

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

2024

Lassi Tauriainen

Aikuinen aloittavana
trampoliiniakrobatian
harrastajana



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Kevät 2024 | 20 sivua

Lassi Tauriainen

Aikuinen aloittavana trampoliiniakrobatian harrastajana

Tämä opinnäytetyö on katsaus kaikesta siitä, mitä täytyy ottaa huomioon aloittelevan aikuisen trampoliiniharrastajan turvallisen harjoittelun takaamiseksi. Turvallisuustekijöihin lukeutuu välineen tuntemus, lajitekniikan progressiivinen harjoittelu sopivalla taitotasolla sekä lajille oleellisten fyysisten ja henkisten ominaisuuksien huomioon ottaminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tiivis tietopaketti trampoliinia aikuisille opettavien sirkuspedagogien avuksi harjoittelun suunnitteluun. Opinnäytetyö on toteutettu tutkimalla kirjallisuutta ja opinnäytetöitä sekä vertaamalla niitä kirjoittajan omaan kokemukseen ja tietoon aiheesta.

Oman kokemuksen sekä kirjallisuuden perusteella trampoliinin perustekniikkaan kuuluu alastulomallit, vartalon hallintatekniikat, kissakäännös, voltitekniikat sekä kierretekniikat. Käyn tekniikoiden lisäksi läpi trampoliiniharrastukseen kuuluvaa välineistöä sekä trampoliinin käyttöä oheisharjoitusalueina muiden sirkuslajien harjoitteluun. Tutkin vanhenemisen vaikutusta oppimiseen fyysisestä ja henkisestä näkökulmasta sekä taidon oppimista. Käsittelen aikuista oppijana ja käyn läpi trampoliinididaktiikkaa ottaen huomioon aikuisoppijan erityispiirteet.

Asiasanat:

sirkus, trampoliini, turvallisuus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree Programme of Performing Arts

Spring 2024 | 20 pages

Lassi Tauriainen

Adult beginners in trampoline acrobatics

This thesis serves as an overview of the considerations necessary to ensure safe training for adult beginners in trampolining. The safety factors include knowledge of the apparatus, progressive training at the correct skill level and taking in consideration the physical and mental factors that are important when practicing trampoline. The goal of the thesis is to create a concise information package to aid circus educators teaching trampolining to adults in planning their training sessions. The thesis is conducted through a review of literature and theses, comparing them with the author's own experience and knowledge.

Based on personal experience and literature, fundamental trampolining techniques include landing techniques, body control, flips, and twists. In addition to techniques, the thesis also examines the equipment involved in trampoline training and its use as a supplementary training platform for other circus disciplines. The impact of aging on learning is explored from both physical and mental perspectives, as well as the learning of skills in aging individuals. Taking into account the specific characteristics of adult learners, trampoline didactics and the general overview of adult learners in teaching are also addressed.

Keywords:

circus, trampoline, safety

Sisältö

1. Johdanto	5
2. Trampoliiniakrobatia	7
2.1 Trampoliiniakrobatiatekniikat	7
Alastulomallit	7
Vartalonhallintatekniikat	8
Kissakäännös	9
Volttitekniikat	9
Kierretekniikat	10
2.2 Harrastamiseen tarvittavat välineet	11
2.3 Trampoliini muiden sirkuslajien oheisharjoitteluvälineenä	12
3. Taidon oppiminen	13
4. Aikuinen oppijana	15
5. Trampoliinididaktiikka aikuiselle	16
5.1 Ennen hyppimistä	16
5.2 Turvallisuus	17
5.3 Hyppimisen aloittaminen	18
6. Lopuksi	19
Lähteet	20

1. Johdanto

Vanheneminen on aikuisen taitoliikkuajan selkein haaste. Fysiologinen vanheneminen aiheuttaa yleensä eniten haasteita uuden liikuntaharrastuksen aloittamiselle. Vanhetessaan ihmisen keho menettää liikkuvuuttaan ja suorituskykyään. Painoa on saattanut kertyä, sydämen maksimisyke alentua ja keuhkojen kapasiteetti vähentyä, mikä ilmenee nopeana hengästymisenä ja väsymisenä. Lihaksen toimintakyky yleisesti heikkenee ensin alaraajoissa, mikä voi vaikeuttaa tasapainoa. (Ks. Pohjolainen 2016.) Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen saattaa tuntua lamaannuttavalta, jos haaveissa on aktiiviset elämäntavat tai täysin uuden liikuntaharrastuksen aloittaminen.

