

**Tanssi osana liikeilmaisun sekä motoristen taitojen
oppimista kilpavoimistelussa** – Koulutus Hämeenlinnan voimisteluseuran
kilpavoimisteluvalmentajille

Pauliina Turpela

Opinnäytetyö
Liikunnan – ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2017



Tekijä Pauliina Turpela	
Koulutusohjelma Liikunnan – ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Haaga Helia (Vierumäen yksikkö)	
Opinnäytetyön otsikko Tanssi osana liikeilmaisun sekä motoristen taitojen oppimista kilpavoimistelussa – Koulutus Hämeenlinnan voimisteluseuran kilpavoimisteluvalmentajille	Sivu- ja liitesivumäärä 36 + 17
<p>Työn tarkoitus oli kehittää Hämeenlinnan voimisteluseura ry:n valmentajien tietoisuutta lajirajojen ylittävistä valmennuksista sekä kehittää itseäni kouluttajana ja tanssinopettajana. Työn pääteemana oli miten tanssia voi hyödyntää kilpavoimistelun oheisharjoitteluna. Työ toteutettiin toiminnallisena projektina valmentajille järjestettävän koulutuksen muodossa.</p> <p>Työ eteni voimisteluseuran valmentajien koulutuksen tason ja tarpeiden kartoittamisesta laadullisen kyselyn perusteella. Kyselyn perusteella valmentajilla ei ollut aiempaa liikunnan – tai valmentajan ammattitutkintoa, mutta Voimisteluliiton järjestämiä lajikohtaisia koulutuksia. Koulutuksen sisältö rakennettiin kyselyn tuloksien ja vastauksien perusteella. Tulosten perusteella valmentajat halusivat tietoa urheilijan keskivartalon syvien lihaksien harjoittelusta sekä käytännön työkaluja kilpavoimistelijan motorisesta harjoittelusta, tanssin ja liikeilmaisun ideoiden lisäksi. Työn pääteemaksi rajattiin tämän pohjalta tanssin osallisuus liikeilmaisun ja motoristen taitojen oppimiseen kilpavoimistelussa.</p> <p>Projektin käytännön toteutus suunniteltiin yhdessä Hämeenlinnan voimisteluseura ry:n valmentajien ja hallituksen kanssa. Projektin koostui kolmen tunnin kestoisesta käytännön koulutuksesta sekä oppimisympäristöä padletissä luettavissa olevasta teoriamateriaalista. Teoriamateriaali sisälsi muun muassa tietoa motorisesta harjoittelusta, taitojen oppimisesta, urheilijan motivaation vaikutuksesta taitojen oppimiseen sekä tanssin osallisuudesta kilpavoimistelijan liikeilmaisun ja motorisen oppimisen kehittämiseen.</p> <p>Projektin toteutettiin 29.1.2017. Loppukyselyn itsearviointin ja kouluttajan havaintojen perusteella, koulutukselle asetetut oppimistavoitteet olivat osaksi liian laajoja ja epämääräisiä. Tavoitteiden toteutumista oli vaikea arvioida spesifisti ja luotettavasti. Kyselyn perusteella valmentajat kuitenkin kokivat saaneensa työkaluja, heidän ennalta toivomiin osa-alueisiin. Tämän perusteella koulutuksen pedagogiset päätavoitteet toteutuivat ja valmentajat saivat uusia käytännön työkaluja sekä ideoita valmennustyöhönsä. Lisäksi työn myötä jouduin analysoidaan ja pohtimaan laajalti opettamistani eri näkökulmasta, joten kehityin niin kouluttajana, kuin tanssinopettajana.</p>	
Asiasanat huippu-urheiluvalmennus, motorinen oppiminen, tanssi, liikeilmaisuus, taitojen oppiminen	

Sisällys	
1 Johdanto	1
2 Kilpavoimistelu	2
2.1 Hämeenlinnan voimisteluseuran pääkilpalajien esittely	2
2.1.1 Joukkuevoimistelu	2
2.1.2 Akrobatiavoimistelu	2
2.2 Joukkue- ja akrobatiavoimistelun biomekaniikka ja lajioinaisuudet	3
3 Motoriset perustaidot	4
3.1 Motoristen perustaitojen harjoittelu kilpaurheilussa – ja voimistelussa	5
3.2 Taitojen oppimisen kehittyminen	6
3.3 Taidon oppimisen tiedostamattomuus ja siirtovaikutus taitoharjoittelussa	7
3.4 Motivaation vaikutus taitojen oppimiseen kilpaurheilussa	7
4 Tanssi ja core-harjoittelu kilpavoimistelijoiden lajiharjoittelun tukena	10
4.1 Selän hyvinvointi ja core-harjoittelu kilpavoimistelussa	10
4.2 Baletti osana kilpavoimistelun lajiharjoittelua	12
4.3 Tanssi motorisen oppimisen tukena	12
5 Liikeilmaisuus tanssissa ja kilpavoimistelussa	14
5.1 Liikeilmaisuus osana monipuolista kilpavoimistelun lajiharjoittelua	14
5.2 Liikeilmaisun kehittäminen tanssi-ilmaisun avulla	15
6 Opinnäytetyön tavoitteet	17
7 Koulutus kilpavoimisteluvalmentajille	19
7.1 Projektin suunnittelu ja aikataulu	19
7.2 Alkukysely valmentajille	20
7.3 Koulutuksen materiaali	21
7.4 Projektin arviointi	24
8 Pohdinta	25
Lähteet	33
Liitteet	37
Liite 1. Kyselylomake	37
Liite 2. Alkukyselyn tulokset	40
Liite 3. Ideapäivän koulutusmateriaali	42
Liite 4: Koulutusmateriaalin sisältö: padlet ympäristö	46
Liite 5. Koulutuksen palautekyselyn tulokset	52

1 Johdanto

Nykypäivän kilpa- ja huippu-urheiluvalmennus on muokkautunut monipuoliseksi yli lajirajojen ylittäväksi yhteistyöksi. Menestyvän urheilijan harjoittelussa korostuvat monipuoliset liikunta- ja lajitaidot. Nykykäsityksen mukaan, huipputasolle yltäminen onnistuu parhaiten monipuolisen urheilijan polun avulla. Monipuolinen urheilijan polku sekä harjoittelu ennaltaehkäisevät vammoja, ylläpitävät motivaatiota, edistävät viihtymistä lajin parissa, mutta myös vähentävät ahdistusta ja drop out ilmiötä. Parhaimmillaan urheiluvalmennus ja taitoharjoittelu ovat monipuolisia jo lapsesta lähtien. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 38–39.)

Osana urheilijan monipuolista kehittymistä sekä nuoruuden drop out-ilmiön välttämistä on urheilijan motivaation säilyttäminen tärkeää jo nuoresta iästä lähtien. Positiivinen valmennus ja kyky oikeanlaiseen palautteen antoon, ovat tärkeässä roolissa urheilijan motivaation säilymisessä (Mero ym. 2016, 53). Kannustavassa ja kehittävässä valmennuksessa korostuu valmentajan pedagogiset taidot niin valmennuksen toteutuksessa, kuin erilaisten oppijien huomioidossa. Valitettavasti kaikilla seuroilla ei ole varaa, eikä resursseja kouluttaa jatkuvasti valmentajia tai palkata liikunta-alan koulutuksen tai -tutkinnon omaavia valmentajia. Tämän vuoksi lisäkoulutukset ja ideapäivät olisivat tarpeellisia valmentajan ammattitaidon ylläpidossa ja kehittämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on toteuttaa koulutus Hämeenlinnan voimisteluseura ry:n kilpavoimistelupalmentajille. Koulutus koostuu ideapäivästä valmentajille sekä teoriapohjaisesta koulutusmateriaalista. Koulutuksen tavoite on nostaa Hämeenlinnan voimisteluseura ry:n valmentajien tietoisuutta yli lajirajojen ylittävästä valmennuksesta sekä urheilijan motivaation merkityksestä kilpa- ja huippu-urheilussa ja taitojen oppimisessa. Koulutuksen pääteemana lajirajojen ylittävässä valmentamisessa on tanssin toimiminen kilpavoimistelun liikeilmaisun ja motorisen oppimisen tukena.

2 Kilpavoimistelu

Kilpavoimistelu käsitteen alle kuuluu laajasti erilaisia voimistelun kilpailumuotoja.

Näitä ovat muun muassa teline-, joukkue-, rytmisen-, tanssillinen-, trampoliini- ja akrobatia-voimistelu sekä kilpa-aerobic ja freegym. Telinevoimistelussa, kilpa-aerobicissa, joukkuevoimistelussa sekä trampoliinivoimistelussa on niin miesten- kuin naisten sarjat. Rytmistä kilpavoimistelua harrastetaan pääasiassa lapsuus- ja nuoruusiässä, mutta etenkin joukkue- ja tanssillisesta voimistelusta löytyy myös aikuisten sarjoja. (Voimisteluliitto 2016.)

