei kommentteja tekijä parilta, työnjakoa ym.).

6.2 Oheisharjoitteluoppaan toteutusvaihe

Oppaan toteutusvaihe (kuvaaminen, lopullinen suunnittelu) ajoittui loppukeväälle 2013, jolloin aiheen teoretieto oli kutakuinkin kasassa ja puhtaaksi kirjoitettuna. Kuvattava toimii oman joukkuevoimistelujoukkueeni voimistelija ja ohjaajana allekirjoittanut itse. Kuvien ottaminen oli hyvän suunnittelun vuoksi nopeahko vaihe, kun taas kuvien tarkastelu ja muokkaus veivät laajalti aikaa. Lopulliset oppaan ohjeistukset työstin kesällä 2013.

6.2.1 Oppaan sisältö

Liikkuvuusohjelmassa käydään läpi kilpatanssin kannalta oleelliset liikkuvuus suunnat, kuten jalkojen auki kierto, lonkkien sivu- ja etuliikkuvuudet, rangan kiertoliikkeet, nilkan alueen liikkuvuus, taka- ja etureisien liikkuvuus, lähentäjien liikkuvuus, rangan fleksio ja ektensio harjoitteet, käsien liikeharjoitteet ja vartalon sivuliikkuvuus. Liikkeet on valittu kilpatanssin lajivaatimusten mukaan, jolloin harjoitusohjelma tukee lajinomaista harjoittelemista.

Kaikista harjoitteista on laadittu yhdestä kolmeen erilaista tasoa, jotta jokainen tanssija voi harjoitella liikkuvuutta omalla tasollaan. Tasoittain kulkevan harjoittelun ansiosista myös kehittyminen ja tulosten seuranta on mielekästä. Lisäksi liikkuvuusohjelmasta on laadittu myös valmentajan ”patteristo”, eli tietopankki, johon on lisätty vinkkejä liikkeiden vaihtelua varten sekä passiivisesti tehtäviä liikkuvuusharjoitteita.. Valmentajan patteriston sisältämiä harjoitteita voidaan tehdä esim. treenisalilla tai leirien yhteydessä. Valmentajan patteriston pohjalla toimii siis kilpatanssijoille jaettava liikkuvuusohjelma, mutta siihen on lisätty erityisiä neuvoja ja harjoitteita. Näin tieto liikkuvuusharjoittelusta siirtyy valmentajien (ja sitä kautta tanssijoiden tietoisuuteen), mutta itse oheisharjoitteluohjelma pysyy yksinkertaisena ja helposti toteutettavana.

Oheisharjoitteluohjelma toteutetaan valmentajan ohjeistaman määrän mukaan, mieluiten yksi - kolme kertaa viikossa. Liikkeet on ohjattu sekä kuvallisesti että sanallisesti. Jokaisen liikkuvuusharjoitteen yhteydessä on lyhyt napakka ohjeistus, joka sisältää suoritusohjeet sekä tiedon siitä mitä lihasryhmää/lihasta liikkuvuusharjoitus venyttää. Oheisharjoitteluohjelmaa on tarkoitus toteuttaa pääsääntöisesti itsenäisesti, mutta sen ohjeistaminen (alkuverryttelyn, loppuverryttelyn ja puhtaan suoritustekniikan ohjeistaminen) jää valmentajan tehtäväksi. Oppaan liikkeet on valittu tanssijan lajikehitystä tukien.

6.2.2 Oppaan kieli- ja ulkoasu

Oppaan kieliasuun ja luettavuuden tulee kiinnittää laajalti huomiota, sillä luettavuus Torkkolan mukaan (Torkkola ym. 2002, 43) yksi hyvän aiheiston tärkeimmistä tekijöistä. Luettavuus takaa myös teoksen oikeaoppisen ja turvallisen käytön. Opasta tehdessäni pyrin yksinkertaiseen ulkoasuun, jota on helppo lukea ja kantaa mukana. Toimeksiantajan toiveesta opas on sellaisessa muodossa, että sen voi helposti tulostaa tanssijoille kotiin. Opas on A4-kokoisilla normaalille tulostuspaperille, jotta se voidaan tulostaa ja sitä voidaan hyödyntää missä vain. Mitään erillistä lehtiötä ei ollut tarvetta luoda. Kuvien selkeyteen painotin melko vahvasti, sillä vanhan sanonnan mukaan ”kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa”. Suunnittelin tarkasti mm. kuvattavat vaatteet, taustavärit ym., jotta kuvan lopputulos olisi mahdollisimman selkeä. Esim. musta-asuinen kuvattava tummalla taustalla ei olisi toimiva ratkaisu.

