

Jaana Poukkula & Viivi Similä

TANSSISTA TYÖKALUJA URHEILUVALMENNUKSEEN

Monipuolisuutta 10–16-vuotiaiden lasten ja nuorten harjoitteluun

TANSSISTA TYÖKALUJA URHEILUVALMENNUKSEEN

Monipuolisuutta 10–16-vuotiaiden lasten ja nuorten harjoitteluun

Jaana Poukkula & Viivi Similä
Opinnäytetyö
Kevät 2023
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Jaana Poukkula & Viivi Similä

Opinnäytetyön nimi: Tanssista työkaluja urheilvalmennukseen – Monipuolisuutta 10–16-vuotiaiden lasten ja nuorten harjoitteluun

Työn ohjaajat: Anni Heikkinen & Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2023

Sivumäärä: 38 + 18

Tämä opinnäytetyö toimii tieto- ja materiaalipakettina lasten ja nuorten urheilvalmennuksen parissa toimiville henkilöille. Työn tavoitteena on selvittää 10–16-vuotiaiden urheilijoiden valmennuksen tämänhetkistä tilannetta, pyrkiä monipuolistamaan harjoittelua tanssin keinoin sekä tuoda tanssin hyötyjä näkyvämmiksi. Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostus tanssin ja urheilvalmennuksen yhdistämisestä, uusien yhteistyömahdollisuuksien luomisesta sekä oman ammattitaidon kehittämisestä. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Kempeleen Kiri ry:n, Oulun Hiihtoseura ry:n, Oulun Kärpät 46 ry:n sekä Oulun Naisfutis ry:n kanssa.

Tutkimuskysymyksenä oli: Kuinka 10–16-vuotiaiden lasten ja nuorten urheilvalmennusta voidaan kehittää tanssin keinoin? Lisäksi tutkimme, voidaanko tanssin avulla tarjota uusia näkökulmia ja harjoitemalleja urheilvalmennuksen tueksi. Lähdeaineistona toimi tanssin ja urheilvalmennuksen tietokirjallisuus, erilaiset tutkimukset ja toimenpidesuosituksukset sekä muu kirjallinen aineisto. Tutkimus on toteutettu laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Tutkimusaineisto on kerätty puolistrukturoituna teemahaastatteluna sekä harjoitustilanteiden havainnointina. Aineistoa tarkasteltiin liikkuvuuden, koordinaation ja ketteryyden sekä tasapainon näkökulmista. Saatujen tulosten pohjalta koostettiin liikemateriaalipankki, joka sisältää tanssillisia harjoitteita edellä mainittujen fyysisten suorituskykyominaisuuksien harjoituskäytänteiden kehittämiseksi.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että keskeisimpiä kehityskohteita olivat liikkuvuusharjoittelun säännöllisyys ja sen toteutustavat, koordinaatio- ja ketteryysharjoittelun monipuolistaminen sekä tasapainotaitojen kohdennettu harjoittelu. Näiden lisäksi haastatteluissa nousi esiin toive kehonhallinnan ja rytmiiän kehittämisestä tanssin keinoin. Kehitystarpeisiin pyrittiin vastaamaan liikemateriaalipankkiin sisällytetyillä tietoiskuilla sekä koostamalla harjoitteet kehityskohteet huomioiden.

Tutkimuksen perusteella voimme todeta, että tanssiharjoittelulla voidaan täydentää sekä monipuolistaa lasten ja nuorten urheilvalmennusta vastaten tutkimuksessa ilmenneisiin tarpeisiin ja toiveisiin. Pyrimme tulevaisuudessa laajentamaan materiaalipankin sisältöä sekä viemään tanssillisen harjoittelun hyötyjä myös muiden urheilulajien pariin.

Asiasanat: urheilvalmennus, tanssi, monipuolisuus, liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio, ketteryyden

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education

Authors: Jaana Poukkula & Viivi Similä

Title of thesis: Tools from Dance to Sports Coaching – Versatility for the Practice of Children and Teenagers aged 10-16

Supervisors: Anni Heikkinen & Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2023

Number of pages: 38 + 18

This thesis can be used as an information and material bank for people working with children's and teenager's sports coaching. The objective of this thesis is to research current situation of children's sports coaching, to encourage versatilization of sports practicing through dance and to make the benefits of dancing more visible. The choice of topic was affected by our own interest to combine dance and sports coaching, to create new opportunities for work cooperation and develop our professional skills. The research was done in collaboration with Kempeleen Kiri ry, Oulun Hiihtoseura ry, Oulun Kärpät 46 ry and Oulun Naisfutis ry.

The research topic was: How to develop children's and teenager's sports coaching through dance? In addition, we researched whether dance can be used to offer new perspectives and exercise models to support sports coaching. Nonfiction of sports and dance, various research studies and other written material has been used as a source material for this study. The research has been carried out using qualitative research methods. The research material has been collected as a semi-structured thematic interview and observation of practice situations. The material was examined from the perspectives of mobility, coordination and agility, and balance. Based on the results, a movement material bank, which includes dance exercises to develop these physical performance characteristics, was compiled.

The research revealed that the biggest development targets were the regularity of mobility training and its implementation methods, diversification of coordination and agility training, and targeted practice of balance skills. In addition to these, the interviews brought up the desire to develop body control and rhythm through dancing. The development targets were answered with short information texts in the material bank and by developing exercises to target specific parts of the research results.

Based on the research, we can state that dance training can complement and versatile children's and teenager's sports practicing, meeting the needs and wishes revealed in the research. In the future, we will try to expand the content of the material bank and take the benefits of dance training to other sports as well.

Keywords: coaching, dance, versatility, mobility, balance, coordination, agility

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MONIPUOLISUUS HARJOITTELUN PERUSTANA.....	7
	2.1 Tanssi ja urheilu	7
	2.2 Fyysiset suorituskykyominaisuudet kehittyneiden lajitaitojen taustalla	9
	2.3 Tanssin elementit	15
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
4	AINEISTON ANALYYSI JA TUTKIMUSTULOKSET	20
	4.1 Haastatteluiden keskeiset teemat.....	20
	4.2 Harjoitusten liikkeellisen sisällön havainnointi	22
	4.3 Tulosten yhteenveto ja tulkinta	23
5	POHDINTA.....	29
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa selvitämme, kuinka 10–16-vuotiaiden lasten ja nuorten urheiluvalmennusta voidaan kehittää tanssin keinoin. Lisäksi tutkimme, voidaanko tanssin avulla tarjota uusia näkökulmia ja harjoitemalleja urheiluvalmennuksen tueksi. Opinnäytetyö toimii tieto- ja materiaalipakettina urheiluvalmennuksen parissa toimiville vanhemmille, valmentajille ja ohjaajille sekä muille lasten ja nuorten valmennuksesta kiinnostuneille. Tutkimuksen tavoitteena on myös herätellä valmentajia pohtimaan valmennuksen ajankohtaista tilannetta ja monipuolisuutta omassa urheiluseurassaan. Haluamme tutkimuksen avulla tuoda tanssin hyötyjä näkyvämmäksi tanssin kentän ulkopuolella. Työn aihe sai ideansa henkilökohtaisesta kiinnostuksesta tanssin ja urheiluvalmennuksen yhdistämiseen, uusien yhteistyömahdollisuuksien luomiseen sekä oman ammattitaidon kehittämiseen yhdistellen jo aiemmin hankittua ammatillista osaamista tämän aihepiirin osalta.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Kempeleen Kiri ry:n, Oulun Hiihtoseura ry:n, Oulun Kärpät 46 ry:n sekä Oulun Naisfutis ry:n kanssa. Tutkimukseen osallistui yksi vastuvalmentaja jokaisesta seurasta. Lajit olivat jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo ja maastohiihto. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla sekä harjoitusten havainnoinnilla. Havainnointi tapahtui seuraamalla valmentajan ohjaamaa harjoitustilannetta ja sen sisältöä etsien mahdollisia kehityskohteita. Kerätyn haastattelu- ja havainnointimateriaalin pohjalta rakennettiin liikemateriaalipankki, joka sisältää valmiita harjoitemalleja koordinaation ja ketteryyden, tasapainon sekä liikkuvuuden monipuolisempaan harjoittamiseen. Esittelemme osia liikemateriaalipankista tämän työn liitteessä. Varsinainen valmis materiaalipankki jaetaan tutkimukseen osallistuneiden valmentajien käyttöön heidän työnsä kehittämiseen. Materiaalipankkia voi hyödyntää valmennustyössä lajista riippumatta eikä sen käyttö vaadi aiempaa tanssitaustaa.

Monipuolisen valmennuksen vaatimuksena on yhteistyö sekä ammatillinen tuki eri alojen ammattilaisten välillä (Hakkarainen & Nikander 2009, 139). Tästä syystä moniammatillisuus ja yhteistyösuhteet toimivatkin yhtenä työmme perusteista. Ajattelemme, että yhteistyösuhteet mahdollistaisivat riittävän monipuolisen lajiharjoittelun erityisesti yksittäisen lajin sisällä. Useat urheilutoimijat ovatkin kaivanneet koulutettuja valmentajia, jotta toimintaa voitaisiin kehittää entistä laadukkaammaksi sekä ammattitaitoisemmaksi (Kokko 2017, 117).

2 MONIPUOLISUUS HARJOITTELUN PERUSTANA

Tässä tutkimuksessa käsittelemme monipuolisuutta sekä motoristen taitojen että havaintojen, ympäristön ja päätöksenteon näkökulmista (Kalaja 2014, 34). Kun nuori alkaa panostaa yhteen lajiin, on tärkeää huolehtia siitä, että harjoittelu valitun lajin sisällä sisältää muutakin kuin pelkästään kyseisen lajin tekniikkaan, perinteisiin tai toteutustapoihin liittyvää harjoittelua. Motoristen perustaitojen ja toiseen lajiin liittyvien lajitaitojen harjoittelu on hyvä esimerkki lajin sisällä tapahtuvasta monipuolisesta harjoittelusta. (Jaakkola & Kalaja 2014, 25.) Nuoruvaiheen harjoittelun monipuolisuudelle ajatellaan olevan kaksi perustelua: varmistetaan urheiluharrastuksen parissa pysyminen sekä luodaan perusta huippusuorituksen vaatimalle luovuudelle ja päätöksentekokyvyille. (Kalaja 2014, 34.) Liikuntasuorituksen aikainen luovuus ja päätöksentekokyky vaatii runsaasti erilaisia hermo-yhteyksiä, joita puolestaan saavutetaan vaihtelevalla perusliikuntataitoja haastavalla harjoittelulla erilaisissa ympäristöissä (Kalaja & Jaakkola 2015, 202).

Avaamme tässä luvussa tutkimuksen kannalta keskeisimmät käsitteet sekä tarjoamme perustietoa urheiluvalmennuksesta, tanssin määritelmästä sekä tutkimukseen valituista fyysisistä suorituskykyominaisuuksista. Nostamme myös esille fyysisten suorituskykyominaisuuksien yleisiä harjoittamisen tapoja ja tarpeita. Lisäksi käsittelemme tanssin hyötyjä muiden liikuntalajien harjoittelun tukena.

2.1 Tanssi ja urheilu

Tanssin käsitteelle ei ole olemassa vain yhtä tiettyä tieteellistä määritelmää. Yksi tunnetuimmista on Judith L. Hannan määritelmä, jonka mukaan tanssi on inhimillistä käyttäytymistä. Se koostuu tarkoituksenmukaisista, rytmikkäistä ja kulttuurin muovaamista nonverbaaleista eli sanattomista kehollisista liikkeistä. Hannan mukaan tanssissa liikkeillä on luontaista sekä esteettistä arvoa ja ne poikkeavat normaalista motorisesta toiminnasta. (Hanna 1987, 19.) Tanssikriitikko Judith R. Mackrell puolestaan määrittelee tanssin olevan yleensä musiikin tahtiin ja annetun tilan sisällä tuotettua kehon rytmistä liikettä. Sillä pyritään ilmaisemaan tunteita ja ajatuksia, vapauttamaan energiaa tai yksinkertaisesti nauttimaan liikkumisesta. (Mackrell 2020.) Tanssipedagogiikan professori Eeva Anttilan mukaan tanssi taas on kokonaisvaltaista ja moniaistista toimintaa, joka edellyttää vuoro-

vaikutusta sosiaalisen ja fyysisen maailman kanssa. Näihin lukeutuvat tilan, suunnan, ajan ja voimakkuuden dynaamiset vaihtelut eli moniulotteiset havainnot sekä kehollisen toiminnan itseohjautuva suuntaaminen. Anttilan mukaan tanssiin liittyy myös musiikin ja rytmien kuuntelua, niihin eläytymistä ja niiden tulkintaa sekä tilallista ja visuaalista hahmottamista. Näiden lisäksi tanssille ominaista ovat motoristen taitojen, terveyden sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen elementit. (Anttila 2013, 52.)

Tammikuussa 2019 julkaistussa toimenpidesuosituksessa ”Tanssi liikuttaa ja tukee oppimista” tanssin määritellään muun muassa kehittävän tehokkaasti koordinaatiokykyä, liikkuvuutta ja muita fyysisiä ominaisuuksia. Lisäksi tanssilla on huomattu olevan myönteinen vaikutus kehollisen tietoisuuden, itsetunnon ja itsevarmuuden vahvistumiseen. Toimenpidesuosituksessa nostetaan myös esille tanssin mahdollistama yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne sen ollessa usein ryhmätoimintaa. (Anttila ym. 2019, 3.) Yleisimmin lasten harrastustoimintaan osallistutaan taitojen kehittymisen, ystävien, huomion saamisen, ryhmään kuulumisen ja itseluottamuksen paranemisen vuoksi (Hämäläinen 2012, 42). Näiden samankaltaisuuksien perusteella voimme olettaa tanssista olevan hyötyä muiden liikuntalajien harjoittelussa. Liikuntalajeissa vaadittujen monipuolisten motoristen taitojen vuoksi, tarkastelemme tanssia perusliikuntataitojen näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkoitamme tanssilla motorista liikkumista, jossa ilmenee tanssillisia elementtejä. Emme sido tanssin määritelmää mihinkään tiettyyn tanssilajiin, sillä haluamme hyödyntää tanssillisia ominaisuuksia mahdollisimman monipuolisesti.

Urheilulla tarkoitetaan liikuntaa, jolle on ominaista lajissa vaadittavien taitojen ja fyysisen suorituskyvyn vertailu sekä kehittäminen. Siihen liittyy kilpailutapahtumat, joita ohjaa normitetut säännöt. Urheilu voi olla joko harrastuksen- tai ammatinomaista. Lasten ja nuorten urheilu käsittää yleisesti alle 19-vuotiaiden kilpailullisen liikunnan. Sen tavoitteena voi olla yksi tai useampi seuraavista vaihtoehtoista: lasten ja nuorten psyykinen ja fyysinen kehitys, yhteiskunnan jäseniksi kasvattaminen tai tulevaisuuden kilpa- ja huippu-urheilu-ura. (Lämsä 2009, 16.) Suomessa lasten ja nuorten urheilutoimintaa toteuttaa muun muassa liikunta- ja urheiluseurat, muut liikuntaharrastusten järjestäjät sekä kunnat ja valtionhallinto (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31). Vaikka toiminta pyörii runsaan vapaaehtoistyön voimin, olisi nuorisourheilussa kuitenkin tarvetta myös korkeammin koulutetuille henkilöille, sillä toiminnassa ei olla tekemisissä pelkästään liikunnan vaan erityisesti ihmisten kanssa (Telama 2017, 11).