Uskotaan, että fyysinen toimintakyky rakennetaan lapsena. Uskomus, pitää sen puolesta paikkaansa, että toimintakyvyn osa-alueet, kuten lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja hapenottokyky, kehittyvät lapsilla ja nuorilla herkimmin tietyissä kasvuvaiheissa. Taito määritellään lihasten ja hermoston yhteistoimintana, jossa tarvitaan riittävän hyviä fyysisiä ominaisuuksia. Lapsena opitut motoriset perustaidot mahdollistavat osallistumisen erilaisiin liikuntaharrastuksiin myöhemmin elämän aikana. (Jaakkola ym. 2017.)

Jere Virta (2021, 10-11) toteaa opinnäytetyössään, että fyysisen suorituskyvyn parantaminen ja uuden oppiminen ei ole aikuisilta poissuljettua. Aivojen plastisuus eli niiden kyky järjestää uusia hermoverkkoja oppimiskokemusten myötä kehitty nimenomaan opetellessa uusia asioita. Näin ollen paremmaksi oppijaksi tulee opettelemalla. Aivojen on arvioitu iän myötä rappeutuvan noin 10 % sadassa vuodessa. Iän myötä fysiologinen rappeutuminen ei siis juurikaan aseta biologisia esteitä uuden opettelulle (Virta 2021). Voidaan siis todeta, että jos jonkinlainen fyysinen toimintakyky on saavutettu nuoruusiässä, aikuinenkin voi järjestää hermotuksena uudestaan oppiakseen trampoliiniakrobatiaa.

Tämä opinnäytetyö käsittelee trampoliiniakrobatian opettamista erityisesti aikuisille harrastajille. Viime vuosina trampoliiniakrobatia on yleistynyt harrastuksena erilaisten trampoliinipuistojen ja pihatrampoliinien yleistyttyä. Oikeaoppinen harjoittelu ehkäisee tapaturmia ja pelkojen syntymistä, siksi on

tärkeää, että harjoittelu aloitetaan asiantuntevassa ohjauksessa. Oma kokemukseni trampoliiniakrobaattina ja -opettajana on tehnyt selväksi, että osaavalle opetukselle on tarvetta. Opinnäytetyöni on tästä tarpeesta syntynyt katsaus trampoliiniakrobatian perustekniikoihin ja sen tavoite on toimia apuna sirkusopettajille trampoliiniharjoitusten suunnitteluun. Aikuisten harrastajien määrän kasvaessa on myös hyvä ottaa huomioon aikuisoppijoiden erityispiirteet ja siksi päädyin tutkimaan aihetta erityisesti aikuisten opettamisen näkökulmasta.

Opinnäytetyöni taustalla on oma kokemukseni ja käytän vuosien varrella keräämääni tietoa pohjana työlle. Oppimiseen sekä aikuisen oppijan erityispiirteisiin perehdyn asiantuntijoiden julkaiseman kirjallisuuden ja artikkeleiden avulla. Lisäksi olen tutustunut trampoliiniakrobatiasta sekä aikuisten oppimisesta jo tehtyihin opinnäytetöihin.

Pohjustan aihetta käsittelemällä trampoliiniakrobatian perusliikkeitä, joista turvallisen harjoittelun on hyvä lähteä liikkeelle. Esittelen lyhyesti myös trampoliinin harjoitteluun liittyvää välineistöä sekä trampoliinin käyttöä osana muiden sirkuslajien harjoittelua. Tarkasteluni keskittyy erityisesti aikuisen oppijan fyysisiin ja henkisiin erityispiirteisiin. Tutkin taidon oppimiseen ja opettamiseen liittyviä tekijöitä sekä fysiologisen vanhenemisen vaikutusta oppimiseen. Käsittelem myös aikuisten opettamista opettajan näkökulmasta, miten auktoriteetti, motivaatio ja pelkotilat saattavat erota lasten opettamisesta. Lopuksi syvennyn aiheen ytimeen eli trampoliinididaktikkaan aikuisia opettaessa.

2. Trampoliiniakrobatia

Trampoliini mahdollistaa suurilla voimilla tehtäviä liikkeitä, jotka vaativat verrattain pientä fyysistä vaivaa itse hyppääjältä. Mainitsen tulevat liikkeet ja niihin liittyvät tekniikat trampoliiniakrobatian perusteiden ymmärtämistä varten ja niiden suuren merkityksen takia aloittavalle aikuiselle. Tekstiin valikoimani liikkeet ja niiden suoritustavat ovat saaneet muotonsa 15 vuoden opetuskokemuksen, opinnäytetyössäni käytettävän kirjallisuuden sekä Reale Società Ginnastica di Torinon voimistelukoulusta (2013–2014) saadun opetuksen mukaan.