7 POHDINTA

7.1 Prosessin tarkastelu

Opinnäytetyö oli prosessina pitkä ja monivaiheinen. Työn aihe on minulle tärkeä, sillä omaan pitkän taustan kilpavoimistelun parissa. Toisaalta kilpatanssi lajina ei ollut minulle entuudestaan tuttu, joten taustatyötä kyseisen lajin saloihin piti tehdä aktiivisesti. Koska opinnäytetyön aihepiiri vastasi omia mielenkiinnon kohteitani, oli aiheesta mieluista hakea tietoa. Toisaalta myös tiedonhaun hankaluus ja ristiriitaisuus yllätti minut, sillä useat tietolähteet vaativat kirjautumisen jollekin sivustolle, ja ovat tätä kautta maksullisia. Vaikka tieto oli pääpiirteittäin samansuuntaista, myös huomattavia eroavaisuuksia eri lähteiden väliltä löytyi. Tutkimustietoa varsinaisesta aiheesta löytyi vähän, mutta laajentaessani tiedonhalua kilpatanssin kanssa saman sävyisiin lajeihin (esim. joukkuevoimistelu, muodostelma luistelu) tietoa liikkuvuusharjoittelusta löytyi huomattavasti enemmän. Toisaalta monet tiedonlähteet ovat opinnäytetyö/pro gradu tutkielmia, joten niistä saatuun tietoon oli suhtauduttava kriittisesti.

Toisena haasteena opinnäytetyötä tehdessäni pidin aiheen rajausta. Työn alkuvaiheessa kysyin mielipiteitä ohjaajaltani, seuralta sekä yhteishenkilöltä. Laadin kyselylomakkeen toimeksiantoseuralleni, mutta siitä saamani tieto oli melko yksipuolista. Aluksi aiheenrajaus tuotti ongelmia, mutta saatuani siitä selkeän mielikuvan, oli työn työstäminen kohdallani melko itsenäistä. Minulle oli selkeä kuva millaisen opinnäytetyön haluan laatia. Alusta asti aihetta oli vaikea rajata, sillä toimeksi antaja antoi minulle käytännössä vapaat kädet. Halusin luoda puhtaan liikkuvuusohjelman, enkä sotkea siihen muita kilpatanssissa vaadittavia ominaisuuksia, kuten lihashuoltoa, kehohallintaa, tasapainoa, nilkkatyöskentelyä tai ponnistusvoimaa. Toisaalta tavoitteeni oli tarjota jokaisesta liikkuvuusharjoitteesta useita vaihtoehtoja, jolloin tanssija voi harjoitella omalla tasollaan, ja tarvittaessa vaativampaan liikkeeseen, jolloin harjoittelusta tulee tavoitteellisempaa ja monipuolisempaa. Muutamista liikkeistä loin myös erilaisia vinkkejä valmentajalle, jolloin tuttuja liikkeitä voidaan muunnella niin, että niitä voi valmentajan opastuksella harjoittaa esim. leireillä tai treenisalilla.

Kokonaisuutena olen tyytyväinen aiheen lopulliseen rajaukseen, vaikka se kypsyi ja muuttui pitkän opinnäytetyöprosessia. Sain kiteytettyä liikkuvuusharjoittelun pääkohdat napakasti ja toimivasti, niin että se palvelee lukijaansa. Toisaalta olisi ollut mielenkiintoista tehdä esim. liikkuvuustestauksen ohjelma, jolloin tuloksellisuus olisi ollut seurattavissa. Päätin kuitenkin, että rajauksen sisällä on pysyttävä, ettei työ lähde rönsyilemään ja kasva liian suureksi. Aluksi tuntui haastavalta pitää teos napakkana

ja helposti luettavana, kun ideoita liikkuvuusohjelman työstämisen vaiheessa oli runsaasti. Ajan myötä idea kuitenkin kypsyi ja minulle muodostui entistä selkeämpi käsitys siitä millainen liikkuvuusohjelman runko toimii parhaiten käytännössä. Lopputulokseen olen monien muokkauskertojen jälkeen tyytyväinen, ja uskon että se palvelee nuoria kilpatanssijoita.