Valtion liikuntaneuvoston vuonna 2018 toteuttamasta Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksesta ilmenee, että tutkimukseen osallistuneista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista hieman yli puolet liikkui vähintään kerran viikossa urheiluseuran järjestämässä tapahtumissa (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43, 46). Aiempiin LIITU-tutkimuksiin verrattuna vuonna 2018 seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus oli kasvanut. Tämä tarkoittaa seuratoiminnan yhteiskunnallisen roolin ja merkityksen vahvistumista entisestään. Tutkimuksen mukaan suosituimpia lajeja olivat jalkapallo, jääkiekko, salibandy, tanssi, voimistelu ja ratsastus. (Blomqvist ym. 2019, 49, 51.)

2.2 Fyysiset suorituskykyominaisuudet kehittyneiden lajitaitojen taustalla

Termillä fyysiset ominaisuudet tarkoitetaan erilaisia liikkumiseen vaadittavia ominaisuuksia. Ne jaetaan muun muassa seuraaviin luokkiin: nopeus, voima, peruskestävyys ja liikkuvuus. (Hakkarainen 2015, 182–184.) Näiden lisäksi liikkumisen taustalla vaikuttavat motoriset perustaidot, joita ovat liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot (Kalaja & Jaakkola 2015, 196). Harri Hakkarainen (2014, 29) tiivistää fyysiset ominaisuudet sekä motoriset perustaidot käsitteeksi fyysiset suorituskykyominaisuudet. Urheilussa vaadittujen motoristen perustaitojen oppiminen alkaa varhaislapsuudessa. Jotta lapsi saavuttaa motoristen perustaitojen hallinnan, tulee hänelle tarjota riittävän monipuolista liikuntaa tarpeeksi usein. Monipuolinen liikunta sisältää erilaisten perustaitojen ja lajien opettelua sekä fyysisten ominaisuuksien laaja-alaista kehittämistä. Vaikka fyysiseen suorituskykyyn vaikuttavat tekijät ovat perinnöllisiä, suurin vaikutus urheilijan kehitykselle on kuitenkin lapsuudessa saavutetut liikuntataidot. (Hakkarainen 2009, 132–133.) Varsinaisten lajitaitojen kehittäminen puolestaan aloitetaan vasta noin 7 ikävuoden kohdalla (Kalaja & Jaakkola 2015, 196–197).

Urheiluvalmennusta on pitkään ohjannut herkkyyksiajattelu, jonka perusteella valmennusta on suunniteltu. Herkkyyksikaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin jokin tietty ominaisuus kehittyy osittain luonnollisen kasvun ja fyysisen aktiivisuuden kautta. Herkkyyksikaudet lomittuvat keskenään, joten tietyn ikävaiheen aikana tulee harjoittaa useita eri ominaisuuksia. Herkkyyksikaudesta huolimatta suunnittelussa tulee huomioida lasten ja nuorten yksilölliset kehitystasot sekä liikunta- ja harjoittelutaustat. (Hakkarainen 2015, 179–180, 182.) Atte Husun (2020) Yleisradiolle kirjoittamassa artikkelissa Harri Hakkarainen nostaa kuitenkin esiin ongelman herkkyyksikausien liian jyrkästä tulkitsemisesta ja tämän aiheuttamasta valmennuksen yksipuolisuudesta. Nykypäivänä tutkijat suosittelvatkin valmentajia harjoittamaan kaikkia ominaisuuksia monipuolisesti urheilijan

kehityksen eri vaiheissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö valmennuksessa voisi olla painopisteitä, joihin kiinnitetään erityishuomiota laajaa kokonaiskuvaa unohtamatta. (Van Hooren & Croix 2020, 12.)

Lasten liikunnallisesta kehityksestä vastaavat muun muassa vanhemmat, kouluyhteisöt sekä urheiluseurat. Liikuttamisen tueksi on laadittu virallinen liikkumissuositus lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuudesta, jolla pyritään kannustamaan arkiaktiivisuuteen ja hyvinvoinnin turvaamiseen. Liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaan lapsen tai nuoren tulisi liikkua päivässä vähintään 60 minuuttia reippaasti ja rasittavasti. Lisäksi suosituksessa kehoitetaan vahvistamaan lihaksia ja luustoa vähintään kolme kertaa viikossa, huomioiden erityisesti tasapainon, notkeuden ja ketteryyden harjoittamisen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9, 11–12.) Tässä työssä keskitymme tarkastelemaan fyysisiin ominaisuuksiin ja perusliikuntataitoihin vaikuttavia koordinaatiokykyä, tasapainotaitoja sekä liikkuvuutta. Käytämme termiä liikkuvuus aiemmin mainitun notkeuden sijaan. Koska liikkuvuuden, tasapainon ja ketteryyden harjoittelun herkkyyskaudet sijoittuvat 10–16 vuoden ikään ja ennen sitä, on tutkimustyön kannalta perusteltua tutkia juuri näitä kolmea osa-aluetta. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140–143.)

Liikkuvuus

Termillä liikkuvuus tarkoitetaan yksilön nivelten ja lihasten mahdollistamaa liikelaajuutta. Se toimii perustana muille fyysisen toimintakyvyn osatekijöille, sillä sitä tarvitaan sujuvaan, tehokkaaseen sekä turvalliseen kehon osien liikuttamiseen. (Kalaja & Kalaja 2007, 247.) Liikkuvuus käsittää nivelten liikelaajuuksiin, liikkeiden sujuvaan yhteistoimintaan sekä voimantuottoon liittyvät ulottuvuudet. Yleisen toimintakyvyn ja urheilullisen suorituskvyn kannalta onkin todella tärkeää ylläpitää hyvää nivelliikkuvuutta, sillä useat liikuntasuoritukset sekä suoritustekniikat vaativat jopa paikallista yliliikkuvuutta. (Kalaja 2015, 255–256.) Riittävällä liikkuvuudella on myös suuri merkitys ryhdille, virheasennoille ja loukkaantumisherkkyydelle. Sitä voi kuitenkin rajoittaa nivelten anatominen rakenne, ikä sekä kudosten lämpötila. (Kalaja & Kalaja 2007, 247.) Lisäksi liikkuvuutta voi heikentää yllirasitustila, vammat tai psyykkiset tekijät (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 108).

Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen ja passiiviseen osa-alueeseen. Aktiivinen liikkuvuus tarkoittaa omalla lihastyöllä saavutettua nivelten liikelaajuutta, kun taas passiivisen liikkuvuuden harjoittelussa hyödynnetään ulkopuolista voimaa. Aktiivisen liikkuvuuden merkitys korostuu erityisesti murrosiässä, jolloin keholliset muutokset vaativat liikesuoritusten uudelleen jäsentämistä. (Kalaja 2015,

257, 259.) Verrattuna muihin fyysisiin ominaisuuksiin liikkuvuus vaatii vähemmän harjoittelua, mikäli sitä toistetaan riittävän usein. Tämä vaatii kuitenkin järkevää suunnittelua ja toteutuksen seuranta. (Seppänen ym. 2010, 104.) Liikkuvuusharjoitteluun tulee sisältyä riittävää keuhonhallintaa ja liikkeen kontrollointia, johon vaikuttaa vahvasti vastavaikuttajalihasten yhteistoiminta. Koska lihaksen supistumisvaihe vaatii aina vastavaikuttajalihaksen rentoutumisen, lihasten keskinäinen lihas-tasapaino mahdollistaa taloudellisen liikkumisen. Mikäli lihasten keskinäinen toiminnan synkronointi ei kuitenkaan ole optimaalista, ei passiivisesta liikkuvuudesta ole hyötyä loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä, saati lajisuorituksessa. (Seppänen ym. 2010, 72, 107; Kalaja 2015, 254.)

Nuoruusiässä tapahtuvan liikkuvuusharjoittelun laiminlyönti voi hankaloittaa lajivaatimusten saavuttamista aikuisiällä. Syynä tähän on muun muassa murrosiän tuomat keholliset muutokset, kuten lisääntynyt lihaskudoksen määrä. Liikkuvuus toimii myös terveysvaikuttimena siirryttäessä nuoruudesta aikuisikään, sillä harjoittelu edesauttaa tuki- ja liikuntaelinongelmien ehkäisyssä ja sairauskierteissä. (Seppänen ym. 2010, 103–104.) Voidaankin todeta, että varhaisella iällä saavutettua liikkuvuutta on helpompi ylläpitää vanhemmalla iällä. Lasten ja nuorten valmentajilla on vastuu huolehtia siitä, että harrastajien liikkuvuus on hyvällä tasolla, olipa tulevaisuuden lajivalinta mikä tahansa. Valmentajien tulee tuntea liikkuvuus niin sen ominaisuuksien kuin kehittämismenetelmienkin osalta. (Kalaja 2015, 259, 268.) Herkkyyksiajattelun mukaan tavoitteena olisi saavuttaa erityisesti passiivisen liikkuvuuden maksimaalinen liikkuvuustaso 11–14 vuoden iässä, jonka jälkeen sitä pyritään ylläpitämään ja jalostamaan lajissa vaadittavaksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi. Sekä aktiiviseen että passiiviseen liikkuvuuden harjoittamiseen tulee kuitenkin kiinnittää huomiota koko urheilu-uran ajan. (Härkönen ym. 2008, 11.)

Liikkuvuuden harjoittamisessa ydin koostuu yleisliikkuvuudesta, jonka päälle lajiliikkuvuutta rakennetaan. Lajiliikkuvuuden suurten vaatimusten vuoksi sitä on harjoitettava lajinomaisesti siinä missä muitakin fyysisiä ominaisuuksia. Liikkuvuusharjoittelun monipuolisuutta ja määrää voidaan seurata helposti tarkkailemalla urheilijan yleisliikkuvuuden tasoa. Mikäli puutteita ilmenee jatkuvasti samoissa nivelissä ja lihasryhmissä, voidaan päätellä lajikohtaisen harjoittelun olevan liian yksipuolista. (Seppänen ym. 2010, 108–109.) Laadukkaasti suunnitellussa harjoituksessa lajiliikkuvuuden suositellaan tapahtuvan sekä alku- että loppuverryttelyn yhteydessä ja lisäksi erillisellä vähintään kerran viikossa toteutetulla kohdennetulla liikkuvuusharjoituksella (Kalaja 2015, 256; Kalaja 2016, 315).

Lajiharjoitteluun sisältyvä liikkuvuusharjoittelu voidaan toteuttaa joko passiivisena tai aktiivisena venyttelynä tai dynaamisena liikkuvuusharjoitteluna. Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu tarkoittaa toiminnallista harjoittelua, jossa pyritään vaikuttamaan yksittäisen lihasryhmän sijaan koko kehoon kehittämällä samalla tasapainoa ja koordinaatiota. Lihaskoordinaation kehittymisen seurauksena liikkuvuuden siirtäminen lajisuorituksiin on helpompaa. (Seppänen ym. 2010, 110.)

Koordinaatio ja ketteryys

Tässä tutkimuksessa termeillä ketteryys ja koordinaatio tarkoitamme fyysis-motorisia taitoja. Näiden avulla keho toimii taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisissa liikuntasuorituksissa. (Kalaja & Kalaja 2007, 249.) Koordinaation määrittääkin olevan lihasten, aistien ja hermoston yhteistyötä. Tämä ilmenee oikealla voimakkuudella suoritettuina ja oikea-aikaisina liikkeinä. (Kempinen & Luhtanen 2008, 36.) Ketteryys on puolestaan kehonosien havaintomotorista yhteistoimintaa, joka näyttäytyy taitona suorittaa nopeita suunnan- ja vauhdinmuutoksia (Sheppard & Young 2006).

Lihaskoordinaatiojärjestelmä rakentuu asteittain kokonaisvaltaisiksi toiminnallisiksi liikeketjuiksi. Nämä muodostavat pohjan kaikelle aktiiviselle toiminnalle, liikkumiselle ja keholliselle vuorovaikutukselle. Liikeketjut mahdollistavat koko kehon yhteistoiminnallisen liikkumisen. Tanssissa näitä liikeketjuja kutsutaan kehonyhteyksiksi. Näitä ovat:

1. hengitys
2. keskus-ääreis -yhteys
3. pää-häntä -yhteys
4. yläkeho-alakeho -yhteys
5. kehon puolten yhteys
6. ristikkäinen yhteys. (Hackney & Weeks 2002, 13.)

Nämä keholliset yhteydet ovat meihin kaikkiin ohjelmoituina jo varhaisista kehitysvaiheista saakka. Kehittyäkseen nämä kehonyhteydet tarvitsevat aktiivista toimintaa sekä uusia motorisia haasteita. (Hackney & Weeks 2002, 13, 17, 19.) Voidaankin todeta, että näillä on vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin ja ne toimivat kaiken oppimisen perustana (Anttila 2013, 41–42). Yleisesti liikkujia tarkastellessa voidaan huomata eroavaisuuksia kehon eri osien sujuvuudessa, taloudellisemmassa ja tarkemmassa yhteistoiminnassa. Taitojen karttuessa liikkujan hyvä kehonhallinta edistää koordinaatio- ja ketteryysharjoittelua, sekä vastavuoroisesti tällainen harjoit-

telu vahvistaa kehonhallintaa. (Jaakkola 2018, 19.) Kehonhallinta on monipuolista motorista taitavuutta, joka luo edellytyksiä uusien taitojen oppimiselle. Koordinatiivisten tekijöiden lisäksi siihen on vahvasti liitoksissa myös tasapainokyky. (Seppänen ym. 2010, 69.) Optimaalinen kehonhallinta vaikuttaa suuresti liikkujan selviytymiseen ketteryyttä vaativissa suorituksissa, kuten kiihdytyksissä ja hidastuksissa, suunnanmuutoksissa sekä ärsykeisiin reagoinneissa (Jaakkola 2018, 19). Koordinaation kehittyminen vaatii haasteita, sillä uudet liikemallit kartuttavat kehon liikepankia jättäen aivoille ja lihaksille muistijälkiä. Monipuolinen kehon liikuttaminen laajentaa liikepankia ja sen myötä antaa paremmat valmiudet uusien liikkeiden oppimiselle. (Seppänen ym. 2010, 72.) Kehonyhteyksien vaikuttaessa kaikkeen liikkumiseen koemme, että näiden harjoittamiseen tulee kiinnittää huomiota myös koordinaatiokyvyn kehittymisen näkökulmasta.

Lähes jokaisessa lajissa esiintyvät spurtinomaiset suoritukset edellyttävät urheilijoilta nopeaa reagointia kuulo-, näkö- tai tuntoärsykeeseen (Mero & Jouste 2016, 242). Lapsille ja nuorille tulisikin teettää monipuolisia reaktiokykyä, liikeetiheyttä, rytmitajua ja perustaitoja kehittäviä harjoitteita jokaisella valmennuskerralla, sillä näiden ominaisuuksien harjoittaminen voi olla murrosiän jälkeen huomattavasti haastavampaa (Hakkarainen 2015, 183). Tyttöillä suositus kohdennettuun harjoitteluun on 10–15 vuoden iässä, kun taas pojilla 12–16 vuoden iässä (Jaakkola 2018, 14).

Tasapaino

Tasapaino on ihmisen motoriikan ja liikehallinnan keskeisin osa. Termillä tarkoitetaan erilaisten asentojen ylläpitämistä paikallaan oltaessa tai liikuttaessa sekä asentojen sopeuttamista tahdonalaisiin liikkeisiin ja liikkumisympäristöihin. (Jaakkola 2021, 12.) Tasapaino voidaan jakaa biomekaniikan näkökulmasta kahteen eri luokkaan, jotka ovat mekaaninen tasapaino ja aistitasapaino. Mekaaninen tasapaino on mahdollista määrittää kaikille kappaleille ihmiskehon lisäksi, ja sitä säätelee painopisteen paikka suhteessa tukipintaan. Aistitasapainolla puolestaan tarkoitetaan elinten ja aistien yhteistyötä. Tätä yhteistyötä suorittavat näköaisti, sisäkorvassa sijaitseva tasapainoelin sekä lihaksista, jänteistä ja iholta saatava tuntopalaute. (Sandström 2011, 51; Ahonen 2011a, 166, 169.) Timo Jaakkola jakaa asentojen ja tasapainon hallintaan vaikuttavat tekijät kolmeen luokkaan: sensorinen, motorinen ja biomekaaninen järjestelmä. Sensorinen järjestelmä vastaa yllä mainitusta elinten ja aistien yhteistyöstä. Motorinen järjestelmä puolestaan huolehtii lihasten yhteistoiminnasta, toimintajärjestyksestä sekä aktivoitumisajoituksesta. Biomekaaninen järjestelmä taas käsittää nivelten ja lihasten liikelaajuudet sekä ominaisuudet, kehonosien väliset suhteet

ja selkärangan liikkuvuuden. Jaakkola listaa riittävät liikelaajuudet ja optimaalisesti suhteutetun lihasvoiman esimerkeiksi tasapainon ylläpitämisestä. (Jaakkola 2021, 18.)

