

Joukkuevoimistelun alle 14-vuotiaiden tavoitelajiliikkeet Kotkan Kirille

Marie Lappalainen

Opinnäytetyö
Liikunnan- ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2017



Tekijä(t) Marie Lappalainen	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Joukkuevoimistelun alle 14-vuotiaiden tavoitelajiliikkeet Kotkan Kirille	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 13
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli koota yhteen tietoa alle 14-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden taitojen kehittymisestä sekä kilpailusarjoissa tarvittavista lajitaidoista. Tuotoksena syntyi tavoitelajiliiketaulukko, jossa on määritetty ikäryhmittäin tyypillisimmät lajiliikkeen kokonaisuudet. Nämä ovat vielä edelleen jaettu kahteen osaan; liikkeisiin jotka ikäryhmän tulisi jo hallita sekä liikkeisiin joita ikäryhmän tulee harjoitella tulevaisuutta varten.</p> <p>Työ on toteutettu produktityönä ajanjaksolla 12/2016-4/2017. Työn tuotos on suunniteltu Kotkan Kirin aloittelevien valmentajien käyttöön valmennuksen suunnittelun tukemiseksi. Tuotos sisältää tiiviin teoriaosion taidon oppimisen vaiheista sekä ikäryhmittäin jaotellut tavoitelajiliiketaulukot.</p> <p>Opinnäytetyöraportin teoriaosiossa seurataan voimistelijan urapolun etenemistä lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. Raportissa käsitellään näissä vaiheissa vaadittavaa valmennusosaamista sekä pohditaan joukkuevoimisteluharjoittelun painopisteitä ja tärkeimpiä kehitettäviä ominaisuuksia. Näiden osioiden lopulla käydään läpi edellä mainittujen vaiheiden tunnusomaisia lajiliikkeitä, joiden pohjalta työn tuotoksena syntynyt tavoiteliiketaulukko on koottu.</p> <p>Palautteen anto on joukkuevoimistelussa hyvin tärkeää, sillä esteettisessä lajissa voimistelija tarvitsee palautetta kehittyäkseen. Palautteen antoa ja siihen liittyviä näkemyksiä käsitellään opinnäytetyöraportissa taitoharjoittelun osiossa. Lisäksi käsitellään vaihtelun malleja, sillä vaihtelu tehostaa taidon oppimista. Työn tuotoksen teoriaosuus on laadittu opinnäytetyöraportin teoriapohjan tärkeimmistä osioista.</p> <p>Joukkuevoimistelu on taitolaji, jonka keskeisin osa on lajinomainen taitoharjoittelu. Työssä käsitellään taidon oppimista, taitoharjoittelun tärkeimpiä kokonaisuuksia sekä motorisen kehittymisen vaikutuksia taidon oppimiseen. Taidon oppimisen vaiheet antavat tärkeää tietoa ikäryhmien kehittymisestä taidon oppimisen osalta.</p>	
Asiasanat Joukkuevoimistelu, lajiharjoittelu, taitoharjoittelu, valmennus, Kotkan Kiri	

1	Johdanto	2
2	Joukkuevoimistelun lajiesittely	4
2.1	Joukkuevoimistelun historia.....	4
2.2	Joukkuevoimistelun alle 14-vuotiaiden kilpailusarjat.....	5
2.3	Tuomaristo ja arviointi.....	6
2.4	Kilpailuohjelman tekniset vaatimukset.....	7
2.4.1	8-10v.....	7
2.4.2	10-12v.....	8
2.4.3	12-14v SM-sarja.....	11
2.4.4	12-14v kilpasarja.....	11
3	Voimistelijan polku.....	12
3.1	Lapsuusvaihe.....	12
3.1.1	Valmennusosaaminen lapsuusvaiheessa.....	13
3.1.2	Joukkuevoimistelun lajiharjoittelun painopisteet lapsuusvaiheessa....	14
3.1.3	Lajiliikkeit.....	15
3.2	Valintavaihe.....	17
3.2.1	Valmennusosaaminen valintavaiheessa.....	18
3.2.2	Joukkuevoimistelun lajiharjoittelun painopisteet valintavaiheessa.....	19
3.2.3	Lajiliikkeit.....	20
4	Liikuntataidon oppiminen.....	22
4.1	Taidon oppimisen vaiheet.....	23
4.2	Taitoharjoittelun ydin.....	25
4.3	Motorinen kehittyminen.....	28
5	Työn tavoite ja kohderyhmä.....	30
6	Tuotoksen sisältö ja toteutus.....	31
7	Pohdinta.....	33
	Lähteet.....	36
	Liitteet	38
	Liite 1. Tavoitelajiliikkeit Kotkan Kirille	38

Johdanto

Taitolajit ovat 2000-luvulla nousseet merkittäviksi lajeiksi naisten kilpaurheilussa. Suuret harrastajamäärät, että kansainvälinen kilpaurheilumenestys ovat vahvistaneet taitolajien asemaa nykyajan lajikirjossa. Joukkuevoimistelu on varhaisen erikoistumisen laji, jossa lapsuus- ja nuoruusajan harjoitteluun kiinnitetään erityisen paljon huomiota. (Kirjavainen A. 2012, 272.) Menestys aikuisiässä vaatii suunnitelmallisen ja laadukkaan pohjan.

Valmennuksen lähtökohtana on vahvan yleistaitavuuspohjan päälle rakennettu lajitaito. (Haarala, S. 2016, 334.) Tämä opinnäytetyö on suunniteltu Kotkan Kirin joukkuevoimistelun aloitteleville valmentajille, sillä valmentajan tehtävänä on luoda edellytykset oppimiselle (Kalaja, S. 2016, 233).

Opinnäytetyön kohderyhmänä on Kotkan Kirin joukkuevoimisteluvälmentäjät. Kotkan Kiri on vuonna 1935 perustettu kotkalainen yleisseura. Kirin lajeina olivat nyrkkeily, yleisurheilu, hiihto, paini, jalkapallo, uinti sekä uimahypyt. Koripalloa, pöytätennistä ja jääpalloa harrastettiin 40-50-lukujen vaihteessa. 1950-luvulla useimmat lajit jäivät pois seuran valikoimasta, mutta vielä tänä päivänä kilpailulajeina ovat jalkapallo sekä vuonna 1953 aloitettu jääkiekko. Vireästi toimintansa aloittanut seura otti heti toimintaansa mukaa myös naisväen. Naisjaoston tehtäväksi oli määritelty seuran henkisen tason kohottaminen ja ulospäin näkyvän retkeily- ja huvitilaisuuksien auttaminen. Naiset aloittivat myös heti voimistelemisen ja ensimmäinen naisjoukkue olikin jo vuonna 1937 mukana Helsingin ki-soissa. Sekä poikien että tyttöjen voimisteluharjoitukset keräsivät noin sata tyttöä tai poikaa koululle tai seuran omalle salille Kirilään. Voimistelu onkin ollut yksi Kirin vahvimmista lajeista kautta aikojen vielä tänäkin päivänä. (Kotkan Kiri 2017).

Kotkan Kiri kuuluu Työväen urheiluliittoon ja on Voimisteluliiton sinettiseura. Kirillä on yhteensä 15 joukkuevoimistelun valmennusryhmää. Kirin joukkuevoimistelujoukosta ei ole yhtään päätoimista työntekijää, vaan seuran toiminta perustuu talkoo- ja vapaaehtoistyöhön. Seura kokee opinnäytetyön tärkeäksi ja tarpeelliseksi työkaluksi, jota jokainen Kotkan Kirin valmentaja voi vapaasti hyödyntää valmennuksen suunnittelussa sekä seurannassa.

Tämä opinnäytetyö on produktiivinen ja sen tarkoituksena on koota keskeisimmät alle 14-vuotiaiden tavoittelemat lajiliikkeet Kotkan Kirin joukkuevoimistelovalmentajien käyttöön. Opinnäytetyöraportti jakautuu viiteen kokonaisuuteen, joissa jokaisella on oma tavoitteensa. Ensimmäisenä osiossa esitellään joukkuevoimistelu lajina sekä käydään läpi kilpailusarjoja ja niihin liittyviä teknisiä vaatimuksia. Toisena kokonaisuutena on teoriapohjan tärkein osuus, voimistelijan polku. Tässä osiossa käsitellään lapsuusvaihetta ja valintavaihetta sekä niissä tarvittavaa valmennusosaamista. Lisäksi pohditaan lajiharjoittelun painopisteitä sekä ominaisuuksia ja käsitellään lajiliikkeitä. Kolmannen kokonaisuuden muodostaa liikuntataitojen oppiminen joissa perehdytään taitojen oppimisen vaiheisiin, taitoharjoitteluun sekä motoriseen kehittymiseen. Neljännen kokonaisuuden muodostaa työn tavoitteen ja toteutuksen sekä tuotoksen rakenteen läpikäynti. Viidentenä on itse työn tuotos, joka sisältää tiiviin teoriaosuuden taitoharjoittelusta sekä taulukkomalleja lajiliikkeistä ikäryhmittäin.

Opinnäytetyön tavoitteena on ensisijaisesti luoda Kotkan Kirin aloittelevien valmentajien käyttöön tavoitelajiliiketaulukko, jota he voivat hyödyntää päivittäisen valmennustyönsä suunnittelussa sekä tavoitteiden seurannassa.

2 Joukkuevoimistelun lajiesittely

Joukkuevoimistelu on kansainvälinen taitolaji, jossa yhdistyvät jatkuvuus, virtaavuus ja pehmeys, sekä paljon notkeutta ja voimaa vaativat hyyt, tasapainot, akrobatialiikkeet ja nostot. (IFAGG). Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, jossa pakollisten vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema. Liikekieli, musiikki, puvut, ohjelman taiteelliset liike-elementit sekä voimistelijoiden eläytyminen ja ilmaisu muodostavat esteettisen kokonaisuuden. (Voimisteluliitto 2016a). Joukkuevoimistelulle on tunnusomaista virtaavaa liikekieli, joka tulee olla luonnollista ja sujuvaa liikkeestä seuraavaan, kuin jokainen uusi liike olisi syntynyt edellisestä. Kaikki kilpailuohjelman liikkeet on suoritettava sujuvasti, osoittaen riittävän liikelaajuuden ja lajiliikkeen vaatiman dynamiikan ja nopeuden. (IFAGG).

Suomessa lajin suosio on viime vuosina kokenut hurjan kasvun, ja joukkuevoimistelu on kivunnut harrastajamäärältään Voimisteluliiton kilpailulajeista suurimmaksi. Lajia harrastetaan monella taitotasolla aina harrastevoimistelusta huippu-urheiluun. (Voimisteluliitto 2016a)

2.1 Joukkuevoimistelun historia

Suomalaisen naisvoimistelun juuret ovat vahvasti terveysliikunnassa. Naisista tuli jo liikuntakulttuurin alkuvaiheessa sen aktiivisia toimijoita (Kokkonen, J. 2015, 44). Aluksi voimistelusta haettiin kuntoa ja terveyttä, mutta jo 1930 luvulla kilpailuista alettiin keskustella puolesta ja vastaan. Säännöllinen kilpailutoiminta alkoi eri liitoissa 50-luvulla ja 90-luvun alkuun asti liitot järjestivät kilpailuja jokainen omille seuroilleen. 1980 luvun lopussa vuosikymmenen vaihteessa liitot ryhtyivät yhdessä neuvottelemaan lajin SM-kilpailuista ja kirjoittamaan niitä varten lajille yhteisiä kilpailusääntöjä. Lajin nimeksi vakiintui joukkuevoimistelu ja ensimmäiset SM-kilpailut järjestettiin 1991 Turussa. Kilpailut toivat tullessaan sääntöjen tarkistuksia ja uutta intoa lajin määrittämiseen ja kehittämiseen osallistuvien liittojen keskuudessa. Vuoden 1995 Gymnaestrada:ssa Berliinissä julkistettiin joukkuevoimistelun englanninkieliset säännöt kansainväliselle osallistujajoukolle sekä esitettiin kutsu ensimmäisiin kansainvälisiin kilpailuihin Helsinkiin 1996. Asiasta kiinnostuivat heti Viron, Ja-

panin, Kanadan, Sveitsin ja Ruotsin voimistelijat. Seuraavina vuosina lajin levitystyötä tehtiin ympäri maailmaa ja Suomi järjesti tuomarikoulutusta eri maiden voimisteluliittojen edustajille.

Ensimmäiset joukkuevoimistelun MM-kilpailut järjestettiin Helsingissä vuonna 2000. Kansainvälinen joukkuevoimisteluliitto IFAGG, International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, perustettiin lokakuussa 2003. Kansainväliseen liittoon liittyi vahvoja, vanhoja voimistelumaita, kuten Tshekki, Venäjä ja Bulgaria. (Voimisteluliitto 2016a). Joukkuevoimistelussa on kilpailtu MM-tasolla vuodesta 2000 lähtien. (Voimisteluliitto 2016b).

2.2 Joukkuevoimistelun alle 14-vuotiaiden kilpailusarjat

Joukkuevoimistelussa voimistelujoukkueet osallistuvat omaa ikä- ja taitotasoaan vastaavaan kilpailusarjaan. Alle 14-vuotiaiden kansallisia kilpailusarjoja on yhteensä 4 kappaletta. 8-10-vuotiaiden sarjan kilpailuja järjestetään Stara-tapahtumien yhteydessä sekä Kaupunki- ja Seura Cup kilpailuissa. Joukkueet saavat kategoriatuloksen ja kaikki osallistujat palkitaan. Lisäksi joukkueita palkitaan tuloksista riippumatta erityismaininoin. 8-10-vuotiailla ei ole valtakunnallista kilpailua. (Voimisteluliitto 2016c.)

Voimistelun Stara-tapahtumassa alle 12-vuotiaiden joukkueet pääsevät esiintymään arvioitsijoille, jotka antavat suorituksesta kirjallisen palautteen. Stara toimii kilpailunomaisena harjoitteluna lasten joukkueille ennen kilpailusarjoihin siirtymistä sekä sopivana esiintymistilaisuutena harrastejoukkueille. Tästä syystä joukkueita ei aseteta paremmuusjärjestykseen ja kaikki osallistujat palkitaan. (Voimisteluliitto 2016c.)

10-12-vuotiaiden sarjassa kilpaillaan Kaupunki- ja Seura Cup kilpailuissa ja valtakunnallisissa mestaruuskilpailuissa. Joukkueet saavat kategoriatuloksen, ja kahden korkeimman (1. ja 2.) kategorian saavuttaneiden joukkueiden pisteet julkistetaan. Lisäksi kolme parasta joukkuetta palkitaan. Joukkueet saavat tuomaristolta lisäksi kirjallisen palautteen ja joukkueita palkitaan erityismaininoin. 10-12-vuotiaat kilpailevat keväisin vapaaohjelmalla ja syksyisin välineohjelmalla. Parillisina vuosina kilpaillaan narulla ja parittomina vuosina pallolla. (Voimisteluliitto 2016c.)

