

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Sirkus

2015

Eikka Alatalo

VOLTTIPELKO

– turvalliset menetelmät volttien harjoitteluun



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Sirkus

kevät 2015 | sivumäärä 25

Minna Karesluoto

Eikka Alatalo

VOLTTIPELKO

Opinnäytetyö käsittelee volttien tekemiseen liittyviä pelkoja ja selvittää keinoja niiden vähentämiseksi. Pelot häiritsevät akrobatian harjoittelua. Pelkoja voidaan lieventää harjoittelu- ja ajattelumalleja muuttamalla. Näin akrobatian harjoittelusta saadaan turvallisempaa ja tehokkaampaa.

Aineistona on käytetty urheilupsykologian julkaisuja, omia kokemuksia akrobatian harjoittelusta ja opettamisesta ja käytyjä keskusteluja sekä opinnäytetyötä varten tehtyä kyselytutkimusta.

ASIASANAT:

akrobatia, voltti, voimistelu, pelot, sirkus, akrobaatti

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Circus

2015 | Total number of pages 25

Minna Karesluoto

Eikka Alatalo

FLIP FEAR

This thesis covers fears concerning jumping flips or somersaults and investigates ways to diminish these fears. Practicing acrobatics is disturbed by fears of failure or accident. These fears can be reduced by changing ways of thinking and training. This makes practicing acrobatics safer and more efficient.

The material of this thesis has been gathered from sports psychology literature and own experience from acrobatics practice and teaching. A survey was also conducted for this thesis.

KEYWORDS:

acrobatics, gymnastics, flip, somersault, fear, circus, acrobat

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VOLTIN HARJOITTELU	8
2.1 Mentaalinen harjoittelu	9
2.2 Takaperin vortin liikekehittely	9
2.3 Takaperin vortin tarkastelu	10
2.4 Yleisiä virheitä	10
3 MENTAALINEN HARJOITTELU	12
4 PELOT	13
4.1 Kyselyyn vastanneiden pelot	13
4.2 Riskin ottamisen pelko	13
4.3 Epäonnistumisen pelko	14
4.4 Odotuspelko	14
5 VÄLINEET	15
5.1 Akrobatiamatto	15
5.2 Laskeutumispatja	15
5.3 Iso trampoliini	15
5.4 Trampetti/Minitrampoliini	16
5.5 Joustopermanto	16
5.6 Volttivyö+avustajat	17
5.7 Katosta roikkuva lonssivyö	17
5.8 Volttimonttu/Juustomeri/Vaahтоми	17
6 TAPATURMAT	18
7 PÄÄTELMÄT	19
LÄHTEET	20

LIITTEET

Liite 1. Kysely

1 JOHDANTO

Olen kohdannut pelkoja liittyen volttien tekemiseen sekä itse niitä harjoitellesani että opettaessa. Opin takaperin voltin kovalla lattialla 16-vuotiaana – tuolloin voltti oli esityskunnossa. Tästä saan kiittää nuorisosirkuskouluani Espoon esittävän taiteen koulua ja ystäviäni, joita ilman en olisi luultavasti koskaan päässyt eroon volttipelostani. Opettajilta ja ystäviltä sain tarvittavat neuvot voltin harjoitteluun. Toverini myös kannustivat ja mikä tärkeintä, avustivat liikkeen harjoittelemisessa. Ensin pidettiin kiinni vöistä, sitten housuista ja lopulta riitti pelkkä ”henkinen tuki”. Näin opin takaperin voltin.

Volttipelko palasi kuitenkin muutaman vuoden päästä, kun harjoittelin volttia samaan aikaan hyppynarua hyppien ja laskeuduin olkapääni päälle. Muutamien viikkojen toipumisen jälkeen fyysisiä ongelmia ei ollut, mutta ajatus uudesta tapaturmasta kalvoi mieltäni. Pyysin ystäviäni jälleen avustamaan housuista kiinni pitäen voltin harjoittelussa. Viikkojen totuttelun ja henkisen tuen kanssa harjoittelemisen jälkeen onnistuin jälleen hyppäämään voltin itsenäisesti.

Myöhemmin seurattessani akrobatian opetusta ja itse opettaessani olen huomannut pelkojen häiritsevän harjoittelua ja kehittymistä huomattavasti. Halusin selvittää, miten pelkoja voisi vähentää ja tätä kautta tehostaa akrobatian harjoittelemista.