2.1 Hämeenlinnan voimisteluseuran pääkilpalajien esittely

Hämeenlinnan voimisteluseurassa harjoitellaan niin harraste- kuin kilpatasollakin. Suosituimmat lajit ovat joukkuevoimistelu sekä rytmisen kilpavoimistelu. Muita kilpalajeja ovat telinevoimistelu ja akrobatiavoimistelu. Järjestämäni koulutukseen osallistui pelkästään joukkuevoimisteluvallmentajia sekä yksi akrobatiavallmentaja, joten esittelen seuraavaksi kilpavoimistelulajeista joukkuevoimistelun sekä akrobatiavoimistelun. Tässä työssä määritelmä *kilpavoimistelu* viittaa Hämeenlinnan voimisteluseuran osalta yleisesti näihin kahteen lajiin.

2.1.1 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu on niin tasapainoa, liikkuvuutta, kuin taitoa vaativa joukkuelaji. Joukkuevoimistelun kilpaohjelma on pitkän harjoittelun tuloksena aikaansaatu, niin taiteellinen kuin urheilullinenkin kokonaisuus: ”*Joukkuevoimistelu yhdistää taidon ja koskettavan elämyksen* (Suomen Voimisteluliitto 2015a).” Kilpaohjelma pitää sisällään musiikkiin sommiteltuja virtaavia liikkeitä, jotka yhdessä luovat erilaisten nostojen ja hyppyjen kanssa arvostettavan kokonaisuuden. Arvostelussa tarkastellaan ohjelman teemaa, musiikkia, pukuja, liikkeiden vaikeusosia sekä taiteellista kokonaisuutta. Joukkuevoimistelun ydintä ovat vartalon aaltoliikkeisiin perustuvat eri vaikeusosuudet. Liikkeiden taustalla ovat pitkät perinteet ja historia Suomalaisessa naisvoimistelussa. Voimisteluesitykset voivat parhaimmillaan luoda uniikkeja tarinoita, joissa yhdistyvät ihailtava taito ja musiikin sekä liikkeen kokonaisuus. Suomi on joukkuevoimistelun yksiä kärkimaita. Maailmantasolla lajissa on kilpailtu Suomessa vuodesta 2000 lähtien ja Suomi on saavuttanut naisten sarjassa vuoteen 2015 mennessä jo yli kymmenen mitalia. (Suomen Voimisteluliitto 2015a.)

2.1.2 Akrobatiavoimistelu

Akrobatiavoimistelua on voitu Suomessa harrastaa vuodesta 2005 lähtien. Huolimatta lajin nuoresta iästä on Suomessa lajissa jo hyvin harrastajia sekä kilpailijoita. Akroba-

tiavoimistelussa yhdistyy häkellyttävä kehon hallinta yhdistettynä sekä liikkuvuuteen, että uskaliaisiin ja näyttäviin nostoihin. Lajissa kilpaillaan musiikin tahtiin tehtävissä kilpailuesityksissä pareittain tai ryhmissä. Akrobatiavoimistelupari koostuu nostajasta sekä heittäjästä. Heittäjästä käytetään nimitystä *base*. Base kannattelee itseään monesti pienempikoisempaa voimistelijaa nimeltä *top*. Yhdessä he suorittavat voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta, taitoa sekä kestävyttä vaativia huikeita akrobaattisia liikkeitä. (Suomen Voimisteluliitto 2015b.)

2.2 Joukkue- ja akrobatiavoimistelun biomekaniikka ja lajiominaisuudet

Joukkue- ja akrobatiavoimistelu vaativat monen motorisen taidon samanaikaista ja monimuotoista hallintaa. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen monipuolisesti jo varhaisessa iässä on niin huippu-urheilussa kuin kilpavoimistelussa tärkeää (Jaakkola & Kalaja 2016, 38–39). Yksi tärkeimmistä voimistelun lajin vaatimista ominaisuuksista kohdistuu liikkuvuuden lisäksi keskivartalon eli keskustan hallintaan. Voidaan puhua myös niin sanotusta *core stabilitysta*, lyhennettynä *coresta* (Ahonen & Sandström 2011, 1999–200). Lantio on keskustan hallinnassa kaiken liikevoiman keskus sekä suojelee voimistelijaa ja urheilijaa alaselkää ongelmilta (Kurse & Mehta 2011, 8).

Voimisteluliikkeet voidaan jakaa karkeasti Jalkasen ja Vasuntan mukaan, joko ulospäin suuntautuviin liikkeisiin (keskipakoinen liike) tai kehoon päin suuntautuviin liikkeisiin (keskihakuinen). Voimistelulle ominaisissa liikkeissä, kuten vartalon aaltoliike sivulle (keskipakoinen liike) tai koonto (keskihakuinen), liike etenee vaiheittain keskustan ja motoristen yksiköiden kautta liikekeskukseen, antaen käskyn miten toimia. (Jalkanen 1967, 8-9; Vasunta 1988, 7.)

Akrobatiavoimistelu on joukkuelaji, joka koostuu ennen kaikkea taidosta muiden voimistelun yleisten lajiominaisuuksien lisäksi. Lajille ominaiset näyttävät ja liikkuvuutta vaativat taitoliikkeet vaativat kokonaisvaltaista kehonhallintaa, mutta erityisesti tasapainoa ja äärimmäistä liikkuvuutta. Laji vaatii liikkuvuuden lisäksi myös paljon voimaa. Koska esitysaika on lyhyt, 2-2,5 minuuttia, vaatii laji voiman ohella myös kestävyttä. Näin monen ominaisuuden hallitseminen yhtä aikaa tekee lajista haastavan, mutta monipuolisen. Monet akrobatialiikkeet ovat kehon nivelten ja rakenteiden ääriasentojen liikkuvuutta vaativia. Tämän vuoksi akrobatiavoimistelun keskeisimpänä osana lajiharjoittelua on yhtä lailla selkärangan tukilihaksien vahvistaminen. (Suomen Voimisteluliitto 2016.)

3 Motoriset perustaidot

Motorisilla perustaidoilla viitataan taitoihin, jotka ovat pohjana usealle liikunnan lajitaidolle. Ne edesauttavat yleisesti eri liikuntataitojen oppimista ja ovat pohjana monimutkaisimmille liikekokonaisuuksille. Monet motoriset perustaidot ovat mallina monelle muulle spesifille lajitaidolle, kuten esimerkiksi yläkautta heittäminen on pohjana pesäpallon heitolle tai tenniksen syötölle. (Kalaja & Sääkslahti. 2009, 8.)

Motoristen perustaitojen harjoittelu alkaa jo varhaislapsuudessa. Niiden harjoittelu on otettu nykypäivänä huomioon myös uudessa peruskoulun liikunnan opetussuunnitelmassa, joka on astunut voimaan syksyllä 2016 (Opetushallitus 2014). Liikunnan arvioinnista peruskoulussa, 50 % perustuu uuden opetussuunnitelman mukaan juurikin motorisiin perustaitoihin (Kuvio 1), kuten havaintomotoriikka, tasapaino- ja liikkumistaidot sekä välineen käsittelytaidot (Liikuntakasvatuksen laitos 2017).



Kuvio 1. Motoristen perustaitojen luokittelu (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8)

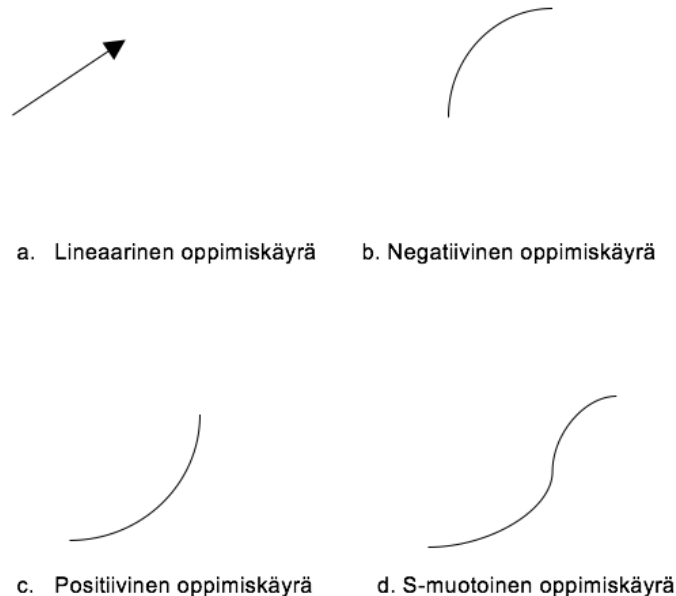
3.1 Motoristen perustaitojen harjoittelu kilpaurheilussa – ja voimistelussa

Motoriset perustaidot kehittyvät yleensä hyväksi jo ennen kouluikää, mutta merkittävää kehittymistä tapahtuu vielä ensimmäisinä kouluvuosina (Mero ym. 2016, 77). Tähän vaikuttavat kehon koon, lihaksiston ja muun biologisen ja henkisen kypsymisen lisäksi muun muassa perimä ja ympäristön tarjoamat virikkeet sekä mahdollisuudet taitoharjoitteluun (Mero ym. 2016, 77). Kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta, lapsuusvaiheen monipuolinen liikunta – ja motoristen taitojen harjoittelu lajin ohella on äärimmäisen tärkeää. Jaakkolan ja Kalajan mukaan: *”Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat vahva perusta lajitaidoille”* (Jaakkola & Kalaja 2016, 39). Halutessaan huipputasolle, edellyttää se: *”suuren määrän taitoharjoittelua ja paljon toistoja ilman toistamista”* (Jaakkola & Kalaja. 2016, 38). Menestyvän urheilijan harjoittelussa korostuvat nämä monipuoliset niin liikunta - kuin lajitaidot sekä erityisesti monipuolisuus. Huipputasolle yltäminen onnistuu parhaiten monipuolisen urheilijan polun avulla. Monipuolinen urheilijan polku sekä harjoittelu, ennaltaehkäisevät tutkitusti vammoilta, ylläpitää urheilijan motivaatiota, edistää yleistä viihtymistä lajin parissa, mutta myös vähentää ahdistusta ja nuorten drop out ilmiötä. Parhaimmillaan urheiluvalmennus ja taitoharjoittelu ovatkin monipuolisia jo lapsesta lähtien. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 38–39.)