12-14-vuotiaiden SM-sarjassa kilpaillaan Kaupunki ja Seura Cup kilpailuissa ja 12-14-vuotiaiden Suomen mestaruudesta. Joukkueet saavat pistetuloksen, ja kolme parasta joukkuetta palkitaan. 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa kilpaillaan keväisin vapaaohjelmalla ja syksyisin vanneohjelmalla. (Voimisteluliitto 2016c.)

12-14-vuotiaiden kilpasarjassa kilpaillaan Kaupunki ja Seura Cup kilpailuissa ja 12-14-vuotiaiden kilpasarjan mestaruudesta. Joukkueet saavat kategoriatuloksen, ja 1. ja 2. kategorian saavuttaneiden joukkueiden pisteet julkistetaan sekä kolme parasta joukkuetta palkitaan. Joukkueet saavat lisäksi tuomaristolta kirjallisen palautteen. 12-14-vuotiaiden kilpasarjassa kilpaillaan keväisin vapaaohjelmalla ja syksyisin välineohjelmalla. Välineeksi voi valita narun, pallon tai vanteen. (Voimisteluliitto 2016c.)

12-14-vuotiaiden harrastesarjassa kilpaillaan Kaupunki- ja Seura Cup kilpailuissa. Joukkueet saavat kategoriatuloksen. 1. ja 2. kategorian pisteet ovat julkisia, ja kolme parasta joukkuetta palkitaan. 12-14-vuotiaiden harrastesarjassa kilpaillaan keväisin vapaaohjelmalla ja syksyisin välineohjelmalla. Välineeksi voi valita narun, pallon tai vanteen. (Voimisteluliitto 2016c.)

2.3 Tuomaristo ja arviointi

Joukkuevoimistelussa tuomaripaneeleja on kolme, joista jokainen paneeli sisältää 3-4 tuomaria. Sommittelun teknisen tuomariston tehtävänä on arvioida ohjelman vaikeusosia, kun taas sommittelun taiteellinen tuomaristo arvioi ohjelman voimistelullista arvoa, rakennetta ja ilmaisullisuutta. Suoritustuomaristo arvioi suoritustekniikkaa, yhdenmukaisuutta ja yhtäaikaaisuutta. Joukkuevoimisteluojelma on siis kokonaisuus, jossa ratkaisevat paitsi virheettömyys ja suorituspuhtaus, myös muun muassa ohjelman monipuolisuus, elämyksellisyys ja omaperäisyys. Pistetaulukoiden merkinnät TV, AV ja EXE tulevat osa-alueiden englanninkielisistä nimityksistä technical value (tekninen tuomaristo), artistic value (taiteellinen tuomaristo) ja execution (suoritustuomaristo). (Voimisteluliitto 2016d.)

Tuomaristo kirjaa arvioinnin joukkueesta tämän kilpailusuorituksen aikana. Kilpailusuorituksesta saama pistemäärä muodostetaan niin, että paneelin matalin ja korkein pistemäärä pudotetaan pois, ja jäljelle jäävistä pistemääristä lasketaan keskiarvo. (Voimisteluliitto 2016d.) Kilpailuohjelman pisteet kuulutetaan hetken kuluttua suorituksen päättymi-

sestä. Kilpailuohjelmasta voi saada maksimissaan 20 pistettä, mutta pisteiden muodostuminen poikkeaa sarjojen välillä. SM-sarjoissa maksimipistemäärä tekniseltä osa-alueelta on 6 pistettä, taiteelliselta 4 ja suorituksesta 10. Kun taas kilpasarjoissa teknisestä voi saada maksimissaan 5, taiteellisesta 5 ja suorituksesta 10 pistettä. Kilpasarjoissa siis korostetaan teknisyyden sijasta enemmän taiteellista kokonaisuutta SM-sarjoihin verrattuna. Harrastesarjoissa on käytössä kilpasarjan säännöt ja pisteytys, ja tuomaripaneelien arvos-
telulinja muodostetaan johdonmukaiseksi kilpailun osallistujat huomioon ottaen. (Voimisteluliitto 2016d.)

Alle 14-vuotiaiden sarjoissa on käytössä kategoriatulokset. Kategorioita on kymmenen ja se kertoo pistevälin, johon joukkueen pistetulos on sijoittunut. Korkeimpien eli 1. ja 2. kategorioiden joukkueiden kohdalla myös pisteet julkistetaan yli 10-vuotiaiden sarjoissa, jotta palkittavien järjestys pystytään määrittämään. (Voimisteluliitto 2016d.)

2.4 Kilpailuohjelman tekniset vaatimukset

Sarjoissa kilpaillaan vapaavalintaisilla ohjelmilla, joiden sommittelun tulee sisältää tietyt vaadittavat vaikeusosat. Ohjelman tulee olla sulava ja virtaava kokonaisuus, joka on suunniteltu voimistelijoiden taito- ja ikätason mukaisesti. Mikäli vaikeusosien suorittamisessa tulee virheitä tai ne eivät vastaa vaatimustasoa, tuomaristo tekee suoritusvähennyksiä. Mikäli liikkeen virheet ovat yli 0,5 pistettä, liikettä ei hyväksytä. (Voimisteluliitto 2016f.)

8-10 vuotiaiden sekä 10-12 vuotiaiden kilpailujoukkueessa tulee olla vähintään 6 voimistelijaa. Varavoimistelijoina ei voi olla. Kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla kaikissa mahdollisissa kilpailuissa, joihin joukkue osallistuu. 12-14-vuotiaiden SM-sarjassa kaikkien joukkueeseen kuuluvien voimistelijoiden tulee kilpailla jossakin kilpailussa kauden aikana, johon joukkue osallistuu. (Voimisteluliitto 2016e, Voimisteluliitto 2016f.)

Kilpailuohjelman pituus on 2.00 – 2.30 minuuttia. Aika lasketaan ensimmäisen voimistelijan liikkeestä viimeisen liikkeen päättymiseen. Kilpailuohjelman pituuteen ei sallita ylitystä eikä alitusta. Kilpailualueelle tulon tulee olla sujuva, ilman ylimääräisiä liikkeitä. Kilpailualueelle tulossa ei saa käyttää musiikkia. Ohjelman tulee alkaa ja päättyä kilpailualueella. Kilpailuohjelman pituus yli 10 vuotiaiden sarjassa on 2.00 – 2.30 minuuttia. 8-10 vuotiaiden sarjassa pituus on 1.45 – 2.15 minuuttia. (Voimisteluliitto 2016f.)

2.4.1 8-10 vuotiaat

Kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee voimistelun perustekniikan oppimista. Ohjelmaan valittujen taito-osien tulee vastata voimistelijoiden taito- ja ikätasoa. Joukkueen tulee suorittaa ohjelma itsenäisesti ja mikäli he eivät vielä tähän pysty, joukkueen tulee siirtyä esiintymään Stara-tapahtumiin. Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti erilaista pakollisista liikeryhmistä, jotka voimistelijoiden on suoritettava joko samanaikaisesti, kaanonissa tai lyhyen aikavälin sisällä. Näitä ovat vartalon liikkeet, tasapainoliikkeet, hypyt, akrobatialiikkeet, liikkuvuusliikkeet sekä tanssilliset askelikkosarjat. (Voimisteluliitto 2016e.)

Vartalon pakollisia liikkeitä tässä sarjassa ovat vain aaltoliike taakse ja vauhtiheitto eteen. Lisäksi kilpailuohjelmaan suositellaan lisäämään muita koordinaatiota ja vartalon lihashallinnan kehittämisen kannalta hyödyllisiä vartalon liikkeitä, joita tullaan vaatimaan 10-12 vuotiaiden sarjassa. Sommittelun tulee sisältää myös kaksi pakollista tasapainoliikettä. Näitä ovat passé- tai suoran jalan tasapaino sivulle sekä eteen. On myös tärkeää sisällyttää ohjelmaan voimistelijoiden monipuolisuutta ja taitoa lisääviä tasapainoja, tasapainosarjoja ja piruetteja. Sommittelussa vaaditaan vain yksi hyppy, ja tämä on varsahyppy tai saksihyppy. Muiden monipuolisuutta ja taitoa kehittävien hyppyjen sisällyttämistä ohjelmaan suositellaan, jotta voimistelija oppii 10-12 sarjassa vaadittavat lajitaidot jo aikaisessa vaiheessa. Lisäksi ohjelmaan on sommiteltava vähintään kaksi erilaista ketteryyttä edistävää akrobatialiikettä, jotka tulee suorittaa sujuvasti yhdistettynä muuhun ohjelman rakenteeseen. Näitä liikkeitä ovat erilaiset kuperkeikat, siltakaadot ja kärrynpyörät. Lisäksi tulee suorittaa spagaatit lattialla, jossa tulee tuoda esiin voimistelijoiden jalkojen liikkuvuus etulinjassa ja sivulinjassa. Rangan liikkuvuus tulee näyttää sillassa tai linnunpesässä niin, että liikkeessä näkyy puhdas suoritustekniikka, liikelaajuus sekä hyvä vartalon hallinta. Lisäksi ohjelmassa tulee olla vähintään yksi tanssillinen pitkä askelsarja tai askelikko, jonka tarkoituksena on osoittaa voimistelijoiden monipuolisuutta yhdistämällä hyvä jalkatekniikka muihin liikkeisiin niin, että niistä tulee eheä kokonaisuus. (Voimisteluliitto 2016e.)

2.4.2 10-12 vuotiaiden sarja

Myös 10-12 vuotiaiden sarjassa kilpailuohjelman tulee muodostaa kokonaisuus, joka tukee joukkuevoimistelun perustekniikan oppimista. Joukkuevoimistelussa vartalon liikkeet

perustuvat keskustaliikuntatekniikkaan, jonka liikekeskuksena on lantio. Liike virtaa vartalosta vaiheittain joko liikekeskuksesta poispäin (keskipakoinen) tai liikekeskukseen päin (keskihakuinen). Jollakin kehon osalla suoritettu liike heijastuu kaikkialle vartaloon. Keskustaliikunnan periaatteena on liikkeiden harmonisuus, tarkoituksenmukaisuus, taloudellisuus, rytmisyys ja dynaamisuus. Kilpailuohjelman sommittelun tulee muodostua monipuolisesti vartalonliikkeistä ja vartalonliikesarjoista. Vaadittavia vartalonliikkeitä ovat aaltoliike, vauhtiheitto, taivutus, kierto, syöksy tai kallistus sekä pystyrentous. Lisäksi 10-12 vuotiaiden sarjassa tulee suorittaa vähintään kaksi A-vartalosarjaa, joiden tulee koostua kahdesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä. Lisäksi on suoritettava vähintään yksi vartalon B-sarja, joka koostuu kolmesta erilaisesta toisiinsa sidotusta vartalonliikkeestä. Vartalonliikesarjoihin voidaan yhdistää käsiliikkeitä (heilautuksia, työntöjä, aaltoja, kahdeksikkoja jne.) tai erilaisia askelsarjoja ja hyppelyitä (rytmiaskeleita, kävelyä, juoksuaskeleita jne.). (Voimisteluliitto 2016f.)

Tasapainojen tulee olla ikäryhmälle soveltuvia ja voimistelijoiden taitotasoa vastaavia. Sommittelun tulee sisältää staattisia ja dynaamisia yksittäisiä tasapainoja sekä yksi tasapainosarja, joka koostuu kahdesta erilaisesta tasapainoliikkeestä. Tasapainot voidaan suorittaa joko päkiällä tai koko jalkapohja maassa. Tasapainot tulee näyttää selkeästi ja niissä tulee näkyä hyvin tarkka ja määrätty muoto tasapainon aikana sekä nostettavan, vapaan jalan riittävä korkeus. On myös erityisen tärkeää hyvä vartalon hallinta ennen tasapainoa, sen aikana ja päättyessä. Staattinen tasapaino voidaan suorittaa yhden jalan tai yhden polven varassa sekä kasakka-asennossa. Tasapainon aikana vapaan jalan reiden tulee nousta vähintään 90° ja tasapainoissa vain toinen jalka voi olla koukussa. Dynaamisia tasapainoja ovat muun muassa turlent, illusion ja piruetit. Tasapainosarja muodostuu kahdesta erilaisesta tasapainosta välittömästi peräkkäin suoritettuna. Tasapainosarjassa tukijalka saa vaihtua tasapainojen välillä. Enintään yksi askel on sallittu tukijalan vaihdoksessa. Tasapainoja ei hyväksytä vaikeusosiin, jos niissä on virheitä muodossa, riittämätön käänös tai liikelaajuus, mahdolliset tasapainovirheet tai mikäli suorituksessa liikkeestä tulee yli 0,5 pisteen edestä vähennyksiä. (Voimisteluliitto 2016f.)

Sommittelun tulee sisältää erilaisia yksittäisiä hyppyjä sekä yhden hyppysarjan, joka koostuu kahdesta erilaisesta hypystä. Hypyille tunnusomaista on tarkka ja hallittu muoto, joka on selvästi havaittavissa hypyn ilmalennon aikana. Hypyille tunnusomaista on tietysti myös hyvä ilmalento sekä hyvä vartalon hallinta ilmalennon aikana sekä alastulossa. Alastulon on myös oltava pehmeä sekä erittäin kevyt. Hyppysarjassa hyppyjen välissä saa

olla enintään yksi väliaskel eli korkeintaan kolme lattiakosketusta jaloilla hyppyjen ilmalentojen välissä. (Voimisteluliitto 2016f.)

Askel- ja hyppysarjojen tulee kehittää voimistelijoiden ketteryyttä. Suorituksessa tulee näyttää hyvä jalkatekniikka ja koordinaatio ja ne on tehtävä musiikin mukaan oikeassa rytmissä. Askel- tai hyppelysarjan tulee sisältää vähintään 6 askelta ja sarjan tulee koostua vähintään kahdesta erilaisesta askelikosta tai hyppelystä. 10-12 vuotiaiden sarjassa yhdessä askelikossa tai hyppelyssä tulee olla rytmin vaihdos, yhden askelsarjan/hyppelyn aikana on pyörittävä 360 astetta ja yhdessä sarjassa askeleet tai hyppelyt tulee olla yhdistettynä muuhun liikesukuun, kuten käsi- tai vartaloliikkeisiin. Sommittelun tulee sisältää siis myös käsiliikesarjoja jotka sisältävät vähintään kolme erilaista käsiliikettä. Suorituksessa tulee selvästi näkyä erilaiset suunnat ja tasot sekä jännityksen ja rentouden vaihtelu. Liikkeen tulee näkyä koko yläraajassa ja liikkeissä tulee korostaa jatkuvuutta. (Voimisteluliitto, 2016f.)