2.1 Trampoliiniakrobatiatekniikat

Alastulomallit

Alastulomalleilla tarkoitetaan asentoja, joihin laskeutuessa oikeaoppisesti hyppijä voi tulla trampoliiniverkolle turvallisesti sekä hallitusti. Varsinaisia ja niin sanottuja virallisia alastulomalleja on viisi kappaletta. Istuma-, kontta-, seisoma-asennot sekä selälleen ja vatsallaan makuuasennot.

Seisoma-asennossa henkilö laskeutuu verkkolle vartalo suorassa linjassa kantapäät hieman muuta jalkapohjaa edellä. Kontaktin tapahtuessa jalkapohjan ja verkon välillä ovat polvet hieman koukistuneet mutta jännitetyt. Käsien asento on riippuvainen seuraavaksi tapahtuvasta liikkeestä. Jos hyppääjä suorittaa uuden suoran hypyn, joka päättyy uudestaan seisoma-asentoon, kädet ovat alastulon tapahtuessa keskivartalon myötäisesti suoristettuina alhaalla, kun taas jos hyppääjä suorittaa eri alastulomallin tai voltitekniikan, kädet ovat alastullessa suoraan ylöspäin ojennetut, hartian levyisinä ja hyppääjän kämmenet osoittavat kasvojen suuntaisesti eteenpäin.

Istuma- asennossa alastulossa jalat ovat suorana ja yhdessä. Henkilö on aavistuksen taakse nojaavassa asennossa istuallaan niin, että hänen istumalihaksensa, takareitensä, pohkeensa ja kantapäänsä koskettavat

trampoliinin verkkoa. Käsivarret asettuvat vartalon myötäisesti ja kämmenet asettuvat verkolle hieman lantiosta katsottuna selänpuolelle, sormet ovat suoristettuina ja yhdessä osoittaen jalkojen suuntaisesti eteenpäin. Keskivartalo on laskeutuessa hyvin kannatettu, katse edessä sekä varpaat ja nilkat ojennettuina.

Kontta-asentoon alastultaessa on henkilö kontaktissa verkkoon polviensa, sääriensä, jalkapöytiensä ja kämmeniensä kanssa. Kulma olkavarren ja keskivartalon välillä on noin 90 astetta, käsivarret ovat suoristetut, kannatetut ja aseteltu verkkoon hartianleveydeltä sormet osoittaen pään suuntaisesti eteenpäin. Reiden ja lantion välinen kulma on noin 90 astetta, kuin myös polven ja säären välinen kulma. Jalat ovat auki noin lantionleveyden verran. Nilkat ovat ojennettuina ja kannatettuina.

Selälleen laskeutumisasennossa verkon kanssa kontaktissa on laskeutujan selkä, alaselästä hartioihin. Selkä on alastultaessa suoristettu ja kannatettu. Kädet ovat selän osuessa verkkoon hyppääjän rinnan päällä koukistettuina ja jalat ovat koukistettuina, mutta siten etteivät polvet nouse lantion yläpuolelle. Sääret ovat verkon kanssa samansuuntaiset ja nilkat ovat ojennetut.

Vatsamakuulle tultaessa on henkilö kontaktissa verkon kanssa polvistansa rintakehäänsä asti. Henkilön kädet ovat asetettuina leukansa alle, kämmenet verkkoa kohden ja käsivartensa sekä olkavartensa ovat verkkoa vasten koukistettuina. Jalat ovat koukistettuina polvista siten, etteivät jalat päase koskemaan verkkoon. Katse on vatsallaan ollessa verkosta nostettuna eteenpäin.

Vartalonhallintatekniikat

Trampoliinilla ilmalennon aikana tapahtuvista asennon muutoksista käytetään termiä vartalonhallintaliike tai kehonhallintaliike. Perusteisiin kuuluvat vartalonhallintaliikkeet tapahtuvat suoran seisaltanhypyn aikana, jolloin ponnistus ja laskeutuminen tapahtuvat seisoma-asennossa.

Vartalonhallintaliikkeiden harjoittelua tehdään hyppyjen hallintaa parantavissa

tarkoituksissa tai vaikeimpien akrobaattisten liikkeiden, kuten erilaisten volttien edeltävinä harjoitteina.