Tasapaino näyttäytyy staattisena ja dynaamisena. Staattinen tasapaino tarkoittaa tasapainoilua paikallaan eli kehon massakeskipiste on tukipinnan päällä. Dynaaminen tasapaino on kuitenkin suuremmissa osassa ihmisen jokapäiväistä toimintaa. Se ilmenee liikkumisen aikaisena tasapainon ylläpitämisellä sekä kehon asennon säätelyllä. (Jaakkola 2021, 12.) Puutteet dynaamisen tasapainon hallinnassa vaikuttavat merkittävästi liikkeen suorittamiseen nopeissa suunnanmuutoksissa. Huomionarvoista on myös se, että tasapainoharjoittelu kehittää ketteryyttä ja vastaavasti ketteryysharjoittelu kehittää tasapainoa. (Jaakkola 2018, 11,15.) Tasapainon säilyttämiseksi on välttämätöntä hallita kehon painopisteen paikka suhteessa tukipintaan, sillä mitä kauemmaksi painopiste siirtyy pois tukipinnan päältä, sitä enemmän tasapainon säilyttäminen vaatii aktiivista lihas-työtä. Jotta painopiste on mahdollista kohdistaa optimaalisesti tukipintaan nähden, vaaditaan keholta riittävää liikkuvuutta. Optimaalisella kehon asennolla on suuri vaikutus staattisen tasapainon hallinnassa, kun taas dynaamisen tasapainon säilyttämisen avainasemassa on koordinaatio. (Seppänen ym. 2010, 69.)

Tasapainoharjoittelu perustuu erilaisiin liikkeisiin ja liikesarjoihin, jotka on kohdennettu asentoa ylläpitäviin lihaksiin ja tasapainoelinten stimulointiin. Harjoituksia voidaan monipuolistaa muuttamalla tai pienentämällä tukipintaa, vaihtelemalla eri liikesuuntia ja harjoittelemalla epävakaalla alustalla. Koska urheilulajeissa vaaditaan yleensä sekä staattista että dynaamista tasapainoa, tulee harjoittelun olla kokonaisvaltaista ja erilaisia tasapainotaitoja yhdistelevää. (Seppänen ym. 2010, 71, 74.) Tasapainoharjoittelussa on myös tärkeää huomioida kehonhallinta suhteessa erilaisiin asentoihin sekä liikkeeseen. Tämän vuoksi tasapainoa tulisi harjoittaa yhdessä painonsiirron kanssa. (Ahonen 2011b, 194.) Tehokkaasti tasapainotaitoja haastavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi tanssi- ja rytmiliikunta, pallopelit sekä metsässä, lumella tai jäällä tapahtuva liikkuminen. Näihin taitoihin lukeutuvat muun muassa kääntyminen, taivuttaminen, pysähtyminen, väistyminen, ojentaminen sekä pyörähtäminen. (Jaakkola 2021, 14,16.)

2.3 Tanssin elementit

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme liikkumista Labanin liikeanalyysin sekä biomekaniikan perusteiden näkökulmasta. Labanin mukaan liikettä tapahtuu kolmeen eri suuntaan ja kolmella eri tasolla. Liikkumissuuntia ovat ylöspäin ja alaspäin, sivulta sivulle sekä eteen- ja taaksepäin. Liiketasoja taas ovat high eli korkea, medium eli keskitaso sekä deep eli matala. (Newlove & Dalby 2004, 17–18.) Käytämme myöhemmin tutkimuksessa liiketasoista termejä ylä-, keski- ja alataso. Tasojen ja suuntien lisäksi liikkeitä voidaan tarkastella suhteessa kehon liikeakseleihin, joita ovat transversaali-, vertikaali- ja sagittaaliakseli. Transversaaliakselilla liike tapahtuu poikittaisakselin ympäri, kuten kuperkeikassa. Vertikaaliakselilla tapahtuu liikettä pystyakselin ympäri, josta esimerkkinä rangan kierrot. Sagittaaliakselin liike taas tapahtuu kehon etu-takasuunnassa lävistävän akselin ympäri. Esimerkiksi kärrynpyörä on sagittaaliakselilla tapahtuvaa liikettä. (Ahonen 2011a, 163.)

Liikkujaa ympäröivää tilaa tarkasteltaessa voidaan puhua yleisestä ja henkilökohtaisesta tilasta. Henkilökohtainen tila eli kinesfääri tarkoittaa tilaa, joka on saavutettavissa raajoja ojentamalla. Yleinen tila puolestaan käsittää tilan henkilökohtaisen kinesfäärin ulkopuolella, esimerkiksi harjoitusosalin tilan. (Laban & Ullman 2011, 10.) Koska keho on kolmiulotteinen, se voidaan jakaa pienempiin osiin liikkeiden tarkastelua varten. Selkärangan linja jakaa kehon oikeaan ja vasempaan puoliskoon, kun taas sivulta katsottuna keho jakautuu etu- ja takaosaan. Lisäksi keho voidaan jakaa ylä- ja alaosaan lantion kohdalta. (Ahonen 2011a, 162.) Monipuolinen harjoittelu vahvistaa liike- ja lihasaistin eli kinesteettisen aistin hyödyntämistä. Näin ollen keho oppii tunnistamaan erilaisia tasoja, suuntia sekä muotoja. Kinesteettinen aisti toimiikin tanssijan työn tärkeimpänä perustana. (Anttila & Jalkanen 2013, 121.) Kinesteettisen aistin lisäksi käsittelemme tutkimuksessa myös näkö- ja kuuloaistin hyödyntämistä sekä niiden haastamista.

Tanssin harjoittelu alkaa perustoimintojen työstämisestä eli liikkeen koordinaatitasolla tapahtuvista asioista. Harjoittelun alkuvaiheessa tulee keskittyä painonsiirtoihin, kehon asentoihin sekä liikkeen rytmikkaan. Koordinaation ja taitojen karttuessa toiminnan harjoittelusta pyritään siirtymään laadulliselle ja tulkinnalliselle tasolle mahdollisimman pian, jotta perustoimintojen suorittaminen muuttuu tanssiksi. (Kauppinen 2020.) Tanssilla sekä musiikilla on erilaisia rytmejä ja tempoja, joihin tanssin ajankäyttö perustuu. Tanssisarjat sisältävät rytmisen rakenteen, jossa voi olla taukoja, hidastumista ja nopeutumista sekä erilaisia aksentteja. Tanssia voi myös tapahtua ilman musiikkia tai tanssija voi tuottaa rytmejä itse. Tämän vuoksi on tärkeää osata kuunnella omaa kehoa, toisia tanssijoita sekä hiljaisuutta. (Anttila & Jalkanen 2013, 130–131.) Hyvä rytmikyky näyttäytyy

optimaalisena liikkeen ajoittamisena suhteessa musiikkiin tai muihin ympäristön ärsykkeisiin. Rytmikyky sekä koordinaatiokyky ovat vahvasti liitoksissa toisiinsa yhdistäessään tilan-, ajan- ja voimankäytön liiketekijät harmonisiksi kokonaisuuksiksi. Rytmilliset muutokset mahdollistavat myös liikedynamiikkojen varioimisen. (Kauppinen 2020.)

Nostamme tutkimuksessamme esiin yllä avatut tanssin elementit: tila, keho, toiminta, tiedostettu rytmikka sekä dynamiikka. Harjoittelussa korostuvat myös Labanin liikeanalyysin mukaiset tasot, akselit ja suunnat. Koemme näiden näyttäytyvän liikkumisessa lajista riippumatta, vaikkei harjoittelua kohdennettaisi tietoisesti juuri näihin osa-alueisiin. Tästä syystä olemme hyödyntäneet näitä tanssin elementtejä harjoitusten havainnoinnin luokittelukriteereinä. Tanssin elementteihin lukeutuu myös sosiaalinen konteksti sekä yksilön luovuuden ja itseilmaisun kehittäminen. Tutkimuksemme ei kuitenkaan syvenny käsittelemään näitä elementtejä.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineistona käytetään empiiristä aineistoa, kuten tekstejä, kuvia, keskusteluja tai haastatteluja (Juhila 2023a). Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty puolistrukturoituna teemahaastatteluna sekä kohderyhmien ohjattujen harjoitusten havainnointina. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa haastateltaville esitettävät kysymykset ovat samat tai likipitään samat ja ne esitetään samassa järjestyksessä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Päädyimme tähän haastattelumuotoon, koska halusimme kerätä vastauksia juuri tietyistä asioista, mutta samalla sallia tilaa avoimelle keskustelulle. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, ettei tutkimusaineistoa muokata numeeriseen muotoon vaan tuloksia pyritään tulkitsemaan tutkimuskysymyksen luonnollisessa ympäristössä (Juhila 2023a). Haastatteluaineiston tueksi keräsimme materiaalia havainnoimalla haastateltavien valmennustyötä seuraten harjoituksia sivummalta. Näin saimme tietoa siitä, toimivatko haastateltavat työssään kuten he kertovat toimivansa. Lisäksi havainnoinnilla oli mahdollista saada suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta heille luonnollisessa ympäristössä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 212–213.)

Tutkimustyö toteutettiin yhteistyössä neljän eri Oulun seudulla toimivan urheiluseuran kanssa. Tutkimukseen osallistui jokaisesta seurasta yksi vastuuvallmentaja rajatun ikäluokan sisältä. Haastateltavien valintaan vaikutti valmentajan edustama urheilulaji, lähialueen lajitarjonta, ohjattavan ryhmän ikä sekä jo olemassa olevat kontaktit seuroihin ja valmentajiin. Valitsemamme joukkueet edustavat tutkimukseen rajattua ikäskaalaa laajasti. Haastatteluissa ilmeni, että jokainen haastateltava tekee valmennustyötä sivutoimisesti oman päätyön tai opintojen rinnalla. Kaikki olivat myös koulutuneet valmennustyöhön. Lisäksi kolmella neljästä haastateltavasta löytyi kilpailutaustaa kyseisestä lajista. Kaksi heistä oli myös luonut ammattilaisuraa lajin parissa. Urheilulajit (pesäpallo, maastohiihto, jääkiekko ja jalkapallo) valitsimme niiden valtakunnallisen suosion mukaan sekä siten, ettei lajissa esiinny selkeästi tanssillisuutta. Tästä syystä emme valinneet esimerkiksi taitoluitelua tai voimistelua. Valintaan vaikutti myös lajien alueellinen harrastuneisuus.

Valmentajien haastattelut ja harjoitusten havainnointi suoritettiin marras-maaliskuussa 2022–2023. Puolet haastatteluista toteutimme joukkueiden viikoittaisten harjoitusten yhteydessä ja puolet erikseen sovittuna ajankohtana. Valmentajien haastattelut toteutettiin ennen havainnointitilanteita ja jokaista ryhmää havainnoitiin yhden (1) kerran heidän viikoittaisissa harjoituksissaan. Tulosten

analysointi sekä materiaalipankki toteutettiin maaliskuussa 2023. Tieteellinen lähdeaineisto kerättiin vuoden 2022 aikana. Osaa lähdeaineistosta hyödynsimme jo keväällä 2022 toteutetussa pienoistutkimuksessa, jossa tutkimme jalkapallon ja tanssin koordinaatioharjoittelun eroja ja yhtäläisyyksiä. Pienoistutkimusta varten loimme havainnointitaulukon, joka osoittautui toimivaksi menetelmäksi analysoinnissa. Taulukon toimivuuden vuoksi päätimme käyttää sitä myös tässä työssä laajentaen hieman luokittelukriteereitä.

Haastatteluissa esitetyt kysymykset käsittelevät seuraavia aihepiirejä: haastateltavan taustat, valmennuksen nykytilanne ja sen mahdolliset kehitystarpeet, valmennustyön suunnittelu, oheisharjoittelu, yhteisvalmentajuus, tanssi ja musiikki sekä liikemateriaalipankki. Lisäksi kysyimme haastateltavien valmennuskokemuksesta, koulutuksesta, lajitaustasta sekä tämänhetkisestä työtilanteesta. Selvitimme myös valmentajien ajatuksia kyseisen lajin valmennuksen nykytilanteesta ja mahdollisista kehitystarpeista Oulun alueella sekä laajemmin koko Suomessa. Haastatteluissa valmentajat saivat kertoa omia ideoitaan toiminnan kehittämiseksi. Valmennustyön suunnittelusta halusimme tietää, kuinka suunnittelutyö toteutetaan ja miten vastuu jaetaan seuran valmentajien kesken. Lisäksi halusimme selvittää, kuinka yksittäisen harjoituskerran sisällä kehitetään tutkimuksessamme tarkasteltavia fyysisiä suorituskykyominaisuuksia. Tutkimuksen kannalta oli olennaista selvittää miten valmentajat suhtautuvat yhteisvalmentajuuteen sekä tanssiin oheisharjoittelumuotona. Tässä tutkimuksessa tarkoitamme yhteisvalmentajuudella eri lajien valmentajien välistä yhteistyötä. Yhtenä haastattelun aihepiireistä käsitelimme tanssia niin yksittäisenä lajina kuin oheisharjoittelumuotonakin. Haastateltavat pohtivat myös omaa käsitystään tanssista ja sen tarjoamista hyödyistä. Lisäksi halusimme tietää hyödyntävätkö valmentajat musiikkia omassa työssään liikkeen tukena. Viimeinen aihepiiri käsiteli tutkimuksen pohjalta kasattavaa tanssin liikemateriaalipankkia sekä sen hyödyntämistä valmennustyössä. Haastateltavat saivat esittää toiveita materiaalipankin sisällöstä ja tiedoston jakotavasta.

Tutkimusaineiston analysointi aloitettiin haastatteluiden ääninauhojen litteroinnilla. Analysoimme ja järjestelimme tutkimusaineistoa teemoittelun periaatteita hyödyntäen etsimällä toistuvia aiheita ja asioita litteraatioista. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston pilkkomista ja järjestämistä tutkimuksen aihepiirien mukaan. Järjestämisellä pyritään löytämään ja erottelemaan tutkimuksen kannalta olennaiset aiheet. (Juhila 2023b.) Haastatteluaineiston teemoittelua avaamme tarkemmin luvussa 4.1. Havainnointimateriaalia on puolestaan analysoitu ennalta-asetettujen luokittelukriteereiden perusteella. Nämä ovat nähtävillä alla olevassa taulukossa 1. Havainnoinnin luokittelukriteereiden valintaan vaikuttaneista tekijöistä olemme kertoneet tarkemmin luvussa Tanssin elementit.