Ohjelman tulee sisältää myös akrobatialiikkeitä, joissa Akrobatialiikkeissä voimistelija pyörittää pystytasossa ylösalaisin, jolloin lantion nousee pystytasossa pään ja hartioiden yläpuolelle. Akrobatialiikkeissä voimistelijoiden tulee osoittaa hyvää lihashallintaa, koordinaatiota ja ketteryyttä. Akrobatialiikkeissä tulee ottaa muiden liikkeiden tapaan huomioon voimistelijoiden taitotaso, oikea suoritustekniikka ja ne tulee sommitella luontevasti osaksi ohjelmaa. 10-12 vuotiaiden sarjassa vähintään yhden akrobatialiikkeen on oltava pyörivä ja siihen tulee yhdistää toinen pyörivä liike, jonka pyörimissuunnan ja/tai -tason tulee olla eri kuin akrobatialiikkeessä. Kiellettyjä akrobatialiikkeitä ovat käsin-, päällä- ja kyynärseisonta sekä kaikki liikkeet joissa on ilmalento, kuten voltti. (Voimisteluliitto 2016f.)

Sommittelun tulee tuoda esiin myös voimistelijoiden alaraajojen liikkuvuus etu- ja sivulinjassa sekä selkärangan liikkuvuus. Etulinjan liikkuvuus tulee näyttää molemmilla jaloilla, ja jalkojen liikelaajuuden pitää olla vähintään 180°. Liikkuvuusliikkeiden suorituksessa tulee näkyä liikkeen puhtaslinjaisuus ja hallinta, sekä tulee suorittaa sekä teknisesti että terveydellisesti oikein ja näyttää liikkuvuuden ja voiman tasapaino. Liikkeen puhtas muoto ja liikelaajuus tulee olla selvästi havaittavissa. Sommittelun tulee sisältää vähintään kahdesta eri liikesuvusta yhdistettyjä sarjoja (vartalon sarjat, tasapainot ja hypyt). Sarja koostuvat peräkkäin toisiinsa sidotuista liikesuvuista jatkuvuutta korostaen. Sarjan aikana eri liikesukujen välissä saa olla yksi väliaskel mutta liikevirtaus ei saa katketa. (Voimisteluliitto 2016f.)

2.4.3 12-14 vuotiaiden SM-sarja

12-14 vuotiaiden SM-sarja poikkeaa teknisiltä vaatimuksiltaan 10-12 vuotiaiden sarjasta vain vähän. Vartaloliikkeiden osalta ylemmässä sarjassa B-vartalosarjoja tulee suorittaa kaksi sekä lisäksi vähintään yksi koonto. Yksittäisiä tasapainoja sekä hyppyjä tulee tässä sarjassa suorittaa puhtaasti vähintään kaksi, mutta puolestaan vain yksi akrobatialiike riittää. Askelsarjoista on pudotettu kaksi pois, jolloin niistä tulee ohjelmasta löytyä vain askelsarja yhdistettynä muuhun liikesukuun. Kahden eri liikesuvun sarjoja vaaditaan yksi enemmän, mutta puolestaan liikkuvuusliikkeistä sivulinjan suorittaminen ei ole enää pakollista. Käsiliikesarjoja ei myöskään tässä sarjassa enää vaadita. (Voimisteluliitto 2016f.) Samalla kuitenkin voimistelulliselta tasolta vaaditaan rutkasti enemmän.

2.4.4 12-14 vuotiaiden kilpasarja

12-14 vuotiaiden kilpasarjassa vaaditaan lähes samat tekniset osat kuin 12-14 SM-sarjassa, mutta vaatimustaso on huomattavasti matalampi. Vartalonliikkeet ovat samat lukuun ottamatta B-vartalosarjoja, joita arvostellaan tässä sarjassa vain yksi. Hyppyjen, tasapainojen ja akrobatialiikkeiden määrät ovat samat kuin SM-sarjassa, mutta askelsarjoja vaaditaan kaksi ja käsiliikesarjoja yksi. Tässä sarjassa liikkuvuusliikkeitä ei vaadita ollenkaan. (Voimisteluliitto 2016f.)

3. Voimistelijan polku

Taitolajit ovat nousseet merkittäviksi lajeiksi naisten kilpaurheilussa. Sekä suuret harrastajamäärät, että kansainvälinen kilpailumenestys ovat vahvistaneet taitolajien asemaa muiden lajien joukossa. Taitolajit ovat tyypillisiä varhaisen erikoistumisen lajeja, joissa lapsuus- ja nuoruusajan harjoitteluun kiinnitetään erityisen paljon huomiota. Joukkuevoimistelu on yksi näistä taitolajeista. (Mero A. ym 2012, 272.) Huipulle pääsemiselle on tyypillistä pitkäjännitteisyys. Huipulle pääseminen edellyttää aina sekä henkisiä että fyysisiä erityisominaisuuksia. (Heino, S. 2000, 70.)

Taitojen, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen on pitkäjänteinen prosessi, joka vaatii yksilön kokonaisvaltaisen valmentamisen ymmärtämistä. Voimistelulajeissa varhaista erikoistumista ei katsota ongelmana tai muuten erityisenä asiana, sillä se on osa voimistelun lajikulttuuria. Kun harjoittelemaan opitaan varhain lapsuudessa, on harjoitusten koventaminen uran eri vaiheilla luontevampaa. Voimistelussa on kiinnitettävä erityistä huomiota urheilijan eri kehitysvaiheiden huomiointiin, harjoittelun monipuolisuuteen, sekä tunnistettava mahdolliset ongelmatilanteet drop-out ilmiön, loukkaantumisten sekä harjoittelun mielekkyyden loppumisen ennalta ehkäisyksi. (Mero A. ym 2012, 273-274.)

3.1 Lapsuusvaihe

Voimistelijan urapolulla lapsuusvaihe käsittää ajan voimistelun aloittamisesta 12-vuotiaaksi asti. Paras aloitusvaihe joukkuevoimistelulle on alle 7-vuotiaana, sillä varhaisella aloittamisella saavutetaan merkittävä etu ominaisuuksien kehittämisessä ja lajin vaatimusten tavoittamisessa (Mero A. ym 2012, 275.) Lapsuusvaiheessa opitaan tärkeitä sosiaalisia taitoja kuten toimimaan ryhmässä ja auttamaan muita (Olympiakomitea 2013). Lapsuusvaiheessa tavoitteena on, että lapsi oppii monipuoliset liikuntataidot ja että hänelle kehittyy hyvä fyysinen harjoitettavuus. On myös tärkeää huolehtia siitä, että eri elinjärjestelmät saavat vaihtelevaa ja monipuolista kuormitusta. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi kuuluvat lapsen ja perheen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka luo pohjan terveeksi urheilijaksi kehittymiselle. (Nummela A. ym 2016, 31.) Erityisen tärkeää on myös urheilusta innostuminen ja lajirakkauden syttyminen riittävää kokonaisliikuntamäärää unohtamatta (Kihu 2017). Voimistelulajien vahvuus lapsuusvaiheen valmennuksessa on se, että val-

mentaja on aina läsnä harjoituksessa. Valmentajan luomalla ilmapiirillä on hyvin suuri vaikutus lapsen viihtymisen ja harjoitteluun motivoitumisen kannalta. (Mero A. ym 2012, 275.)

Tavoitteellinen kokonaisliikuntamäärä voimistelijan lapsuusvaiheessa on 20 tuntia viikossa (Mero A. ym 2012, 275.) Alle seitsemän vuotiaalla lajiharjoittelun määrä tulisi olla 1-3 kertaa viikossa 1-1,5h kerrallaan sisältäen oheisharjoittelun, huoltavan harjoittelun sekä veritytelyn. Tämän lisäksi suositellaan järjestämään pidempiä harjoituksia tai leiripäiviä 5-10 kertaa vuodessa. Kolmen tunnin päivittäinen suositeltu liikunta-annos koostuu lajiharjoitusten lisäksi muusta liikunnasta ja ulkoiluista vapaa-ajalla sekä päiväkodissa. (Kihu 2017). Harjoitusmäärät nousevat tasaisesti kausittain ja 10-12 vuotiaana lajiharjoituksia on hyvä olla 4-6 kertaa viikossa 2-3 tuntia kerrallaan. Leirityksiä tulee keskimäärin 15-20 päivää vuodessa sisältäen Voimisteluliiton järjestämät leirit sekä oman seuran järjestämät muut leirit ja pidemmät treenipäivät. Muiden mahdollisten liikuntaharrastusten, ulkoilun ja koululiikunnan myötä viikon kokonaisliikuntamäärä tulisi olla 20 tuntia viikossa. (Kihu 2012).

3.1.1 Valmennusosaaminen lapsuusvaiheessa

Lapsuusvaiheen liikunnan tavoitteena on, että liikuntaa on riittävästi ja opitaan asioita jotka mahdollistavat valinnan tulla urheilijaksi lapsen niin tahtoessa. Lasten liikunta tarjoaa hyvän mahdollisuuden itsetuntemuksen ja itseluottamuksen rakentumiselle, turvalliselle tunteiden kokemiselle ja vastuuseen kasvamiselle. Lasten valmentajan tärkein tehtävä on tuottaa pätevyiden kokemuksia. Tämä tarkoittaa sitä, että valmentaja osaa valita sopivia harjoitteita ja antaa sopivan kokoisia haasteita. (Nummela A. ym 2016, 52.)

Alle 10-vuotiaan joukkuevoimistelupalmentajan tulee olla suorittanut vähintään I-tason lajivalmentajakoulutuksen tai omata vastaava osaaminen. Yli 10 vuotiaiden voimistelijoiden valmentajan tulisi olla edennyt jo valmennusportaikon II-tasolle. Valmentajan tulee olla luotettava aikuinen ja esikuva joka saa lapsen innostumaan joukkuevoimistelusta. Alle kouluikäisten valmennuksessa riittää, että valmentaja osaa lajin perustaidot mutta kouluikäisen joukkueen valmentajan tulee hallita lajitaidot ja -tekniikat perusteellisesti. (Kihu 2017). Lapselle pitää syntyä kokemus, että valmentaja välittää. Lapsuusvaiheen valmennuksen tunnuspiirteitä ovat hauskuus, perhekeskeisyys sekä avoimuus. Toiminta on hyvin suunniteltua ja organisoitua, tilanteet ja yksilöiden tarpeet huomioiden. Oppiminen, kisailu ja ilo

korostuvat harjoituksissa ja eteneminen tapahtuu kehitysvaiheittain. (Nummela A. ym 2016, 52.) Nämä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet on oltava valmentajalla hyvin hallussa. Valmentajan hyvä ja tiedonkulultaan helppo suhde vanhempiin on tärkeässä asemassa lasten valmennusta. (Kihu 2017).

3.1.2 Joukkuevoimistelun lajiharjoittelun painopisteet lapsuusvaiheessa

Lapsuusvaiheessa hermoston, lihaksiston, luuston sekä sydän- ja verenkiertoelimistön monipuolinen kehittäminen tulee olla ydinasemassa. Voimistelijan monipuolisella harjoittelulla tarkoitetaan motoristen taitojen ja elimistön kehittämistä. (Mero A. ym 2012, 276.) Myös yksilöllisen kehityksen huomiointi on avainasemassa lapsuusvaiheen ominaisuuksien harjoittelussa (Kihu 2017). Valmentajan tulee myös tietää millaiset ominaisuudet eivät kehity lajiharjoittelussa, jotta osaa ottaa ne harjoituksissa huomioon. Hermosto kehittyy voimakkaasti jo varhaislapsuudessa, jonka takia nopeus- ja taitoharjoittelu ovat lapsuusvaiheessa korvaamattoman tärkeitä. (Mero A. ym 2012, 276.) Nopeus onkin ikäkauden tärkein painopiste, jolloin nopeuteen vaikuttavien tekijöiden kuten monipuolisten motoristen taitojen, koordinaation, rytmitajun ja liikeetiheyden kehittäminen on erityisen tärkeää (Kihu 2017). Tällaisia nopeus-, koordinaatio- tai ketteryys harjoitteita tulee olla lapsuusvaiheen jokaisessa harjoituksessa. Taitoharjoittelu tulee lajiharjoittelun kautta, mutta nopeusharjoittelu on hyvä sisällyttää harjoitukseen erillisenä osiona (Mero A. ym 2012, 276.) Lapsuusvaiheessa voimistelijoita on myös kannustettava peruskestävyyttä kehittävään liikkuamiseen lajiharjoitusten ulkopuolella (Kihu 2017), sillä hyvä peruskestävyys on pohja kaikelle muulle harjoittelulle ja parantaa palautumiskykyä (Mero A. ym 2012, 277). Jos harjoittelu on lapsena liian yksipuolista, voi hermolihasjärjestelmä kehittyä yksipuoliseksi, joka tuottaa taitolajissa myöhemmässä vaiheessa ongelmia. Varsinaisten lajitaitojen oppimisen edellytys on motoristen perustaitojen kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen oppiminen. Voimistelussa lajitaitojen oppiminen hidastuu tai jopa estyy, jos näitä taitoja ei harjoiteta varhain lapsuudessa hyvälle tasolle. (Mero A. ym 2012, 276.)

Lapsuusvaihe on taidon oppimisen kannalta painopisteenä hermoston kehittymisen ja hyvän harjoitusvasteen lisäksi myös siksi, että jo 12-vuotiaana lajitaidot tulisivat olla hyvin kehittyneet, kunhan lajiharjoittelu on aloitettu varhain. (Mero A. ym 2012, 276.) Monipuolinen lajitaitojen kehittäminen onnistuu aiemman opitun perustan ansiosta ja lajiliikkeiden ydinosaisten oppiminen on nopeampaa. On myös tärkeää, että voimistelijat opettelevat harjoitte-

lemaan ja näkemään vaivaa taitojen oppimiseksi. (Kihu 2017). Lajitekniikan puolesta valmiudet oppia naisten sarjoissa vaadittavia vaikeusosia tulisi olla olemassa, vaikka itse liikkeitä ei vielä tehtäisikään. Voiman osalta lapsuusvaiheen pääasiat ovat hyvä kehonhallinta, kestovoiman hankkiminen sekä hyppäämisen ja lajinomaisen nopeusvoiman alkeet. Hyppyjä tulee harjoitella niin yhden, että kahden jalan ponnistuksella monipuolisesti ja vaihteittain. (Mero A. ym 2012, 276.) Harjoittelua tulee varioida runsaasti sekä ilmapiirin tulee olla positiivinen ja kannustava taitojen oppimisen tukemiseksi. (Kihu 2017).