Kissakäännös

Tämä liike on tärkeimpiä asioita oppia ja sisäistää trampoliiniakrobaatiassa. Liikkeen tarkoituksena on suoritettavan tekniikan epäonnistuessa suojata hyppääjää mahdolliselta loukkaantumiselta. Kyseessä on yksinkertainen puolikäännöstekniikka, joka aloitetaan vatsalleen hypyn suuntaisesta hypystä, mutta hieman ennen laskeutumista vatsalleen käännetään puolikäännöstä ja liike päättyy selälleen makuuasentoon verkolle. Harjoittelun voi aloittaa kontta-asennosta. Pienillä hypyillä haetaan kevyt rytmi, jonka ilmalennon aikana hyppääjä kykenee tuomaan kädet suorina verkosta etukautta niin, että optimaalisessa tilanteessa hartiat koskisivat hyppääjän korvia ja palauttamaan ne ennen laskeutumista kontta-asennossa tarvituille paikoilleen. Tämän onnistuessa edetään seuraavaan vaiheeseen, jossa yhdistetään puolikierrettekniikka, ja aiemmin harjoiteltu käsinosto tehostaa käännöstä kääntäen ilmalennon aikana hyppijän selälleen makuuasentoon. Harjoituksessa käytetty käsiennosto estää hyppijää sukeltamasta volttimaiseen liikkeeseen, mikä kontta-asennosta hyvin luonnollisesti voi seurata puolta kierrettä yrittäessä. Tekniikan osien toimiessa edetään seisomasta tehtävään harjoitukseen. Liike on vatsalleen hypyn suuntainen, jonka aikana käsiennosto kääntää hyppääjän selälleen. Liikettä on hyvä toistaa ja muuttaa niin, että käännöstä voi lykätä yhä myöhempään osaa liikettä. Hyppyyn lisätään korkeutta ja odotetaan kierrettä mahdollisimman pitkään ennen laskeutumista.

Volttitekniikat

Voltit ovat usein trampoliinilla aloittavan hyppijän suurin haave tai pahin pelko. Molemmissa tapauksissa on otettava huomioon turvallisuus, liikkeen tekninen ymmärtäminen ja hyppijän hallinnan tunne. Voltteja on useita erilaisia ja lajien mukaan voltin määritelmiä löytyy monia. Avaan tekstissäni eteen voltin

perusopetusta ja käytän voltin määritelmänä liikettä, jonka aikana hyppääjän pää on jossain vaiheessa liikettä maanpinnan ja hyppääjän vartaloon nähden alin vartalonosa. Vaikka takaperinvolti onkin teknisesti helpompi ja hyvällä välineistöllä kohtuullisen helppo opettaa, en koe liikettä soveltuvaksi aloittelevalle aikuiselle hyppijälle, joten käsittelen tekstissäni vain etuperinvoltia.

Kierretekniikat

Kierretekniikoilla tarkoitetaan liikkeitä, jotka pyörittävät hyppääjää häneen katsottuna leveysuunnassa. Kierteen aloittamiseen on olemassa useita eri tekniikoita, mutta hyvään kiertämiseen pätevät kuitenkin samat periaatteet. Vartalon kannattaminen eli keskivartalon syvien lihasten hallinta sekä raajojen tietoinen hallinta. Tekniikka, jota opetan sekä itse käytän akrobaattina, perustuu hartioden, lantion ja kantapäiden yhteyteen sekä yleiseen kehonkannatukseen liikkeiden aikana. Perusteisiin kierretekniikoissa lasketaan seisoma-asennossa tapahtuvat puoli- ja kokokierrehypyt.

Perushyppytekniikassa käytettävä käsien nosto toimii puolikierrehypyn aloittajana. Käsivarret nousevat suoristettuina ja samansuuntaisina lähes vartalon-suuntaisiksi hyppääjän yläpuolelle, jolloin kierre alkaa. Kädet jatkavat matkaansa suoristettuina ja samansuuntaisina kierteen loppuun asti päätyen hyppääjän kylkien viereen hänen laskeuduttuaan verkolle seisoma-asentoon. Keskivartalo on liikkeen ajan kannateltu, jalat liikkeen ajan suoristetut ja kevyesti jännitetyt.

Tiedostaakseen olinpaikkansa ja asentonsa varsinkin kokokierretekniikoiden ja sitä suurempien kierremäärien aikana, on tärkeää harjoitella katseensa kohdistamista. Kokokierrehyppyä on hyvä harjoitella siten, että hyppijä asettautuu seisomaan keskelle trampoliinin verkkoa suoraan seisonta-asentoon, ottaa katseelleen selkeän kiintopisteen edestään. Hyppijä kääntyy paikallaan valitsemaansa suuntaan, henkilön niskan liikkuvuuden mukaan, noin vajaan puoli käännöstä säilyttäen katseensa kiintopisteessä. Tämän jälkeen

käännetään pää ja katse kierresuunnan mukaisesti nopeasti kiintopisteeseen jatkaen paikallaan kävelyä, kunnes saavuttaa kokonaisen kierroksen.

Toistetaan, kunnes toteutuu yhtenä liikkeenä.