TAULUKKO 1. Harjoitusten liikkeellisen sisällön havainnointitaulukko

Liikkeen sisältö	Esiintyvyys harjoituksen aikana
Etusuunta	
Takasuunta	
Sivusuunta	
Kehon diagonaalisuunnat	
Tason vaihtelut	
Kehon ristikkäisyys	
Kehon puolikkuus	
Rotaatio vertikaaliakselilla	
Kehon keskilinjan ylitys	
Dynamiikan vaihtelu	
Ylä- ja alaraajojen liikkeellinen erittely	
Tiedostettu rytmikka	
Aistiärsyke	

Havainnoinnissa keskityimme erityisesti siihen, toteutuuko valmentajan ohjaamissa harjoituksissa liikkumista yllä mainituilla tavoilla. Liikkumissuunnista tarkastelimme eteen- ja taaksepäin sekä sivuille ja kehon diagonaalisuuntiin etenevää liikettä. Diagonaalisuuntaisen liikkeen tuli tapahtua viistosti eteen tai taakse ilman, että harrastaja kääntää kehoaan kulkemaan sivusuunnassa. Tällaista liikkumista on esimerkiksi luisteluhypytt eteenpäin. Havainnoinnissa kiinnitettiin myös huomiota tasolta toiselle liikkumiseen, kehonyhteyksien toteutumiseen sekä tarkoituksellisesti tuotettuun rotaatioon vertikaaliakselilla. Rajasimme rotaation tarkoituksellisesti tuotettuun liikkeeseen, joita ovat esimerkiksi laajat vartalon kiertoliikkeet. Emme siis huomioineet liikkumisessa luontaisesti tapahtuvaa rangan rotaatiota. Myös ylä- ja alaraajojen liikkeellistä erittelyä havainnoitiin tarkoituksenmukaisina liikkeinä. Tästä esimerkkinä jalkojen hidas ja käsien nopea liikeyhdistelmä. Lisäksi tutkimme hyödyntävätkö valmentajat harjoitteissa tanssillekin tyypillisiä elementtejä: dynamiikan vaihteluita, tiedostettua rytmikkaa sekä erilaisia aistiärsykeitä. Tiedostetulla rytmikalla tarkoitamme liikkumista ennalta määriteltyyn rytmiin. Rytmia voi määrittää esimerkiksi musiikki tai eri tavoin tuotetut äänet.

4 AINEISTON ANALYYSI JA TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa avaamme haastatteluista esiin nousseet keskeiset teemat sekä harjoitusten havainnointitilanteista kokoamamme tulokset. Nostamme esiin tuloksissa ilmeneviä toistuvia kehitystarpeita ja esittelemme havaintojen pohjalta rakennetun materiaalipankin sisältöä. Tutkimustulokset on koottu yhteen käsitellen niitä liikkuvuuden, koordinaation ja ketteryyden sekä tasapainon näkökulmasta. Esittelemme myös valmentajien suhdetta tanssiin ja musiikkiin sekä ajatuksia tanssin hyödyistä urheilijoiden kehitykselle.

4.1 Haastatteluiden keskeiset teemat

Haastatteluista nousi esiin toistuvia aiheita ja kehitystarpeita. Vastauksissa toistui esimerkiksi halu kehittää valmennustoimintaa sekä uteliaisuus tanssin hyötyjä kohtaan. Haastattelukysymysten aihepiirit ja vastausten teemat on esitelty taulukossa 2 kysymysten esittämisjärjestyksessä.

TAULUKKO 2. Haastatteluiden teemoittelu

Kysymysten aihepiirit	Vastausten teemat
Valmennuksen kehittäminen	Monipuolisuus, vapaaehtoisuus, resurssit
Valmennustyön suunnittelu	Tiimityö, suuret linjat, vaikutusmahdollisuudet
Oheisharjoittelu	Taitoharjoittelu, monipuolisuus
Yhteisvalmentajuus	Tarpeellisuus, tiimityö
Tanssi ja musiikki	Kehonhallinta, rytmikyky, monipuolisuus, kokemattomuus
Liikemateriaalipankki	Variaatiot, sähköinen tiedostomuoto, yhteistyö tanssin ammattilaisten kanssa

Vapaaehtoisuuden teema nousi esiin kaikissa haastatteluissa. Tällä tarkoitetaan runsasta vapaaehtoistoimintaa seuran valmennustoimessa sekä organisaation muissa tehtävissä. Valmentajat korostivat vastauksissaan valmennuksen pohjautumista vapaaehtoisuuteen ja koulutettujen valmentajien puutteeseen. Valmennusta ei koeta riittävän ammattitaitoiseksi ja kattavaksi, joka näyttäytyy

muun muassa harjoittelun yksipuolisuutena. Harjoittelun yksipuolisuuteen ja runsaaseen vapaaehtoistoimintaan vaikuttavat seurojen käytettävissä olevat resurssit kuten raha ja harjoittelutilojen sekä -vuorojen saatavuus. Vastaajat pohtivat, että harjoittelun monipuolisuutta voitaisiin lisätä esimerkiksi valmentajien kouluttamisella sekä lajien ja seurojen välisellä yhteistyöllä.

Kolme neljästä vastaajasta koki tiimityöskentelyn vähäisyyden sekä suunnitelmallisuuden puutteen yhdeksi valmennusta koskevaksi kehityskohteeksi. Haastateltavat kaipasivat lisää valmennustiimin välistä suunnittelutyötä ja selkeämpää vastuunjakoa. Osa valmentajista jopa harmitteli kannettavaksi jääneen vastuun määrää. Toisaalta vähäinen suunnitelmallisuus mahdollisti yksittäiselle valmentajalle vapaamman vaikutusmahdollisuuden valmennuksensa toteutukseen. Laajan valmennuskokonaisuuden sisältö oli valmentajan tai valmennustiimin itse päätettävissä, mutta työn suunnitteluun oli myös saatavilla tukea lajiliitoilta.

Monipuolisen harjoitussuunnitelman tulisi sisältää lajiharjoitusten lisäksi myös oheisharjoittelua. Haastatteluvastauksissa oheisharjoittelun sisällössä painottui erilaisten perustaitojen harjoittelu sekä kasvuikäisen lapsen ja nuoren kokonaiskuormituksen huomioiminen. Valmentajat kokivat muiden lajien harjoittelun hyödylliseksi erityisesti kilpailukauden ulkopuolella sekä esimerkiksi palauttavana harjoitteluna. Oheisharjoittelun toteutustavoista keskusteltaessa valmentajat suhtautuivat positiivisen kiinnostuneesti yhteisvalmentajuuden mahdollisuuteen. Tämä tarjoaisi uusia näkökulmia valmennettavien kehittymiselle, sillä eri urheilulajien edustajat voisivat tarkastella liikkeitä eri lähtökohdista kuin oman lajin valmentaja. Yhteisvalmentajuus voisi vähentää yksittäisen valmentajan taakkaa sekä tarjota uusia apukeinoja valmennuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Mahdollisuus yhteisvalmentajuuteen koettiin kaikin puolin hyödyllisenä.

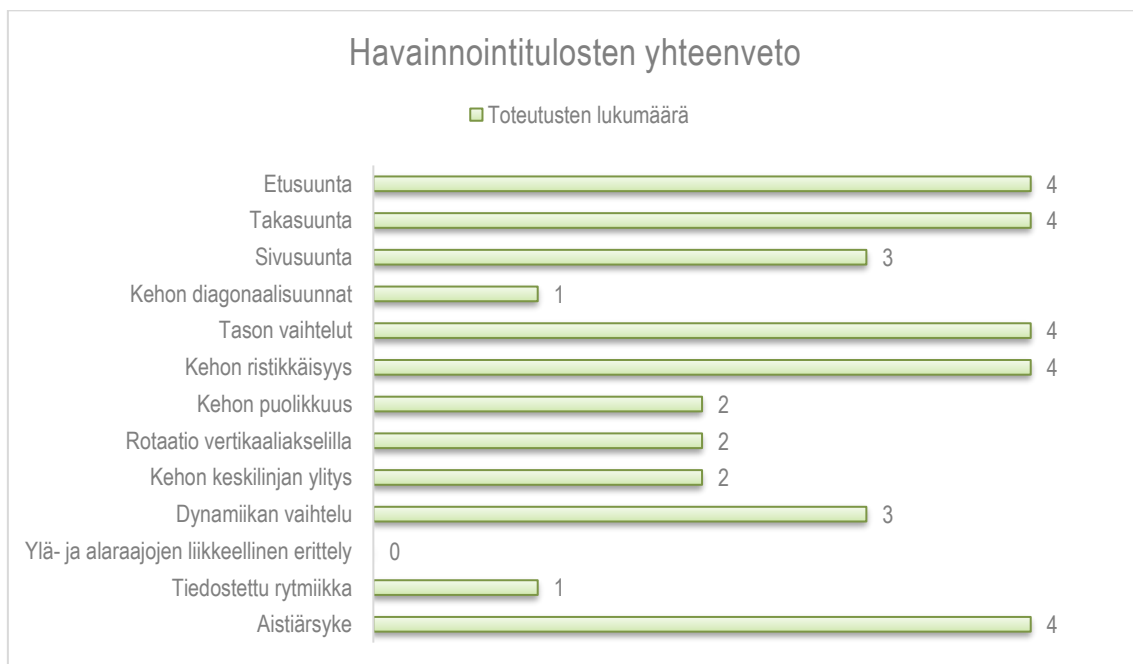
Selvittäessämme haastateltavien ajatuksia tanssista ja musiikista, esiin nousi tanssin hyödyt motorisia perustaitoja kehittävänä harjoitemuotona keskittyen erityisesti kehonhallintaan. Yleisesti tanssilla ajateltiin saavutettavan hyvää koordinaatiokykyä, kehittynyt rytmikyky sekä kokonaisvaltainen motorinen taitavuus. Lisäksi haastateltavat kokivat tanssin toimivan oivana työkaluna muun muassa itseilmaisun, heittäytymiskyvyn ja joukkueen ryhmäytymisen edistämiseksi. Tanssin korostettiin olevan myös iloa tuottavaa hyvän olon liikuntaa sekä kehittävän oman kehon tuntemusta.

Musiikin ja tanssillisten elementtien käyttö harjoitteissa aiheutti haastateltavissa sekä myönteisiä että pohdiskelevia mielteitä. He tiedostivat musiikin hyödyt rytmikan harjoittelun tukena, mutta ko-

kivat epävarmuutta käytännön toteutuksesta. Tähän ongelmaan valmentajat toivoivat avuksi esimerkiksi videoita ja kuvia sekä lyhyitä tietoiskuja. Lisäksi esiin nousi toive meidän ohjaamistamme harjoituksista tanssinopettajina. Haastateltavat kokivat oman työskentelynsä kannalta helpoimmaksi sähköisen jakotavan liike-esimerkeille ja kirjallisille ohjeille. Lopullinen liikemateriaalipankki tulee sisällyttämään toiveiden mukaisesti videoita, kuvia, kirjallisia ohjeita sekä lyhyitä tietoiskuja.

4.2 Harjoitusten liikkeellisen sisällön havainnointi

Havainnoimme neljän eri lajin harjoituksia aiemmin esitellyn taulukon 1 mukaan. Harjoitusten havainnointitulokset kokosimme yhteen tulosten tulkintaa varten. Yhteenveto on esiteltynä alla olevassa kuviossa 1. Kuviossa on nähtävillä luokittelukriteerit sekä niiden toteutumisten lukumäärät harjoitustilanteissa. Havainnoinnin liikkeellisen sisällön luokittelukriteerit on esitelty aiemmin luvussa 3.



KUVIO 1. Harjoitusten havainnointitulosten yhteenveto

Liikkumissuuntia tarkasteltaessa etu- ja takasuunta toteutui jokaisessa lajissa, mutta sivusuunta vain kolmessa neljästä. Kehon diagonaalisuunta näyttäytyi puolestaan vain yhden lajin harjoitteissa. Tason vaihteluita ja kehon ristikkäisyyttä ilmeni jokaisen lajin kohdalla. Kehon puolikkuutta,

vertikaaliakselin rotaatiota ja kehon keskilinjan ylitystä havaitsimme sen sijaan vain puolessa seuraamistamme harjoituksista. Ylä- ja alaraajojen liikkeellistä erittelyä ei ollut nähtävillä yhdessäkään lajissa tutkimukseen rajatulla tavalla. Liikkeen dynaamisia vaihteluita esiintyi kolmessa lajissa, kun taas tiedostettua rytmikkaa vain yhdessä. Aistiärsykeitä hyödynnettiin jokaisen lajin harjoituksissa. Eniten käytössä olivat näkö- ja kuuloaistiin vaikuttavat tekijät.

4.3 Tulosten yhteenveto ja tulkinta

Tässä luvussa avaamme tarkemmin tutkimukseen valittujen fyysisten suorituskykyominaisuuksien tutkimustuloksia. Avaamme valmentajien tämänhetkisiä toimintatapoja ja valmennuksen sisällön keskeisiä kehityskohteita. Lisäksi esittelemme havaitsemiemme kehityskohteiden ja mahdollisten puutteiden pohjalta kokoamamme valmiit tanssilliset harjoitemallit.

Liikkuvuutta koskeviksi suurimmiksi kehityskohteiksi nousivat liikkuvuusharjoittelun säännöllisyys sekä urheilijan oma vastuu harjoittelun toteutuksesta. Havaitsimme myös, että harjoittelussa näkyi kontrollin sekä suoritustekniikan puutteita. Valmentajien haastatteluista nousi esille toive urheilijoiden motivaation lisäämisestä liikkuvuusharjoittelua kohtaan. Koordinaation ja ketteryuden harjoittamista voitaisiin puolestaan kehittää monipuolistamalla kehonyhteyksien sekä motoristen perustaitojen harjoittelua. Harjoittelua monipuolistaisi tiedostetun rytmikan sekä ylä- ja alaraajojen liikkeellisen erittelyn lisääminen. Tasapainoharjoittelun tutkimustuloksista ilmeni, ettei tasapainotaitoja juurikaan harjoitettu itsenäisenä kokonaisuutena. Valmentajat toivoivatkin tasapainon ja kehonhallinnan haastamiseen uusia ideoita.

Liikkuvuus

Haastateltavat kertoivat liikkuvuusharjoittelun tapahtuvan pääsääntöisesti dynaamisilla menetelmillä alkuverryttelyn yhteydessä. Havainnoituissa harjoituksissa dynaamiset liikkuvuusharjoitteet yhdistyivät usein alkulämmittelyosion koordinaatio- ja ketteryusharjoitteisiin. Liikkeissä keskityttiin erityisesti lihasryhmiin ja kehonosiin, joihin kohdistuu paljon räsitusta lajisuorituksessa. Tällaisia olivat esimerkiksi selkärangan, lantion ja olkapäiden alueet. Kuten jo aiemmin mainitsimme, riittäväällä liikkuvuudella turvataan yleinen toimintakyky sekä urheilusuorituksen kannalta tarpeellinen nivelliikkuvuus ja näiden myötä ennaltaehkäistään loukkaantumiseriskiä. Vaikka yksittäisiin lihasryhmiin kohdistettiin liikkuvuusharjoittelua, olisi kuitenkin tärkeää muistaa keskittyä toiminnallisella

harjoittelulla myös koko kehon liikkuvuuteen. Tällaisen harjoittelun myötä liikkuvuuden siirtäminen lajisuorituksiin on helpompaa. Hyvänä esimerkkinä toiminnallisesta liikkuvuusharjoittelusta toimi erään lajin harjoituksissa tehty voimaharjoittelu laajoin liikeradoin.

Yhteisten harjoituksissa toteutettujen liikkuvuusharjoitteiden lisäksi urheilijoiden vastuulla oli tehdä pidempiä venyttelyjä itsenäisesti joko harjoitusten jälkeen tai vapaa-ajalla. Seuratessamme harjoituksia esiin nousi selkeä puute loppuverryttelyiden toteutuksessa. Osalla seurattavista ohjattua loppuverryttelyä ei järjestetty ollenkaan, kun taas osalla loppuverryttelyn ohjeet tulivat valmentajilta. Verryttelyn toteutus jäi kuitenkin suurimmaksi osaksi urheilijoiden omalle vastuulle. Niin kuin totesimme jo aiemmin, laadukkaan harjoitustapahtuman tulisi sisältää liikkuvuusharjoittelua sekä alkulämmittelyssä että loppuverryttelyssä. Vastuu harjoitusten sisällöstä ja sen toteutuksesta on valmentajilla. Tutkimuksen kannalta tärkeä huomio oli, että eräs haastateltavista nosti esille liikkuvuusharjoittelun puutteen ohjatuissa lajiharjoituksissa. Mikäli urheilija ei huolehdi itsenäisestä liikkuvuusharjoittelusta, tapahtuu sitä vain muutaman kerran vuodessa lajileirien aikana.