Liikkuvuuden herkkyyksikausi on alle 12-vuotiaana ennen varsinaista kasvupyrähdystä joten liikkuvuusharjoittelu kuuluu lapsuusvaiheessa jokaiseen lajiharjoitukseen sekä omatoimiseen harjoitteluun. Lajitekniikka kehittyy 8-12 vuotiaana nopeasti, jolloin luodaan pohja kaikille tulevaisuuden lajiliikkeille. Puhtaat spagaattilinjat eteenpäin ja sivuttain, yläselän syvä taaksetaivutus sekä korkeilla päkiöillä liikkuminen tulisi oppia hyvin jo 8-10 vuotiaana. (Mero A. ym 2012, 276.) Lapsuusvaiheen loppuvaiheilla 10-12 vuotiaana edellä mainittujen liikkuvuussuuntien liikelajuus on oltava jo B-osiin vaadittavalla tasolla. Näitä tukevat myös aukikierto, aktiivinen liikkuvuus sekä molemminpuolisuus. (Kihu 2017) Tasapainoliikkeet tulisi 8-10 vuotiaana oppia eteen, taakse sekä sivulle perusteellisesti, jotta niiden varioiminen ja vaikeuttaminen onnistuisi SM-sarjoihin siirryttäessä. Tasapainoliikkeiden ja hyppöjen muodot tulisi opetella vaihteittain. Ensin tulee aloittaa lattialta makuuasennosta ja istuma-asennosta, sitten seisten tuen kanssa ja ilman tukea. Vasta näiden jälkeen liikkeet tulee suorittaa vaikeusosissa. (Mero A. ym 2012, 277.) Siirryttäessä valintavaiheeseen vaikeammassa liikkeissä vaadittava liikkuvuus tulisi olla olemassa. Tämä on merkittävää myös siksi, että useat voimistelun liikkuvuusharjoitteluun liittyvistä tyyppivammoista tulevat sen seurauksena, että liikkuvuutta tehdään liian nopeasti herkkyyksikauden jälkeen tai kasvupyrähdysten aikana. (Mero A. ym 2012, 277.) On siis tärkeää huomioida yksilölliset kasvupyrähdykset tyyppivammojen ehkäisemiseksi.

Psyykkisistä taidoista keskeisimpiä ovat keskittymiskyvyn kehittäminen harjoitus- ja kilpailutilanteissa sekä jännityksen hallitseminen (Mero A. ym 2012, 278). Joukkueessa toiminen ja sen jäsenenä oleminen muodostuu tärkeimmäksi opeteltavaksi sosiaaliseksi taidoksi heti joukkuevoimistelun aloitettua. Onnistumisten kokeminen, itseluottamuksen tukeminen sekä omatoimisuuden oppiminen leiri- ja kilpailutilanteissa tukevat nuorten voimistelijoiden kasvua. (Kihu 2017).

3.1.3 Lajiliikkeet

Lapsuusvaiheessa seitsemän vuoden iän saavuttaessa voimistelijan tulisi osata ojentaa polvet ja nilkat sekä liikkua korkeilla päkiöillä. Tämän ikäisenä myös vartalon kannatus ja suora ryhti tulisi olla nuoren voimistelijan omaksumia asioita. Alle seitsemän vuotiaiden voimistelijoiden kanssa tulee harjoitella aivan lajin perustaitoja, ja helpoimpia lajiliikkeitä voikin alkaa harjoitella heti lapsen aloittaessa voimistelun. Tasapainoista kukkovaaka ja jalan nosto vaakatasoon eteen tai sivulle ilman käsiä sekä hypyistä polvennosto hyppy, tasahyppy ja kerähyppy ovat tällaisia liikkeitä. Myös helpoimmat akrobatialiikkeet kuten kuperkeikka, silta ja kärrynpyörä on hallittava perusmuodossaan seitsemän vuoden iässä ja niiden oppimista edellyttäviä harjoitteita onkin tärkeä tehdä heti voimistelun aloitettua. Vartalonliikkeiden harjoittelu tulee aloittaa niiden perusmuodoissa vähitellen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi aaltoliike polvillaan tai seisaallaan, pienet taivutukset ja kallistukset sekä syöksy. (Kihu 2017).

8-10 vuotiaiden sarjassa jalkojen ojennuksen ja korkeiden päkiöiden, vartalon hallinnan sekä kannatuksen on oltava luontevaa, sillä tässä iässä joukkueet voivat jo halutessaan kilpailla. Aukikierto tulee olla hyvin opittu ja siihen tulee kiinnittää harjoittelussa jatkuvasti huomiota. Tässä iässä on myös osattava voimistella musiikin tahtiin ja ymmärrettävä musiikin tahdit sekä laskut, jotta kilpailuohjelma saadaan sujumaan yhtäaikaaisesti. Lajiliikkeet tulee myös osata tehdä molemminpuolisesti niin harjoituksissa kuin ohjelmassakin. Myös monipuoliset käden liikkeet, askelsarjat ja hyppelet tulee omaksua tässä iässä, jotta niiden suorittaminen kilpailuohjelmassa on luontevaa. Lajiliikkeistä tyttösarjoissa vaadittavien A-tasapainojen, piruettien ja hyppejen harjoittelu on oltava käynnissä ja niitä on hyvä olla kilpailuohjelmassa. Aiemmin hankittujen vartalonliikkeiden lisäksi on hyvä harjoitella niiden varioimista ja vaikeuttamista, sekä yhdistelyä lyhyiksi vartalosarjoiksi. Ennen siirtymistä 10-12 vuotiaiden sarjaan, on erittäin tärkeää harjoitella kyseisen sarjan liikkeitä, taataksseen hyvän ja turvallisen sarjanousun voimistelijoille. (Kihu 2017).

10-12 vuotiaiden sarjassa perusasioiden hallinta on oltava hyvällä tasolla aina korkeista päkiöistä ojentuneisiin sormenpäihin saakka. Molemminpuolinen suorittaminen ja musiikin tahtiin voimisteleminen ovat tässä sarjassa entistä tärkeämpiä, sillä kilpailuissa näiden puutteista rikotaan pisteitä huomattavan paljon. Tässä sarjassa tyttösarjojen A-tason tasapainot ja hypyt on osattava ja ne tulee suorittaa puhtaasti ohjelmassa. Samaan aikaan tulee myös aloittaa B-tason tasapainojen ja hyppejen harjoittelu, jolloin niihin lisätään

pyöriminen tai vartalonliike. Myös akrobatialiikkeet on hallittava ja suoritustekniikka oltava terveellinen ja hallittu. Vartalonliikkeiden variointi laajenee ja mukaan tulee entistä haastavampia vartalosarjoja. Katseet on tällöin kohdattu tulevaan SM-sarjaan. (Kihu 2017).

3.2 Valintavaihe

Voimistelulajeissa valintavaihe pitää sisällään ikävuodet 12-16 vuotta ja tätä pidetään lajin kannalta haastavimpana vaiheena. Vaiheeseen ajoittuu niin kasvupyrähdys kuin murrosikä ja vaiheen lopussa harjoittelu alkaa olla lähellä aikuisten tasoa. Valintavaiheen valmistuksessa huomioitavia asioita ovat voimistelijan tukeminen omaan sisäiseen motivaatioon, määrällisesti nousujohteisen ja laadukkaan lajiharjoittelun kehittäminen, elimistön kasvun ja kehityksen sekä herkkyykskausien huomioiminen fyysisten ominaisuuksien harjoittamisessa ja murrosiän ja urheilijana kasvamisen huomioiminen. (Mero A. ym 2012, 278).

Voimistelijoiden harjoitusmäärä nousee valintavaiheessa tasaisesti (Kihu 2017). Tässä työssä tarkastellaan kuitenkin vain alle 14-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden kehitystä. 12-14 vuotiaiden SM-sarjassa kilpailevien joukkueiden lajiharjoitusten määrät vaihtelevat 5-7 kertaa viikkoon 2-3 tuntia kerrallaan. 20 tunnin kokonaisliikuntamäärä koostuu lisäksi koululiikunnasta ja ulkoilusta sekä muista liikuntaharrastuksista. Leiripäiviä vuodessa tulee noin 20-25, sisältäen Voimisteluliiton ikäkausiringin leirit sekä seuran omat leirit ja tree-nipäivät. (Kihu 2017).

Kodin rooli on ensiarvoisen tärkeä riittävän levon ja urheilijalle sopivan ravinnon varmistamisessa. Vanhempien rooli on myös tukea liikuntapainotteiseen yläkouluun siirryttäessä, joka mahdollistaa koulunkäynnin ja harjoittelun yhteensovittamisen. Myös voimistelijan oma rooli ja kasvu korostuvat valintavaiheessa. Halu menestyä ja tavoitteiden asettamista vaatimuksista sekä sitoutuminen harjoitteluun lisääntyvät. Rasituksen ja levon suhteella on aiempaa merkittävämpi rooli ja myös urheilullisen elämänrytmin omaksuminen on valintavaiheessa hyvin tärkeää. (Mero A. ym 2012, 279.) Valintavaiheessa korostuvat myös omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen sekä sitoutuminen harrastukseen vuositasolla, nähden jo pidemmän tähtäimen tavoitteen. Palautteen vastaanottaminen tulee olla jo kehittyntä ja pettymysten käsittely kehittyy jatkuvasti. Urheilijan on myös tärkeä oppia ymmärtämään kehon muutosten vaikutus harjoitteluun. (Kihu 2017).

Lapsuudessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus edistää sujuvaa siirtymistä systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus valintavaiheessa näkyy käytännössä vamma- ja sairastelualltiutena. Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa onkin kunnioitettava nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä huomioitava biologiseen kypsymiseen liittyvät ominaisuuksien herkkyyskaudet. (Nummela A. ym 2016, 32-33.)

3.2.1 Valmennusosaaminen valintavaiheessa

Valintavaiheen toimintaympäristö on valmentajan osaamistarpeiden suhteen vaativin urheilijan polun vaiheista. Valmentajan rooli kasvaa entisestään ja harjoitusmäärien lisääntyessä valmentajan kanssa vietetään yhä enemmän aikaa. (Nummela A. ym 2016, 52.)

Tämä tarkoittaa, että valmentajan tulee olla luotettava aikuinen ja vahva roolimalli urheilijalle. Valmentajan on tärkeä omata positiivinen auktoriteetti, jonka avulla hän voi olla samaan aikaan vaativa mutta silti positiivinen. Valmentajan tulee olla kouluttautunut (vähintään II-tason valmentajakoulutus) sekä hallita hyvin lajitaidot ja -tekniikat. Hänen tulee myös ymmärtää voimistelijoiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen vaiheet, sekä osata huomioida lähestyvä murrosikä. (Kihu 2017). Valmentajan tulee auttaa voimistelijaa hallitsemaan tekniikka ja sen ydinkohdat yhtä hyvin kuin hallitsee ne teoriassa itse. Harjoittelun tulokset nimittäin ratkaistaan sillä kuinka hyvä lajitekniikka on, kuinka suuri toistomäärä on ja kuinka korkealla teholla harjoittelu pystytään toteuttamaan. (Mero A. ym 2012, 280.) Valmentajan on oltava motivoitunut kouluttautumaan, tekemään yhteistyötä muiden valmentajien kanssa, kehittää itseään valmentajana sekä tehdä yhteistyötä koulun sekä voimistelijoiden vanhempien kanssa. (Kihu 2017).

Valmentajan on hyvä ymmärtää myös nuorten urheilijoidensa ulkopuolista elämää ja olla heistä aidosti kiinnostunut. Valintavaiheessa hyväksytyksi tuleminen kokeminen on tärkeää ja kuuluvuuden tunteen merkitys korostuu. Itseluottamuksen ja itsetuntemuksen rakentuminen on valintavaiheessa ydinasia. Nuorelle on hyvin tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ja kokee ylpeyttä ryhmään kuulumisesta. Valintavaiheessa tavoitteena on, että nuori oppii nauttimaan harjoittelusta, kehittyä ja hänelle syntyy omistajuus omasta urheilimisestaan. (Nummela A. ym 2016, 52).

Valmentajalla on usein apunaan asiantuntijatiimi, joka tukee kokonaisvaltaista valmennusta. Näitä ovat baletinopettaja, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti sekä lääkäri ja urheilupsykologi tarpeen mukaan. Valmennustoimintaa tukevat lisäksi joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja, jotka huolehtivat joukkueen asioista. On myös hienoa, mikäli seurassa on vanhempia urheilijoita jotka voivat toimia kummiurheilijoina ja esikuvina näille nuorille. (Kihu 2017)

3.2.2 Joukkuevoimistelun lajiharjoittelun painopisteet valintavaiheessa

Laadukas lajiharjoittelu on psyykkisesti vaativaa, sillä se vaatii paljon vaivannäköä sekä voimistelijalta että valmentajalta. Voimistelijoiden psyykkisten valmiuksien kehittyminen tukee kuitenkin tässä vaiheessa harjoittelun vaatimustason nousua. (Mero A. ym 2012, 280.) Yksilöllisen kehityksen ja monipuolisuuden huomiointi on myös valintavaiheessa yksinomaisen tärkeää joukkuevoimistelun ominaisuuksien harjoittelussa. Aiemmin opittu liikevalikoiman perusta mahdollistaa sen laajentamista sekä runsasta varioimista. Lajitaitojen tekniikan ymmärtäminen ja havainnointi korostuvat 12-14 vuotiaiden iässä, jolloin motivaatio vaikeampien liikkeiden oppimiseksi ja siihen vaadittavan työn tekemiseksi tulisi jo olla olemassa. Hyvä ilmapiiri tässäkin iässä tukee uusien taitojen oppimista. (Kihu 2017).

Valintavaiheen keskeisimpiä painopisteitä on lajitekniikan ja kilpailemisen kehittäminen (Kihu 2017). Kilpailuohjelman harjoittelun tavoitteena on oppia suorittamaan virheettömiä kilpailusuorituksia sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Valmentaja voi odottaa joukkueeltaan vain yhtä hyviä suorituksia kilpailuissa kuin harjoituksissa joukkue kykenee suorittamaan. Kilpailulliset tavoitteet on siis asetettava realistisesti. Jos tavoitteena on tehdä virheetön kilpailusuoritus, tulee kokonaisen kilpailuohjelman onnistumisprosentti olla yli 90% viimeisessä harjoitusjaksossa ennen kilpailuja. (Mero A. ym 2012, 281).

On tärkeää huomioida voimistelijoiden yksilölliset kasvupyrähdykset tyyppivammojen ehkäisemiseksi. (Kihu 2017). Tyyppivammat liittyvät yleensä liian voimalliseen tai huonolla tekniikalla suoritettuun liikkuvuusharjoitteluun ja lajiliikkeiden hallitsemattomaan tekemiseen. Yleisimmät tyyppivammat ovat takareisien ja lantion alueelle syntyvät rasitusvammat. Näitä voi välttää harjoittamalla suuret liikelaajuudet ennen kasvupyrähdyksen alkua, lämmittämällä huolellisesti, käyttämällä erilaisia liikkuvuustekniikoita sekä tarkkailemalla lihastasapainoa ja liikepuhtautta. Lisäksi yleisiä ovat alaselän rasitusvammat, joita aiheuttavat alastuloista aiheutuva toistuva tärähdys ja vain alaselällä tehtävät hallitsemattomat

hallitsevat vaikeammat akrobatialiikkeet ja osaavat yhdistää erilaiset varioidut vartalonliikkeet sarjoiksi. (Kihu 2017)

4 Liikuntataidon oppiminen

Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Taitava suoritus on jatkuvaa toimintaa, joka koostuu toisiaan oikeaan aikaan seuraavista vaiheista. Mitä taitavampi suoritus on, sitä vähemmän tietoista toimintaa se vaatii. Taitava suoritus on aina oppimisen tulos ja vaatii paljon toistomääriä taustalle. (Forsman, H. & Lampinen, K. 2012, 435.)