Kierteen tehostavaa liikettä eli kierresuunnan vastakkaisen puolen olkapään, lantioluun ja kantapään yhteyttä harjoitellaan selinmakuulla suorassa asennossa seuraavasti: Kädet suorina vartalonmyötäisesti ja jalat suorina yhdessä kannatettuna. Tuodaan kierresuunnan vastakkaisen puolen olkapää, lantioluun ja kantapää yhtenä jännitettynä ja sulkevana liikkeenä sellaisella voimalla, että liikettä suorittava henkilö joko tuntee kierteen aloittavan voiman tai pystyy kiertämään puoli kierrettä vatsalleen.

Kokokierrehypyn alussa hyppääjän kädet ovat suoristettuina sivuilla siten, että kyynärtaipeen ja lantion väliin jää noin kyynärvarren verran tilaa sekä hänen jalkansa ovat hartioiden leveyden verran erillään. Hypyn alkaessa hyppääjä tekee aiemmasta harjoitteesta tutun katseen kohdistamisen kiintopisteeseensä, hyppääjä tuo irrotessaan verkosta kätensä suorana kylkien suuntaisesti vartalonsa kiinni sekä hänen jalkansa menevät suorina yhteen. Kierresuunnan vastakkaisen puolen olkapää, suoliluun harju sekä kantapää tuodaan yhtenä kevyenä, mutta jännitettynä sulkevana liikkeenä kiertävään suuntaan tehostamaan kierrettä. Katse ja pää pysyvät kiintopisteessä vajaan puolikierrettä ja kiertää sen jälkeen kierteen suuntaisesti muun vartalon kanssa kokonaisen kierteen takaisin laskeutuen seisten verkolle kiintopisteen suuntaan. Jos kierteen kanssa koituu ongelmia, hyppääjä voi odottaa käsien tuomista kiinni vartalonsa ja jalkojen yhteen tuomista hypyn myöhempään vaiheeseen.

2.2 Harrastamiseen tarvittavat välineet

Trampoliini koostuu seuraavista osista: kehikoista, verkosta, jousista ja reunapehmusteista. Mainittujen osien muodot, koot, määrät, sijainnit, materiaalit sekä laadut vaihtelevat eri valmistajien ja trampoliinin käyttötarkoituksen mukaan. Verkkojen merkinnöissä on erilaisuuksia, mutta lähes poikkeuksetta trampoliinin keskikohdan osoittaa jokin merkintä. Turvallisuuden lisäämiseksi

trampoliinin ympärille, tavallisesti trampoliinin päätyihin, voidaan lisätä alastulopatjoja sekä useimmissa lajiin erikoistuneissa harrastepaikoissa trampoliinit ovat upotettuja. Upottaminen laskee hyppijän horjahtamisriskiä sekä vähentää mahdollista putoamiskorkeutta. Haastavampien tekniikoiden harjoittelussa käytetään trampoliinille heitettävää laskeutumispatjaa ja hyppääjään kiinnitettäviä valjaita. Laskeutumispatjaa käytetään pehmentämään hyppijän putoamista sekä hidastamaan laskeutumisen jälkeistä trampoliinin uudelleen heittoa. Trampoliiniakrobatiaa harjoiteltaessa yleisimpiä ja käytetyimpiä patjoja ovat ohuet mutta jämäkät laskeutumispatjat, joiden päätarkoitus on estää mainittua trampoliinin uudelleen heittoa. Valjaita on erilaisia, mutta pääosin valjaita käytetään volttien turvalliseen harjoitteluun. Ohjaaja voi valjailla manipuloida suoritettavaa liikettä tai pysäyttää hyppijän halutessaan ilmaan.

2.3 Trampoliini muiden sirkuslajien oheisharjoitteluvälineenä

Trampoliinin käyttö osana muiden sirkuslajien harjoittelua antaa tekijälle enemmän aikaa miettiä yksittäistä suoritettavaa osaa valitsemassaan tekniikassa ja vähentää tarvittavaa henkilömäärää turvaamaan lentäjän alastuloja. Oikein tehtynä harjoittelu on usein myös turvallisempaa. Selkeimpinä esimerkkeinä vertikaali ilma-akrobaatiassa tehtävät otteen irrottamista vaativat kierretekniikat sekä ryhmä- ja pariakrobatian voltitekniikat.

3. Taidon oppiminen

Taitolajit ovat keränneet viime vuosina paljon suosiota. Mahdollisuus oppia uusia taitoja innostaa myös aikuisia yhä enemmän ja erilaisten aikuisille suunnattujen voimistelu-, tanssi- ja sirkusharrastusten määrä kasvaa koko ajan. Vaikka samalla myös pihatrampoliinien, jotka yleensä ovat lapsille suunnattuja, suosio on kasvanut, ohjattua taitoliikuntaa kaivataan koko ajan enemmän. Aikuiset harrastajat kaipaavat erityisesti uutta lajia aloittaessaan turvallisen metodin ja asiantuntevan opettajan auttamaan heidät alkuun oppimisessaan.