Tein kyselytutkimuksen (ks. liite 1) volttien harjoittelemisesta ja opettamisesta. Kysely lähetettiin Turun Taideakatemia esittävän taiteen koulutusohjelman sirkuksen suuntautuneiden opiskelijoille ja Espoon esittävän taiteen koulun sirkuksen opettajille sekä lisäksi muutamille muille tuntemilleni voltteja tehneille ja opettaneille henkilöille. Kysely suoritettiin verkossa ja linkkiä jaettiin myös sosiaalisessa mediassa. Kyselyyn vastanneiden määrä jäi suhteellisen vähäiseksi, mutta sen perusteella voidaan tutkia aihetta. Kyselyyn vastasi 26 voltteja tehnyttä henkilöä, joista 19 oli oppinut voltititeknikan sirkusakrobatiaustaiselta opettajalta. 23 vastanneista oli myös itse opettanut voltteja. Näiden vastausten ja omien kokemuksieni perusteella olen etsinyt ratkaisuja turvallisempaan ja te-

hokkaampaan harjoitteluun. Tutkimuksen aineistona olen hyödyntänyt urheilu-psykologian kirjallisuutta.

Akrobatiaa harjoitellessa ja opettaessa kohtaa usein pelkoja, jotka estävät liikkeiden opettelemisen. Harjoittelemalla oikeanlaisessa ympäristössä, asiaankuuluvilla välineillä ja ottaen huomioon yksilön valmiudet voidaan epäonnistumisen ja loukkaantumisen pelkoja lieventää ja harjoittelusta saadaan turvallista ja tehokasta.

Lähestyn aihetta tässä työssä lähinnä yksittäisen taaksepäin voltin harjoitteluun liityen, mutta havainnot voidaan soveltaa myös muiden volttien harjoitteluun. Ensin tarkastellaan voltin harjoittamisen vaiheita ja siihen liittyviä pelkoja. Tutustutaan myös voltiharjoittelussa käytettäviin välineisiin. Lopuksi tarkastellaan tapaturmia ja kuinka ne voidaan välttää.

2 VOLTIN HARJOITTELU

Harjoiteltiinpa sitten eteenpäin, taaksepäin tai sivuttain voltia, alkaa harjoittelu kuperkeikan opettelusta. Yksinkertaistetusti voltti on kuperkeikka ilmassa, eli ensin hypätään ilmaan ja sitten pyöritään kuperkeikka, jonka jälkeen laskeudutaan maahan.

Volttien hyppimiseen tarvitaan ponnistusvoimaa – erityisesti tasaisella alustalla hypättäessä. Ponnistusvoiman harjoittaminen tulee aloittaa jo ennen varsinaisten volttiharjoitusten tekemistä. Lisää voimaa jalkoihin saadaan tekemällä erilaisia kyykkyjä: jalat yhdessä, askelkyykyt, ”sumokyykyt” jalat haara-asennossa. Lisäksi kannattaa lisätä voimaa ja hallintaa nilkkoihin, pohkeisiin ja sääriin. Puolivarpaille nousut ja pienet hyppyt polvet suorina ovat omiaan tähän. Kaikki edellämainitut harjoitukset toimivat sekä voimistavina että lämmittävinä, valmistavina harjoituksina volttien hyppäämistä ajatellen. Mikäli jalkoihin ei ole kehitetty tarpeeksi voimaa, ei akrobaatti pääse hyppäämään tarpeeksi korkealle voltia varten. Puuttellinen hallinta jaloissa – erityisesti nilkoissa – aiheuttaa helposti loukkaantumisen.

Ensimmäisiä kertoja voltia harjoitellessa oppilaalle tulisi tehdä mahdollisimman selväksi, minkälaista liikettä ollaan tekemässä. Jos demonstraatio ja selitys jätetään pois, oppilaan epävarmuus lisääntyy. Opettajan olisi hyvä näyttää liike joko itse tai mallioppilaan avulla tai videolta. Sanallinen selitys liikkeen tapahtumista on tärkeää. Pilkkomalla liike pienempiin osiin saadaan parempi kokonais käsitys suoritettavasta liikkeestä. Alkuvaiheessa ei kuitenkaan kannata mennä liian pieniin yksityiskohtiin – liikkeen hiominen voidaan aloittaa, kun onnistuneita yrityksiä on jo takana muutamia.

2.1 Mentaalinen harjoittelu

”Mentaalisella harjoittelulla pyritään vahvistamaan oikeaan liikesuoritukseen tarvittavia hermoratayhteyksiä. Tällöin on tehokkaan harjoituksen edellytyksenä oikean liikesuorituksen hallitseminen teoriassa tai käytännössä ja kyky luoda siitä tarkka mielikuva. Urheilija joka ei näitä taitoja hallitse ei myöskään kykene ärsyttämään aina samaa hermoratayhteyttä. Seurauksena on myös virheellisiä suorituksia tuottavien hermoratayhteyksien vahvistuminen.”