Oleellisimmat motoriset perustaidot kilpavoimistelulajeissa ovat kaikki niin tasapainoa, kuin liikkumistaitoja vaativat perustaidot. Lisäksi rytmisessä kilpavoimistelussa tarvitaan monipuolisesti eri välineen käsittelytaitoja. (Suomen Voimisteluliitto 2016.) Onkin perusteltua harjoituttaa kilpavoimistelussa monipuolisesti kaikkia motorisia perustaitoja jo lapsesta lähtien. Tämän vuoksi esimerkiksi joukkuevoimistelussa kilpaillaan nuorena myös välineiden kanssa, vaikka rytmisen kilpavoimistelu on sen ohella oma niin joukkue- kuin yksilölajinsa. Muut kilpavoimistelun tärkeimmät lajien vaatimat ominaisuudet ovat taito, nopeus, kestävyys sekä liikkuvuus. Näiden painopiste ja sisältö vaihtelevat eri ikävuosina. Joukkuevoimistelun lapsuusvaihe, alle seitsemän vuotiaasta lähtien, pitää sisällään valmennuksen osalta erityisesti motoristen perustaitojen harjoittelua. Seitsemän ikävuoden jälkeen korostuu motoristen perustaitojen vahvistaminen sekä erityisesti pyörivien liikkeiden kehittäminen. Kymmenen ikävuoden jälkeen korostuu harjoittelussa lajitaitojen monipuolinen harjoittelu ja osaaminen sekä niiden syventäminen, kun taas 12-ikävuoden jälkeen korostuu laajan liikevalikoiman harjoittelu aiemman opitun perusteella. Voimistelulle ominaisen liikkuvuuden harjoittamista painotetaan erityisesti ikävuosina 8-10, kun taas kasvupyrähdysten vuoksi ikävuosina 12–14 olisi syytä harjoituttaa erityisesti nopeutta ja rytmikkäitä. Jokaiselle ikävuodelle on kilpavoimistelun eri kilpasarjoissa omat liikevaatimukset ja pisteytykset tasoluokittain. (KIHU 2011–2017.)

3.2 Taitojen oppimisen kehittyminen

Magill (2007) kuvaa liikuntataitojen oppimista havainnollisesti erilaisten oppimiskäyrien avulla (Kuvio 2.). Erilaisilla henkilöillä voivat oppimiskäyrät olla hyvinkin erilaisia. Siitä voimme päätellä, miten myös taitojen oppiminen on hyvin yksilöllinen ilmiö (Jaakkola 2016, 35). Oppiminen voi olla henkilöillä hyvinkin suoraviivaista eli lineaarista. Tällöin harjoittelu kulkee käsi kädessä oppimisen kanssa yhdessä sekä rinnakkain, että tasaisesti. Joissakin tilanteissa oppiminen voi kuitenkin olla negatiivisesti kääntynyt, jolloin aluksi oppiminen on hyvin nopeaa, mutta hidastuu harjoittelun edetessä. Positiivinen oppimiskäyrä sen sijaan viittaa tilanteeseen, jossa aluksi oppiminen harjoittelun aikana on hidasta, mutta nopeutuu harjoittelun myötä. Neljäs oppimiskäyrätyyppi on malliltaan loivan s-kirjaimen muotoinen. Siinä ei tapahdu aluksi juurikaan oppimista, mutta tietyn harjoittelumäärän jälkeen oppiminen kääntyy selkeästi kasvuun. Lisäharjoittelun myötä kuitenkin oppiminen jostain syystä hidastuu. Tämä voi johtua esimerkiksi harjoiteltavan taidon luonteesta tai sisällöstä. Taito tai tehtävä saattaa sisältää useita taitoja, joita harjoitellaan esimerkiksi vaiheittain, kokonaistaidon saavuttamiseksi. Oppiminen saattaa hidastua siirtyessä näistä tehtävistä toiseen. Yhtenä vaikuttavana tekijänä on myös huomioitava oppijan motivaatio, vireystila sekä muut henkilökohtaiset piirteet, jotka saattavat hidastaa tai nopeuttaa oppimista näiden tehtävien välillä ja sisällä. (Jaakkola 2000, 35.)



Kuvio 2. Neljä erilaista oppimistyyliä Magillin mukaan (2007) (Jaakkola 2010, 36)

3.3 Taidon oppimisen tiedostamattomuus ja siirtovaikutus taitoharjoittelussa

Yhtenä osana liikuntataitojen oppimista on niin tiedostamaton (implisiittinen oppiminen), kuin tiedostettu taitojen oppiminen (eksplisiittinen). Eksplisiittisessä oppimistilanteessa oppija poimii itse tietoa ja taitoa tietoisesti, esimerkiksi jonkin taidon harjoittelun aikana. Nykykäsityksen mukaan taitojen harjoittelua ja oppimista tapahtuu paljon kuitenkin myös tiedostamatta. (Jaakkola 2010, 38.) Yksi selittävä tekijä muun muassa urheilijoiden alisuoriutumiseen on juurikin implisiittinen ja eksplisiittinen oppiminen. Painetilanteissa alisuoriutuminen selittyy sillä, että toiminnan säätely tapahtuu siirtymälle tiedostamattomalta tasolta tiedolliselle tasolle. Kun liikkeiden säätely tapahtuu paineen alaisena, siirtyy liikkeiden säätely helposta ja vaivattomasta tiedostamattomasta säädellystä liikkeestä aivokuorelle, jonka vuoksi liikkeet taas muuttuvat kömpelöiksi ja mekaanisiksi. Tämä taas johtaa herkästi urheilijan alisuoriutumiseen. Tämä vaikutus on suurin erityisesti taitoa vaativia urheilulajeissa. (Jaakkola 2010, 39.)

Viimeisten vuosien aikana on kilpa- ja huippu-urheilussa ymmärretty lajirajat ylittävä yhteistyö ja valmennuksen merkitys sekä taitojen oppimisen moninaisuus. On todettu, että moni uuden taidon liikemalli harjaantuu ja koostuu useammasta eri taidosta, eikä yksittäisistä suorituksista tai liikkeistä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 168). Eri taitojen oppimisella on myös *siirtovaikutuksia*, jolloin opitusta taidosta muodostuu keskushermostoon niin sanottu jälki sekä aiemmin opittu *malli tai ohjelma* eli *skeema*. Spesifien uusien taitojen oppiminen on myös helpompaa ja nopeampaa, jos niistä on jo valmiiksi opittu malli eli skeema (Jaakkola ym. 2013, 168). Tämän vuoksi myös kilpaurheilussa on hyvä harjoitella monipuolisesti yli lajirajojen lajille ominaisia samankaltaisia taitoja. Urheilija välttää monipuolisella harjoittelulla lisäksi rasitusvammoilta (Mero ym. 2016, 38–39).

3.4 Motivaation vaikutus taitojen oppimiseen kilpaurheilussa

Taitojen oppimisen kannalta, motivaatio säätelee vahvasti oppimista. Kaikessa uusien taitojen oppimisessa, ihmistä säätelee erityisesti aivojen tiedostamattomat tunnealueet. Nämä alueet päättävät ilman meidän omaa päätäntä valtaa, minkä sisällön tai informaation ne valitsevat oppimisprosessiin ja sen edelleen käsittelyyn. Oppiminen perustuu vahvasti tunnekokemuksiin ja asenteisiin. Motivaatio edesauttaa tätä oppimisen havainnointia, edistää siten harjoitusta ja sen myötä oppimista sekä lopulta muistamista. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 222.)

Motivaation merkitys urheilijan menestykseen on suuri. Keskeisimmässä roolissa menestymisessä on erityisesti se, miten urheilija sitoutuu harjoitteluun ja siihen vaatimukseen, että urheilun on oltava elämäntapa. (Liukkonen 2016, 210.) Liukkonen kuvailee, että: ”*Motivaatio harjoitteluun syntyy tavoitteista ja tavoitteet puolestaan unelmista*” (Liukkonen 2016, 210). Jos harjoittelun ja tavoitteiden välillä on suuri ristiriita, syntyy tästä urheilijalle monesti uskonpula omaan menestykseen. Tämä ennen kaikkea vähentää urheilijan harjoitteluintoa ja motivaatiota. Itse urheilusuoritukseen vaikuttavat monet tekijät: urheilijan tunteet ja mieliala, läsnä oleva yleisö ja ympäristö sekä urheilijan sen hetkiset fysiologiset tekijät. Ennen kaikkea emootioihin ja tunnetiloihin voi vaikuttaa niin vireystilalla, kuin motivaatiolla. (Liukkonen 2016, 210–211.)