Liikkeitä valitessa liikkeiden turvallisuus ja puhdas suorittaminen nousi minulle tärkeäksi arvoksi. Tätä kautta pääsin lähestymään työtäni ennemminkin fysioterapeutin kuin lajivalmentajan näkökulmasta. Liikkeiden opastukseen ja mallikuviin tuli kiinnittää paljon huomiota, ja osa kuvista vaihtuikin prosessin aikana, sillä huomasin pieniä epäkohtia esim. lonkkien linjauksissa. Pidin arvossa sitä, että oheisharjoittelu (joka tehdään pääsääntöisesti treenisalin ulkopuolella) on turvallista, selkeää ja tarkoituksen mukaista. Myös harjoitteiden sopiva määrä ja teho toimivat tärkeinä itseisarvoina. Pidin tärkeänä, että nuoret ymmärtävä kilpaurheilun haastavuuden kehon toiminnan kannalta. Huolellisesti tehdyillä liikkuvuusharjoitteilla voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää loukkaantumiseriskiä.

Näin laajan teoriatyön tekeminen ei ollut minulle entuudestaan tuttua, ja opin paljon itse opinnäytetyöprosessista. Ajoittain huomasin tehneeni joitain asioita ns. väärässä järjestyksessä, jolloin jo esim. valmiiksi laadittua teoriapohjaa tuli muokata. Aikataulu-
tin työn tekemisen hyvin, eikä ylimalkainen stressi työtä kohtaan päässyt ottamaan yliotetta. Olen tyytyväinen, että aloitin opinnäytetyöprosessin niin aikaisin, jotta välillä pystyi pitämään pitkiäkin taukoja itse opinnäytetyön kirjoittamisesta. Samalla työ kehittyi kokoajan alitajunnassa, mikä selkeytti lopullista työtäni. Alkuperäinen suunnitelma työn aiheesta vastaa kokonaisuudessaan melko hyvin valmista työtä, mutta esim. teoriaosuuden sisällysluettelo on mennyt useaan otteeseen uusiksi. Oppimiskokemus ja ammatillinen kasvu kehittyi koko prosessin ajan, mutta erityisesti liikkuvuusohjelman laatiminen ja kuvien ottaminen, tarkasteleminen ja hiominen kehittivät ammatillista silmääni. Myös tiedonhakuprosessi oli kaikessa raastavuudessaan hyvin opettavainen ja antoi minulle uutta materiaalia tiedonhaun ja – tarkastelu maailmaan.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessia noudatettiin ammattietikkaa ja tieteellisen toiminnan periaatteita. Fysioterapeutin eettiset toimintaohjeet käsittelevät fysioterapeutin tehtäviä, ammattitaitoa sekä suhdetta asiakkaaseen. Fysioterapeuttiliiton laatimien eettisten ohjeiden on tarkoitus tukea fysioterapeutin tekemiä valintoja sekä arvioimaan omaa työskentelyä eettisyyden kannalta. (Suomen Fysioterapeutit 2013)

Omassa työssäni eettisyys toimi merkittävässä roolissa prosessin alusta loppuun saakka. Aiheen valinta on valittu ja muotoiltu niin, ettei se loukkaa tai väheksy ketään. Tutustumiskäynnillä J & V Tanssiseuran harjoittelutiloihin loin mielikuvaa tulevasta työstä ja työn tarpeesta. Haastatteleamalla valmentajia, seuran toimihenkilöitä ja tanssijoita sain paljon hiljaista tietoa. Itse työskentely prosessissa kenenkään nimi- tai henkilötietoja ei mainita. Myös sopimusten ja lupien kirjoittaminen on osa eettistä prosessia, jolloin sitoudutaan noudattamaan yhteisiä periaatteita ja pelisääntöjä.