Havainnoidessamme liikkuvuutta lisääviä harjoitteita huomasimme, että urheilijoiden suoritustekniikoihin ei juuri puututtu. Liikkeitä tehtiin vajailla liikeradoilla sekä ilman tarkoituksenmukaista keuhonhallintaa ja kontrollia. Tähän pyrimme vaikuttamaan selkeillä ohjekuvilla sekä tulevaisuudessa järjestetyillä ohjaustapaamisilla. Myös vaadittua suorituksen kestoa lyhennettiin omatoimisesti ja tehtävät jätettiin osittain kesken. Esimerkiksi musiikkivalinnoilla sekä määritellyillä liikkeiden kestoilla pyrimme vaikuttamaan siihen, ettei liikesuorituksia jätettäisi kesken tai lyhennettäisi suoritusmatkaa. Tanssille olennaista on liikkeiden esteettisyys ja liikkeiden loppuunsaattaminen, joten tätä osaamista voimme korostaa ohjeistuksissamme. Omalla ohjauksellamme sekä valmentajien toivomilla tietoisuilla pyrimme lisäämään urheilijoiden tietoisuutta harjoittelun merkityksestä. Koemme, että nuoren urheilijan motivaatiota voisi lisätä positiivisella kannustamisella sekä tuomalla harjoitteiden hyötyjä näkyvämmäksi ja ymmärrettävämmäksi. Motivaation lisäämisessä voisi auttaa myös tieto siitä, että harjoittelun laiminlyönti voi hankaloittaa lajivaatimusten saavuttamista aikuisiällä.

Koostimme liikkuvuusharjoittelun lisäämisen avuksi ja sen monipuolistamiseksi yksittäisiä tilassa liikkuvia harjoitteita sekä sarjana toteutettavan liikekokonaisuuden. Harjoitteissa hyödynnetään sekä omaa kinesfääriä että yleistä tilaa. Harjoitteessa 1 keskitytään rangan liikuttamiseen ja liikkeen rentouden löytämiseen. Lisäksi harjoitteessa liikutaan tasolta toiselle sekä hyödynnetään painovoimaa liikkeen tukena. Sarjan alkuosa toteutetaan musiikin tahtiin, jonka jälkeen sallitaan oma

suoritustempo. Yksittäisissä harjoitteissa (harjoite 2) pyrimme kiinnittämään huomiota erään valmentajan toiveeseen mahdollisuudesta suorittaa liikkuvuusharjoittelu ulkona. Tästä syystä valitsimme liikkeitä jokaiselta liiketasolta. Lisäksi keskityimme harjoitteessa siihen, että liikkeet harjoitaisivat erityisesti yleisimpiä lihasryhmiä, joissa havaitsimme esiintyvän kireyttä. Näitä olivat etenkin lantion seudun sekä alaraajojen lihakset. Harjoitteella pyritään erityisesti vahvistamaan kehonyhteyksiä ja kehonhallintaa. Liikkeet voi suorittaa omaan tahtiin, mutta olemme tarjonneet esimerkiksi musiikkeja liikkeiden rytmittämisen tueksi.

Koordinaatio ja ketteryys

Koordinaatio- ja ketteryysharjoittelua toteutettiin pääsääntöisesti alkulämmittelyn yhteydessä. Jokainen haastateltava kertoi hyödyntävänsä koordinaatioharjoitteita vähintään viikoittain. Lapsille ja nuorille tulisi kuitenkin teettää monipuolisia liiketiheyttä, rytmittäjä, reaktiokykyä ja perustaitoja kehittäviä harjoitteita jokaisella valmennuskerralla. Yleisesti harjoittelu toteutettiin erilaisilla juoksu- ja hyppelyharjoitteilla sekä kehonhallintaa haastavilla liikkeillä. Eräs haastateltavista kertoi käyttäneensä myös erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä sekä monipuolisesti aisteja haastavia tehtäviä koordinaation ja ketteryyden harjoittamiseksi. Lisäksi valmennuksessa hyödynnettiin erilaisia välineitä sekä parin ja ryhmän kanssa toteutettavia harjoitteita.

Harjoituksia havainnoidessamme kävi ilmi, että monipuolisempaan liikkumissuuntien hyödyntämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Tämän lisäksi tarkoituksenmukaisen rytmikan sekä ylä- ja alaraajojen liikkeellisen erittelyn käyttöä voisi lisätä. Kehonyhteyksien ja motoristen perustaitojen syventämiseksi, harjoitteita voitaisiin rikastaa myös kehon keskilinjaa ylittävillä sekä rotaatiota ja kehon puolikkuutta haastavilla tehtävillä. Kuten liikkuvuusharjoittelussa, myös koordinaatiota ja ketteryyttä vaativien harjoitusten suoritustekniikoissa havaittiin puutteita. Mikäli harjoitteiden tavoite oli ketteryyden kehittäminen, olisi suoritukset pitänyt tehdä harjoituksen vaatimalla teholla. Havaitsimme urheilijoilla olevan haasteita myös liikesuoritustenaikaisessa kehonhallinnassa. Optimaalinen kehonhallinta auttaisi suoriutumaan koordinaatio- ja ketteryysharjoitteista tavoitellulla tavalla. Koska optimaalinen kehonhallinta luo edellytyksiä uusien taitojen oppimiselle sekä auttaa selviytymään ketteryysharjoitteista, oli hienoa huomata, kuinka paljon valmennuksessa hyödynnettiin kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita. Tästä huolimatta pyrimme liikemateriaalipankilla vastaamaan valmentajien toiveisiin ja kokosimme monipuolisesti kehonhallintaa haastavia uudenlaisia liikesarjoja. Monipuolisten harjoitteiden myötä urheilijalle tarjotaan mahdollisuus kerryttää kehon liikepank-

kia ja annetaan paremmat valmiudet uusien liikkeiden oppimiselle. Koordinaatio- ja ketteryysharjoittelun tehostamiseksi sisällytimme materiaalipankin harjoitteisiin runsaasti kehonyhteyksiä vahvistavia liikkeitä. Esimerkiksi harjoitteessa 1 esiintyy kehon ristikkäisyyttä ja puolikkuutta askellusten ja hyppyjen aikana. Harjoitteessa 2 on puolestaan korostettu ylä- ja alaraajojen liikkeellistä eritelyä. Kumpikin harjoite sisältää myös tilassa liikkumista henkilökohtaisen ja yleisen tilan sisällä.

Haastatteluissa keskusteltiin myös rytmikoordinaation tärkeydestä osana harjoittelua. Valmentajat kertoivat teettävänsä rytmikoordinaatiota alkulämmittelyissä sekä lajinomaisissa ketteryysharjoitteissa. Kuten tanssin elementtejä käsiteltäessä avasimme, tanssilla voidaan luoda monikerroksisia rytmisiä rakenteita. Tästä syystä tanssi toimii ideaalina menetelmänä harjoittaa rytmikkaa ja rytmikoordinaatiota lajista riippumatta. Tämä näyttäytyy materiaalipankin harjoitteissa monipuolisina dynamiikan ja rytmikan muutoksina haastaen urheilijaa uudella tavalla. Lisäksi koordinaatio ja ketteruus harjoitteissa hyödynnetään ripeää jalkatyöskentelyä eri liikkumissuuntiin.

Tasapaino

Suurin osa vastaajista kertoi tasapainotaitojen harjoittelun lomittuvan muihin harjoitteisiin eikä niiden harjoittelulle ole varsinaista omaa kokonaisuutta. Valmentajat kertoivat tasapainotaitojen sisältyvän erilaisiin voima-, hyppy- ja suunnanmuutosharjoitteisiin. Haastateltavat toivat keskusteluissa esiin konkreettisia esimerkkejä käyttämistään menetelmistä haastaa urheilijoiden tasapainoa. Liikkeitä suoritettiin yhdellä ja kahdella jalalla tasapainoillen sekä varusteet päällä että ilman. Lisäksi vieden painoa käsien päälle ja liikkuen ylösalaisin sekä esimerkiksi siirrellen esineitä paikasta toiseen tasapainotyynyn päällä seisoen. Koska ketteryysharjoitus ja tasapainoharjoitus kehittävät toinen toistaan, on tällainen harjoittelu hyvä tapa edistää urheilijoiden kehitystä. Kuitenkin myös staattinen tasapaino tulisi huomioida harjoittelussa, jotta kehonhallinta kehittyisi ja keho oppisi toimimaan taoudellisesti ilman turhaa lihastyötä. Myös erilaiset kehonhallintaa vaativat liikkumisliikkeet sekä tasapainovälineillä suoritettavat tehtävät nousivat esiin keskusteluissa. Eräs valmentajista pohtikin harjoitusten tarkoituksia ja tavoitteita, sillä tasapainotaitojen sisältyessä muihin harjoitteisiin, niiden tietoinen kehittäminen voi usein jäädä huomiotta.

Vaikka valmentajat kertoivat varsinaisen tasapainoharjoittelun olevan vähäistä, havaitsimme tasapainotaitojen sisältyvän useisiin erilaisiin harjoitteisiin. Pääsääntöisesti valmentajat eivät kuitenkaan korostaneet tasapainon osallisuutta harjoitteiden tehtäväohjeistuksissa. Havaitsimme tasapainotaitoja muun muassa erilaisissa yhden jalan hypyissä ja dynaamisissa liikkuvuusharjoitteissa.

Lisäksi tasapainoa haastoi sauvoitta hiihto, nopeita suunnanmuutoksia vaativat tehtävät sekä voimaharjoitteet, kuten askelkyky kannatellen painoa suurin käsin pään päällä. Pohdimme, miksi tasapainon merkitystä ei korostettu ohjeistuksissa, vaikka valmentajat itse tiedostivat sen sisältyvän kyseisiin harjoitteisiin. Toki emme voi tietää kuinka harjoitteet on ohjeistettu ensimmäisillä harjoitekerroilla. Havainnointia tehdessämme kiinnitimme huomiota riittävän liikkuvuuden merkitykseen tasapainon hallinnassa. Esimerkiksi etu- ja takareiden kireys haastoi vaaka-asentoon menemistä.

Kuten aiemmassa tasapaino -luvussa käsitelimme, tutkimukseen valituissa lajeissa tasapainotaidot ovat suuressa roolissa, kun liikutaan erilaisten alustojen päällä. Näin ollen harjoitteet tulisivat kohdentaa sekä asentoa ylläpitäviin lihaksiin että tasapainoelinten stimulointiin. Taitojen harjoittelun tiedostaminen ja niiden hyötyjen esiin tuominen voisi tanssillisten harjoitteiden myötä tulla vielä tutummaksi. Lisäksi tarkoituksenmukaisesti rakennetut harjoitteet voisivat monipuolistaa taitojen harjoittelua yhden lajin sisällä.

Kokoamissamme tasapainoharjoitteissa pyrimme vastaamaan tutkimustulosten ilmentämiin kehitystarpeisiin. Harjoitteet on kohdennettu tietoiseen tasapainon harjoittamiseen sisältäen erilaisia variaatioita aistiärsykkeiden ja liikekehittelyiden avulla. Harjoite 1 toimii staattista tasapainoa kehittävänä harjoitteena pitäen kuitenkin sisällään myös dynaamisia asennonvaihtoja. Harjoitteessa liikutaan omassa kinesfäärissä ylä- ja keskitason välillä haastaen kehonhallintaa ja kehonyhteyksiä. Harjoitteessa hyödynnetään näkö- ja kuuloaistia, kun katseen merkitys tasapainon tukena korostuu ja liikkeet suoritetaan musiikin tahdissa. Urheilijaa voidaan haastaa myös sulkemalla näköaisti pois. Harjoite 2 puolestaan kehittää eteenkin dynaamista tasapainoa, sillä liikkeet suoritetaan yhdessä painonsiirtojen kanssa liikkuen oman kinesfäärin lisäksi myös yleisessä tilassa. Sekä ala- että yläraajoille on määritelty selkeät tehtävät. Musiikin rytmiin ajoitetut liikkeet liikkuvat sekä tilassa että tasolta toiselle kehittäen kinesteettistä aistia. Harjoitteeseen on myös sisällytetty valmentajien haastatteluissa esiin nostama loikka pysäytettynä yhden jalan tasapainoon.

Musiikki ja tietoiskut harjoitteiden tukena

Materiaalipankin harjoituksissa käytettävien musiikkien valintaan vaikutti muun muassa musiikin tahtilaji, tempo sekä tyylilaji. Halusimme hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti erilaisia musiikkeja, jotka soveltuvat kaikenikäisten harrastajien kuunneltaviksi. Lisäksi valitsimme kappaleita sekä sanoituksilla että ilman. Tahtilajeista hyödynsimme tasajakoista sekä kolmijakoista musiikkia,

sillä esimerkiksi kolmijakoisen musiikin aaltomainen melodia tukee swing-liikettä parhaiten. Liikesarjan sisältö vaikutti musiikin tempon valintaan. Tästä esimerkkinä hypyissä vaadittu riittävän nopea tempo. Halusimme sisällyttää harjoitteisiin tyyllilajiltaan erilaisia musiikkeja, jotta musiikki innostaisi ja motivoisi harjoitteluun sekä tutustuttaisi mahdollisesti uusiin tyyliuuntiin.

Koostimme lyhyen tietoisuusivun tukemaan jokaista harjoiteryhmää valmentajien toiveen mukaisesti. Tietoisuilla halutaan auttaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä henkilöitä perustelemaan harjoitteiden merkitystä ja hyötyjä urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta. Perusteluilla voidaan mahdollisesti vaikuttaa myös urheilijoiden motivaatioon omaehtoista harjoittelua kohtaan. Tietoisut keräsimme tämän tutkimuksen lähdeaineistosta.

5 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka 10–16-vuotiaiden lasten ja nuorten urheiluvalmennusta voidaan kehittää tanssin keinoin. Lisäksi tutkimme, voidaanko tanssin avulla tarjota uusia näkökulmia ja harjoitemalleja urheiluvalmennuksen tueksi. Ennen tutkimustyön aloittamista ja aiheetta valitessamme ajattelimme, että lasten ja nuorten urheiluvalmennus kaipaisi uusia näkökulmia sisältöjen päivittämiseksi. Lisäksi pohdimme, että valmennushenkilöstöön kaivattaisiin lisää koulutettuja osaajia, jotta valmennusta voitaisiin toteuttaa riittävällä ammattitaidolla. Tutkimuksen aiheen valintaan vaikutti olettamuksemme ja omakohtaiset kokemuksemme lajiharjoittelun toteutuksesta. Valmis tutkimus toimii tieto- ja materiaalipaketina lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen parissa toimiville henkilöille valmennusosaamisen kehittämiseksi.

Tutkimustulokset osoittautuivat ennakkokäsitystemme mukaisiksi, sillä löysimme jokaisesta tutkimukseen valitusta fyysisestä suorituskykyominaisuudesta selkeät kehitystä vaativat kohteet, joihin voimme pyrkiä vaikuttamaan tanssin keinoin. Tutkimustulosten perusteella loimme tanssillisen liikemateriaalipankin keskittyen yllä mainittujen ongelmakohtien kehittämiseen. Voimmekin todeta, että tanssiharjoittelulla voidaan monipuolistaa sekä täydentää lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen sisältöä vastaten valmentajien tarpeisiin ja toiveisiin. Tutkimustuloksiamme täydentää vuonna 2018 toteutettu LIITU-tutkimus, jonka mukaan jopa 40 % lapsista ja nuorista oli lopettanut urheilu-seuraharrastuksen kyllästyessään lajiin (Blomqvist ym. 2019, 52). Uskomme, että monipuolistamalla harjoittelua voitaisiin myös ylläpitää harrastajien motivaatiota pysyä mukana seuratoiminnassa.