Psykologinen harjoittelu on kilpaurheilussa yhdessä tärkeimmissä rooleissa, muun fyysisen harjoittelun ohella ja osa motivaation syntyä. Eri lajeilla on erilaisia psykologisia vaatimuksia, mutta myös eri yksilöillä, urheilijoilla, ovat erilaiset psykologiset valmiudet. Liukkonen mukaan: ”*Valmentajan kokemukseen pohjautuva tietämys urheilijasta yhdessä psykologisten testitulosten kanssa antavat parhaan tuloksen*” (Liukkonen 2016, 2016). Jotta urheilija voi saavuttaa korkean motivaation tason harjoittelussaan, on hänen tunnettava autonomian eli pätevyyden tunnetta sekä saavuttaa muun muassa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Liukkonen 2016, 219). Yhdessä kognitiivisten tekijöiden kanssa voidaan puhua *urheilijan motivaatioilmastosta* ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Jos nämä eri motivaatioilmaston tarpeet tyydyttävät on lopputuloksena se, että urheilijan itsemääräys muuttuu positiiviseksi ja hän alkaa suoriutua tehtävistä asioista omasta vapaasta tahdosta. Tällöin tehtävä rakentuu sisäisen motivaation lähteeksi ja se taas edesauttaa entisestään urheilijan motivaatiota. Koetulla autonomialla viitataan yksilön mahdollisuuteen saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä (Liukkonen 2016, 219). Decin & Ryanin (2000) itsesäätämisteorian mukaan, tämän koetun autonomian tunteen määrä ratkaisee, kehittykö urheilijan motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Motivaatioilmastossa korostuu valmentajan rooli sekä oikeanlaisen palautteen annon merkitys. Ammattitaitoinen valmentaja ottaa urheilijan myös jo harjoittelun suunnitteluvaiheessa mukaan. Tällöin valmennus edistää urheilijan autonomian tunnetta ja motivaatioilmaston syntyä sekä urheilijan kehittymistä. (Liukkonen 2016, 219.)

Osana Suomen valmennusosaamisen kehittämistä on valmentajakeskeisen valmennuskulttuurin sijaan urheilijakeskeisen kulttuurin korostaminen. Valmentajakeskeisessä mallissa valmentaja sanelee mitä urheilija tekee. Urheilijakeskeisessä valmennuksessa urheilija kasvaa vastuuseen omasta urheilustaan sekä harjoittelusta.

Tämä kehittää myös urheilijan vahvaa sisäistä motivaatiota, kasvaessaan itse vastuuseen omista tekemisistään. Valmentajan ammattitaidon kannalta tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan tehtävä on vahvistaa toiminnallaan urheilijan sisäistä motivaatiota sekä kasvat-
taa urheilijaa vastuuseen niin omista päätöksistä, kuin valinnoista urheilun suhteen. Suomalainen valmennusosaamismallin tavoitteena on olla tukena valmentajan oman osa-
mistarpeen tunnistamisessa ja arvioinnissa. Malli toimii valmentajan tukena arvioidessa omaa toiminnan ympäristöä sekä miten hänen tulisi kehittää omaa valmennustaan. Tässä mallissa valmentajan osaaminen jaetaan neljään eri osa-alueeseen: urheiluosaaminen, ihmissuhdetaitoihin, itsensä kehittämisen taitoihin ja voimavaroihin. (Blomqvist & Hämäläinen 2016. 49.)

4 Tanssi ja core-harjoittelu kilpavoimistelijoiden lajiharjoittelun tukena

Tanssin vaikutukset ja fysiologiset hyödyt ovat moninaiset. Tanssi kehittää niin motorisia taitoja, tasapainoa, koordinaatiota, muistia, oman kehon hahmottamista, kuin hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Harva laji on niin monipuolinen ja kokonaisvaltaisesti keuhonhallintaa vaativa, kuin tanssi. Tanssi lisää myös niin nivelten liikkuvuutta, kuin kehittää lisäksi myös lihaskuntoa, erityisesti keskivartalon hallintaa. (Lagersted 2011, 24.) Osa eri tanssilajien lajitaito-ominaisuuksista ovat hyvin samankaltaisia erityisesti joukkuevoimistelun kanssa. Näiden kahden lajin hyödyntäminen oheisharjoittelussa keskenään on kilpavoimistelun kannalta hyödyllistä ja järkevää. Ennen kaikkea tanssi harjaannuttaa motorisia perustaitoja, jotka ovat kaiken lasten- ja nuorten valmennuksen kulmakiviä (Miettinen 1999, 55–57). Anttila (1994) kuvailee tanssin moninaisia vaikutuksia niin sosiaalisista taidoista avaruudelliseen hahmottamiseen (Kuvio 3).



Kuvio 3. Eeva Anttilan näkemyksiä tanssin vaikutuksista (1994). Tanssin aika s.18

4.1 Selän hyvinvointi ja core-harjoittelu kilpavoimistelussa

Pelkästään voimistelijoista 80 % kärsii Kruse & Mehtan mukaan alaselkävaivoista (Kurse & Mehta 2011, 8). Luku on taiteellisessa voimistelussa jopa korkeampi; 75–85 %, kun taas rytmisten kilpavoimistelijoiden keskuudessa jopa 86 % kärsii alaselkäongelmista.

Lukujen taustalla on voimistelun lajin vaatimukset, jotka ovat niin kokonaisvaltaisesti koko kehon hallintaa ja liikkuvuutta vaativia, verrattuna moneen muuhun urheilulajiin. Lisäksi äkkinäiset ja selän ääriliikkeet altistavat selän vammoille (Kruse & Mehta 2011, 8-9).

Lannerangan hallinnan kehittäminen on suuressa roolissa niin joukkue - kuin akrobaattisten voimistelijoiden alaselkäongelmien ehkäisyssä (Harringe, Nordgren, Arvidsson & Werner 2007, 1264–1271). Alaselkäongelmat voivat aiheuttaa urheilijalle välilevytyrää ja fasetti oireyhtymää tai spondylolyyysin. Spondylolyyysillä tarkoitetaan nikamakaaren venymistä tai murtumaa, joka kehittyy jatkuvasta nikamaan kohdistuneesta rasituksesta. Tällaiselle voi altistaa voimistelullekin tyypillinen jatkuva selän hyperekstensio sekä ylikorostunut lannelordoosi. Muita riskitekijöitä selkäongelmille ovat akrobaattisessa voimistelussa tehdyt etenkin taaksepäin suuntautuvat erilaiset flikit ja volttiliikkeet sekä voimistelulle ominaiset siltakaadot. (Kruse & Mehta 2011, 8-9.)

Selän ja lantion hallinta ovat erityisesti raajojen hallinnan lisäksi, urheilijan oikean suoritusmekaniikan kulmakiviä (Parkkari & Pasanen 2016, 666). Voimistelijoiden lannerangan yleisempien ongelmien syinä ovat erityisesti nämä erilaiset nikaman siirtymät sekä spondyloosit. Suurin osa näistä vammoista ovat hitaasti kehittyviä vammoja ja niihin vaikuttavat niin linjausvirheet, lihasepätasapaino, puutteellinen tekniikka sekä suuret liikevaatimukset selälle ja lonkkanivelelle. Monet liikevirheet selän taaksetaivutuksissa johtuvat vatsalihaksien kontrollin puutteesta. Liialliset liikevaatimukset aiheuttavat myös painetta alaselän rakenteille. Erityisesti syvien vatsa- ja selkälihaksien yhteistoiminta ja voima ovat tärkeässä roolissa. Molemmat osallistuvat selän taaksetaivutuksiin ja toimivat yhdessä erityisesti syvän poikittaisen vatsalihaksen kanssa. (Kauppinen 16.8.2013.) Keskivartalon tukilihaksistoon eli coreksi mielletään syvät – ja pinnalliset vatsan – ja selän lihakset sekä, lantionpohjan lihaksisto. Vatsalihasten heikko lihaskunto ja kontrolli aiheuttavat huonoa asentoa koko selkärangalle ja lopulta pysyviä muutoksia selkärangan asennossa. Lantionpohjan lihaksisto tukee erityisesti lannerankaa ja lantio toimii liikkeen voiman keskuksena säädellen niin ylä- kuin alavartalon liikkeiden voiman tuottoa. Pilates ja tekniikkaharjoittelulla, kuten baletti, voi tanssija ja voimistelija kehittää omaa kehonhallintaansa sekä vahvistaa syviä lihaksiaan. (Kauppinen 16.8.2013.)

Kaikissa voimistelun liikkeissä on keskivartalon hallinta hyvin oleellisessa asemassa selän hyvinvoinnin lisäksi jo liikkeen flowsta lähtien. Pro gradussaan *Vartalon liikkeiden avainliikkeet voimistelussa*, Laisi- Ikäheimonen (2000) on tutkinut mitkä ovat voimistelun niin sanottuja *avainliikkeitä* sekä näiden muutamien eri voimisteluliikkeiden haasteita tiettyjen *avainliikkeiden* osaamisessa, erityisesti lasten keskuudessa.