Mentaalisella harjoittelulla voidaan urheilijan ehdollistuneita pelkoja poistaa ja näin vähentää myös loukkaantumisalttiutta sekä lisätä hänen itsevarmuuttaan.

Mentaalisen harjoittelun avulla urheilija oppii tiedostamaan kehonsa liikkeit ja oman sijaintinsa veden tai telineiden suhteen.

Mentaalisen harjoituksen lähtökohtana on urheilijan omatoiminen aivotyö. Urheilija käy mielessään läpi suorituksensa tai vain osan siitä. Hän luo suorituksesta kuvan aivoihinsa, tätä kutsutaan visuaalisaatioksi.

Urheilijan psyykinen valmennus, Laura Jansson, Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset Keuruu 1990

2.2 Takaperin voltin liikekehittely

Takaperin voltin harjoittelu aloitetaan liikekehittelyllä eli liikettä harjoitellaan pienemmissä osissa. Ennen varsinaisen voltin kokeilemistä opetellaan kaksi liikettä, jotka yhdistämällä takaperin voltin tekeminen tulee mahdolliseksi. Ensimmäinen liike on ponnistus. Ponnistuksen tulee olla voimakas hyppy suoraan ylöspäin. Ponnistuksessa haetaan vauhtia kyykistymällä, koukistamalla polvia selkä suorana ja katse edessä. Kätet pidetään alussa edessä, josta ne laskeaan polvien tasolle kyykistyessä. Ponnistaessa katse pidetään eteenpäin ja

kädet nykäistään voimakkaasti ylös korvien viereen. Kyynärpäät pidetään ponnistuksessa suorina.

Voltin toista vaihetta, jalkojen vetoa, harjoitellaan maassa selin makuulla vetäen polvet nopeasti hartioiden yli. Alkuasennossa maataan suorana lattialla, kädet ylhäällä. Kädet myös pidetään koko ajan ylhäällä kiinni lattiassa. Tärkeintä on nopea veto jaloilla taaksepäin, jalat voidaan palauttaa takaisin rauhallisesti uutta toistoa varten.

2.3 Takaperin voltin tarkastelu

Takaperin kerävoltissa käsillä voidaan ottaa kiinni sääristä tai polvitaiteista. Molemmissa tapauksissa jalat vedetään mahdollisimman lähelle vartaloa, jolloin pyörimisvauhti kasvaa.

Takaperin voltin ponnistuksessa katse tulee pitää edessä mahdollisimman pitkään, jotta ponnistus saadaan suunnattua suoraan ylös. Myös laskeutumisessa katse kohdistetaan suoraan eteenpäin. Takaperin voltissa laskeutumispaikka nähdään hyvin aikaisessa vaiheessa pyörimistä, joten laskeutuminen on helpompi arvioida kuin etuperin voltissa.

2.4 Yleisiä virheitä

Takaperin voltissa yleinen virhe on nojata taaksepäin, ikäänkuin katsoakseen menosuuntaan. Jotkut saattavat myös kurkistaa sivulta taaksepäin ponnistuksessa. Nojaaminen taakse aiheuttaa sen, että ponnistus suuntautuu enemmän taakse kuin ylös, jolloin voltti jää matalaksi ja on vähemmän aikaa pyörähtää ympäri.

Toinen yleinen virhe on lähteä vetämään jalkoja ympäri jo ennen kuin ollaan ponnistettu loppuun asti. Tässäkin tapauksessa voltti voi jäädä matalaksi. Myös käsiveto jää usein vajaaksi, jolloin ei saada hyödynnettyä täyttä voimaa käsien vetämisestä.

Pahin virhe on keskeyttää voltti. Mikäli akrobaatti päättää keskeyttää liikkeen jo hypättyään, voi seurauksena olla väärin päin laskeutuminen niskoille tai naamalle. Mikäli keskeyttäminen tapahtuu ponnistukseen lähtiessä, fyysistä vaaraa ei ole, mutta pelot vahvistuvat. Jos keskeytyneitä yrityksiä tulee riittävän monta, tulisi harjoittelu keskeyttää tai vaihtaa harjoittelutapaa ottamalla esim. kaksi avustajaa sivuille.