Taidon oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa erilaisia liikkeitä. Oppimisprosessin aikana kehon sisällä tapahtuu paljon asioita, jotka perustuvat hermostoon ja ajatustoimintoihin sekä tunteisiin. (Jaakkola, T. 2009, 237.) Oppiminen on siis kehon sisäinen prosessi, eikä pelkästään näkyvää käyttäytymistä. Ulospäin näkyvät liikuntasuoritukset eivät siis kerro läheskään kaikkea, ja tämän vuoksi oppimista onkin hyvin vaikea havainnoida ja analysoida. Valmennuksen kannalta keskeisin osa taidon oppimisen määritelmää on, että se tapahtuu harjoittelun seurauksena. Kyse on harjoittelun määrästä ja laadusta. Oppiminen on myös suhteellisen pysyvää. Oppiminen aiheuttaa muutoksia keskushermostossa, sillä aivoihin syntyy uusia pysyviä hermoyhteyksiä. Nämä yhteydet heikkenevät, mikäli ne eivät saa harjoitusärsyksiä, mutta ne aktivoituvat uudelleen harjoittelun alkaessa. Taidot voi siis palauttaa mieleen suhteellisen helposti pitkienkin harjoittelutaukojen jälkeen. (Jaakkola, T. 2013, 163.)

Liikuntataitojen oppiminen on hyvin yksilöllistä, mikä johtuu erilaisista suorituksista sekä oppijan ominaisuuksista. Osa taidoista on hyvin yksinkertaisia, sillä ne sisältävät selvästi määriteltävän alun ja lopun, kun taas toiset taidot ovat monimutkaisia niiden koostuessa useista erillisistä yhteen liitetystä taidoista. Myös oppijat ovat erilaisia harjoitustaustaltaan ja kehitysvaiheiltaan. Koska taitoihin että oppijoihin liittyvät tekijät vaihtelevat, opitaan liikuntataitoja eri tavoin. (Jaakkola T. 2013, 163-164).

Taitoja opitaan sekä tietoisesti että tiedostamatta. Tietoisella eli eksplisiittisellä oppimisella tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jossa urheilija tietää opettelevansa ja valmentaja valmentavansa. (Kalaja S. 2016, 233.) Perinteinen taitovalmennus on pääsääntöisesti tällaista tietoista oppimista. Tämä malli toteutuu myös opettajan antaessa suoritusohjeet ja mallin, jolloin oppijat alkavat harjoittelemaan ja opettaja antaa palautetta prosessin ede-

tessä vaihe vaiheelta. Opettajan on tarkoitus kiinnittää huomio tavoitteena oleviin suorituksiin ja niiden ydinkohtiin sekä saada oppija tietoisesti kehittämään suoritustaan. Nykyiset liikuntataitojen opettamisen mallit sen sijaan painottavat hyvin paljon tiedostamatonta oppimista. (Jaakkola, T. 2013, 167.) Tiedostamattomassa eli implisiittisessä oppimisessa urheilija oppii harjoittelun aikana asioita, vaikka hän ei niitä tiedostaisi opettelevansa. Tiedostamattomassa oppimisessä suuressa roolissa on oppimisympäristö. Valmentaja voi tukea tällaista oppimista luomalla virikkeellisiä, spontaaneja ja runsaasti erilaisia mahdollisuuksia sisältäviä harjoitteluympäristöjä. (Kalaja S. 2016, 233.) Koulumaailmassa tämä tarkoittaa oppimista opettajan tai opetussuunnitelman tavoitteista huolimatta. Opetustilanteessa opettajalla on tavoite, jonka hän haluaa oppilaidensa oppivan. Harjoittelun aikana oppijat todennäköisesti omaksuvatkin opettajan tavoitteiksi asettamia tietoja ja taitoja, mutta he oppivat lisäksi paljon muutakin. Lähtökohtana on positiiviset harjoittelukokemukset ja onnistumisen elämykset. Käytännössä implisiittinen taitojen opettaminen tarkoittaa konkreettisten, virikkeellisten ja aidoissa ympäristöissä tapahtuvien harjoitteiden ja harjoitusympäristöjen luomista ja kehittämistä. On selvää, että tietoihin sekä tiedostamattomiin oppimisen elementteihin panostaminen opettamisessa tuottaa tulosta ja liikuntataitoja opitaan. Oleellisinta onkin, miten opettaja pystyy yhdistämään molemmat lähestymistavat. (Jaakkola, T. 2013, 167-168.)

4.1 Taitojen oppimisen vaiheet

Taitojen oppimisessa voidaan tunnistaa laadultaan erilaisia vaiheita. Kyseiset vaiheet ovat alkuvaihe (kognitiivinen), harjoitteluvaihe (assosiatiivinen) sekä lopullinen vaihe (automaatio). Ne kuvaavat oppijan suorituksen kehittymistä, sen asteittaista automatisoitumista sekä hänen havaintotoimintojen kohdentamisen muuttumista taidon kehittyessä. (Jaakkola, T. 2009, 251.)

Oppiminen alkaa opeteltavan asian kognitiivisella hahmottamisella. Alkuvaiheen aikana oppija yrittää ymmärtää ja hahmottaa opeteltavan tehtävän kokonaisuutena ja luoda siitä mielikuvan (Jaakkola, T. 2009, 251). Ensimmäiset yritykset tehdä liikesuoritus ovat kömpelöitä ja epätaloudellisia. Eri yritysten välillä on paljon vaihtelua ja oppijan tarkkaavaisuus voi olla suorituksen kannalta hyvinkin epäoleellisissa kohteissa. Huomio on kokonaan taidon suorittamisessa, jolloin ympäristön havainnointi on vähäistä. Tälle oppimisen vaiheelle on tyypillistä runsas ääneen ajattelu. Valmentaja voi tukea kognitiivisen vaiheen op-

pimistä ohjaamalla suoritusta oikeaan suuntaan. Hyvä malli auttaa oppijaa muodostamaan käsitystä opeteltavasta asiasta. Oppimisen eri vaiheista juuri tämä kognitiivinen vaihe tarvitsee runsaasti palautetta. (Valmennustaito 2017).

Taitotason edetessä oppija löytää yhteyksiä aikaisemmin opittujen asioiden ja opeteltavan taidon välille. Tätä vaihetta kutsutaan assosiatiiviseksi vaiheeksi (Valmennustaito 2017). Koska oppija on onnistunut muodostamaan mielikuvan taidoista ja ymmärtää sen kokonaisuutena, hän motivoituu harjoittelemaan tehtävää hyvin intensiivisesti (Jaakkola, T. 2009, 251). Taitotaso alkaa vähitellen vakiintua ja eri yritykset muistuttavat toisiaan, ailahtelevaisuus vähenee. Suoritus muuttuu pikkuhiljaa yhä taloudellisemmaksi ja oppijan tarkkaavaisuus kiinnittyy onnistumisen kannalta oleellisiin kohteisiin (Valmennustaito 2017). Vaikka välivaiheessa suoritukset jatkuvasti yhdenmukaistuvat ja automatisoituvat, oppijan havaintotoiminnat ovat edelleen sidotut oppimistilanteeseen, eikä hän pysty vielä vapauttamaan taitojaan ympäristön tarkkailuun (Jaakkola, T. 2009, 251.) Vaikka Valmentaja voi tukea oppimista järjestämällä runsaan harjoittelun mahdollistavan toimintaympäristön. Oppimiselle tulee antaa tilaa, liiallinen palautteen antaminen assosiatiivisessa vaiheessa vaikuttaa oppimiseen häiritsevästi. (Valmennustaito 2017).

Taidon oppimisen viimeinen vaihe on automaatiotaso. Lopullisessa oppimisen vaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus ja se pystytään tuottamaan tiedostamattomasti ilman merkittävää ajattelua tai yrittämistä (Jaakkola, T. 2009, 251.) Suoritus on sujuva ja taloudellinen ja se pystytään tekemään myös muuttuvissa olosuhteissa. Valmentajan kannattaa kunnioittaa tiedostamatonta osaamista. Automaatiotason suorituksen nostaminen tietoisuuteen saattaa hidastaa suoritusta. Runsas vaihtelu harjoittelussa auttaa urheilijaa kehittämään kykyä korjata suoritusta liikkeen aikana. Taitava valmentaja varioi liiketehtävää sekä toimintaympäristöä ja tarjoaa näin hedelmällisen kasvualustan taidon kehittymiselle. (Valmennustaito 2017) Lopullinen taitojen oppimisen vaihe vaatii tuhansien tuntien ja vuosien työn, jonka vuoksi ei voida sanoa, että tämän työn kohderyhmä (alle 14-vuotiaat) olisivat saavuttaneet automaatiotason taidoissaan. Se on tietysti riippuvainen harjoittelun määrästä ja sen aloittamisen ajankohdasta, sillä joukkuevoimistelu varhaisen erikoistumisen lajina aloitetaan huomattavasti aiemmin kuin toiset lajit. Automaatiotasolle opittu taito saattaa kuitenkin myös hidastaa uuden taidon oppimista. Jos on tehnyt tuhansia joukkuevoimistelun harppa-hyppyjä ojentaen nilkat, voi olla todellisia vaikeuksia oppia vuoroloikkaa. Vuoroloikassa kun passiivisella tai ojennetulla nilkalla ei pysty luomaan lihaksistoon

vaadittavaa esijännitystä, jonka avulla hyödyntää lihastyökapasiteetti. (Jaakkola, T. 2009, 251-252.)

Taitojen oppiminen ei katso ikää. Oppiminen ei lopu siis lapsuuden ja nuoruuden päättyessä, vaan se kestää koko eliniän. Tämän takia taitoharjoittelussa ei ole tarvetta luokitella harjoittelun sisältöjä eri ikäryhmiin kuten esimerkiksi nopeusharjoittelussa. Taitoharjoittelua ja oppimista voidaan luokitella sen mukaan, onko oppija alku-, väli- vai lopullisessa vaiheessa. (Jaakkola, T. 2009, 252).

4.2 Taitoharjoittelun ydin

Taitoharjoittelu jaetaan kahteen osaan; yleistaitoharjoitteluun ja lajitekniikan harjoitteluun. Yleistaitoharjoittelu kohdistuu yleisiin taito-ominaisuuksiin, jotka eivät ole niin lajisidonnaisia. Lajitekniikan harjoittelu on sen sijaan tiukasti kiinni harjoiteltavassa lajissa. Näissä molemmissa toimii kuitenkin samat lainalaisuudet, jotka pätevät myös lajiharjoittelun eri ulottuvuuksissa. Näitä ovat liikehallinta-, havaintomotoriset- ja päätöksentekotaidot, ja tarkastellessa taitoharjoittelua nämä kolme tulee aina huomioida suhteessa toisiinsa. Taitoharjoittelun seurauksena urheilijan aivoissa tapahtuu muutoksia. Taitoharjoittelun kolme keskeisintä elementtiä ovat harjoittelun määrä, vaihtelu ja palaute. (Kalaja S. 2016, 233.)

Urheilusuuritus koostuu eri vaiheista, kuten havaitseminen, päätöksenteko ja liikehallinta. Urheilusuurituksen ensimmäinen vaihe on havaitseminen. Urheilija vastaanottaa jatkuvasti tietoa ympäristöstään eri aistien välityksellä, josta suurin osa on tiedostamatonta. Eri urheilulajeissa korostuvat erilaiset havaintotaidot. Varsin monessa lajissa näköaisti on keskeisessä roolissa. Päätöksenteon harjoittelu on pelkistetysti kuvailtuna sitä, että urheilijalla on vaihtoehtoisia suorituksia, joista tämä valitsee havaintojen perusteella tarkoituksenmukaisimman. Viimeinen vaihe on liikkeen toteutus, minkä ulkopuolinen katsoja näkee. Tämä vaihe on joukkuevoimistelun harjoituksissa erityisen korostunut. (Kalaja, S. 2016, 234.)

Vaihtelu tehostaa taitojen oppimista. Vaihtelun merkitys perustuu liikesuoritusten sisäisiin malleihin. Jokaisesta liikkeestä on olemassa yleisluonnollinen sisäinen malli, joka täsmenyy aina kulloisenkin tilanteen mukaan. Vaihtelemalla liikesuorituksia sisäinen malli jäsenyy ja täsmenyy. Vaihtelun elementtiä pidetään äärimmäisen tärkeänä taitojen oppimisen kannalta, sillä saman liikesuorituksen toistaminen kerta toisensa jälkeen on hyvin teho-

tonta taitoharjoittelua. Silloin kuin harjoituksessa on työn alla useita eri suorituksia, harjoittelu voidaan toteuttaa joko blokki-, sarja- tai satunnaismenetelmällä. Blokkiharjoittelu tarkoittaa sitä, että ensin tehdään suunniteltu määrä ensimmäistä liikettä, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan. Näin edetään suoritus kerrallaan harjoitus loppuun asti. Satunnaismenetelmässä harjoiteltavat tehtävät tehdään satunnaisessa järjestyksessä. Sarjamenetelmässä urheilija harjoittelee eri liikkeitä tietyssä järjestyksessä. Mikäli kilpailusuoritus tapahtuu vaihtelevissa olosuhteissa, myös harjoitteluolosuhteiden tulee vaihdella. Jos taas kilpailusuoritus tapahtuu vakioituissa olosuhteissa, niin harjoittelukin kannattaa toteuttaa vakiona. (Kalaja, S. 2016, 235.) Joukkuevoimistelussa kilpaillaan vaihtuvissa voimisteluseleissa, mutta matot ovat 13x13 metrisiä kilpailuvaatimukset täyttäneitä virallisia alustoja. Tätä myötä lajiharjoittelu tehdään aina samanlaisella matolla.

Palaute kuuluu oleellisena osana taitojen oppimisprosessiin. Kun urheilija on tehnyt liikesuorituksen, hän saa siitä palautetta sekä omien aistiensa kautta, että ulkoisista lähteistä esimerkiksi valmentajalta ja videolta. Samalla kun urheilijan aivoista lähtee toimintakäskeä lihaksille, lähtee myös kopio pikkuaivoihin. Suorituksen jälkeen aivot vertailevat toimintakäskeä tottuneeseen suoritukseen. (Kalaja, S. 2016, 238.) Ulkoista palautetta on kahdenlaista, on tietoa liikkeen suorittamisesta sekä tietoa liikkeen onnistumisesta. Ulkoisen palautteen määrällä, frekvenssillä, ajoittumisella ja tarkkuudella on merkitystä oppimisen kannalta. Liian runsas palaute johtaa siihen, että urheilija tulee riippuvaiseksi palautteesta. Palautteen tulisi olevan luonteeltaan sellaista, että se auttaa urheilijaa työstämään sitä informaatiota mitä hän on liikkeestä saanut. Jos valmentaja antaa urheilijalle kaikki vastaukset, oppimisen kannalta tärkeä prosessi ei käynnisty. Oppimisen alkuvaiheella tulee antaa enemmän palautetta kuin myöhäisemmissä vaiheissa. Palautteen ajoitus ei ole oppimisen kannalta kriittinen tekijä. Ihannetilanteessa urheilijan aistimukset ja ajatukset ehtivät jäsentyä, mutta toisaalta kinesteettinen tuntemus liikkeestä ei ehdi kadota. Käytännössä tämä tarkoittaa optimaalisen palautteenannon ajoittuvan noin 10-15 sekuntia liikesuorituksen päättymisen jälkeen. (Kalaja, S. 2016, 235-236.)