Eri vartalon aaltoliikkeiden hallinnassa ilmeni ongelmia lannerangan yllördoosin tai pystyrentouden ja sen hallinnan puuttumisen vuoksi. Myös keskivartalon hallinnassa oli havaittavissa puutteita. Kehon liikkeiden ja eri vaiheiden sitominen oli kaiken kaikkiaan eri ikäryhmillä myös puutteellisia. Liikkeiden sitomisella tarkoitetaan voimistelulle ominaista liikkeen virtaavuutta eli *flowta*. Voimistelijoille suositellaan voimistelun avainliikkeiden harjaannuttamista vaiheittain eri ikä kausilla sekä progressiivista etenemistä harjoittelussa. (Laisi-Ikäheimo 2000.)

4.2 Baletti osana kilpavoimistelun lajiharjoittelua

Useat kilpavoimistelulle ominaiset ja kilpailuissa arvosteltavat liikkeet, ovat hyvin samankaltaisia eri tanssilajien ja erityisesti baletin kanssa. Useat baletin liikkeet ovat pohjana erityisesti muun muassa rytmisessä kilpavoimistelussa arvioitavien vartalon eri vaikeusosien ja liikkeiden sisällöissä. Suomen Voimisteluliiton mukaan kilpavoimistelijoilla kertyykin harjoittelutunteja paljon lajiharjoitusten lisäksi myös baletin parissa: *“Lajin harrastajalle tärkeistä ominaisuuksista korostuvat erityisesti liikkuvuus, koordinaatio, rytmitaju ja liikeilmaisuus sekä psyykinen vahvuus. Vaivattomuuden illuusion aikaansaamiseksi, ovat huipputason voimistelijat yleensä viettäneet lukemattoman määrän tunteja balettisalilla sekä monipuolisten lajiharjoitusten parissa”* (Suomen Voimisteluliitto 2012a.).

Kuten aiemmin todettiin on kilpavoimistelijoiden haasteena erityisesti lantion ja keskustan hallinta, säilyttäen samalla lajille ominaisen liikkuvuuden ja liikkeen flow'n. Monipuolisella harjoittelulla voimistelijat välttävät ylikuormituksen sekä vammoilta ja silti lajitaidot kehittyvät. Balettia käytetään osana kilpavoimistelun lajin oheisharjoitteluna noin 10-ikävuodesta lähtien (Suomen Voimisteluliitto 2012b). Akrobatiavoimistelijat eivät toistaiseksi harjoittele balettia oheisharjoitteluna. Lajin kilpailuesitys vaatimuksissa on kuitenkin liikkeiden sitominen sarjaksi. Lisäksi laji vaatii paljon liikkuvuutta ja keskivartalon hallintaa. Tämän vuoksi tanssiharjoittelusta olisi akrobatiavalmentajien haastattelun perusteella myös akrobatiavoimistelijoille hyötyä (Viitamäki 29.1.2017).

4.3 Tanssi motorisen oppimisen tukena

Perusliikkeissä, kuten esimerkiksi kävelyssä ja juoksussa, raajaparit ovat koordinoitu yhteen syklisesti eli sarjallisesti. Näille liikkeille on tyypillisiä samanaikaiset tai vuorottaiset liikkeet ja näitä liikkeitä tuottavat peruskoordinaatiomekanismit. Kun halutaan tehdä jotain monimutkaisempaa, eivät nämä koordinaatiotaidot enää riitäkään, kuten esimerkiksi instrumentin soitossa. Ongelmia muodostuu, kun tietty liike vaatii yhtä aikaa useita taitoja, kuten esim. ajallisia (temporaalisia) sekä tilallisia (spatiaalisia) taitoja ja ominaisuuksia.

Voimistelussa tämä voisi olla jonkin liikkeen suorittamista, kuten esimerkiksi hyppy, vaati-
tien samanaikaisesti käsien liikkumista eri aikaan ja suuntaan ja tämän lisäksi pitäisi tilalli-
sesti liikkua suhteessa muihin tietyllä tavalla. Harjoitellen vain yhtä ominaisuutta, kuten
nilkan ojennusta tai hyppyä erillisenä liikkeenä, tämä hyppy-liike ei onnistuisi. Kuitenkin
kyseinen hyppy-liike vaatii voimistelijalta pohjalle osaamista; Pitää osata ojentaa nilkat ja
hypätä tietyllä vaaditulla tavalla. Schmidtin (2005) teorian mukaan, tällaisen liikesarjan
osaaminen vaatii taustalle erilaisia *skeemoja* eli opittuja *malleja*. Henkilön suorittaessa
liikkeettä, jää siitä neljä eri jälkeä muistiin:” *a) alkutilanne kuten kehon asento ja käsiteltä-
vän kohteen paino, b) parametrit eli liikkeen ominaispiirteet, joita yleistettyyn motoriseen
ohjelmaan käytetään, kuten liikkeen ajoitus ja liikkeiden järjestys, c) liikesuorituksen lop-
putulos, jota kuvaa ulkoinen palaute ja d) liikkeen aiheuttamat sensoriset tuntemukset eli
miltä liike tuntui, näytti tai kuulosti.*” (Ahonen & Sandström 2011, 65–67.) Motorinen oppi-
minen suorittaessa tiettyä liikettä, koostuukin Schmidtin teorian mukaan jatkuvasta edellä
mainittujen skeemojen päivittämisestä. Monipuolisessa liikeilmaisun harjoittelusta esimer-
kiksi tanssin avulla on suurta hyötyä kilpavoimistelun lajiharjoittelussa, tuottaessa näitä
useita erilaisia skeemoja ja liikemalleja, yksittäisten taitojen sijaan. Jaakkolan mukaan
moni uusi liikemalli harjaantuu useammasta eri taidosta, eikä yksittäisistä suorituksista tai
liikkeistä. (Jaakkola. 2010, 168.)

5 Liikeilmaisu tanssissa ja kilpavoimistelussa

Yksi joukkuevoimistelun arvosteltavista kohteista on liikkeen virtaus ja ilmaisuus. Jotta saadaan kilpavoimistelulle ominaisen kokonaisvaltaisen liikkeen virtaavuuden illuusio, on liikesarjan oltava jatkuva ja keskeytymätön (Suomen Voimisteluliitto 2016). Liian yksipuolinen ja keskitetty harjoittelu, voi johtaa siihen, että urheilijan voi olla vaikea luoda teknisistä liikkeistä kokonaisuuksia (Kalaja 2016, 235). Tässä kärsii haluttu liikkeen flow sekä liikkeiden sitominen kokonaisuudeksi. Liikkeen virtauksen hallitseminen onkin merkittävässä osassa liikeilmaisu (Anttila 1994, 31). Myös virtaus ja keho sekä tila, energia ja aika ovat olennaisia kaikessa liikkumisessa, etenkin liikeilmaisusta puhuttaessa (Nieminen 2007, 288).

5.1 Liikeilmaisuus osana monipuolista kilpavoimistelun lajiharjoittelua

Nykypäivänä liikuntakasvatus on hyvinkin lajikeskeistä (Anttia 2013, 42). Kasvatuksessa painottuu liiallinen suorituskeskeisyys. Siinä unohtuvat myös kokonaan luovan liikunnan ja tanssin mahdollisuudet. Ihmisen liikkuesssa nimittäin tapahtuu aivoissa prosesseja, joiden viestiketju on kaksisuuntainen. Keho ohjaa aivoja saadun palautteen avulla, kuin myös aivot kehoa saatujen impulssien ja viestien kautta. Tämän vuoksi tietystä kehon-osasta alkava liike vaikuttaa ketjunomaisesti koko kehoon. Muut kehonosat sopeutuvat tähän ja tulevat mukaan liiketapahtumaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Tämä yhteys luo mallin kaikelle fyysiselle ja sosiaaliselle toiminnalle ja oppimiselle. (Anttila 2013, 41–42.) Jotta nämä eri liiketapahtumat voivat kehittyä, tarvitsee se Anttilan mukaan: *”aktiivista fyysistä toimintaa monipuolisessa ympäristössä. Rajoittunut ja kapea-alainen toiminta hidastaa yhteyksien rakentumista”* (Anttila 2013, 42).

Tämän pohjalta on perusteltua, että myös kilpavoimistelijan tanssiharjoittelu tulisi olla monipuolista, näiden eri yhteyksien luomiseksi. Vaihteleva harjoittelu edistää skeemojen syntymistä ja tukevat liikemallien oppimista (Kalaja 2016, 236). Vaihtelevassa harjoittelussa, keskitetyn harjoittelun eli saman suorituksen toistamisen sijaan, urheilija muodostaa opeteltavasta suorituksesta erilaisia variaatioita (Kalaja 2016, 236). Tällainen vaihtelu edistää taitojen oppimista ja sisäinen malli jäsentyy ja täsmentyy paremmin (Kalaja 2016, 235). Olisikin perusteltua, että kilpavoimistelussa harjaannutetaan baletin lisäksi monipuolisesti muitakin tanssilajeja. Liian yksipuolinen liikelaatujen käyttö myös köyhdyttää liikevarastoa (Anttila 1994, 54).