3 MENTAALINEN HARJOITTELU

”Mentaalisella harjoittelulla pyritään vahvistamaan oikeaan liikesuoritukseen tarvittavia hermoratayhteyksiä. Tällöin on tehokkaan harjoituksen edellytyksenä oikean liikesuorituksen hallitseminen teoriassa tai käytännössä ja kyky luoda siitä tarkka mielikuva. Urheilija joka ei näitä taitoja hallitse ei myöskään kykene ärsyttämään aina samaa hermoratayhteyttä. Seurauksena on myös virheellisiä suorituksia tuottavien hermoratayhteyksien vahvistuminen.” (Jansson, 96.)

Mentaalisella harjoittelulla voidaan urheilijan ehdollistuneita pelkoja poistaa ja näin vähentää myös loukkaantumisalttiutta sekä lisätä hänen itsevarmuuttaan. Mentaalisen harjoittelun avulla urheilija oppii tiedostamaan kehonsa liikkeet ja oman sijaintinsa. Mentaalisessa harjoittelussa akrobaatti tekee aivotyötä. Hän käy mielessään läpi suorituksensa tai vain osan siitä. Hän luo suorituksestaan kuvan aivoihinsa eli visualisoi sen. (Jansson, 93-102.)

4 PELOT

4.1 Kyselyyn vastanneiden pelot

Yhdeksällätoista kyselyyn vastanneista esiintyy pelkoja voltteihin liittyen. Vain kolme vastasi yksiselitteisesti, ettei pelkoja ole. Osa oli saanut pelot voitettua harjoittelemalla tai tiedostamalla hyväksi todetut harjoittelutavat; esimerkiksi volteista pidättäytyminen väsyneenä. Huonon laskeutumisen seurauksena tulevat vammat pelottavat selkeästi eniten. Yksittäinen asia: voltti ei pyöri tarpeeksi, laskeutuminen niskoille, nilkan nyrjähtäminen, laskeutuminen polville, laskeutuminen pepulle tai avustajiin luottaminen voi pelottaa tai kaikki edellä mainitut voivat olla mielessä yhtä aikaa.

4.2 Riskin ottamisen pelko

”Riskin ottaminen sisältää ennen kaikkea pelon loukkaantumisesta ja mahdollisista kivuista. Loukkaantumisen psyykkisenä vaarana on, että sen jälkeen loukkaantumispelko usein lisääntyy. Tämä vie psyykkistä energiaa ja saa urheilijan helposti keskittymään väärään asiaan eli loukkaantumisen välttämiseen. Eräällä juoksijalla puolestaan oli kivulias jalkavamma, minkä takia hän joutui kerran koko kauden aristelemaan jalkaansa. Vamma hoidettiin leikkauksella, mutta hänelle jäi pelko uudesta vammasta, mikä aiheutti sen, että hän ei enää pystynyt teknisesti hyvään juoksuun. Usein tällaiset vammat aiheuttavat helposti uuden vamman, koska ne vaikuttavat yleensä muuhun suoritukseen. Loukkaantumisen jälkeen olisi tärkeää, että urheilija menisi niin pian kuin mahdollista mukaan harjoituksiin tai kilpailuihin. Tällä tavalla hän voi saada yliotteen pelostaan.” (Björkman, 46-47.)

4.3 Epäonnistumisen pelko

Jos ajattelemme epäonnistumista, todennäköisyys epäonnistumiseen on olemassa. Jos ajattelemme onnistumista, todennäköisyys onnistumiseen on olemassa. Tämänäyttöisellä ajattelulla ohjaamme toimintaamme tiettyyn suuntaan. (Björkman, 50.)

4.4 Odotuspelko

Akrobatian harjoittelussa tulee tilanteita, jossa muut oppilaat joutuvat odottamaan, kun yksi suorittaa liikettä. Tällöin liikettä suorittavan henkilön suorituspainet kasvavat ja pelko epäonnistumisesta lisääntyy, koska kaikki muut seuraavat tilannetta vierestä. Odottavilla oppilailla taas on aikaa miettiä tulevaa suoritusta ja sitä, mikä kaikki voi mennä vikaan. Tällaiset tilanteet voidaan kuitenkin välttää ohjeistamalla osalle oppilaista eri tehtävä siksi aikaa, kun yksi oppilas tai pienryhmä harjoittelee keskittyneemmin. (Björkman, 51.)

5 VÄLINEET

5.1 Akrobatiamatto

Akrobatiamatto on valmistettu useammasta kerroksesta solumuovia, jonka päällä on kangaspäällinen. Tavallisimmat matot ovat paksuudeltaan 3-5cm. Matto joustaa auttaen hieman ponnistuksessa. Matto myös pehmentää hieman iskuja. Kangaspäällinen ehkäisee liukastumisia.