Palaute ja kannustaminen nostavat urheilijan itseluottamusta ja vahvistaa urheilijan pystyvyyden tunnetta. Pystyvyyden tunne kertoo kokemuksen omasta osaamisestaan ja uskosta omaan kykenevyyteensä. Urheilijan minäpystyvyyden tunnetta tukevat aiemmat onnistumiset, myönteinen itsepuhelu ja toisten vakuuttelu urheilijan pystyvyydestä. Valmentaja voi tukea urheilijan pystyvyyden tunnetta antamalla vastuuta urheilijalle. Näin hän osoittaa, että luottaa urheilijan omiin taitoihin ja osaamiseen. (Kaski, S. 20016, 81-83.)

Taitoharjoittelu on myös etsimistä, jossa urheilijalla itsellään on aktiivinen rooli. Valmentajan tehtävänä on luoda edellytykset oppimiselle. Tähän etsimiseen kuuluu muun muassa erilaisten suoritustapojen kokeilu, joka johtaa väistämättä virheiden suureen määrään. Yleisesti ajatellaan, että virheet johtavat virheellisen tekniikan oppimiseen mutta asian tekee hankalaksi se, että hyvin sujuvat harjoitukset eivät kuitenkaan ole pysyvän oppimisen kannalta parhaita. (Kalaja, S. 2016, 233.) Mitä enemmän taitoa opitaan, sitä lähempänä yksittäiset suoritukset ovat toisiaan. Vaikka suoritukset ovat lähellä toisiaan, ne eivät silti ole koskaan täysin identtisiä. Suoritusten vaihteluväli ainoastaan pienenee koko ajan taitoja opittaessa. (Jaakkola T., 2009.) Taitoharjoituksen laadukkuutta arvioitaessa korostuu harjoittelun toiminnallisuusaste. Kärjistetysti voidaan todeta, että mitä enemmän harjoituksissa on aktiivista toimintaa, sitä parempi harjoitus on taitojen kehittymisen kannalta. (Kalaja, S. 2016, 235.)

Taitovalmentajan on hyvä tiedostaa oppimisen vaatima aika ja olla kärsivällinen tulosten saavuttamisen suhteen. Oppimistilanteen tunteilla on yllättävän suuri merkitys oppimisen tehokkuuteen. Hauskuuden ja viihtyvyyden on todettu edistävän oppimista, kun taas stressi on oppimiselle haitallista, sillä stressin seurauksena aivoihin erittyvä kortisoli heikentää neuraalista muovautuvuutta. Oppiminen on aktiivinen prosessi, jossa keskeisimmässä osassa on urheilija itse. Aikaisempi oppimiskäsitys korosti valmentajan merkitystä, nykykäsityksen mukaan kuitenkin jokainen tekee oman oppimisensa itse. Oppiminen on myös hyvin yksilöllinen prosessi. (Valmennustaito 2017).

Yksi keskeisimpiä käsitteitä taitoharjoittelussa on siirtovaikutuksen käsite (Valmennustaito 2017). Urheilussa siirtovaikutuksella ymmärretään jonkin liikkeen tai suorituksen vaikutusta toiseen liikkeeseen. Jo opittu asia voi helpottaa toisen asian oppimista, jolloin sillä on positiivinen siirtovaikutus. (Terve Koululainen 2017) Siirtovaikutusta on myös se, että taito pystytään toteuttamaan muissa ympäristöissä kuin siinä tietyssä ympäristössä, jossa taito alun perin opittiin (Jaakkola, T. 2013, 169.) Positiivinen siirtovaikutus on kaiken urheiluharjoittelun perusta, sillä harjoituksissa opetellut asiat hyödynnetään kilpailusuorituksissa. Positiivista siirtovaikutusta on myös liikkeen vaikutus toiseen liikkeeseen. Esimerkiksi sillan ja käsiseisannon oppiminen edesauttaa siltakaadon oppimisen. Negatiivinen siirtovaikutus on kyseessä, kun jokin suoritus häiritsee tai sotkee toisen suorituksen oppimista tai tekemistä. Sitä esiintyy yleensä oppimisen alkuvaiheessa ja varsinkin lyhyen aikaa. (Valmennustaito 2017) Aikaisemmin opittu virheellinen liikesuoritus tai huono ryhti voivat

myös haitata uuden oppimista ja johtaa loukkaantumisiin. Virheellinen asento esimerkiksi ryhdissä tai jaloissa siirtyy helposti liikkeestä toiseen ja estää sujuvan liikkumisen. Väärä asento voi johtaa myös ylikuormittumiseen ja rasitusvammoihiin. (Terve Koululainen 2017) Bilateraalinen siirtovaikutus toimii raajojen välillä. Kun toinen käsi tai jalka oppii jonkin suorituksen, niin myös toinen käsi tai jalka oppii samaa suoritusta, vaikka ei harjoittelisi kyseistä suoritusta lainkaan. Bilateraalinen siirtovaikutus tarkoittaakin siis käytännössä sitä, että liikkeet kannattaa tehdä myös ”väärältä puolelta” tai peilikuvana. Lisäarvoa tälle menetelmälle antaa lihastasapainon kohentuminen. (Valmennustaito 2016)

4.3 Motorinen kehittyminen

Motorinen kehitys tarkoittaa prosessia, jatkuvaa muutosta, jonka aikana lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja. Tämän prosessin aikana lapsen hermo-lihasjärjestelmät kypsyvät, hänen kehonsa koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat, sekä koko kasvaa. Muutokset motorisessa kehityksessä tapahtuvat tietyn ennalta geenien määrittämän järjestyksen mukaan, mutta lasten kehittymisen nopeudessa ilmenee eroja. Erot johtuvat biologisesta iästä, perimästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä. (Jaakkola, T. 2009, 240). Motorinen kehitys etenee jatkuvana prosessina, ja kaikki lapset, joilla on normaalit oppimisedellytykset, omaksuvat motorisia taitoja, mikäli he saavat elää riittävän virikkeellisessä ympäristössä. Jo pienillä lapsilla ilmenee eroja motorisessa kehityksessä ympäristön erilaisuuksista johtuen. (Jaakkola, T. 2013, 173-174.)

Motorinen kehitys alkaa pienillä vauvoilla refleksitoimintojen vaiheella, joka ulottuu keskimäärin ensimmäisen ikävuoden loppuun. Vähitellen lapsi oppii tahdonalaisesti liikuttamaan kehoaan ja motorisessa kehityksessä hän siirtyy alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen. Ympäristönsä suhteen lapsi on alusta alkaen aktiivinen ja aloitteellinen (Pyykkönen T. ym. 1989, 47.) Tämä vaihe kestää toiseen ikävuoden loppuun saakka. Tässä vaiheessa lapset kokeilevat ja harjoittelevat erilaisia motoristen perustaitojen alkeita, kuten juoksemista, heittämistä ja erilaisia hyppyjä. Kolmas vaihe kehityksessä on motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, joka ajoittuu keskimäärin toisen ikävuoden alusta seitsemännen ikävuoden loppuun. Tällöin lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat pohjana myöhempien lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola, T. 2009, 240-241.) Kouluikään mennessä lasten liikkuminen on yleensä joustavaa ja ympäristön olosuhteisiin sopeutuvaa. Kouluikä on otollista aikaa eri taitojen ja lajien harjoitte-

luun. (Arvonen, S. 2007, 14.) Lasten on tällöin tärkeää saada paljon monipuolisia liikunnallisia kokemuksia, jotta he voivat harjoitella kyseisiä taitoja. (Jaakkola, T. 2013, 174.) Neljäs motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe, joka alkaa keskimäärin seitsemännen ikävuoden aikana. Lapsella on valtava tarve liikkua. Perustaidot ovat jo vakiintuneet ja liike on lapsen luontainen tapa ilmaista itseään. (Jarasto, P & Siervo N. 1998, 213.) Tällöin lapset alkavat kiinnostua urheilulajeista ja he ovat innostuneita oppimaan erilaisia lajitaitoja. Lajitaitojen oppiminen edellyttää kuitenkin perusmotoristen taitojen hallitsemista. (Jaakkola, T. 2009, 241.) Motorisen kehityksen viimeinen vaihe on opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka alkaa n. 15-16 vuoden iässä ja kestää koko loppuelämän. (Jaakkola, T. 2013, 175.)

Motoristen taitojen oppiminen on hyvin keskeinen osa liikuntakasvatuksen tavoitteita. Lasten ja nuorten liikunnassa tulee varmistaa riittävä motoristen perustaitojen hallitseminen. Mikäli lapset eivät opi laajaa kirjoa motorisia perustaitoja, kapenevat heidän mahdollisuutensa osallistua myöhemmällä iällä moninlaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin. (Edu 2016).

4 Työn tavoite ja kohderyhmä

Tämän työn tavoitteena oli luoda yksinkertainen ja selkeä alle 14-vuotiaiden tavoitelajiliiketaulukko Kotkan Kirin joukkuevoimisteluvallmentajien käyttöön. Taulukko on suunnattu erityisesti alle 14-vuotiaiden kilpailusarjoissa voimistelevien Kotkan Kirin joukkueiden aloitteleville valmentajille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä valmentajien tietoutta ja auttaa heitä ajattelemaan lasten valmennuksen kokonaiskuva. Valmentajien on mahdollista verrata oman joukkueensa kehitystä lajiliiketaulukoihin ja pohtia mitä osa-alueita tulisi vielä harjoittaa ennen seuraavaan ikäryhmään siirtymistä. Taulukoiden tavoitteena on myös Kotkan Kirin alle 14-vuotiaiden joukkueiden kehitystahdin yhtenäistäminen, jotta jokaisessa joukkueessa harjoitetaan yhtäläisiä asioita tietyissä ikäryhmissä. Tällä ehkäistään suuret tasovaihtelut voimistelijoiden välillä, sillä valmennuksen tavoitteet on yhtenäistetty ja jokainen valmentaja pyrkii tekemään parhaansa näissä tavoitteissa pysymiseen. Taulukoiden taitojen hallinta myös takaa voimistelijan paremman kehittymisen ja menestymisen tulevaisuudessa, sillä pohjana on käytetty Voimisteluliiton luomaa Urheilijan urapolkumallia, joka on suunnattu SM-sarjojen joukkueille. Työn teoriapohja on jaoteltu selkeisiin osiin ja ymmärrettävään muotoon, joka madaltaa kynnystä lukea ja opiskella materiaalia. Opinnäytetyön lopussa olevien lähteiden avulla valmentajat voivat etsiä lisätietoa aiheesta mahdollisesti kiinnostuttuaan.

Kotkan Kirin alle 14-vuotiaiden voimistelijoiden valmentajat ovat suorittaneet Voimisteluliiton ensimmäisen tason valmentajakoulutukset tai osan koulutuksista. Heillä jokaisella on joukkuevoimistelun lajitausta. Lajiliiketavoitetaulukot on kohdistettu jokaiselle valmentajalle taustaan katsomatta, mutta teoriatietoon tutustumista voi tehdä oman mielenkiinnon ja tarpeen mukaan.

5 Oppaan sisältö ja toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kotkan Kirin kanssa. Projektissa toimeksiantajan edustajana toimi Kotkan Kirin joukkuevoimistelijaoston puheenjohtaja Kirsi Hyyrynen. Ajatuksia lajiliiketaulukon sisältöön antoi kolme seuran valmentajaa.

Työ alkoi syksyllä 2016 ajatuksesta luoda hyödyllinen tuotos valmennuksen tueksi kaikkien Kotkan Kirin joukkuevoimisteluvalmentajien käyttöön. Kiinnostusta olisi ollut oppaalle, joka olisi koonnut laajasti tietoa urheilijana kehittymisestä sekä taitoharjoittelun vaikutuksista. Syntyi ajatus oppaasta ”Joukkuevoimisteluvalmentajan ABC” ja suunnitteluvaiheessa tämä toimikin työnimenä.

Pohdittuani työni tavoitteita, päädyin ehdottamaan Kotkan Kirin joukkuevoimistelijaoston puheenjohtajalle alle 14-vuotiaiden voimistelijoiden valmentajille suunnattua tavoiteliike-materiaalia. Materiaali olisi suunnattu pääasiassa aloitteleville valmentajille, joille aihealue ei ole vielä täysin tuttu. Seurassa idea otettiin lämpimästi vastaan ja siellä koettiin tarvetta tämänkaltaiselle työlle. Myös valmentajat pitivät aihetta tärkeänä.

Minulla oli työn alkuvaiheilla hyvin selkeät suunnitelmat teoriapohjan sisällöstä, mutta pian huomasin tiedonhakuja tehdessäni alueen olevan aivan liian laaja. Halusin ehdottomasti käsitellä valmennusosaamista sekä voimistelijoiden ominaisuuksien harjoittelua lapsuusvaiheessa sekä valintavaiheessa, joten nostin tämän toiseksi pääkokonaisuuksista. Olin suunnitellut käyväni läpi edellä mainittujen asioiden lisäksi läpi fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia sekä niiden harjoitettavuutta. Minua olisi myös kiinnostanut urheilulahjakkuus. Päätin kuitenkin jättää edellä mainitut käsittelemättä ja keskittyä taidon oppimiseen laajemmin. Koska taidon oppimisessa ei ole herkkyyskausia, fyysisten ominaisuuksien läpikäynti ei olisi ollut tässä tapauksessa tärkeää. Tähän päätökseen vaikutti myös se, että Voimisteluliitto tarjoaa fyysisen valmennuksen peruskoulutusta, jonka lähes jokainen seuramme valmentajista on vastikään suorittanut. Teoriapohja alkoi syntyä vuodenvaihteessa 2017 ja helmikuun puolivälissä se oli valmis.