Esimerkkinä monipuoliselle liikeilmaisun harjoittelulle on nykytanssi, joka on hyvin kokonaisvaltaista ja kehon ilmaisua korostavaa. Uuden tanssin keskus kuvailee nykytanssia seuraavasti: *”Nykytanssi tarkastelee ihmistä ja ihmiskehon liikettä laaja-alaisesti. Siihen kuuluu kaikenlainen ihmisen tuottama liike – ei vain pyörähdykset, hypyt, jalannostot tai voltit. Toisinaan aivan arkinen liike tai liikkumattomuus näyttämöllä alleviivaavat ihmiskehon liikkeen potentiaalia”* (Zodiak, Uuden tanssin keskus 2016).

5.2 Liikeilmaisun kehittäminen tanssi-ilmaisun avulla

Tanssi kehittää niin liikeaistimuksien tuntemista kehossa, kuin herättää sisäisiä yhteyksiä liikkeen avulla omien tunteiden ja kehon liikkeiden aistimuksista (Anttila 1994, 25). Kun kehon sisäiset tapahtumat ja ulkoinen liike vuoropuhelevat, saavat kaikki liikkeet myös sisäisen merkityksen ja sisällön. Liikettä tehdessä tapahtuvat rytmilliset ja laadulliset vaihtelut saavat aikaan myös eri tunnetiloja sekä luovat kaksisuuntaisen prosessin kehon ja mielen välillä. Nämä saavat yhdessä aikaan ilmaisullista liikettä. Jotta liikeilmaisuus voi kehittyä, vaatii se niin kehon ja mielen yhteyttä, kuin liikkeeseen vaikuttavien tekijöiden tuntemista (Anttila 1994, 26.).

Tanssi-ilmaisuus on yksi oiva keino harjoituttaa ja kehittää liikeilmaisua (Anttila 1994, 25). Lähtökohtana tanssi-ilmaisussa on antaa keholle mahdollisuus huomioida kaikki inhimilliset liikkeet, korostamatta mitään tiettyä liiketyyliä. Jokapäiväiset luonnolliset kehon toiminnot ja liikkuminen käynnistävät prosessin spontaanisti, jossa liikkeet muotoutuvat eri muodoiksi ja rytmeiksi (Anttila 1994, 26). Tanssi-ilmaisun pohjana on hyödyntää aiempia liikemalleja ja kokemuksia luovan prosessin avulla.

Opettaessa tanssi-ilmaisua on olennaista, että oppilaat tuottavat itse liikkeet annettujen ohjeiden ja rajojen pohjalta (Kuvio 1). Se ei itsessään ole vapaata tanssia, mutta ei myöskään perustu ennalta määriteltyihin liikkeisiin. Sitä voidaan ajatella välimuotona liikkeen ankaralle jäljittelylle ja rajattomalle vapaudulle (Anttila 1994, 26). Tietynlainen opettajan luovuus myös rohkaisee oppilaiden mielikuvitusta ja sallivat myös oppilaiden yksilölliset erot (Anttila 1994, 53). Tällaisessa luovassa opettamisessa autetaan niin oppilaan omaehtoista liikkumista, mutta myös kehitetään ja rikastutetaan liikevariaatioita ongelman ratkaisun ja itseilmaisun kautta. Luovan prosessin eteneminen on myös jokaisella yksilöllistä, eikä sitä voida pakottaa toistaen tiettyä kaavamaisuutta. (Anttila 1994, 54.)

Tanssi-ilmaisun opetuksen periaatteita:

- Lähtökohtana on liikemahdollisuuksien huomiointi laajasti korostamatta mitään liiketyyliä
- Oppilaat tuottavat liikkeet itse annettujen ohjeiden, rajojen ja aiheiden pohjalta
- Luonnollisista liikelaaduista ja kokonaisvaltaisista, tutuista liikkeistä muovataan, hiotaan ja yhdistellään uusia liikelaatuja ja -ratoja
- Mielikuvat ja dramatiikka eivät ole välttämättömiä; liikkeellä on merkitys myös ilman mielikuvayhteyttä. Liike myös itse synnyttää mielikuvia, herättää tunteita ja assosiaatioita
- Musiikkia käyttäessä on tärkeää, että oppilaat tuntevat ja hallitsevat musiikin yhteydessä käytettävän liikemateriaalin ennen kuin se yhdistetään musiikkiin

Kuvio 4. Tanssi-ilmaisun opetuksen periaatteita Eeva Anttilan mukaan (1994). Tanssin aika s.26

6 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteet jakautuvat Hämeenlinnan voimisteluseuran valmentajien ja hallituksen kanssa yhdessä asettamiin koulutusprojektin tavoitteisiin. Opinnäytetyön toteutus on projektimuotoinen ja toiminnallinen sekä palvelee sen myötä erityisesti työelämälähtöisyyttä ja liikunta-alan pedagogista kehittymistäni. Idea ja tarve työhön lähti seuran hallituksen toimesta. Monella seuralla ei ole varaa jatkuvaan valmentajien kouluttamiseen, joten seuran sisäisille koulutuksille on tarvetta ja kysyntää. Eräs seuran hallituksen jäsen tanssii ryhmässäni ja toivoi koulutusta seuran valmentajille. Ideoimme tämän pohjalta voimisteluseuran kanssa yhteistä koulutusta ja räätälöimme yhteisten tavoitteiden myötä erityisesti tanssiin painottuvan koulutusprojektin Hämeenlinnan voimisteluseuran voimisteluvalmentajille, tanssin liittyessä myös vahvasti voimistelun lajioheisharjoitteluun.

Opinnäytetyön tavoite on lisätä ennen kaikkea ammattitaitoni kehittymistä laajalti erityisesti liikunta- ja tanssipedagogisista lähtökohdista eri toimintaympäristöissä. Kilpa – ja voimisteluvalmennuksen sisällön ja ominaisuuksien pohtimisen tavoite on kehittää minua niin kouluttajana, kuin liikunnan – ja tanssinopettajana. Työni tavoitteena kouluttajana ja opettajana on ajatella niin kilpavoimistelua kuin tanssinopettajuutta modernisti, nykyaikaisia ja ajankohtaisia liikunnan – ja tanssin opetus- sekä valmennusmenetelmiä hyödyntäen sekä tutustuen uusimpiin alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin.

Seuran valmentajien yhdessä asettamat tavoitteet ovat perehtyä tanssin hyödyntämiseen osana kilpavoimisteluvalmennusta. Koulutuksen muu keskeinen tavoite seuran hallituksen toimesta on valmentajien ammattitaidon ja valmennuksen rikastuttaminen tämän opinnäytetyön ja järjestämäni ideapäivän avulla. Koulutuksen avulla he saavat uusia lähteitä ajatella valmennusta laajasti ja kokonaisvaltaisesti. Koska suurin osa Hämeenlinnan voimisteluseuran valmentajista ei omaa valmentajan ammattitutkintoa on koulutuksen ja työni tavoite tarjota edullista lisäkoulutusmahdollisuutta seuran sisällä seurassa toimiville valmentajille. Lisäksi pedagogisena lähtökohtana itse koulutukselle on jakaa jo aiemmin saatu valmentajien sisällä vallitsevaa ammattitaitoa. Tavoitteena on myös edistää Hämeenlinnan voimisteluseura ry:n valmentajien tietoisuutta lajirajojen ylittävästä valmennuksesta sekä pedagogiikan ja urheilijan motivaation merkityksestä kilpa- ja huippu-urheilussa.

Pedagogista osaamista lisätään erilaisilla työtavoilla ja ideariihillä. Käytännön osuuden tukena koulutukselle on teoriaosuus, joka on luettavissa sähköisesti koulutuksen jälkeen ja siihen voi palata myös myöhemmin koska tahansa. Tämä toimii tukivälineenä valmentajille heidän arjen työssään myös myöhemmin.

Materiaali on myös käytössä niille, jotka eivät pääse koulutukseen. Koulutusmateriaali on luettavissa osoitteessa: https://padlet.com/paulliina_turpela/thq8vf9cdk2f. Valmentajat kirjautuvat ympäristöön luoden omat henkilökohtaiset tunnukset. Koulutusmateriaali on salainen ja vain käytössä niille, jotka kutsutaan ympäristöön.

Projektin tavoitteita on myös tarjota valmentajille erityisesti voimistelijoille hyödyllisiä monipuolisia keuhonhallintaa ja motorista osaamista kehittäviä harjoitteita. Molemmat tukevat ja kehittävät toisiaan. Selkärangan hallinta ongelmat ovat lisäksi todetusti yleisiä erityisesti voimistelijoiden keskuudessa (Laisi-Ikäheimo 2000). Myös motorinen oppiminen ja motivaatio nousivat valmentajille tehdyssä kyselyssä esiin. Motivaatio liittyy vahvasti kilpa- ja huippu-urheiluun sekä taitojen oppimiseen, joten se sopii toiseksi kantavaksi teemaksi tanssin ja keuhonhallinnan ohella. Motorinen oppiminen on myös vahva pohja kaikille lajitaitojen oppimiselle, oli kyse niin tanssista kuin voimistelusta. Tämän vuoksi on mielestäni myös tärkeää säilyttää motorisen oppimisen yhteys koulutuksessa, vaikka tanssi on pääteema. Motivointi ja oppilaan rohkeus, ovat myös vahvasti sidoksissa liikeilmaisun kehittymiseen (Heikinaro-Johansson 2007, 289).