Kuvissa käytetyltä henkilöltä ja hänen huoltajaltaan on pyydetty kirjallinen lupa kuvien käyttämiseen opinnäytetyössä. Samalla sovittiin, että kuvia ei julkaista esim. internetissä, vaan kuvat saa käyttöönsä ainoastaan toimeksiantaja ja opinnäytetyön luoja. Kuvat on otettu eettisesti, eikä niissä näytetä mitään loukkaavaa tai väheksyvää. Myös valokuvien ottajalta on pyydetty kirjallinen lupa valokuvien käyttöön ja kuvaustilojen ylläpitäjältä lupa tilojen käyttöön kyseiseen tarkoitukseen.

Koska työntekijä on itse vastuussa työnsä jäljestä, on teoria osuutta kirjatessa tärkeä paneutua käyttämiinsä lähteisiin ja tarkastella tiedon luotettavuutta. Luotettavuuden tekijöitä ovat mm. lähteen alkuperä, yleinen luotettavuus ja luettavuus, lähteen kaupalliset ja muut sidokset sekä tuoreus. Tiedon paikkaansa pitävyyttä voidaan puolestaan arvioida tiedon todeksi osoittamisella, mahdollisella tutkimuksen laadulla ja vastakkaisen tiedon tarjonnalla ja tutkimisella. (ENorssi 2013)

Koska luotettavia tietolähteitä oli tarjolla melko vähäisesti, koin itse haasteelliseksi työn eettisyyden kannalta löytää yleispäteviä tietolähteitä työni teoriapohjaa varten. Toisaalta useat luotettavilta vaikuttavat lähteet antoivat hyvin ristiriitaista tietoa mm. liikkuvuusharjoittelun herkkyykskausia koskien. Toin työssäni ilmi mahdolliset ristiriidat ja tiedon monimuotoisuuden. Lähteet merkittiin asianmukaisesti lähdeluetteloon, jotta lukijan on helppo tarkastella lähteiden alkuperää.

7.3 Ammatillinen kasvu fysioterapeuttina

Ammatillinen kasvu fysioterapeuttiopiskelijasta fysioterapeutiksi alkaa heti koulutaipaaleen alussa ja jatkuu ideaalitapauksessa läpi työelämän. Itsensä ammatillinen kehittäminen on tärkeässä roolissa etenkin terveysalalla, jossa tieto ja toimintatavat muuttuvat jatkuvasti uusimman tutkimustiedon ja näytön nojalla. Tässä tapauksessa ammatillista kasvua peilataan opinnäytetyöprosessin ajalta, ja sitä voidaan verrata syksyllä 2010 aloittamani opetusohjelman sisältöön. Fysioterapian koulutusohjelman opetussuunnitelmassa painotetaan perusopintojen (40op) lisäksi ammattiopintoja

(149 op). Opinnäytetyöprosessi on laajuudeltaan 15 op ja jäljelle jäävät 6 op koostuvat vapaasti valittavista opinnoista. Opinnäytetyön kannalta tärkeimmäksi kokonaisuudeksi kohosivat ammattiopinnot, jossa painotettiin mm. tutkivaa työtettä, toimintakyvyn arviointia, terveyttä edistävää neuvontaa sekä tutkivaa kehittämistä. Opinnot muodostivat laajan pohjan opinnäytetyön tekemiselle tai taidon itsenäiseen eettiseen työskentelyyn ja tiedon hankintaan. (Savonia AMK, 2013)

Opinnäytetyöprosessin aikana opin laajalti työsuunnittelun taitoja, sillä ajoittain huomasin tekeväni asioita ”väärässä järjestyksessä”, jolloin jouduin palaamaan ja aikaisemmin laatimaani osuuteen. Toisaalta näin laajan työn tekeminen oli minulle uutta, ja opin paljon aikataulutuksesta, tiedon hankkimisesta ja prosessin eri vaiheista. Työelämän mukanaan tuomat suuretkaan prosessit eivät pelota minua, sillä selvisin kunnialla näin isosta työstä.