Tutkimuksen aiheen rajaaminen tähän työhön tuntui suhteellisen helpolta ja selkeältä. Toteutustapojen sekä tutkimuksessa mukana olevien urheilulajien rajaaminen taas tuotti haasteita, sillä olisimme halunneet toteuttaa tutkimuksen laajemmalla otannalla. Rajausta helpotti lopulta LIITU-tutkimuksessa esitetyt suosituimmat urheilulajit lasten ja nuorten keskuudessa. Lähdeaineistoa kerätessämme haasteeksi muodostui niin urheiluvalmennusta koskevan aineiston laajuus kuin tutkimuksen kannalta olennaisesti tanssia käsittelevän suomenkielisen aineiston vähäisyys. Aineistonkeruuta hankaloitti vaatimuksemme aineiston ajantasaisuudesta, sillä pyrimme etsimään materiaalia 2010-luvulta ja siitä eteenpäin. Lähdeaineiston valintaan vaikutti myös kirjoittajan tunnettuus. Lisäksi etsimme aiheeseen liittyviä tutkimuksia, mutta emme löytäneet yhtään vastaavalla laajuudella tehtyä työtä, jota olisimme voineet hyödyntää tulosten vertailussa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon keräsimme tutkimusaineistoa puolistrukturoidulla teemahaastattelulla sekä havainnoimalla haastatteluihin osallistuneiden urheilivalmentajien työtä. Tutkimusmenetelmät osoittautuivat toimiviksi tällaisen tutkimustyön toteutuksessa. Teemahaastattelu toimi luontevana pohjana keskusteluille aihepiireistä, jotka tutkimukseen oli valittu. Avoimella keskustelulla saimme kattavasti lisätietoa ennalta määriteltujen kysymysten ympärille. Haastatteluiden toteutusta helpotti haastateltavien myönteinen asenne ja kiinnostus tutkimustyötä kohtaan. Haastattelut pystyttiin toteuttamaan nopealla aikataululla, vaikka haastateltavien kontaktointi oli osittain haastavaa yhteystietojen puutteen vuoksi. Haastattelutilanteet ja -ympäristöt eivät olleet täysin optimaalisia erilaisten häiriötekijöiden vuoksi. Häiriötä aiheutti esimerkiksi haastattelu-ympäristöjen melu sekä haastateltavien kiireelliset aikataulut. Haastatteluvastausten luotettavuutta olisi lisännyt laajempi otanta seurojen valmentajista, paikkakunnista sekä ikäryhmistä, sillä tähän tutkimukseen osallistui vain yksi valmentaja jokaisesta valitusta urheiluseurasta.

Harjoitusten havainnointitilanteet toteutimme viikoittaisten harjoitusten yhteydessä. Havainnointitilanteisiin liittyi useita haasteita. Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikutti seurattujen harjoituskerrojen määrä, harjoitusympäristöjen luomat haasteet sekä yhden valmentajan työsuhteen päättyminen ennen kyseisen lajin harjoitusten seuraamista. Vaikka emme päässeet seuraamaan erään haastateltavan ohjaamia harjoituksia, saimme kuitenkin havainnoida saman seuran sisältä toisen valmentajan työtä. Tämä vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen. Varsinaisten harjoitusympäristöjen luomia haasteita oli muun muassa valmentajien äänen kuuluvuus sekä runsaasti ympäristössä liikkuvien lajien seuraaminen. Liikkuvien lajiharjoitusten, kuten maastohiihto, havainnointi oli haastavaa, sillä emme kuulleet kaikkia valmentajan antamia ohjeita emmekä nähneet kaikkia suorituksia. Luotettavuutta ja vertailukykyä olisi lisännyt myös yhden lajin harjoitusten seuraaminen useammin kuin kerran. Lisäksi olisimme voineet seurata useamman ikäryhmän harjoituksia yhden seuran sisältä. Useampien harjoitusten seuraaminen olisi kuitenkin ollut aikataulullisesti sekä tutkimustyön laajuuden vuoksi haastavaa. Haasteita aiheutti myös harjoitusten sisällöt, sillä emme päässeet seuraamaan puhtaasti pelkästään fysiikkaharjoittelua sisältäviä harjoituksia. Havainnointitilanteissa oli hienoa huomata, ettei läsnäolomme ilmeisesti vaikuttanut urheilijoiden tekemiseen eikä valmentajien toimintaan. Valmennustilanteet näyttäytyivät luontevina ja saimme havainnoida harjoituksia jopa itse osallistuen.

Jälkeenpäin ajateltuna, harjoitusten havainnoinnin sekä valmentajien haastattelut olisi voinut toteuttaa eri järjestyksessä. Tähän tutkimukseen haastattelimme valmentajat ennen harjoitusten ha-

vainnointia. Tällöin valmentajilla oli jo käsitys siitä, mitä toivoisimme näkevän. Tämä on voinut vaikuttaa harjoitusten sisällön suunnitteluun. Harjoitusten sisältöön vaikutti myös havainnoinnin ajan-kohta, sillä lajien kilpailukaudet ajoittuvat eri vuodenaikoihin. Haastatteluvastauksiin on puolestaan voinut vaikuttaa valmentajien omat tunteet ja kokemukset omasta työstään. Tutkimuksen toistettavuuden kannalta on hyvä huomioida myös se, ettei tässä tutkimuksessa ole tuotu esille havainnointujen ryhmien tarkkoja ikäluokkia eikä valmentajien yksityiskohtaisempaa työkokemusta. Tutkimuseettisistä syistä, emme esitelleet valmentajien taustoja tarkemmin vaan säilytimme anonymiteetin. Tästä syystä myöskään joukkueiden ikäryhmiä ei ole tuotu julki. Koska valmentajien taustoja ja joukkueiden tarkkoja ikäryhmiä ei ole tuotu esille, ei tutkimusta voi tällaisenaan toistaa. Tulosten tulkinnan luotettavuutta lisää puolestaan se, ettei meillä tutkijoilla ole henkilökohtaisia suhteita tutkimuksessa mukana olleisiin urheiluseuroihin.

Tutkimuksen valmistuttua tarkoituksenamme on videoida materiaalipankin harjoitteet tutkimuksessa mukana olleiden valmentajien käyttöön. Tavoitteenamme on myös lisätä harjoitteiden määrää materiaalipankissa. Lisäksi olemme alustavasti sopineet, että käymme ohjaamassa kyseiset harjoitteet haastateltavien ohjaamille ryhmille. Näin voimme tarjota valmentajille tarkempia ohjeita ja esimerkkejä harjoitteista sekä niiden ohjaamisesta. Tämä mahdollistaa myös yhteistyösuhteiden ylläpitämisen tulevaisuudessa. Tutkimussuunnitelmaa tehdessämme tarkoituksenamme oli ohjata harjoitteet valmennusta opiskeleville, jotta olisimme saaneet palautetta ja kehitysehdotuksia koostamistamme harjoitteista. Tämä ei ollut kuitenkaan aikataulullisesti mahdollista. Toivomme kuitenkin saavamme palautetta haastateltavilta saavuttaaksemme työn alkuperäiset tavoitteet.

Haaveilemme, että voisimme tulevaisuudessa laajentaa tutkimusta ja materiaalipankkia haastatelluissa esille nousseisiin itseilmaisua, itsetuntoa ja heittäytymistä käsitteleviin teemoihin. Uskomme, että tanssinopettajina pystyisimme jakamaan ammattitaitoamme myös näissä osa-alueissa, sillä tanssilla on korostettu olevan myönteinen vaikutus juuri näiden teemojen kehittämiseen. Toivomme myös, että pystyisimme laajentamaan tietoisuutta materiaalipankista muiden kuin tutkimuksessa mukana olleiden urheilulajien pariin. Vaikka olemme koostaneet harjoitteet näiden neljän lajin perusteella, tavoitteenamme oli, että sitä voisi hyödyntää myös muiden lajien harjoittelussa. Vastauksen materiaalipankin toimivuudesta saamme kuitenkin vasta ohjaamiemme harjoitusten jälkeen. Mikäli harjoitukset eivät toimikaan suunnitellusti, tulee se lisäämään työtämme tulevaisuudessa.

Tutkimuksen myötä saatu tieto on kehittänyt ammattitaitoamme ja laajentanut osaamistamme tanssinopettajina erilaisissa ympäristöissä. Koemme, että rohkeutemme lähteä toteuttamaan tanssilista tutkimustyötä tanssin kentän ulkopuolelle, on vahvistanut itseluottamustamme omaa osaamistamme kohtaan. Työn myötä olemme päässeet myös tavoitteeseemme tanssin viemisestä urheiluvalmennuksen pariin. Ajattelemme, että tällaiselle tutkimukselle oli tarvetta, sillä tutkimus sai positiivisen ja kiinnostuneen vastaanoton urheiluvallmentajien keskuudessa. Vallmentajat suhtautuivat avoimesti alansa kehittämiseen tiedostaen tanssin mahdollistamat hyödyt. Vaikka kohtasimme prosessin aikana erilaisia haasteita, onnistuimme mielestämme toteuttamaan kattavan katsauksen lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen tilanteesta Oulun seudulla. Saimme kerättyä runsaasti materiaalia haastatteluista ja havainnoinneista. Näiden pohjalta pystyimme toteuttamaan tutkimusta täydentävän liikemateriaalipankin, joka tarjoaa valmiita työkaluja 10-16-vuotiaiden lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen monipuolistamiseksi.

LÄHTEET

Ahonen, Jarmo 2011a. Biomekaniikan perusteita. Teoksessa Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka (Marita Sandström & Jarmo Ahonen). Lahti: VK-kustannus, 157–173.

Ahonen, Jarmo 2011b. Ryhti – asennosta liikkeeseen. Teoksessa Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka (Marita Sandström & Jarmo Ahonen). Lahti: VK-kustannus, 175–218.

Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Anttila, Eeva, Jaakonaho, Liisa, Kantomaa, Marko, Siljamäki, Mariana & Turpeinen, Isto 2019. Tanssi liikuttaa. Toimenpidesuositus Opetushallitukselle, opettajille, opettajankouluttajille, rehtoreille, kunnille ja poliittisille päättäjille. ArtsEqual Policy Brief 1/2019. Helsinki: Taideyliopisto. Hakupäivä 13.11.2022. https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/PB_Tanssi+liikuttaa+1_2019/d27f1e7d-31b8-4727-9aff-18499dd90539.

Anttila, Eeva & Jalkanen, Tiina 2013. Tanssin tuntemus. Teoksessa Tanssioppilaan kirja (toim. Jarmo Ahonen & Kaija Kontunen). 5. painos. Helsinki: Opetushallitus, 117–132.

Blomqvist, Minna, Mononen, Kaisu, Koski, Pasi & Kokko, Sami 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (toim. Sami Kokko & Leena Martin). Helsinki, 47–55. Hakupäivä 19.9.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Hackney, Peggy & Weeks, Mary Konrad 2002. Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. First Routledge edition. New York: Routledge.

Hakkarainen, Harri 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu (toim. Suomen Valmentajat). Lahti: VK-kustannus, 179–186.

Hakkarainen, Harri 2009. Lahjakkuus urheilussa. Teoksessa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (toim. Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski). Lahti: VK-kustannus, 125–138.

Hakkarainen, Harri 2014. Nuoren urheilijan fyysinen kehitys. Teoksessa Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö (toim. Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja, Asko Härkönen & Mikko Pirttimäki). KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Edita Prima, 29–33. Hakupäivä 27.9.2022. https://www.urheilututkimuset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Hakkarainen, Harri & Nikander, Antti 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (toim. Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski). Lahti: VK-kustannus, 139–159.

Hanna, Judith Lynne 1987. To Dance is Human. A Theory of Nonverbal Communication. Chicago (Ill.): University of Chicago Press.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2018. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Helsinki: Tammi.

Husu, Atte 2020. Suomen hiihtolupauksia koskevista kuumista kysymyksistä päätetään pian – Harri Hakkarainen varoittaa petollisesta sudenkuopasta: ”Ettei vain mentäisi ojasta allikkoon”. Yle Urheilu. Hakupäivä 19.12.2022. <https://yle.fi/a/3-11266797>.

Hämäläinen, Kirsi 2012. Valmentajan merkitys ja rooli. Teoksessa Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta (toim. Jarkko Finni, Outi Aarresola, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Niilo Konttinen, Sami Kokko & Tommi Sipari). Helsinki: Edita Prima, 42–47. Hakupäivä 24.10.2022. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf.

Härkönen, Asko, Niemi-Nikkola, Kari, Mäenpää, Pasi, Potinkara, Pekka, Kujala, Antero, Jaakkola, Timo, Kantosalo, Kimmo & Hakkarainen, Harri 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selvitysraportti. Helsinki: Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea, Suomen Valmentajat, 6–11. Hakupäivä 3.9.2022. <https://peda.net/hankkeet/susicampus/opettajille/artikkeleita/ljnfh/ljnfh:file/download/a830d2f21bfb2476c036b40745198be9db17c81d/las-ten%20ja%20nuorten%20fyysis-motorinen%20harjoittelu%202008.pdf>.

Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo 2018. Ketteryys. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo 2021. Tasapaino. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami 2014. Taitoharjoittelu nuoruvaiheessa. Teoksessa Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö (toim. Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja, Asko Härkönen & Mikko Pirttimäki). KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Edita Prima, 22–26. Hakupäivä 3.9.2022 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Juhila, Kirsi 2023a. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 20.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>.

Juhila, Kirsi 2023b. Teemoittelu. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 20.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>.

Kalaja, Sami 2014. Näkökulmia harjoittelun monipuolisuuteen. Teoksessa Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö (toim. Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja, Asko Härkönen & Mikko Pirttimäki). KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Edita Prima, 34–35. Hakupäivä 3.9.2022. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf.

Kalaja, Sami 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu (toim. Suomen Valmentajat). Lahti: VK-kustannus, 255–269.

Kalaja, Sami 2016. Liikkuvuuden harjoittelu. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (toim. Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja & Keijo Häkkinen). Lahti: VK-kustannus, 313–320.

Kalaja, Sami & Jaakkola, Timo 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu (toim. Suomen Valmentajat). Lahti: VK-kustannus, 194–209.

Kalaja, Teppo & Kalaja, Sami 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen). 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 232–254.

Kauppinen, Petri 2020. Laban Movement Analysis: Toiminta. Lehtori, kulttuurialan yksikkö, Oulun ammattikorkeakoulu. Luentomateriaali opintojaksolla Taideinterventioprojekti, 5 op.

Kemppinen, Pertti & Luhtanen, Pekka 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K.

Kokko, Sami 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Liikuntapedagogiikka (toim. Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti). 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 114–128.

Laban, Rudolf & Ullman, Lisa 2011. Choreutics. Alton: Dance Books.

Lämsä, Jari 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet (toim. Harri Hakkarainen, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander & Jarmo Riski). Lahti: VK-kustannus, 15–42.

Mackrell, Judith R. 2020. Dance. Encyclopedia Britannica. Hakupäivä 26.9.2022. <https://www.britannica.com/art/dance>.

Martin, Leena, Suomi, Kimmo & Kokko, Sami 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (toim. Sami Kokko & Leena Martin). Helsinki, 41–46. Hakupäivä 19.9.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.

Mero, Antti & Jouste, Petteri 2016. Nopeusharjoittelu. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (toim. Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja & Keijo Häkkinen). Lahti: VK-kustannus, 242–249.

Newlove, Jean & Dalby, John 2004. Laban for all. London: Nick Herne Books.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki. Hakupäivä 12.9.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.