Lyhyellä matolla voidaan harjoitella yksittäisiä liikkeitä, kun taas pitkällä matolla mahtuu suorittamaan pitempiä sarjoja, kuten takaperin voltin arabialaisesta kärnypyörästä.

5.2 Laskeutumispatja

Patjan päällä voidaan harjoitella voltteja ilman pelkoa tärähdyksistä tai kovasta alastulosta. Patja voidaan myös heittää akrobaatin alle, tämän hypätessä voltin trampoliinilla. Laskeutumispatjat ovat usein niin pehmeitä, että ponnistusvoima heikkenee patjan päältä hypätessä.

5.3 Iso trampoliini

Trampoliinin avulla akrobaatti pääsee hyppäämään huomattavasti korkeammalle kuin lattialla. Näin saadaan lisää aikaa voltin pyörimiseen ilmassa. Trampoliinilla on erityisen hyvä harjoitella voltin vaiheiden erottelemista; ensin ponnistus ylös, sitten voltti.

Ympyrän muotoiset "puutarhatrampoliinit" ovat yleistyneet räjähdysmäisesti. Tällaisilla harjoittellessa täytyy muistaa varoa reunoja. Voimistelutrampoliinit ovat puutarhatrampoliineihin verrattuna todella paljon tehokkaampia, trampoliini

heittää akrobaatin huomattavasti korkeammalle. Voimistelusaleissa trampoliini on usein upotettu lattiaan tai ympärille on rakennettu suojarakenteet, verkot tai vaahtomeri.

5.4 Trampetti/Minitrampoliini

Trampetilla voidaan harjoitella eteenpäin pyöriviä liikeitä ottamalla juoksuvauhti ja hyppäämällä trampetin kautta sen edessä olevalle patjalle. Tällöin trampetissa kannattaa olla kallistus tulosuuntaan, jolloin juoksuvauhdista saatu liikeenergia suuntautuu trampoliinilta ponnistaessa ylöspäin.

Jos trampetti käännetään kallistussuunta patjaa kohti, jonne hypätään, voidaan trampetille hypätä korokkeen päältä ja edelleen patjalle. Tällä menetelmällä voidaan harjoitella myös taaksepäin pyöriviä liikeitä kuten takaperin volttia hyppäämällä korokkeelta taaksepäin trampetille ja edelleen voltin kautta patjalle.

5.5 Joustoermanto

Joustoermannon päällimmäinen kerros on akrobatiamattoa. Maton alla on levyä, jonka pohjaan on kiinnitetty jousia tai muuta joustavaa materiaalia, kuten vaahtomuovia tai lasikuitua. Joustoermannot ovat usein neliön muotoisia alueita. Viralliset voimistelupermannon mitat ovat 12m * 12m (FIG 2006).

Joustoermannon avulla saadaan ponnistettua huomattavasti korkeammalle, kuin pelkältä akrobatiamatolta. Jouston hyödyntäminen vaatii kuitenkin akrobaatilta oikean tekniikan hallitsemisen. Joustoermannolla voidaan suorittaa hyvin vaativia akrobatialiikkeitä, kuten kaksoisvoltit ja kierrevoltit.

5.6 Volttivyö+avustajat

Kevyin avustusvälineistä, on vyö jonka sivuilla oleviin renkaiisiin kiinnitetään köydet, joista avustajat pitävät kiinni. Avustajat seisovat akrobaatin sivuilla ja nostavat köysistä ylöspäin tämän hypätessä vottia. Avustajat voivat lisäksi toisella kädellä avustaa pyörimistä jaloista. Vaikka hyppääjä keskeyttäisikin vottin tai tulisi huonossa asennossa alas, avustajat voivat hidastaa laskeutumista turvallisesti. Hyppääjän tulee erityisesti muistaa pitää kädet suorana, jottei hän lyö avustajiaan.

5.7 Katosta roikkuva lonssivyö

Lonssivyö voidaan kiinnittää köysillä ja rissapyörillä kattokiinnityspisteisiin. Näin tarvitaan vain yksi avustaja pitämään köysistä kiinni. Rissapyörät keventävät myös avustajan taakkaa huomattavasti. Avustaja ei saa vetää ponnistusvaiheessa köysistä liikaa, tämä pysäyttää vottin pyörimisen. Avustus tapahtuu vottin loppuvaiheessa, erityisesti hidastetaan alastuloa. Tämän harjoitteluvälineen olen itse kokenut erityisen tehokkaaksi ja oppilaat ovat kokeneet sen turvallisiksi erityisesti, kun on aluksi kokeiltu hypätä roikkumaan vyön varaan.