Oppiminen jatkuu läpi elämän ja aikuisena voi oppia uusia taitoja aivan yhtä hyvin kuin lapsenakin. Liikuntataidon oppimiseen liittyy vahvasti taitoon tarvittavat fyysiset ominaisuudet, jotka ovat edellytyksenä taidon suorittamiselle. Osa-alueita voi tuki suorittaa erillisinä harjoitteina jo matkalla fyysisten ominaisuuksien kehittymiselle, näistä osasuorituksista kootaan lopulta yhteen varsinainen tavoite.

Fyysisten ominaisuuksien lisäksi taidon oppimiselle on olennaista oppijan motivaatio ja turvallinen oppimisympäristö. Motivaatio kehittyy halusta oppia ja oppimisen kohteena olevan taidon saavutettavuudesta. Aikuisen oppijan näkökulmasta halu oppia on helppo selvittää, aikuinen yleensä osaa itse sanoa, onko hänellä mielenkiintoa taidon oppimista kohtaan vai ei. Motivaatioon vaikuttaa kuitenkin myös taidon saavutettavuus. Mikäli oppimisen tavoite on aivan liian helppo, motivaatio loppuu herkästi. Jos tavoite taas on niin kaukana sen hetkisestä taitotasosta, ettei sitä voi kuvitella tekevänsä, voi olla vaikeaa motivoitua oppimisen vaatimaan työhön. Osatavoitteilla ja oppijan tason huomioon ottavilla henkilökohtaisilla tavoitteilla voidaan pitää motivaatiota yllä.

Taidon oppimista voidaan käsitellä eri vaiheiden kautta. Ensimmäinen vaihe on kognitiivinen hahmottaminen, jolloin oppija pyrkii selvittämään, mistä taidossa on kysymys. Seuraavassa, assosiatiivisessa oppimisen vaiheessa, uuteen yhdistetään vanhoja, jo opittuja liikemalleja. Lopulta taito automatisoituu, jolloin oppijan ei tarvitse keskittää ajatuksiaan taitoon itseensä, vaan hän voi havainnoida esimerkiksi ympäristöään tehtävää toteuttaessaan.

(Valmennustaito 2024.) Aikuisia oppijoita voi auttaa näissä oppimisen vaiheissa antamalla palautetta ja tehtäviä oppimisvaiheeseen soveltuen. Alussa annetaan paljon palautetta, keskivaiheessa enemmän tekemistä ja taidon automatisoiduttua käyttäen sitä osana seuraavia tavoitteita ja siirtäen tiedostavan huomion pois jo opitusta taidosta.

4. Aikuinen oppijana

Aikuisella on jo monien vuosien kokemus erilaisista liikkumisen tavoista. Kokemukseen voi liittyä liikemalleja tai joskus sattuneiden tapaturmien aiheuttamia pelkoja. Yleistäen aikuinen ymmärtää pelätä asioita eri tavalla kuin lapsi ja opettajan auktoriteetti ei välttämättä enää riitä vakuuttamaan siitä, että jokin on turvallista. Aikuisen oppijan haasteena voi olla aiemman kokemuksen aiheuttama painolasti, mutta se voi toimia myös hyödyksi. Aikuinen voi käyttää elämässään oppimiaan ja kokemiaan liikemalleja hyväksi, kunhan pääsee assosiativiseen oppimisen vaiheeseen. Aikuiselle on ehtinyt kertymään monipuolisempia liikemalleja, jotka he voivat vuosienkin takaa löytää käyttöön uutta opetellessaan.

Opettajan auktoriteetti on aikuisoppilaiden kohdalla hyvin erilainen kuin lapsilla. Lapsille auktoriteetti usein tulee jo siitä, että opettaja on aikuinen. Viimeistään auktoriteetin saa osoittaessaan kuka määrää. Aikuisille ei kuitenkaan ole mitään merkitystä sillä, minkä ikäinen opettaja on. Myöskään kurinpitoon liittyvää auktoriteettia on turha käyttää aikuisten kanssa. Aikuisille oppijoille tärkeintä on, että opettaja osaa asiansa ja on vakuuttava siinä, miten tuo osaamistaan esille. Tärkeää aikuisia opettaessa on myös turvallinen ympäristö, jossa oppija saa kokeilla uutta pelkäämättä epäonnistumista.