Varsinaisen kehittämistyön parissa en ole ennen työskennellyt ja kehittämistyöskentelyn normita ja vaiheet tulivat minulle tutuiksi opinnäytetyöprosessini kautta. Uskon, että tästä on minulle hyötyä mikäli tulen työelämän kautta työskentelemään erilaisten kehittämistöiden parissa. Työskentelyn myötä myös heikkouksikseni SWOT-analyysissa mainitsemani ATK-taidot kehittyivät.

Vahvuuksikseni mainitsin mm. itsenäisen työskentelyn taidot ja kokemuksen voimistelun parissa. Koen, että nämä osa-alueet ovat parantuneet entisestään, sillä olen työskennellyt itsenäisesti työn, valmennusten, muiden koulutöiden ja taloremontin ohella. Aikataulutus ja suunnittelu ovat olleet kovassa käytössä. Toisaalta myös ohjaamistaitoni kehittyivät prosessin aikana, sillä jouduin miettimään tarkasti erilaisia keinoja oheistaa erilaisten liikkeiden suorittamista. Toisaalta myös turvallisuus harjoittelussa ja ohjaamisessa nousi työn myötä jalustalle, mikä kertoo ammatillisesta kasvusta fysioterapeutin roolissa.

Liikkuvuuden lisääminen aiheena palvelee omaa ammatillista kasvuani fysioterapeutina. Tietopohjani liikkuvuuden lisäämisestä, sen harjoittamisesta ja liikkuvuusharjoitteiden eri muodoista syventyi teoriatyön myötä. Lisääntyneet teoriatiedon kautta pääsin harjoittamaan ajatusprosessia, jossa omaa ammattitietoa, uusin tutkimustieto ja laaja kokemus liikkuvuusharjoittelusta muodostuivat yhtenäiseksi osioksi liikkuvuusharjoitteiden laatimista varten. Kliininen päättelykyky ja syy-seuraussuhteiden löytäminen kehittyivät tätä kautta. Uskon myös, että tulevaisuudessa osaan hyödyntää lisääntyntä teoriapohjaani ammatillisesti mm. erilaisten ryhmäliikunta tuntien ja yksilöohjauksien suunnittelussa. Ymmärrän viitekehyksen liikkuvuusharjoittelun taka-

na entistä laajemmin. Opinnäytetyöni teoria osuutta voidaan käytännössä soveltaa esim. ikäihmisten kanssa työskentelyyn tai neurologisten kuntoutujien kokonaisvaltaiseen huomiointiin, sillä vaadittava liikkuvuus on edellytys taloudelliselle työskentelemiselle ja estottomille liikemalleilla myös arkielämässä. Ammatillisesti uskon, että opinnäytetyötäni pystyvä hyödyntämään myös muut ammattikuntani edustajat, jotka työskentelevät esim. tanssijoiden tai voimistelijoiden parissa.

Opinnäytetyöprosessi toimi keinona kehittää omaa osaamista sekä itsenäisenä toimijana, terveysalan ammattilaisena sekä asiantuntijana fysioterapiassa. Työn kautta pääsin hyödyntämään osaamistani voimistelun valmentajana ja liikunnan ohjaajana, mikä saattaa toimia ”käyntikorttina” työelämässä jos ajaudun työskentelemään tanssin, voimistelun tai liikunnanohjauksen parissa. Toivon, että tulevaisuudessa työ avaa minulle uusia näkymiä ja mahdollisuuksia työelämän laajassa kirjossa.

LÄHTEET

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

Anttila, P. 2008. *Onko opinnäytetyöstä kehittämistyöksi?* [viitattu 20.10.2013] Saatavissa: <http://www.chydenius.fi/pdf/anttilan-kalvot>

Bini, V. 2010. *Venyttely*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

ENorssi. 2013. *Tiedon hankkiminen ja sen luotettavuuden arviointi*. [viitattu 11.10.2013] Saatavissa: <http://www.enorssi.fi/opetus/verkko-opetus-1/keittokirja-aloittelevalle-verkko-opettajalle/tiedon-hankkiminen-ja-sen-luotettavuuden-arviointi>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus .

Haywood, K. & Getchell, N. 2009. *Life Span Motor Development*. Champaign: Human Kinetics

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Järvinen T. 2012. *Lapset liikkumaan*. Hämeenlinna: Karisto.

Kauppinen, N. 2011. *Murrosiän kehonmuutokset ja kouluterveydenhoitajan tuki. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia*. Terveyskasvatuksen Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto: terveystieteiden laitos. [viitattu 12.3.2013] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27238/URN:NBN:fi:jyu-2011062811081.pdf?sequence=1>

Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. *Urheiluvalmennus. Kuoritusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet*.

Lahti: VK-Kustannus.

Myren, K. 1997. *Minun tanssini. Tutkimus tanssin monista merkityksistä tanssin harrastajille*. Sosiologian Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 11.4.2013]
Saatavissa: <http://jyu.fi/library/tutkielmat/542>

Nuori Suomi, *Kansallinen liikuntatutkimus, 2009-2010*. [verkkojulkaisu] Olympiakomitea, Opetusministeriö. [viitattu 12.9.2013] Saatavissa: <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>

Nuori Suomi, *Hyvä Harjoittelu –selvitys, 2006-2008* [verkkojulkaisu] Olympiakomitea, Valmentajat ry. [viitattu 1.10.2012] Saatavissa: https://nuorisuomi.studio.crasman.fi/bank/nuori_suomi_ry/urheilu

Palenius, S. 2008. *Tanssiurheilun harjoittelumuotojen ja kilpailunomaisen suorituksen kuormittavuus sekä tanssiurheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia* [verkkojulkaisu] Pro Gradu tutkielma, liikuntabiologianlaitos, Jyväskylän yliopisto. [viitattu 11.12.2012]
Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/.../URN_NBN_fi_jyu-200807035582.pdf?

Pehkonen, S. & Leppänen, M. 2009. *Urheilijan venyttelyopas*. Helsinki: Teramus Oy.

Savonia Ammattikorkeakoulu 2010. *Fysioterapeutti AMK. Opetussuunnitelma. Syksy 2010*.

Suomen Fysioterapeutit, 2013. *Fysioterapeutin eettiset ohjeet*. [viitattu 7.10.2013]
Saatavissa: http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=464

Syväoja, H. *Kilpatanssi – lajianalyysistä harjoittelun ohjelmointiin*. 2008. Valmennus- ja testausoppi. Valmentaja seminaarityö. Jyväskylän yliopisto: liikuntabiologian laitos. [viitattu 4.4.2013] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19928/VTE%20Syvaoja.pdf?sequence=1>

Tanssiseura J & V, Kilpatanssilajit. [viitattu 15.1.2013] Saatavissa:

<http://www.tanssiseurajetv.fi/kilpatanssi>

Tanssiurheiluliitto, Suomen Tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt. [verkkojulkaisu] [viitattu 17.1.2013] Saatavissa:

http://www.tanssiurheilu.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=106&Itemid=41

Terveurheilija. Oikein kohdennettu venyttely ja liikkuvuusharjoittelu. [verkkojulkaisu] [viitattu 22.10.2013] Saatavissa:

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen/venyttelyjaliikkuvuusharjoittelu>

Torkkola, S. Heikkinen H. & Tiainen, S. 2002. *Potilasohjeet ymmärrettäväiksi. Opas potilasohjeiden tekijöille*. Tampere: Tammi.

Wiemers, N. 2006. *Kunhan ei mitään tangoa tanssita! Toimintatutkimus peruskoulun 8.- luokan poikien tanssikasvatusjaksosta*. Liikunta pedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: liikuntatieteiden laitos. [viitattu 16.4.2013] Saatavissa:

<https://www.google.fi/search?newwindow=1&client=firefox-a&hs=vVo&rls=org.mozilla:fi:official&q=tutkimus+notkeus&spell=1&sa=X&ei=89lvUcirL-mE4ATY8ICgCg&ved=0CCsQvwUoAA&biw=1252&bih=583>