Alle 14-vuotiaat on jaoteltu tavoitelajiliiketaulukoihin neljään ikäryhmään. Näitä ovat 5-7-vuotiaat, 8-10 vuotiaat, 10-12 vuotiaat sekä 12-14 vuotiaat. Jokaiselle ikäryhmälle on jaoteltu omat tavoitteet huomioiden motorinen kehitys, taidon oppimisen vaiheet sekä fyysinen kehitys. Nämä tavoitteet on listattu lajiliikkeiden muodossa taulukoihin joissa on kaksi osiota; hallitsee sekä harjoittelee. Liikkeet on jaettu vartalonliikkeisiin, tasapainoihin, hyppyihin, akrobatialiikkeisiin, pyöriin liikkeisiin sekä ikäryhmän mukaisesti käsiliikkeisiin ja askelsarjoihin. Tarkastellessa taulukkoa valitaan ensin ikäryhmä ja minkä liikeryhmän tavoitteita halutaan katsoa. Valitaan esimerkiksi tasapainoliikkeet ja katsotaan sillä rivillä sijaitsevia "hallitsee" ja "harjoittelee" sarakkeita. Hallitsee-sarakkeesta tulkitaan tasapainoliikkeet jotka tähän ikäryhmään kuuluvien tulisi hallita ja harjoittelee-sarakkeessa näkyy mitä tulisi tässä ikäryhmässä harjoitella tulevaisuutta varten, mutta ei tarvitse vielä täydellisesti osata.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi tavoitelajiliiketaulukko Kotkan Kirin alle 14-vuotiaiden kilpailusarjoissa voimistelevien joukkueiden aloitteleville valmentajille. Taulukosta on erityistä hyötyä syys- sekä kevätkauden alussa ja lopussa. Taulukkoa ei tarvitse kuljettaa jokaisissa lajiharjoituksissa, vaan sitä voi säilyttää kausisuunnitelman tai muun valmennusmuistiinpanon yhteydessä. Suunniteltaessa seuraavaa kautta, taulukosta voi havaita ikäryhmän tärkeimpiä lajitaitoja. Vasemmasta sarakkeesta valmentaja löytää taitoja ja tietoja, jotka voimistelijoiden tulisi siinä ikäryhmässä jo hallita ja osata suorittaa kilpailuohjelmassa. Oikeasta sarakkeesta valmentaja näkee, mitä ikäryhmän kanssa tulisi harjoitella jo hankittujen taitojen ylläpitämisen lisäksi. Nämä harjoiteltavat taidot vaaditaan seuraavassa ikäryhmässä, joten jotta siirtyminen ylempään sarjaan olisi sujuvampaa, on niiden harjoittelu hyvä aloittaa varhain. Mikäli joukkueen voimistelijat eivät ole vielä ikäryhmän tasolla ja siirtyminen ylempään sarjaan on voimistelijoiden iän puolesta välttämätöntä, valmentajan ei kannata siirtyä lajitaidoissa harppausta eteenpäin, vaan harjoituttaa voimistelijoiden tasoisia liikkeitä. On myös mahdollista, että joukkueessa on vain muutama voimistelija jotka eivät ole vielä muun joukkueen tasolla. Tässä tapauksessa näiden voimistelijoiden on hyvä harjoitella sille ikäryhmälle tärkeitä liikkeitä "hallitsee" osiosta ja vasta niiden sujuessa, siirtyä harjoittelemaan "harjoittelee" osion liikkeitä. Tilanne voi myös olla päinvastainen, joukkueessa voi olla yksi tai useampi paljon muita edellä oleva voimistelija. Tällaisessa tapauksessa voidaan siirtyä antamaan vaikeampia liikkeitä näille voimistelijaille. On muistettava, että jokainen voimistelija on yksilö ja taidon oppiminen on yksilöllistä.

Raportin teoriaosio käsittelee taidon oppimisen vaiheita sekä taitoharjoittelua. Taidon oppimisen vaiheiden omaksumisesta on hyötyä joukkuevoimisteluvalmentajille, jotta valmennus osataan ohjelmoida voimistelijoiden kehityksen mukaisesti. Taitoharjoittelun sisällöt harjoittelun vaihtelusta sekä palautteesta ovat hyödyllisiä ja tärkeitä osioita taitoharjoittelun kannalta. Palautteen antoa olisi mielenkiintoista tutkia enemmän, etenkin sen vaikutuksia joukkuevoimistelijoiden taidon oppimiseen ja suorituskykyyn. Lajiharjoituksissa valmentajan antaman palautteen määrä on suuri, sillä kilpailuohjelman tulee näyttää esteettisesti hyvältä ja voimistelijoiden liikkeiden tulee olla samanaikaisia ja yhdenkaltaisia. Palautteen antaminen on siis lajissa välttämättömyys.

Raportin teoriaosuudessa käsitellään myös voimistelijoiden lapsuus- että valintavaiheen harjoittelua ja valmennusta. Raportissa käydään läpi vaiheissa vaadittavaa valmennusosaamista sekä voimistelijoiden lajiharjoittelun painopisteitä. Osio on tärkeä, sillä se antaa valmentajille paljon tietoa alle 14-vuotiaiden lajitaitojen harjoittelun ohjelmoinnista ja siitä, miksi mitään kannattaa tehdä ja minkä ikäisenä. Valmennusosaamisen osio puolestaan antaa valmentajalle mahdollisuuden pohtia omia tietoja ja taitoja. Niitä lukiessaan valmentajan itseluottamus voi kasvaa huomattavasti hallitsemansa lukuisia asioita, tai vastaavasti valmentaja voi innostua hankkimaan valmennustietoutta lisää. Tämän raportin teoriaosuus antaa jokaiselle valmentajalle ajateltavaa ja keskusteltavaa ja on hienoa, jos he saavat kehitettyä omaa valmennusosaamistaan tämän opinnäytetyön avulla. Opinnäytetyöraportin teoriaosuuden pohjalta on laadittu lyhyt teoreettinen yhteenveto työn tuotokseen pohjustamaan tavoitelajiliiketaulukkoita. Osiossa käydään läpi pääasiat taidon oppimisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Tämän teorian tarkoituksena on saada valmentaja ajattelemaan taidon opettamista pedagogisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön työstäminen oli intensiivistä ja varsinainen työstövaihe rajoittui muutamaan kuukauteen. Haasteellista oli pitää työn aiheen rajauksesta kiinni, jotta asia pysyi sen aiheen mukaisissa raameissa. Moni aihealue tuntui mielenkiintoiselta ja tärkeältä tiedolta ja tuntui vaikealta pysyä kapeakatseisena aiheen osalta. Herkkyyskaudet ja fyysisten ominaisuuksien harjoitettavuus kuuluvat niin olennaisesti jokaiseen urheilulajiin, tuntui niiden olevan välttämättömyys työn onnistumisen kannalta. Taidon oppiminen ja taitoharjoittelu nousivat kuitenkin tärkeämmäksi aiheeksi tavoitelajiliiketaulukon tavoitteiden mukaisesti.

Taulukko oli alun perin suunnitteilla toteutettavaksi kuvina, mutta lajiliikkeiden kuvaus valokuvilla on lähes mahdotonta. Tasapainot ja muut staattiset asennot onnistuvat, mutta vartalonliikkeet, hyppysarjat sekä muut liikkuvat ja virtaavat liikkeet on vaikea saada kuvien muodossa tuotua selkeästi esiin. Lisäksi kuvia eri liikkeistä ja liikesuunnista olisi tullut niin paljon, että oppaan pituus ei olisi ollut enää lukijaystävällinen. Tavoitteena kun oli luoda yksinkertainen ja selkeä kokonaisuus. Myös videointi nousi vaihtoehdoksi, mutta koska liikkeitä on satoja erilaisia, sanallinen muoto nousi kätevimmäksi tavaksi toteuttaa dokumentointi. Taulukon lopputulos on yksinkertainen, helposti tulkittava sekä selkeä.

Opinnäytetyöprosessin aikana tiedot taidon oppimisesta sekä taitoharjoittelusta kehittyivät huomattavasti. Aihe herätti kiinnostuksen ja opinnäytetyön aiheeseen pystyi tätä kautta olla hyvin tyytyväinen, sillä oli mahdollisuus tutkia aihetta lisää. Urheilulahjakkuus nousi

taidon oppimisen kokonaisuuksiin tutustuessa esille, johon olisi ehdottoman mielenkiintoista tutustua paremmin. Jatkokehittelynä voisi tutkia urheilulahjakkuutta, sen vaikutuksia voimistelijoiden taidon oppimiseen sekä voimistelijoiden kehittymisen eroavaisuuksiin.

Lähteet

Arvonen, S. Meidän perhe liikkuu!. 2017. WSOYpro. Jyväskylä.

Edu. Opettajan verkkopalvelu. OPS 2016 Liikunnan tukimateriaalit. 2016. Luettavissa: http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tavoitteisiin_liittyvat_keskeiset_sisaltoalueet Luettu: 20.2

Forsman, H. & Lampinen, K. Laatu käytännön valmennukseen. 2008. VK-Kustannus Oy. Lahti.

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

Heino, S. Valmentautumisen psykologia, Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin. 2000. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

IFAGG. Aesthetic group gymnastics. Luettavissa: <http://www.ifagg.com/agg/> Luettu 19.1

Jaakkola T., Liukkonen J & Sääkslahti A. Liikuntapedagogiikka. 2013. PS-Kustannus. Juva.

Jarasto, P & Sinervo N. Kouluikäisen lapsen maailma. 1998. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kaski, S. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. 2006. Edita Prima oy. Helsinki.

Kokkonen, J. Suomalainen liikuntakulttuuri - juuret, nykyisyys ja muutossaumat. 2015. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu 2015.

Kotkan Kiri. Seuran historia. Luettavissa: <http://kotkankiri.fi/historia.php> Luettu 17.1

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

Nummela A., Mero A, Kalaja S. & Keijo H. 2016. Huippu-urheiluvallennus. VK-Kustannus. Lahti.

Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. Liikkuvat lapset. 1989. Valtion painatuskeskus. 1989

Suomen Olympiakomitea, 2013. Valmennusosaamisen käsikirja. Luettavissa: http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_blo_koulutukse_sel62_70364.pdf Luettu 20.1

Takala, H. Joukkuevoimistelun lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi SM-sarjoissa. Opinnäytetyö 2010. Luettu 27.2

Tampereen Voimistelijat. Joukkuevoimistelun lajiesittely. Luettavissa: <https://www.tampereenvoimistelijat.fi/lajit/joukkuevoimistelu/lajiesittely/> Luettu 19.1

Terve Koululainen, Liikuntataidot. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma, LiVE.UKK-instituutti, 2017. Luettavissa: <http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/oppimallamestariksi/siirtovaikutus>
Luettu 23.2.2017

Urheilijan polku, Kihu. 2011-2017. Luettavissa: http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136 Luettu 15.1

Valmennustaito. Info 2012-2017. Kihu. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/> Luettu 21.2.2017

Vantaan Voimisteluseura. Joukkuevoimistelun lajiesittely. Luettavissa: <https://www.vantaanvoimisteluseura.fi/kilpailemaan/joukkuevoimistelu/lajiesittely/> Luettu 19.1

Voimisteluliitto. Voimisteluwiki. Luettavissa <http://voimisteluwiki.fi/wiki/?article=97> Luettu 19.1

Voimisteluliitto. 2016a. Lajiesittely. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely> Luettu 19.1

Voimisteluliitto. 2016b. Joukkuevoimistelun kilpailusäännöt. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t> Luettu 19.1

Voimisteluliitto. 2016c. Kotimaan kilpailut lasten sarjat ja SM-sarjat. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/Kotimaan-kilpailut/SM-sarjat> Luettu 19.1

Voimisteluliitto. 2016d. Tuomarointi. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/fi/Kilpavoimistelu/Joukkuevoimistelu/Valmennusringit-2> Luettu 20.1

Voimisteluliitto. 2016e. Säännöt. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/LinkClick.aspx?fileticket=cLCPtYNZql8%3d&portalid=0>
Luettu 21.1

Voimisteluliitto. 2016f. Säännöt. Luettavissa: http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/Säännöt/tyttösäännöt%202017_final.pdf Luettu 1.2

Liite 1. Tavoitelajiliikkeet Kotkan Kirille

Tavoitelajiliikkeet Kotkan Kirille



Hyvä valmentaja,

Tämän tuotoksen tarkoituksena on tukea alle 14-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden valmennuksen suunnittelua sekä seurantaan taitoharjoittelun osalta. Tähän yhteyteen on koottu sekä taitoharjoittelun keskeisimmät asiat, että ikäryhmittäin jaotellut tavoitelajiliiketaulukot.

Taitoharjoittelun osiossa käsitellään ensimmäisenä taidon oppimisen vaiheita. Näissä vaiheissa on tuotu esille valmentajan rooli, kuinka valmentaja voi tukea oppimista kussakin vaiheessa. Teoriaosiossa käsitellään myös vaihtelun sekä palautteen tärkeyttä sekä niiden vaikutuksia taitoharjoitteluun.

Lajiliiketaulukot on jaettu ikävuosittain kilpailusarjojen mukaan. Taulukot etenevät ikäjärjestyksessä nuorimmasta vanhempaan, aina 12-14 vuotiaiden sarjan tavoitteisiin saakka. Taulukot on jaoteltu kahteen aihealueeseen; yleistaidot ja lajिताidot. Yleistaidot pitävät sisällään voimistelullisuuden sekä jalkatyön. Lajिताidot pitävät sisällään joukkuevoimistelun tärkeimmät osa-alueet kuten vartaloliikkeet, tasapainot, hypyt, akrobatialiikkeet, pyörivät liikkeet sekä askelsarjat. Nämä edellä mainitut osa-alueet löytyvät taulukon vasemmasta laidasta. Jokaisen osa-alueen taidot ja huomiot on jaettu edelleen kahteen osioon; hallitsee ja harjoittelee. Hallitsee -sarakkeeseen on koottu sille ikäryhmälle tyypillisimmät taidot, joiden odotetaan olevan jo pääosin hankittuja. Harjoittelee -sarakkeessa puolestaan on taitoja, joita kyseisessä ikäryhmässä on tärkeätä harjoitella tulevaisuutta varten.

Antoisaa taidon opettamista sinulle valmentaja! 😊

Taitoharjoittelu

Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Taitava suoritus on jatkuvaa toimintaa, joka koostuu toisiaan oikeaan aikaan seuraavista vaiheista. Mitä taitavampi suoritus on, sitä vähemmän tietoista toimintaa se vaatii. Taitava suoritus on aina oppimisen tulos ja vaatii paljon toistomääriä taustalle. **Valmennuksen kannalta keskeisin osa taidon oppimisen määritelmää on, että se tapahtuu harjoittelun seurauksena. Kyse on harjoittelun määrästä ja laadusta.**

Taidon oppimisen vaiheet

Taitojen oppimisessa voidaan tunnistaa kolme erilaista vaihetta. Kyseiset vaiheet ovat **alkuvaihe (kognitiivinen), harjoitteluvaihe (assosiatiivinen) sekä lopullinen vaihe (automaatio)**. Nämä vaiheet kuvaavat oppijan suorituksen kehittymistä, sen asteittaista automatisoitumista sekä hänen havaintotoimintojen kohdentamisen muuttumista taidon kehityksessä.