5. Trampoliinididaktiikka aikuiselle

Tässä luvussa lähestyn konkreettisin esimerkein aloittelevien aikuisten trampoliinididaktiikkaan pohjaten aikuinen oppijana, taidon oppiminen ja trampoliiniakrobatiatekniikat kappaleisiin.

5.1 Ennen hyppimistä

Aikaisemmin mainitusti aikuisten opettaminen voi erota paljon lasten opettamisesta. Uutta liikuntaharrastusta aloittava aikuinen oppija tarvitsee selkeän ja interaktiivisen oppimisympäristön, jossa hänen toiveensa ja huolensa kuullaan, sekä tilan, jossa harrastajalle mahdollistetaan yksilöllinen eteneminen, vaikka kyseessä olisi ryhmässä suoritettava liikunnallinen harrastus.

Trampoliiniakrobatia lasketaan korkean aloituskynnyksen harrastuksiin, sillä lajiin mielletään harrastajien korkea fyysinen kunto ja haastavat sekä vaaralliset voltitekniikat. Siksi ohjaajalla tulee olla perustavanlaatuinen ymmärrys harrastajien aikaisemmista liikunnallisista kokemuksista, heille tapahtuneista fyysisistä traumaista sekä uuteen trampoliiniharrastukseen liittyvistä peloista sekä myös harrastajien toiveista, tavoitteista ja aikaisemmista onnistumisen tunteisiin johtaneista oppimiskokemuksista. Näin ohjaajalla on tarkka käsitys opetukseen valittavista lähestymistavoista ja hänelle syntyy yleiskuva harrastajien oppimistyyleistä.

Ohjaajan oman, aiheeseen liittyvän, taustan jakaminen helpottaa luottamussuhteen luomista varsinkin, jos kyseessä on aloittavan harrastajan näkökulmasta vaaralliseksi koettu laji. Tutkimalla käytössä olevaa tarpeista päällisin puolin sekä näyttämällä että fyysisesti tutkimalla ohjaajan opastuksella voidaan antaa aikuiselle aloittelijalle toisenlainen lähestymisreitti lajiin ja siten selkeyttää tulevaisuudessa annettavia ohjeita turvalliseen harjoitteluun.

Välineistöön lukeutuvat koko trampoliini suojapatjoineen, jousineen ja verkkoineen sekä käytössä olevat laskeutumispätkät ja valjaat. Valjaat eivät

lähtökohtaisesti liity vasta-alkajien opettamiseen, mutta tieto niistä voi olla jatkon kannalta motivoivaa ja rohkaisevaa.

5.2 Turvallisuus

Turvallisuussäännöt muuttuvat taitotason mukaan. Aloittavalle on huomattavasti enemmän kiellettyjä asentoja ja liikkeitä turhien vahinkojen minimoimiseksi. Lähtökohtaisesti on hyvä muistaa suorittaa kaikki liikkeet trampoliinin keskikohdan välittömässä läheisyydessä. Jousien lähellä hyppiessä vinoon menevä seuraava trampoliinin heitto on vaikeasti hallittavissa ja aiheuttaa tarpeettomia vaaratilanteita. Jaloilla hyppiessä on verkkoon alas laskeutuessa tultava tasajalkaa ja suorassa asennossa. Yhdellä jalalla hypätessä on potentiaalinen vaara loukata tukijalan nilkka, polvi tai muu vartalon osa mahdollisen kaatumisen takia. Hypyn ja laskeutumisen hallinta yhdellä jalalla on aloittelijalle turhan vaarallista ja haastavaa.

Vain käsien varaan laskeutuminen hypystä on aloittelijalle vaarallista. Yleisimpiä loukkaantumisia tapahtuu harrastajan horjahtamisen aiheuttamasta pelastautumisyrityksestä, jolloin hyppijä yrittää ottaa käsillään vastaan putoavaa painoaan verkosta. Tällöin trampoliini joustaa ja heittää henkilön painoa takaisin hyppääjää kohti, mihin aloittava harrastaja ei ole varautunut ja aiheuttaa vaaratilanteen ensisijaisesti ranteille sekä käsivarsille, mutta mahdollisesti muuallekin kehoa. Käsillä vastaanottaminen on ihmiselle luonnollinen reaktio, joka trampoliinia opettaessa on ohjaajalle varteenotettava haaste. Ennen kuin harrastajalle pystytään opettamaan kissakäännöstä, on väliaikaisena tekniikkana keräasennon kaltainen suojausasento, jossa leuka menee rintaan kiinni tai kohti rintaa, jalat koukistuvat ja tuodaan yhteen ja kädet tuodaan suojaamaan päätä.