Ne liittyvät eläytymiseen sekä liikeilmaisuuun erityisesti esiintyvissä lajeissa, kuten juuri kilpavoimistelussa. Koulutuksen tavoite onkin lisätä valmentajien tietoisuutta näillä alueilla ja lajirajojen ylittävistä valmennuksesta sekä urheilijan motivaation merkityksestä kilpa- ja huippu-urheilussa ja taitojen oppimisessa.

7 Koulutus kilpavoimistelovalmentajille

Seuraavaksi esittelen projektin, jonka tavoite on nostaa Hämeenlinnan voimisteluseura ry:n valmentajien tietoisuutta yli lajirajojen ylittävästä valmennuksesta sekä urheilijan motivaation merkityksestä kilpa- ja huippu-urheilussa ja taitojen oppimisessa. Projekti pitää sisällään kolmen tunnin mittaisen koulutuksen Hämeenlinnan voimisteluseuran valmentajille. Koulutus koostuu käytännön osuudesta sekä lyhyestä teoriapaketista. Kohderyhmänä on voimisteluseuran kaikki valmentajat. Kyselyn perusteella kohderyhmä kaventuu, sen pohjalta, mitä lajia kyselyyn vastanneet valmentajat valmentavat.

7.1 Projektin suunnittelu ja aikataulu

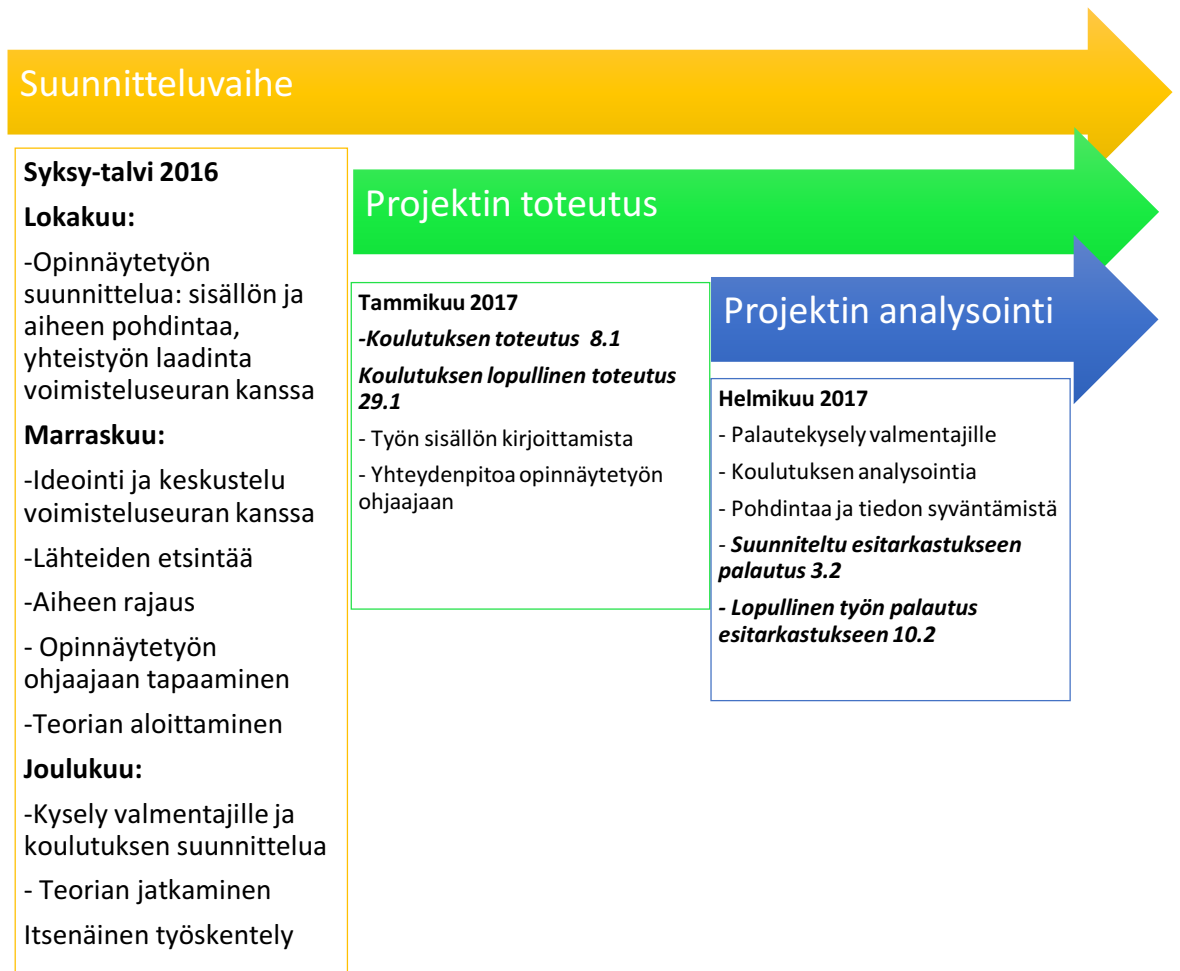
Projektin aikataulutusta jakaantuu suunnitteluun, itse toteutukseen ja projektin sekä sen tuloksien analysointiin (Kuvio 5). Itse suunnittelu – ja pohjatyö aloitettiin jo syksyllä 2016. Tavoitteeksi opinnäytetyön valmistumiselle asetettiin esitarkastusta varten 3.2.2017. Projekti etenee vaiheittain rungosta, tehtäväkokonaisuuksiin sekä osatehtäviin.

Tehtäväkokonaisuuksia ja osatehtäviä ovat valmentajien toiveiden kartoituksesta, tiedon ja lähteiden hankintaan sekä itse projektin toteutus. Projektin suunnittelussa pääpainona on mitä tehdään, kuka tekee ja mihin mennessä. Projektin laadunvarmistuksessa sekä loppuarvioinnissa auttaa projektin hyvä suunnittelu ja dokumentointi.

Projektisuunnitelma, eli tässä tapauksessa koulutuksen sisällön suunnitelma on suunnitteluvaiheen yksi keskeisin osa ja tärkeä runko (Ruuska 2007, 179–181).

Itse koulutuksen ajankohdaksi valittiin 29.1.2017. Koulutus piti olla alun perin heti vuoden alussa 8.1, mutta sairastuin ikävästi potien sairautta kolme viikkoa. Tämä hankaloitti itsestä riippumattomista syistä projektin aikataulussa pysymistä.

Määrittelin koulutuksen kestoksi kolme tuntia, sillä 40 % oli sitä mieltä, että kolmen tai neljän tunnin koulutus olisi paras. Valmentajat saavat koulutuksen jälkeen välittömästi linkin padlet ympäristöön, missä he voivat tutkia teoriaosuutta. Noin viikko koulutuksesta he saavat palautekyselyn tutustuttuaan ensin koulutuksen materiaaliin. Tämän jälkeen koulutuksen toteutus ja valmentajien antama palaute analysoidaan ja koulutuksen toteutuksesta laaditaan itsearviointi ja tuloksien johtopäätökset.



Kuvio 5: Projektin aikataulu ja toteutus

7.2 Alkukysely valmentajille

Kyselyn avulla kartoitettiin Hämeenlinnan voimisteluseuran valmentajien toiveita ja lähtötilannetta koulutuksen sisältöä ajatellen. Kyselyn tavoite oli saada käsitys seuran valmentajien työstä sekä tarpeista, selvittämällä minkä mitä lajia he valmentavat ja minkälainen taustakoulutus heillä on. Tämän ja valmentajien henkilökohtaisesti kokemien tarpeiden pohjalta, voidaan laatia kohderyhmälle soveltuva koulutus. Kysely on muodoltaan laadullinen ja tuloksia analysoidaan myös määrällisesti (Jyväskylän yliopisto 2015). Kysely laaditaan google forms-pohjalle ja toimitetaan valmentajille voimisteluseuran sihteerin kautta sähköpostitse.

Kyselyyn vastasi seitsemän valmentajaa. Kyselyyn vastasi niin joukkuevoimistelu-, rytmisen-, teliveimistelun – kuin akrobatiavoimistelun sekä freegym valmentajia. Seurassa toimii sivu – ja päätoimisesti yhteensä noin 30 valmentajaa.

Kyselyyn oli aikaa vastata neljä viikkoa ja kyselyyn vastaamisesta muistutettiin sähköpostitse kolmesti minun toimesta seuran kautta. Kyselyssä kävi ilmi, että kukaan kyselyyn vastanneista ei omaa aiempaa valmentajan tai liikunta-alan ammattitutkintoa (Liite 2). Useimmilla on pohjana Voimisteluliiton järjestämiä lajikohtaisia koulutuksia. Kyselyyn vastanneet vastasivat vapaisiin kommentteihin toiveeksi saada koulutusta kehonhallintaharjoitteista, lasten liikuntaleikeistä sekä tanssikoreografioista (Taulukko 1a).