Oppiminen alkaa opeteltavan asian kognitiivisella hahmottamisella. Alkuvaiheen aikana oppija yrittää ymmärtää ja hahmottaa opeteltavan tehtävän kokonaisuutena sekä luoda siitä mielikuvan. Ensimmäiset yritykset tehdä liikesuoritus ovat kömpelöitä ja epätaloudellisia. Eri yritysten välillä on paljon vaihtelua ja oppijan tarkkaavaisuus voi olla suorituksen kannalta hyvinkin epäoleellisissa kohteissa. Huomio on kokonaan taidon suorittamisessa, jolloin ympäristön havainnointi on vähäistä. Tälle oppimisen vaiheelle on tyypillistä runsas ääneen ajattelu. **Valmentaja voi tukea kognitiivisen vaiheen oppimista ohjaamalla suoritusta oikeaan suuntaan. Hyvä malli auttaa oppijaa muodostamaan käsitystä opeteltavasta asiasta. Oppimisen eri vaiheista juuri tämä kognitiivinen vaihe tarvitsee runsaasti palautetta.**

Taitotason edetessä oppija löytää yhteyksiä aikaisemmin opittujen asioiden ja opeteltavan taidon välille. Tätä vaihetta kutsutaan assosiatiiviseksi vaiheeksi. Koska oppija on onnistunut muodostamaan mielikuvan taidoista ja ymmärtää sen kokonaisuutena, hän motivoituu harjoittelemaan tehtävää hyvin intensiivisesti. Taitotaso alkaa vähitellen vakiintua ja eri yritykset muistuttavat toisiaan. Suoritus muuttuu pikkuhiljaa yhä taloudellisemmaksi ja oppi-

jan tarkkaavaisuus kiinnittyy onnistumisen kannalta oleellisiin kohteisiin. Vaikka välivaiheessa suoritukset jatkuvasti yhdenmukaistuvat ja automatisoituvat, oppijan havaintotoiminnot ovat edelleen sidotut oppimistilanteeseen, eikä hän pysty vielä vapauttamaan taitojaan ympäristön tarkkailuun. **Valmentaja voi tukea oppimista järjestämällä runsaan harjoittelun mahdollistavan toimintaympäristön. Oppimiselle tulee antaa tilaa, liiallinen palautteen antaminen assosiativisessa vaiheessa vaikuttaa oppimiseen häiritsevästi.**

Taidon oppimisen viimeinen vaihe on automaatiotaso. Lopullisessa oppimisen vaiheessa taidosta on tullut kokonaisuus ja se pystytään tuottamaan tiedostamattomasti ilman merkittävää ajattelua tai yrittämistä. Suoritus on sujuva ja taloudellinen ja se pystytään tekemään myös muuttuvissa olosuhteissa. **Valmentajan kannattaa kunnioittaa tiedostamattomaa osaamista. Automaatiotason suorituksen nostaminen tietoisuuteen saattaa hidastaa suoritusta. Runsas vaihtelu harjoittelussa auttaa urheilijaa kehittämään kykyä korjata suoritusta liikkeen aikana. Taitava valmentaja varioi liiketehtävää sekä toimintaympäristöä ja tarjoaa näin hedelmällisen kasvualustan taidon kehittymiselle.**

Vaihtelu

Vaihtelu tehostaa taitojen oppimista. Vaihtelun merkitys perustuu liikesuoritusten sisäisiin malleihin. **Jokaisesta liikkeestä on olemassa yleisluonnollinen sisäinen malli, joka täsmentyy aina kulloisenkin tilanteen mukaan. Vaihtelemalla liikesuorituksia sisäinen malli jäsentyy ja täsmentyy.** Vaihtelun elementtiä pidetään äärimmäisen tärkeänä taitojen oppimisen kannalta, sillä saman liikesuorituksen toistaminen kerta toisensa jälkeen on hyvin tehotonta taitoharjoittelua. Silloin kuin harjoituksessa on työn alla useita eri suorituksia, harjoittelu voidaan toteuttaa joko blokki-, sarja- tai satunnaismenetelmällä. Blokkiharjoittelu tarkoittaa sitä, että ensin tehdään suunniteltu määrä ensimmäistä liikettä, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan. Näin edetään suoritus kerrallaan harjoitus loppuun asti. Satunnaismenetelmässä harjoiteltavat tehtävät tehdään satunnaisessa järjestyksessä. Sarjamenetelmässä urheilija harjoittelee eri liikkeitä tietyssä järjestyksessä. Mikäli kilpailusuoritus tapahtuu vaihtelevissa olosuhteissa, myös harjoitteluolosuhteiden tulee vaihdella. Jos taas kilpailusuoritus tapahtuu vakioiduissa olosuhteissa, niin harjoittelukin kannattaa toteuttaa vakiona.

Palaute

Palaute kuuluu oleellisena osana taitojen oppimisprosessiin. Kun urheilija on tehnyt liikesuorituksen, hän saa siitä palautetta sekä omien aistiensa kautta, että ulkoisista lähteistä esimerkiksi valmentajalta tai videolta. Samalla kun urheilijan aivoista lähtee toimintakäske liihaksille, lähtee myös kopio pikkuaivoihin. Suorituksen jälkeen aivot vertailevat toimintakäskeä tottuneeseen suoritukseen.

Ulkoista palautetta on kahdenlaista, on tietoa liikkeen suorittamisesta sekä tietoa liikkeen onnistumisesta. Ulkoisen palautteen määrällä, frekvenssillä, ajoittumisella ja tarkkuudella on merkitystä oppimisen kannalta. Liian runsas palaute johtaa siihen, että urheilija tulee riippuvaiseksi palautteesta. **Palautteen tulisi olevan luonteeltaan sellaista, että se auttaa urheilijaa työstämään sitä informaatiota mitä hän on liikkeestä saanut. Jos valmentaja antaa urheilijalle kaikki vastaukset, oppimisen kannalta tärkeä prosessi ei käynnisty.** Oppimisen alkuvaiheella tulee antaa enemmän palautetta kuin myöhäisemmissä vaiheissa. Palautteen ajoitus ei ole oppimisen kannalta kriittinen tekijä. Ihannetilanteessa urheilijan aistimukset ja ajatukset ehtivät jäsentyä, mutta toisaalta kinesteettinen tuntemus liikkeestä ei ehdi kadota. **Käytännössä tämä tarkoittaa optimaalisen palautteenannon ajoittuvan noin 10-15 sekuntia liikesuorituksen päättymisen jälkeen.**

Valmentaja

Taitovalmentajan on hyvä tiedostaa oppimisen vaatima aika ja olla kärsivällinen tulosten saavuttamisen suhteen. Oppimistilanteen tunteilla on yllättävän suuri merkitys oppimisen tehokkuuteen. Hauskuuden ja viihtyvyyden on todettu edistävän oppimista, kun taas stressi on oppimiselle haitallista, sillä stressin seurauksena aivoihin erittyvä kortisoli heikentää neuraalista muovautuvuutta. Oppiminen on aktiivinen prosessi, jossa keskeisimmässä osassa on urheilija itse.

Tavoitelajiliiketaulukot

5-7 vuotias

YLEISTAIDOT

	HALLITSEE JA HARJOITTELEE
Voimistelullisuus	-Ryhti ja vartalonkannatus -Vartalon ojennukset
Jalkatyö	-Päkiöillä liikkuminen -Nilkkojen ojentamisen ymmärtäminen

LAJITAIIDOT

	HALLITSEE JA HARJOITTELEE
Vartaloliikkeet	-Helppojen vartaloliikkeiden harjoittelu eri tasoissa eri suuntiin -Aaltoliike taakse, taivutukset ja kallistukset, syöksy
Tasapainot	-Tasapainon hakeminen ja helppojen tasapainojen harjoittelu -Suoran jalan nosto ja kukkotasapaino (eri suunnat)
Hypyt	-Yksinkertaisten hyppyjen ja hyppelyjen harjoittelu leikinomaisesti useilla toistomäärillä -Varsahyppy, jännehypyy, kerähyppy, saksihyppy

Pyörivät liikkeet	-Pyörähdykset ja kierimiset -Piruetin alkeet
Akrobatialiikkeet	-Helpoimpien akrobatialiikkeiden harjoittelu vaiheittain -Kuperkeikka, käärynpyörä, silta

8-10 vuotias

YLEISTAIIDOT

	HALLITSEE	HARJOITTELEE
Voimistelullisuus	-Musiiikin tahtiin voimisteleminen -Laskujen ymmärtäminen -Vartalon hallinta ja kannatus luontevaa -Lajiliikkeiden suorittaminen molemminpuolisesti	-Yhdenaikaisuus joukkueena -Monipuoliset lajiliikkeet
Jalkatyö	-Nilkkojen ja polvien ojentaminen liikkeissä -Aukikierto liikkeissä -Korkeat päkiät	-Aukikierto ja nilkkojen ojentaminen jatkuvassa liikkeessä -Korkeat päkiät jatkuvassa liikkeessä

LAJITAIIDOT

	HALLITSEE	HARJOITTELEE
Vartaloliikkeet	<ul style="list-style-type: none"> -Aaltoliike, vauhtiheitto, nojaliike -Yksinkertaisten vartaloliikkeiden suorittaminen ja yhdistäminen lyhyiksi sarjoiksi -Yksinkertaiset kädenliikkeet 	<ul style="list-style-type: none"> - Kierto, pystyrentous, koonto -Vartaloliikkeiden varioiminen ja vaikeuttaminen sekä yhdisteleminen pidemmiksi sarjoiksi -Monipuoliset kädenliikkeet
Tasapainot	<ul style="list-style-type: none"> -Kukkotasapaino ja jalannosto ilman kättä näytettävä ohjelmassa -Muiden helppojen tasapainojen suorittaminen (arabeski, sivutasapaino) 	<ul style="list-style-type: none"> -Jalannosto kädellä eteen, sivulle, taakse -A-tasapainojen harjoittelu ja helpoimpien näyttäminen ohjelmassa
Hypyt	<ul style="list-style-type: none"> -Saksihyppy tai varsahyppy näytettävä ohjelmassa -Muiden helppojen hyppyjen suorittaminen (Kasakka, harppa, kauris, X-hyppy) 	<ul style="list-style-type: none"> -A-hyppyjen harjoittelu ja helpoimpien näyttäminen ohjelmassa
Akrobatialiikkeet	<ul style="list-style-type: none"> -Kuperkeikka, käärynyörä -Siltakaato 	<ul style="list-style-type: none"> -Vaikeampien akrobatialiikkeiden harjoittelu -Siltakaadot eteen ja taakse sujuvasti, muut siltatempu

	-Rintaseisonta	-Rintarulla
Pyörivät liikkeet	-Piruetti kukkotasapaino-asennossa	-Piruetti asennon variointi ja nopeuden sekä kierrosten lisääminen
Askelsarjat ja hyppelyt	-Ketterät hyppelyt -Rytmin vaihdos -Jalkatyöskentely	-Muun liikesuunnan yhdistäminen askelsarjoihin -Tiukan jalkatyöskentelyn näkyminen askelikoissa

10-12 vuotias

YLEISTAIDOT

	HALLITSEE	HARJOITTELEE
Voimistelullisuus	-Musiikin tahtiin suorittaminen -Ylväs ja kannatettu voimistelu	-Vaikeampaan tahtiin liikkeen yhdistäminen
Jalkatyö	-Hyvä nilkkatyöskentely ja korkeat päkiät luontevaa ohjelmassa ja harjoituksissa	-Nilkkojen liikkuvuuden ylläpito

LAJITAI DOT

	HALLITSEE	HARJOITTELEE
Vartaloliikkeet	<ul style="list-style-type: none"> -Perusvartaloiden variointi ja sarjassa vaadittavien pakollisten vartaloiden suorittaminen puhtaasti -Vartaloliikkeiden yhdistäminen sarjoiksi 	<ul style="list-style-type: none"> -Vartaloliikkeiden nopeus- ja voimavaihtelut -Vartaloliikkeiden varioiminen ja yhdisteleminen pidemmiksi sarjoiksi
Tasapainot	<ul style="list-style-type: none"> -A-tasapainojen puhdas suoritustekniikka ja laaja liikelaajuus -Ristivaaka nostolla 	<ul style="list-style-type: none"> -B-tasapainojen harjoittelu ja helpoimpien suorittaminen ohjelmassa -Ristivaaka heitolla -Pystyvaaka
Hypyt	<ul style="list-style-type: none"> -A-hyppyjen puhdas suoritustekniikka ja laaja liikelaajuus 	<ul style="list-style-type: none"> -B-hyppyjen harjoittelu ja helpoimpien suorittaminen ohjelmassa
Akrobatialiikkeet	<ul style="list-style-type: none"> -Siltakaadot -Rintarulla -Kahden pyörivän akrobatialiikkeen yhdistäminen (esim. kärrynpyörä-kuperkeikka) 	<ul style="list-style-type: none"> -Akrobatialiikkeiden taitojen ylläpitäminen ja vaikeuttaminen

Pyörivät liikkeet	-Piruetti hallitussa kukkotasapaino- asennossa	-Piruetin varioiminen ja valmistavat harjoit- teet vaikeampiin piruetteihin
--------------------------	---	--

12-14 vuotiaat

YLEISTAIDOT

	HALLITSEE	HARJOITTELEE
Voimistelullisuus	-Ilmaisullisuus ja musiikin tulkinta	-Vaikeampien musiikkien ja tarinoiden il- maisuu ja tulkinta
Jalkatyö	-Luonteva jalkatyö	-Jalkatyöskentelyn ylläpito

LAJITAIDOT

	HALLITSEE	HARJOITTELEE
Vartaloliikkeet	-Monipuoliset vartaloliikkeet -Voimavaihtelut -Liikkeiden yhdistäminen sarjoiksi eri liikesukujen välillä	-Vartaloliikkeiden varioiminen ja yhdistämi- nen yhä haastavammiksi sarjoiksi -Liikkeiden yhdistäminen sarjoiksi vaikeam- pien liikkeiden välillä
Tasapainot	-Helppimpien B-tasapainojen suoritta- minen	-Vaikeampien B-tasapainojen harjoittelemi- nen -Jalannostot ilman kättä

	-Kellistys, pystyvaaka, ristivaaka, risti-pystyvaaka	-Haastavat tasapainosarjat
Hypyt	-Helppimpien B-hyppyjen suorittaminen -Taivutus eteen ja kierto hyppyjen aikana	-Vaikeampien B-hyppyjen harjoittaminen -Taakse taivuttavat hypyt
Pyörivät liikkeet	-Vaativimpien piruettien suorittaminen	-Illusionin harjoittelu -Pystypiruetin harjoittelu
Nostot	-Yksinkertaiset parinostot	-Vaikeampien nostojen harjoittelu

Lähteet

Forsman, H. & Lampinen, K. Laatusa käytännön valmennukseen. 2008. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola T., Liukkonen J & Sääkslahti A. Liikuntapedagogiikka. 2013. PS-Kustannus. Juva.

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

Nummela A., Mero A, Kalaja S. & Keijo H. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. VK-Kustannus. Lahti.

Urheilijan polku, Kihu. 2011-2017. Luettavissa: http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136 Luettu 15.1

Valmennustaito. Info 2012-2017. Kihu. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/> Luettu 21.2.2017