5.3 Hyppimisen aloittaminen

Kaikissa liikuntaa sisältävissä lajeissa lämmittely on erityisesti aikuisten kohdalla oleellista. Joissain tapauksissa harrastaja voi saapua suoraan harjoituksiin toimistotöistä autolla, jolloin varsinkin ranteiden ja nilkkojen yleislämmittely on aina ennen harjoittelun aloittamista tarpeellista. Koska aikuisten yleinen kehojen tila, liikkuvuus, voiman tuotto ja mahdolliset aikaisemmat sekä aktiiviset vammat vaihtelevat suuresti, en käsittele opinnäytetyössäni tarkemmin lämmittelyyn tarvittavaa ajallista käyttöä tai sen sisältöä. Esittelen seuraavaksi hyväksi todettuja tapoja aloittaa trampoliinin tekninen harjoittelu.

Eri alastulomalleihin tottuminen ja eri alastulomallien refleksinomaisen löytäminen on oleellinen osa trampoliiniakrobatiaa. Jotta hyppijällä on selkeä ajatus alastuloasunnoista, on treenit hyvä aloittaa nollasta lähtö -harjoituksella. Nollasta lähtö -harjoituksella tarkoitetaan harjoitusta, jossa hyppääjä asettautuu verkolle valittuun alastuloasentoon ilman alkuvauhtia ja etsii verkosta rytmin ja alkaa hyppimään verkolla valitussa alastuloasennossa. Hyppijän tehtävänä on saavuttaa korkein mahdollinen hyppääjälle valitussa asennossa suoritettava hyppykorkeus ja sieltä laskeutua seisomaan verkolle.

6. Lopuksi

Trampoliiniakrobatia on hauska harrastus, mutta voi myös huolimattomasti harjoiteltuna aiheuttaa vakaviakin fyysisiä vammoja tai pelkotiloja.

Opinnäytetyön tavoite oli kartoittaa, mitä tulee ottaa huomioon turvallisen trampoliiniharjoittelun alussa aikuisharrastajan näkökulmasta. Tutkimus perustuu olemassa olevaan tietoon aikuispedagogiikasta ja taidon opettamisesta sekä omaan kokemukseeni ja aiemmin tehtyyn kartoitukseen trampoliinitekniikoista. Olemassa olevaan tutkimukseen opinnäytetyö tuo uutta tutkimalla lajiharjoittelun erityispiirteitä silloin, kun harjoittelu aloitetaan aikuisiällä.

Opinnäytetyössä esitellyt lajitekniikat valikoin sen mukaan, mitkä ovat oman kokemukseni mukaan lajin harjoittelun alussa kaikkein oleellisimmat.

Trampoliiniharjoittelun alussa erilaisten alastulojen oppiminen ja liikesuuntien kokeilu on tärkeää, sillä niiden avulla oppilas voi tulla hallitusti alas trampoliiniin, vaikkei kaikki menisikään suunnitellusti. Trampoliini mahdollistaa korkeat hyppyt jo varhaisessa vaiheessa, jolloin volttienkin harjoittelu on mahdollista nopeasti. Onkin erittäin tärkeää, että oppilaat saadaan motivoitua opettelemaan alastulomalleja heti alkuun, jotta turvallinen harjoittelu on mahdollista. Tässä opinnäytetyössä käsitellyt lajitekniikat ovat hyvä perusta trampoliinin alkeiden opetukseen.

Taidon oppimisen lajikohtaiset henkiset vaatimukset eroavat eri ikäryhmillä ja vaativat opettajalta ryhmän tuntemusta. Fyysiset vaatimukset eivät ikäryhmien välillä sinänsä muutu, mutta varttuessa voi olla tullut rappeumaa tai vammoja, jotka vaikuttavat kehon toimintaan. Aikuisten trampoliiniharrastajien kohdalla tämä voi ilmetä esimerkiksi alttiutena yllättävien liikesuuntien aiheuttamiin venähdyksiin. Turvallinen taidon oppiminen perustuu taidon osien ja erilaisten ”pakoreittien” hallitsemiseen sekä taidon vaatimiin fyysisiin ominaisuuksiin. Trampoliinin alastulomallit ja niiden erilaiset käyttötavat sekä hyödyntäminen pakoreitteinä on mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

Lähteet

Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017 Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Pohjolainen, P 2016. Fysiologinen vanheneminen. Tampere: Ikäinstituutti. Viitattu 31.3.2024. <https://docplayer.fi/17223425-Fysiologinen-vanheneminen.html>

Valmennustaito 2024. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Viitattu 6.6.2024. <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>

Virta, J. 2021. Olenko liian vanha? – iän merkityksestä sirkusalalla. Opinnäytetyö AMK. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.3.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021061115751>