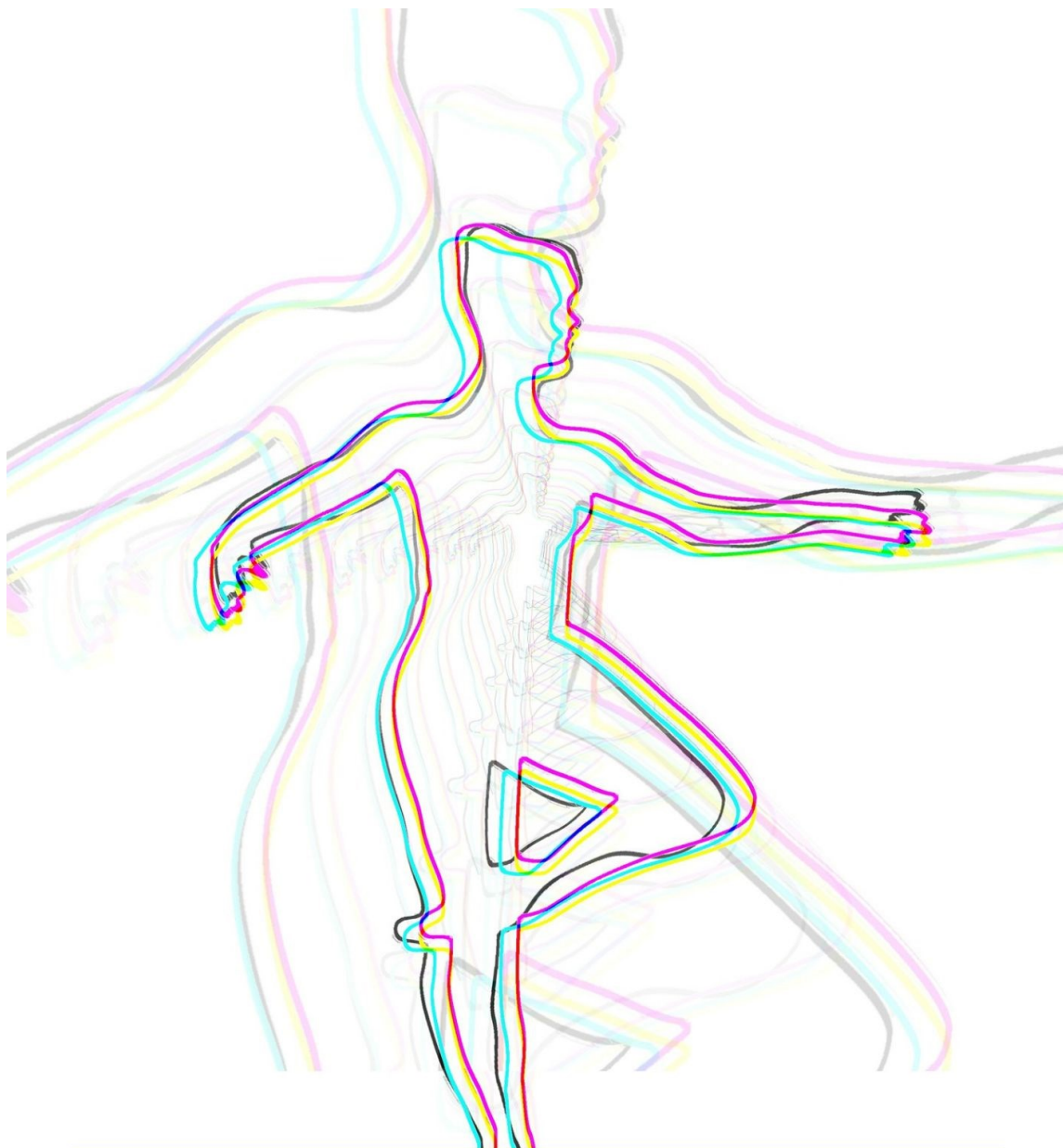
Sandström, Marita 2011. Liikkeiden ja liikkumisen säätely. Teoksessa Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka (Marita Sandström & Jarmo Ahonen). Lahti: VK-kustannus, 27–63.

Seppänen, Lasse, Aalto, Riku & Tapio, Harri 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro.

Sheppard, Jeremy M. & Young, Warren B. 2006. Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. Journal of Sports Sciences 24 (9), 919–932.

Telama, Risto 2017. Saatesanat. Teoksessa Liikuntapedagogiikka (toim. Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti). 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–11.

Van Hooren, Bas & De Ste Croix, Mark 2020. Sensitive Periods to Train General Motor Abilities in Children and Adolescents: Do They Exist? A Critical Appraisal. *Strength and Conditioning Journal* 42 (6), 7–14.



LIKEMATERIAALIPANKKI

TANSSIHARJOITTEITA LASTEN JA NUORTEN URHEILUVALMENNUKSEN MONIPUOLISTAMISEKSI

JAANA POUKKULA & VIIVI SIMILÄ
2023

S I S Ä L T Ö

LIKKUVUUS



KOORDINAATIO JA KETTERYYS



TASAPAINO

T E R M I S T Ö

Plié = polvien koukistaminen ja ojentaminen pitäen kantapää maassa

Relevé = varpaille nousu

Tendu = lattian pinnassa tapahtuva jalan ja nilkan ojennusliike

Chassé = laukkahyppy, joka voidaan toteuttaa eri suuntiin

Parallel = jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin

Swing = vartalon ja/tai raajojen heiluriliike, jossa hyödynnetään painovoimaa

Flatback = ylävartalon kallistus eteen 90 asteen kulmaan, painopiste päkiöillä

LIKKUVUUS

Liikkuvuutta tarvitaan sujuvaan, tehokkaaseen ja turvalliseen kehon liikuttamiseen.

Liikkuvuutta tulisi toteuttaa sekä alku- että loppuverryttelyn yhteydessä ja lisäksi erillisellä kohdennetulla liikkuvuusharjoittelulla.

Liikkuvuudella on suuri merkitys ryhdille, virheasennoille sekä loukkaantumiselle.

Harjoitteluun tulee sisältyä kehonhallintaa ja liikkeen kontrollointia.

Aktiivinen liikkuvuus = omalla lihastyöllä saavutettu liikelaajuus

Liikkuvuusharjoittelun laiminlyönti nuoruusiässä voi hankaloittaa lajivaatimusten saavuttamista aikuisiällä.

Passiivinen liikkuvuus = ulkopuolisen voiman avulla saavutettu liikelaajuus

Dynaaminen liikkuvuus = koko kehoa kehittävä toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu. Lihaskoordinaation kehittymisen myötä liikkuvuuden siirtäminen lajisuoritukseen on helpompaa.

Liikkuvuuden harjoittamisen ydin koostuu yleisliikkuvuudesta, jonka päälle lajiliikkuvuutta rakennetaan.

HARJOITE 1

Musiikkitiedot:

Nara (Theme to Cold Case) – E.S. Posthumus (4:51)
tahtilaji 6/8

Teemat: Tasonvaihtelut, kehon ristikkäisyys, rotaatio vertikaaliakselilla, kehon keskilinjan ylitys, dynamiikan vaihtelu, tiedostettu rytmiikka, aistiärsyke (kuulo)

Tavoitteet: Sujuva tasolta toiselle liikkuminen, liikkeen rentouden löytäminen, kehonyhteyksien ja kehonhallinnan vahvistuminen, liikkuvuuden lisääminen ja kehon avaaminen, liikkeen toteuttaminen annettuun rytmiin



Kuva 1

Aloitus:

Jalat lantion leveydellä parallel, silmät suljettuina ja kädet vartalon vierellä.

Liikesarja:

Hae vahva tasapaino (ajatus juurtumisesta kohti lattiaa). Kohota kädet kohti kattoa ennen sarjan alkua (yht. 8x6 iskua).

Tee swing-liike ylävartalolla ja käsillä eteen (kts. Kuva 1), oikealle, eteen ja vasemmalle. Jouta polvista liikkeen aikana. Palauta liike heilahduksen jälkeen yläasentoon. TOISTA 2 KERTAA (yht. 8x6 iskua).



Kuva 2

Taivuta ylävartaloa kevyesti taakse painaen käsillä ilmaa etukautta ylhäältä alas (kts. Kuva 2). Palauta ranka neutraaliin ja kädet ylös (yht. 2x6 iskua).

Tee flatback taivutus eteen vieden samanaikaisesti kädet sivukautta T-asentoon (kts. Kuva 3). Palaa suoralla selällä seisoma-asentoon ja laske kädet alas (yht. 2x6 iskua).



Kuva 3

Kierrä vartaloa pystyasennossa puolelta toiselle, anna käsien heilahtaa rentoina liikkeen mukana ja polvien joustaa kevyesti (yht. 4x6 iskua).



Kuva 4

Liikesarja jatkuu:

Rullaa ranka pyöreänä alas ja nouse pää edellä ylös (kts. Kuva 4). Rullaa ranka uudestaan alas ja laskeudu kyykyn kautta koukkuselinmakuulle (yht. 8x6).

Kallista polvia puolelta toiselle, pidä ylävartalo paikallaan ja kädet T-asennossa (kts. Kuva 5) (yht. 4x6 iskua). Jatka liikettä heilauttaen yksi jalka kohti ristikkäistä kättä. Anna lantion kiertyä mukana, mutta pidä ylävartalo edelleen paikallaan (kts. Kuva 6) (yht. 8x6 iskua).



Kuva 5

Kallista jalat sivulle kuten yllä ja nappaa päällimmäisen jalan polvitaiteesta kiinni ristikkäisellä kädellä. Pidä venytettävän jalan nilkka rentona. Ojenna polvea pumpaten 6 kertaa. TOISTA TOISELLE PUOLELLE. Palaudu koukkuselinmakuulle.

Nosta yksi jalka irti maasta ja tartu käsillä kiinni polvitaiteesta. Pidä venytettävän jalan nilkka koukistettuna (kts. Kuva 7). Ojenna polvea pumpaten 6 kertaa. Laske jalka maahan. TOISTA TOISELLE PUOLELLE.



Kuva 6

Nosta nilkka toisen jalan polven päälle ja ota käsillä kiinni polvitaiteesta. Vedä käsillä jalkoja kohti rintakehää pitäen venytettävän jalan polvi sivulla (kts. Kuva 8). Pumpkaa 6 kertaa. TOISTA TOISELLE PUOLELLE.

Käänny kyljen kautta konttausasentoon. Käännä varpaat lattiaan ja työnnä käsillä paino päkiöiden päälle (kts. Kuva 9). Keinuta vartaloa etu-takasuunnassa 6 kertaa.

Työnnä käsillä paino jalkojen päälle kyykyasentoon. Nosta lantio ylös ja suorista polvia. Anna ylävartalon roikkua rentona kohti lattiaa. Rullaa pyöreällä rangalla itsesi seisoma-asentoon.



Kuva 7



Kuva 8



Kuva 9

HARJOITE 2

Esimerkkimusiikit:

October Flowers - Hohka (4:36)

Machopolska - Benny Andersson, Orsa Spelmän (3:20)

Voit soittaa taustalla myös haluamaasi musiikkia

Teemat:

Liikkumissuunnat, kehon
diagonaalisuunnat, tasonvaihtelut,
kehon puolikkuus, rotaatio
vertikaaliakselilla, kehon keskilinjan
ylitys

Tavoitteet:

Liikkuvuuden lisääminen ja kehon avaaminen,
aktiivinen tilassa liikkuminen,
kehonyhteyksien ja kehonhallinnan
vahvistuminen, sujuva tasolta toiselle
siirtyminen



Kuva 1

1) Reiden lähentäjät:

Jalat leveässä haara-asennossa, polvet ja varpaat etuviistoon.
Kädet yhdessä vartalon edessä ja katse eteenpäin.

Koukista polvia ja laskeudu leveään kyykkyasentoon pitäen
lantio keskellä (ajatus istumisesta kahden seinän välissä).
Liiku tilassa askeltaen eteenpäin. Säilytä asento vahvana ja
käännä polvia auki joka askeleella.

ETENE TILASSA ENNALTA MÄÄRITELTY MATKA.



Kuva 2

2) Lonkankoukistajat + pohkeet:

Jalat lantion alla parallel, kädet vartalon vierellä ja katse
eteenpäin. Aktivoi keskivartalon tuki.

Liu'uta jalka pitkälle eteen ja avaa samanaikaisesti kädet
sivukautta T-asentoon. Varmista, että paino säilyy molemmilla
jaloilla ja etujalan polvessa on noin 90 asteen kulma. Työnnä
takajalan kantapäätä kevyesti kohti lattiaa.

Aktivoi takareisi ja pakara painamalla etujalan kantapäätä vahvasti
lattiaan. Ponnista takaisin seisoma-asentoon ja tuo takajalka
etujalan viereen. Laske samalla kädet sivukautta alas.

JATKA LIIKETTÄ VUOROJALAIN EDETEN TILASSA ENNALTA
MÄÄRITELTY MATKA.



Kuva 3

3) Lonkankoukistajat + reiden lähentäjät + pohkeet + rintalihakset:

Seiso seinän vieressä jalat lantion alla parallel, kädet vartalon vierellä ja katse eteenpäin. Aktivoi keskivartalon tuki.

Laskeudu askelkyykkyyyn astumalla seinänpuoleinen jalka taakse. Nosta kädet suoraksi eteen. (kts. Kuva 3)

Piirrä seinänpuoleisella kädellä iso kaari yläkautta taakse. Kierrä rankaa ja käännä koko vartalo kohti seinää. Laskeudu etujalan päälle syvään sivukyykkyyyn. (kts. Kuva 4)



Kuva 4

Vaihda paino jalalta toiselle pysyen alhaalla. Jatka matkaa päinvastaisessa järjestyksessä yläasentoon saakka. (kts. Kuva 5)

TOISTA PUOLELTA TOISELLE ENNALTA MÄÄRITELTY TOISTOMÄÄRÄ.



Kuva 5



Kuva 6

4) Olkanivelet + lapaluut:

Tee täyslankku. Käänny sivulankkuun avaten vapaa käsi kohti kattoa. Jatka matkaa käänteiseen lankkuun (kts. Kuva 6). Pyörähdä matkaa jatkaen sivulankkuun ja sitä kautta edelleen täyslankkuun.

Lisäohjeet:

- Kiinnitä huomio niskan ja lantion asentoon
- Pysy jokaisessa asennossa hetki ennen asennon vaihtoa
- Voit suorittaa liikkeit hitaasti tai nopeasti jatkuvana sarjana



Kuva 7



Kuva 8



Kuva 9

5) Lihastoimintaketjut (etu, taka & sivu):

Istu täysistunnassa.

Kurota käsillä kohti jalkateriä ja hengitä ulos (kts. Kuva 7). Nouse sisäänhengityksen aikana suoralla selällä takaisin täysistuntaan ja nosta kädet kohti kattoa.

Ota käsillä vauhtia pyöryttämällä kädet takakautta lattiaan ja keinahda pyöreällä selällä niskaseisontaan (kts. Kuva 8). Hengitä liikkeen aikana ulos. Palaa takaisin istuma-asentoon sisäänhengityksen aikana.

TOISTA 2 KERTAA. Palaa jälkimmäisellä kerralla koukkuistuntaan ja avaa jalkoja hieman haara-asentoon.

Kallista polvet sivulle ja tuo yksi käsi lattiaan. Kurota vapaana olevalla kädellä etukaaren kautta takaviistoon ja nosta lantio ylös (kts. Kuva 9). TOISTA MOLEMMILLE PUOLILLE.

TOISTA SARJAA ALUSTA ENNALTA MÄÄRITELTY TOISTOMÄÄRÄ.

K O O R D I N A A T I O & K E T T E R Y Y S

Monipuolinen koordinaatioharjoittelu kerryttää kehon liikepankkia ja antaa paremmat valmiudet uusien liikkeiden oppimiselle.