5.8 Volttimonttu/Juustomeri/Vaahtoveri

Vaahtomuovipalikoilla täytetty allas on melko turvallinen paikka harjoitella vottteja. Pehmeään mereen hyppääminen tuntuu turvalliselta, mutta korkealta hypääminen lisäksi pyörien voi aiheuttaa tapaturmia. Vaikka vaahtoveri tuntuisikin miltei vaarattomalta, täytyy järki pitää mukana.

6 TAPATURMAT

Kuten kaikkeen liikunnalliseen toimintaan, myös volttien hyppimiseen liittyy tapaturmariski. Yksi syy, miksi voltti onkin yksi hienoimmista akrobatiatempuista on vaaran tuntu, kokemus siitä, että tekee jotain mahdotonta. Oman kokemukseni mukaan onnettomuusriski volteissa on suhteellisen pieni varsinkin, kun akrobaatti itse tietää, mitä on tekemässä. Mitä epävarmempi olo akrobaatilla on, sitä suurempi on mahdollisuus epäonnistumiseen. Suurin osa tapaturmista sattuu yritettäessä voltia liian aikaisessa vaiheessa, liian vaativissa olosuhteissa ilman tarvittavia turvatoimia.

Kyselytutkimuksen mukaan noin puolet vastanneista oli kohdannut tapaturman joko itse tai oppilas oli satuttanut itsensä. Myös voltia avustavaa saattaa sattua, jos voltia harjoitteleva esimerkiksi vahingossa lyö avustajaa tai avustajan sormet taittuvat huonon otteen takia. Tällaiset tapaturmat voidaan helposti ehkäistä tiedostamalla hyppääjän käsien liikerata ja ohjeistamalla pitämään kädet suorassa. Avustajan kannattaa pitää sormet yhdessä taittumisen välttämiseksi.

Kyselytutkimukseen vastanneiden tapaturmat olivat sattuneet suurimmaksi osaksi trampoliinilla tai trampoliinilta hypätyn tupla/triplavoltin laskeutumisessa. Erityisesti eteenpäin voltti niskoille on ollut yleinen tapaturma ja se on myös aiheuttanut vakavempia vammoja. Kerrotaan, että voltteja on lähdetty yrittämään liian aikaisin ilman avustusta. Epäonnistuneista taaksepäinvolteista vastaajat ovat saaneet nilkan venähdyksiä ja revähdyksiä sekä ruhjeita ja mustelmia. Muutamilta on mennyt ilmat pihalle huonossa laskeutumisessa. Yllättävää on, että lähes puolet vastanneista ei ole kohdannut tapaturmia voltiharjoittelussa. Osa vastaajista taasen vähättelee pieniä vammoja.

7 PÄÄTELMÄT

Voltit ovat hienoja liikkeitä, jotka vaativat tekijältään paljon. Fyysisten valmiuksien lisäksi liikeradan hahmottaminen ajatuksen tasolla on välttämätöntä. Vaikka riskejä ei kannata ajatella voltia hypätessä, täytyy nekin tiedostaa. Kokeneekin volttikoneen täytyy muistaa lämmitellä erityisesti nilkat, mahdollisen huonon alastulon varalta.

Opeteltaessa voltia ensimmäisiä kertoja tulee edetä rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen. Opettajan tai valmentajan ei tulisi painostaa oppilasta hyppäämään, tämä vain lisää pelkotiloja. On löydettävä keino, jonka avulla oppilas uskaltaa hypätä voltin ilman painostamista.

Tapaturman tai epäonnistumisen sattuessa on otettava askel taaksepäin ja analysoida, mikä meni pieleen. Tämän jälkeen yritetään uudelleen avustuksella tai turvallisemmassa ympäristössä tai paremmilla välineillä. Vasta onnistumisten ja varmuuden tunteen vallitessa voidaan siirtyä eteenpäin.

Säännöllinen harjoittelu takaa varmuuden tunteen säilymisen. Pidemmän tauon jälkeen volttien tekeminen alkaa jännittää ja epävarmuus ja pelot lisääntyvät. Volttien tekeminen vaatii itsevarmuutta.

LÄHTEET

Björkman A. 1982, Psyhykiinen valmennus – henkisten voimavarojen hyödyntäminen 1, Helsinki: Valmennuskirjat Oy

Jansson L. 1990, Urheilijan psyhykinen valmennus, Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset

Matikka L. & Roos-Salmi M. 2012, Urheilopsyhykologian perusteet, Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Rinnevuori M. 2014, Lattia-akrobatian perusteet, Helsinki: Suomen nuorisosirkusliitto ry

The International Gymnastics Federation (FIG), Apparatus Norms English version 2006, Viitattu 27.2.2015: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/app-norms/Apparatus_Norms_2015-e.pdf

Liite 1: Kysely

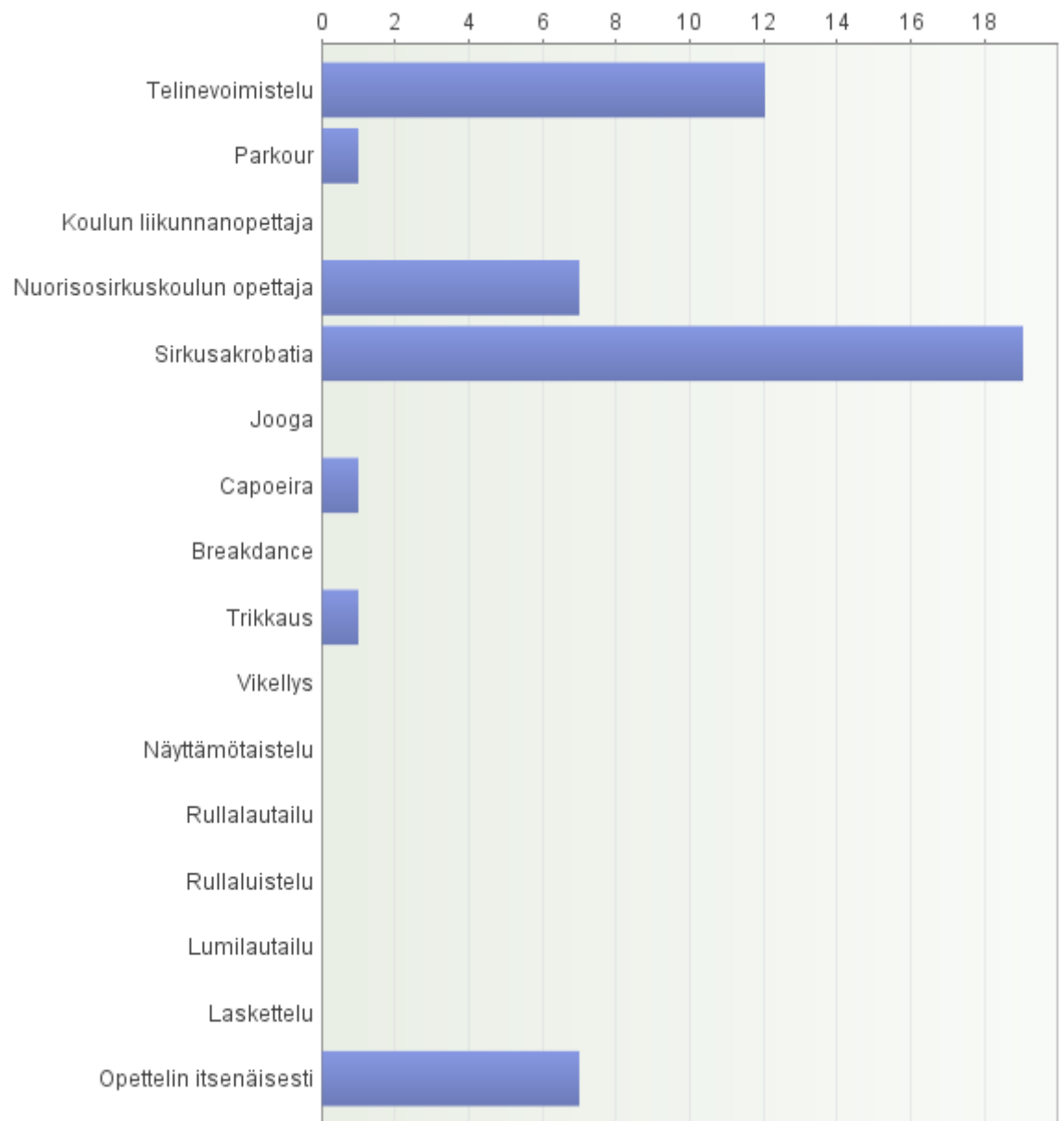
1. Missä olet harjoitellut voltteja? Mikä on paras harjoittelupaikka?