Hyvä kehonhallinta edistää koordinaatio- ja ketteryysharjoittelua.

Kehonhallinta on monipuolista motorista taitavuutta, joka luo edellytyksiä uusien taitojen oppimiselle.

Lihask-hermojärjestelmä rakentuu toiminnallisiksi liikeketjuiksi. Nämä muodostavat pohjan kaikelle aktiiviselle toiminnalle ja yhteistoiminnalliselle liikkumiselle.

Motoristen perustaitojen avulla keho toimii taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisissa liikuntasuorituksissa.

Koordinaatio = lihasten, aistien ja hermoston yhteistyötä, joka ilmenee oikealla voimakkuudella ja oikea-aikaisina liikkeinä.

Ketteryys = kehonosien havaintomotorista yhteistoimintaa, joka näyttäytyy taitona suorittaa nopeita vauhdin- ja suunnanmuutoksia.

HARJOITE 1

Musiikkitiedot:

Speaking Curves – Gabrielle Roth & The Mirrors (4:55)
tahtilaji 4/4

Teemat: Liikkumissuunnat, kehon diagonaalisuunnat, kehon ristikkäisyys, kehon puolikkuus, dynamiikan vaihtelu, ylä- ja alaraajojen liikkeellinen erittely, tiedostettu rytmiikka, aistiärsyke (kuulo)

Tavoitteet: Nopean jalkatyöskentelyn kehittyminen, liike-erittelykyvyn kehittyminen, liikkeen toteuttaminen annettuun rytmiin, tilassa liikkuminen tarkoituksenmukaisella tavalla, kehonyhteyksien ja kehonhallinnan vahvistuminen



Kuva 1

Aloitus:

Jalat lantion leveydellä parallel. Kädet koukistettuina rinnan edessä (kts. Kuva 1). Toista sarja parallel-asennossa lukuunottamatta osiota D. Aloita sarja heti musiikin alusta.

Liikesarja:

A) Tee hidas plié (yht. 4x4 iskua), jonka aikana kädet käyvät ylhäällä, sivulla, alhaalla ja sivulla. Käsien liikesuunta vaihtuu alkuasennon kautta. Toista käsisarja 2 kertaa yhden plién aikana. TOISTA KOKO SARJA UDESTAAN.



Kuva 2

B1) Askella plié-relevé askeleet eteen (OV). Nosta askelten aikana saman puolen käsi ylös (OV) (kts. Kuva 2 ja 3). Astu taakse seisoma-asentoon (OV) ja laske kädet vuorotellen alas (OV). Toista 2 kertaa (yht. 2x4 iskua).

B2) Tee tendu eteen (O) kädet vyötäröllä (kts. Kuva 4). Palauta ja kohota (V) kanta ilmaan (kts. Kuva 5). Toista 3 kertaa rytmillä hidas - hidas - nop - nop - nop - nop (yht. 2x4 iskua). TOISTA SAMA SIVULLE.



Kuva 3

TOISTA TAAKSE 2 KERTAA RYTMILLÄ: hidas - hidas - hidas - hidas (yht. 2x4 iskua).

TOISTA B-OSIOT ALOITTAEN VASEMMALLA JALALLA.



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6

Liikesarja jatkuu:

C) Hyppää oikealle jalalle ojentaen vasen eteen ilmaan (kts. Kuva 6).
Vaihda jalkaa hypyllä (heilurihyppy). Toista 3 kertaa rytmillä hidas -
hidas - nop - nop - nop - nop (yht. 2x4 iskua). TOISTA SAMA SIVULLE
JA TAAKSE.

D) Liiku chassé-hypyllä (kts. Kuva 7 ja 8) eteenpäin siksak-kuviota
(OVOV) (yht. 2x4 iskua). ALOITA SARJA ALUSTA JA TOISTA HALUTTU
MÄÄRÄ.



Kuva 7 - ponnistusvaihe



Kuva 8 - ilmalentoasento

HARJOITE 2

Out Of This Town – Hardwell, VINAI, Cam Meekins (3:15)
tahtilaji 4/4

Musiikkitiedot:

Teemat: Liikkumissuunnat, kehon diagonaalisuunnat, tasonvaihtelut, kehon puolikkuus, dynamiikan vaihtelu, ylä- ja alaraajojen liikkeellinen erittely, tiedostettu rytmiikka, aistiärsyke (kuulo, kinesteettinen)

Tavoitteet: Kehonyhteyksien ja kehonhallinnan vahvistuminen, sujuva tasolta toiselle siirtyminen, tilassa liikkuminen tarkoituksenmukaisella tavalla, liikkeen toteuttaminen annettuun rytmiin, liike-erittelykyvyn kehittyminen



Kuva 1

Aloitus:

Polvi-istunnassa, katse eteenpäin. Kädet vartalon vierellä. ODOTA 2 ISKUA.

Liikesarja:

A1) Pyörähdä peppupiruetti (kts. Kuva 1) sivu suuntaan (O) nousten polviseisontaan. TOISTA TOISEEN SUUNTAAN (V) (yht. 4x4 iskua). Pyörähdä peppupiruetti nousten toispolviseisontaan ja toista vielä toinen kerta nousten toispolviseisontaan kautta seisoma-asentoon (yht. 4x4 iskua).



Kuva 2 – suunnanvaihto

A2) Liiku kolmiaskeleella (kts. Kuva 2) sivulta sivulle (OV). Nosta kädet hitaasti sivukautta suorina ylös (yht. 2x4 iskua). TOISTA SAMA LASKIEN KÄDET SIVUKAUTTA ALAS (yht. 2x4 iskua).

Astu oikealla jalalla etuviistoon ja hypähdä (kts. Kuva 3). TOISTA YHTEENSÄ 4 KERTAA VUOROJALAIN LIIKKUEN ETEENPÄIN (yht. 2x4 iskua). TOISTA SAMA LIIKKUEN TAAKSEPÄIN (yht. 2x4 iskua).



Kuva 3

A3) Hyppää jalat haara-asentoon ja taputa käsillä 2 kertaa. Hyppää jalat yhteen ja toista tasahyppy (4 iskua). TOISTA SAMA KÄÄNTYEN TOISELLA TASAHYPYLLÄ NELJÄNNES OIKEALLE. TOISTA YHTEENSÄ 4 KERTAA (yht. 8x4 iskua).

Tee mittarimato 2 kertaa eteenpäin edeten. Nouse toistojen välissä seisoma-asentoon (yht. 8x4 iskua).

A4) Tee hidas relevé. Avaa käsiä nopeasti rinnan edestä T-asentoon (yht. 4x4 iskua). TOISTA YHTEENSÄ 2 KERTAA.



Kuva 4

Liikesarja jatkuu:

B) Liiku vapaasti tilassa ja nauti musiikista. Asetu uudelle paikalle katse kohti takaseinää (yht. 8x4 iskuja). Rullaa pyöreällä rangalla alas ja kävele käsillä täyslankkuun. Pidä kädet paikoillaan ja askella jaloilla oikean kautta 180 astetta kääntyen. Jätä jalat paikoilleen ja jatka kääntymistä käsillä 180 astetta. Kävele jaloilla käsien luo ja rullaa pyöreällä rangalla takaisin lähtöasentoon (yht. 8x4 iskuja).

TOISTA A2.

TOISTA A3.



Kuva 5

C) Seiso tasajaloin. Nosta oikean jalan kantapää ilmaan 2 kertaa pitäen päkiä ja varpaat maassa (kts. Kuva 4). TOISTA SAMA VASEMMALLE (yht. 8x4 iskuja). Nosta oikean jalan kantapää ilmaan ja ponnista varpailla päkiä irti maasta (kts. Kuva 5). Laske päkiä maahan ja rullaa kantapää alas. Ponnista jalka 2 kertaa ilmaan ojentaen nilkka ja varpaat (kts. Kuva 5). Hyödynnä jalkapohjaa ja varpaita ponnistuksessa (yht. 8x4 iskuja). TOISTA SAMA VASEMMALLE.

TOISTA B KÄÄNTYEN VASEMMAN KAUTTA.

TOISTA A4.

T A S A P A I N O

Tasapaino = ihmisen
motoriikan ja liikehallinnan
keskeisin osa

Tasapainoharjoittelu perustuu
liikkeisiin ja liikesarjoihin, jotka
on kohdennettu asentoa
ylläpitäviin lihaksiin ja
tasapainoelinten aktivointiin.

Harjoittelussa on tärkeää
huomioida keuhonhallinta
suhteessa eri asentoihin sekä
liikkeeseen. Tästä syystä sitä
tulisi harjoittaa yhdessä
painonsiirron kanssa.

Tasapainoharjoittelu kehittää
myös ketteryyttä.

Staattinen tasapaino =
tasapainoilua paikallaan

Dynaaminen tasapaino =
liikkumisen aikaista tasapainon
ylläpitämistä ja kehon asennon
säättelyä

Optimaalisella kehon
asennolla ja riittävällä
liikkuvuudella on suuri
merkitys staattisen
tasapainon hallinnassa, kun
taas dynaamisen tasapainon
säilyttäminen vaatii
koordinaatiota.

Puutteet dynaamisen
tasapainon hallinnassa
vaikuttavat merkittävästi
liikkeen suorittamiseen
nopeissa suunnanmuutoksissa.

HARJOITE 1

Musiikkitiedot:

Black Dog – Autonomy (2:08)
tahtilaji 4/4

Teemat: Liikkumissuunnat, tasonvaihtelut, kehon puolikkuus, tiedostettu rytmiikka, aistiärsyke (kuulo, näkö)

Tavoitteet: Kehonyhteyksien ja kehonhallinnan vahvistuminen, staattisen ja dynaamisen tasapainon kehittyminen, katseen hyödyntäminen tasapainon tukena, liikkeen toteuttaminen annettuun rytmiin



Kuva 1

Aloitus:

Jalat lantion leveydellä parallel ja katse eteenpäin. Kätet vartalon vierellä. Aktivoi keskivartalon tuki. Aloita sarja heti musiikin alusta.

Liikesarja:

Nosta jalka ilmaan polvi koukussa. Kätet nousevat suorina eteenpäin. Katse eteenpäin (4 iskua). (kts. Kuva 1)



Kuva 2

Kallista vartalo vaaka-asentoon samalla ojentaen koukistettu jalka suoraksi taakse. Säilytä käsien asento samana suhteessa vartaloon. Vältä lantion avautumista takajalan suuntaan. Katse lattiaan (4 iskua). (kts. Kuva 2)

Käännä vartalo tähtiasentoon. Pidä katse lattiassa. Avaa kätet käännön mukana (4 iskua). (kts. Kuva 3)

Pysy tähtiasennossa (4 iskua).

Palaa samaa reittiä alkuasentoon (yht. 12 iskua).



Kuva 3

Tee relevé tasajaloin (4 iskua).

ALOITA ALUSTA TOINEN PUOLI.

Variaatioita:

- Sarjan toteuttaminen silmät kiinni
- Hitaammalla tai nopeammalla tempolla
- Vartalon ja jalan jättäminen 45 asteen kulmaan vaaka-asennon sijaan

H A R J O I T E 2

Musiikkitiedot:

Tell Me – Seum Dero, Ellen Louise (2:50)
tahtilaji 4/4

Teemat: Liikkumissuunnat, kehon diagonaalisuunnat, tasonvaihtelut, kehon puolikkuus, kehon keskilinjan ylitys, dynamiikan vaihtelu, tiedostettu rytmikka, aistiärsyke (kuulo)

Tavoitteet: Käsien liikeradan ja vauhdin hyödyntäminen liikkeen tukena, dynaamisen ja staattisen tasapainon kehittyminen kehonyhteyksien ja kehonhallinnan vahvistuminen, sujuva tasolta toiselle siirtyminen, liikkeen toteuttaminen annettuun rytmiin, tilassa liikkuminen tarkoituksenmukaisella tavalla



Kuva 1

Aloituis:

Jalat leveässä haara-asennossa, polvet ja varpaat etuviistoon. Kätet T-asennossa vartalon sivuilla ja katse eteenpäin. Ajattele painavasi käsiä kohti lattiaa ja aktivoi lapatuki. (yht. 4x4 iskuja).

Liikesarja:

A1) Vie paino yhdelle jalalle ja jousa polvesta. Ponnista suoran tukijalan päälle ja ojenna ponnistava jalka suoraksi. Pidä kätet T-asennossa ja katse edessä (kts. Kuva 1). TOISTA 4 KERTAA (yht. 8x4 iskuja).



Kuva 2

A2) Jatka samaa liikettä lisäten mukaan käsien kaaret (kts. Kuva 2). Tasapainon aikana avaa kätet T-asentoon ja ajattele painavasi niitä kohti lattiaa (yht. 8x4 iskuja).

Suorita seuraavat hyppy omalla paikalla sivulta sivulle:

B) Hyppää luisteluhyppy ponnistavan jalan suuntaan ja pysäytä liike tasapainoon (kts. Kuva 3). TOISTA PUOLELTA TOISELLE YHTEENSÄ 4 KERTAA (yht. 4x4 iskuja). Jatka liikettä nopeampaan tempoon rytmillä nop-nop-kink-ka puolelta toiselle yhteensä 4 kertaa (yht. 4x4 iskuja).



Kuva 3

B) Kävele 8:lla askeleella ympäri pieni kierros. TOISTA TOISEEN SUUNTAAN. Palaa lähtöpaikalle jalat lantion alla parallel. Tee 3 kertaa relevé kätet vyötäröllä. Astu jalat auki alkuasentoon ja ojenna kätet sivuille (yht. 8x4 iskuja).



Kuva 4



Kuva 5

Liikesarja jatkuu:

A3) Jatka A2-versiota ja nosta ponnistavan jalan polvi ylös tuomalla varpaat tukijalan polvea kohti. Säilytä lonkan ulkokierto (kts. Kuva 4). TOISTA 4 KERTAA (yht. 8x4 iskua).

A4) Jatka A3-versiota rytmillä: nopea-nopea-pysyy-pysyy. TOISTA 4 KERTAA (yht. 8x4 iskua).

C) Astu jalat haara-asentoon. Pyöräytä kädet vartalon edestä ylös ja anna selän kaareutua kevyesti. Laskeudu alas selkä notkolla tuoden kädet sivukautta alas. Jousta polvista. Rullaa pyöreällä selällä ylös. TOISTA 4 KERTAA. Neljännellä kerralla rullaa pyöreällä selällä ylös ja siirrä jalat lantion alle parallel asentoon (yht. 8x4 iskua).

TOISTA B-OSIOT.

Sarjan lopussa nouse vielä relevé-tasapainoon haara-asennosta. Pidä kädet T-asennossa ja katse edessä. Pysy asennossa musiikin loppuun saakka. (kts. Kuva 5)

TOISTA KOKO SARJA TOISELLE PUOLELLE UUDELLA MUSIIKILLA.

Variaatioita:

- Liikkeiden vaikeustason varioiminen urheilijan tason mukaisesti
- Sarjan toteuttaminen silmät kiinni

L Ä H T E E T

Hackney, Peggy & Weeks, Mary Konrad 2002. *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. First Routledge edition. New York: Routledge.

Jaakkola, Timo 2018. *Ketteryys. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo 2021. *Tasapaino. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, Sami 2015. *Liikkuvuuden harjoittaminen*. Teoksessa *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (toim. Suomen Valmentajat). Lahti: VK-kustannus, 255–269.

Kalaja, Sami 2016. *Liikkuvuuden harjoittelu*. Teoksessa *Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa* (toim. Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja & Keijo Häkkinen). Lahti: VK-kustannus, 313–320.

Kalaja, Teppo & Kalaja, Sami 2007. *Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa*. Teoksessa *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (toim. Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen). 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 232–254.

Sandström, Marita & Ahonen, Jarmo 2011. *Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-kustannus.

Seppänen, Lasse, Aalto, Riku & Tapio, Harri 2010. *Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu*. Jyväskylä: WSOYpro.