Vastaajien määrä: 26

	Paikat, joissa olen harjoitellut.	Paras paikka.	Yhteensä	Keskiarvo
Telinevoimistelusalissa	18	16	34	1,47
Nuorisosirkuskoulussa	20	9	29	1,31
Liikuntasalissa	23	4	27	1,15
Rannalla	9	2	11	1,18
Puistossa	10	2	12	1,17
Urheiluhallissa	14	1	15	1,07
Yhteensä	94	34	128	1,22

2. Mikä on ollut opettajasi pääasiallinen laji?

Vastaajien määrä: 26



3. Opetatko akrobatiaa?

Vastaajien määrä: 26



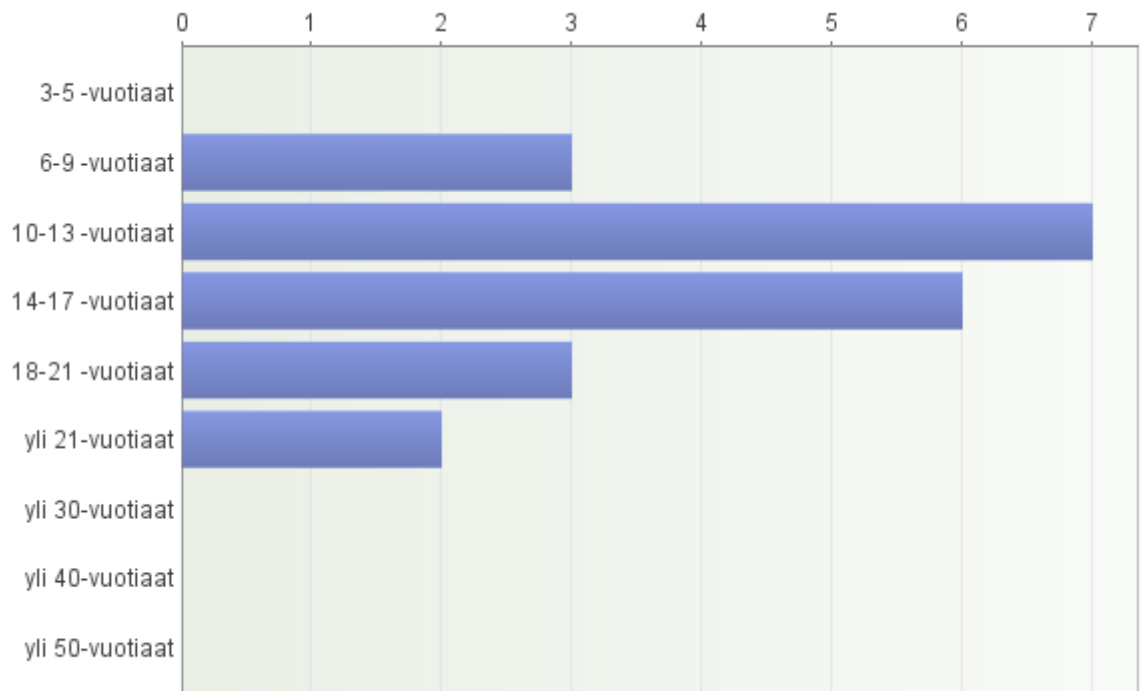
4. Mitä välineitä volttiharjoittelussa olet käyttänyt? Mitkä ovat mielestäsi hyödyllisimpiä välineitä?

Vastaajien määrä: 25

	Käyttä- mäsi välineet	Hyödy- lisimmät välineet	Yhteensä	Keskiarvo
Akrobatiamatto	20	6	26	1,23
Laskeutumispatja	23	16	39	1,41
Iso trampoliini	19	7	26	1,27
Trampetti/Minitrampoliini	23	8	31	1,26
Joustopermanto	14	4	18	1,22
Trampoliinirata	11	2	13	1,15
Volttirata	21	8	29	1,28
Ponnistuslauta	15	3	18	1,17
Volttivyo+avustajat	18	8	26	1,31
Katosta roikkuva lonssivyo	16	4	20	1,2
Volttimont- tu/Juustomeri/Vaahтоми	15	7	22	1,32
Yhteensä	195	73	268	1,26

5. Mille ikäryhmälle voltteja on helpoin opettaa?

Vastaajien määrä: 21



Avoimet kysymykset:

6. Oletko loukkaantunut tai onko oppilaasi loukkaantunut volttien harjoittelussa?

Minkälainen tapaturma oli?

Vastaajien määrä: 23

7. Onko sinulla pelkoja liittyen voltteihin? Minkälaisia?

Vastaajien määrä: 26

8. Miten pelkoja voisi vähentää?

Vastaajien määrä: 26

9. Kuvaile omaa suhdettasi voltteihin.

Vastaajien määrä: 26

10. Ikäsi

Vastaajien määrä: 26

Vastaajien keski-ikä: 26,3

11. Vapaa sana, kiitos!

Vastaajien määrä: 15