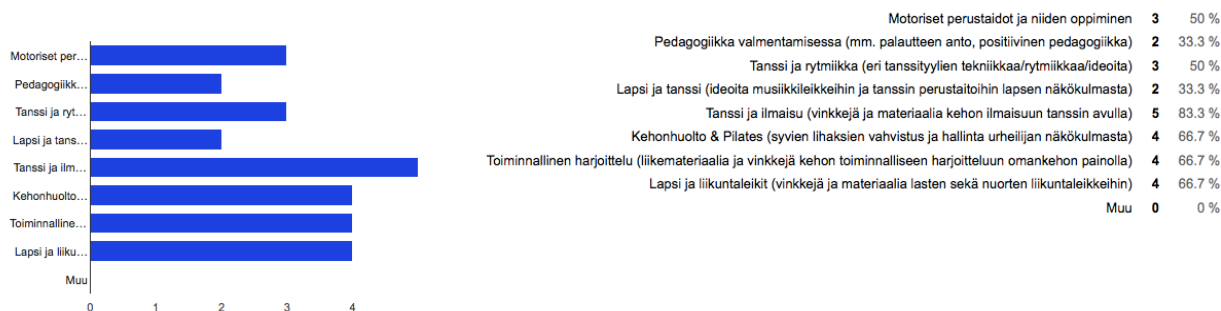
Mitä työkaluja toivoisit koulutukselta valmentamiseen?

Monipuolista tilan- ja ajankäyttöä voimistelutunneilla, monipuolista tekemistä, uusia tapoja tunnin rakentamiseen
Valmiita tanssileikki-ideoita, ilmaisia kehittäviä leikkejä/harjoitteita, lapsille suunnattuja voimaa ja kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita.
Lapsen motivointi
Koreografioihin "sidososat"

Taulukko 1a. Vastaukset kysymykseen mitä työkaluja valmentajat toivoisivat koulutukselta

Kyselyyn vastanneista yli 80 % toivoivat koulutusta tanssiin ja liikeilmaisun kehittämiseen (Taulukko 1b.). Yli 60 % toivoi koulutusta, joka pitäisi sisällään kehonhallintaa ja motorista harjoittelua sekä ideoita lasten liikunta leikkeihin ja motivointiin.

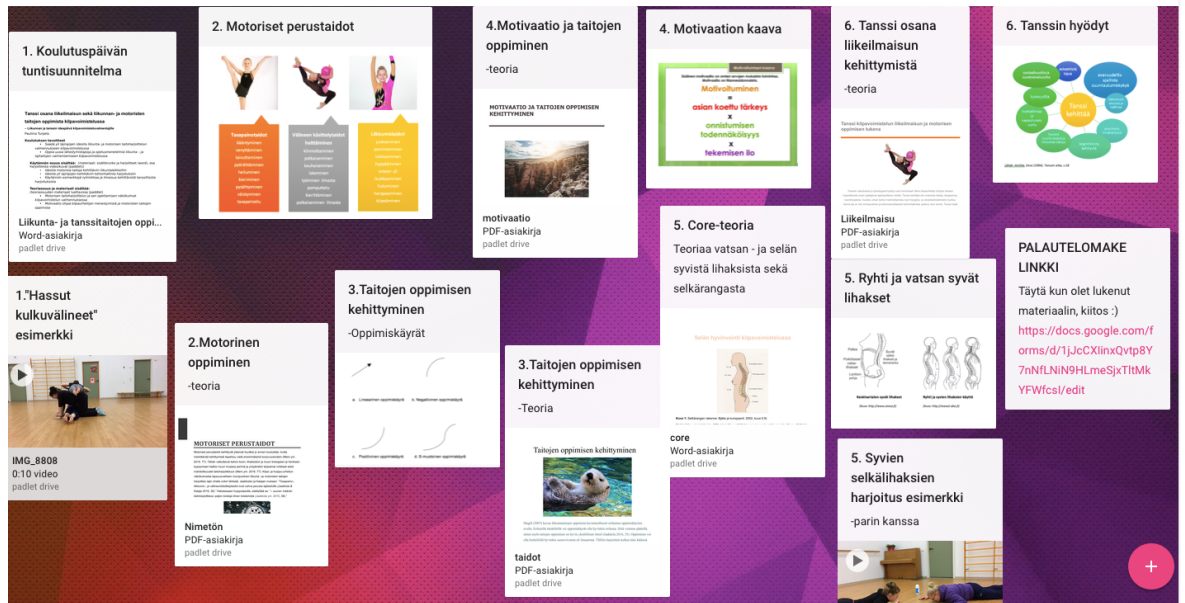
Mitä seuraavista aiheista kiinnostavat minua koulutuksen sisällöksi?



Taulukko 1b. Tulokset mitkä koulutuksen aiheet kiinnostavat valmentajia

7.3 Koulutuksen materiaali

Koulutuksen materiaali ja sisältö on laadittu valmentajille laaditun kyselyn perusteella. Koulutus jakaantuu käytännön koulutuksessa saatuun materiaaliin (Liite 3) sekä padlet-ympäristössä luettavissa olevaan teoriamateriaaliin, joka toimii tukena myös myöhemmin valmennustyölle (Kuva 1). Koulutuksen käytännön osuus painottuu erilaisten ideoiden ja harjoitteiden kautta voimistelijan liikeilmaisun ja tanssitaiteiden oppimiseen sekä motoriseen taitoharjoitteluun, kun taas teoria käsittelee näiden sisältöä ja valmentamista syvällisemmin erityisesti urheilijan motiivoinnin näkökulmasta.



Kuva 1: Koulutusmateriaali padlet ympäristössä. Luettavissa:

https://padlet.com/pauliina_turpela/thq8vfv9cdk2f

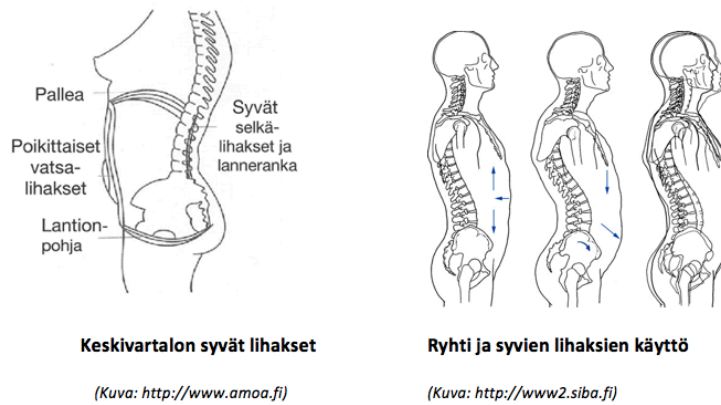
Harjoitusten tarkoitus on myös rikastuttaa valmentajien kykyä ideoida ja tuottaa omaan valmennustyöhönsä itse uutta materiaalia jatkossakin. Koulutuksen teoriaosuudessa käsitellään taitojen harjoittelun lisäksi lyhyesti voimisteluun liittyviä motorisen harjoittelun perusteita sekä taitojen oppimiseen liittyviä erityistarpeita kilpavoimisteluvalmennuksen näkökulmasta (Liite 4). Koulutusmateriaali on koko seuran valmentajien luettavissa, vaikka ei osallistuisi koulutukseen. Teoriaosuuden yhteydessä käsitellään urheilijan motivaation hyödyntämistä sekä motivoitumisen kaavaa (Kuva 2) ja sen merkitystä valmennustyössä sekä taitojen oppimisessa (Liite 4). Ymmärtäessään taitojen harjoittelua ja oppimista, kantaa myös monipuolinen valmennuksen toteuttaminen hedelmää sekä motivoi urheilijaa saavutettujen positiivisten oppimistuloksien myötä.

Koulutukseen valitut tanssi- ja liikeilmaisun harjoitukset lisäävät niin liikeilmaisua, kuin harjoituttavat monipuolisesti myös motorisia perustaitoja. Koulutuksen käytännön osuudessa käsitellään voimistelulle hyödyllisiä tanssinomaisia oheisharjoituksia, huomioiden valmentajien kouluttautumisen tarpeet sekä lajin asettamat taitoharjoittelun vaatimukset (Liite 3). Tanssinopetuksen päätehtävänä on yleisesti tukea voimistelijoita erityisesti löytämään omakohtainen tapansa tanssia.

Valitut harjoitukset edistävät voimistelijoiden kykyä omaan liikeilmaisuun. Monessa harjoituksessa tanssitaan yhdessä ryhmäläisten kanssa ja tällaiset harjoitukset lisäävät erityisesti vuorovaikutussuhteita ja uskallusta itsensä ilmaisuun. Kannustava palaute korostuu myös näiden harjoitusten opettamisessa ja on ensiarvoisen tärkeää oppilaan motivoinnin ja uskalluksen kannalta. Tämä huomioidaan koulutuksessa harjoitusten opetuksessa. Kannustava palaute voi lisäksi edesauttaa uskallusta tanssin pyörteisiin ja sitä kautta oikean suoritustekniikan oppimiseen. (Heikinaro -Johansson ym. 2007, 277.) Harjoitusten laadinnassa on hyödynnetty lähteenä Helsingin kesäyliopiston tanssipedagogiikan erikoistumisopinnojen (Haartemo 2013) Lapsi & tanssi kurssin yhteydessä kerättyjä ideoita eri liikeilmaisun harjoituksista. Harjoitukset ovat mukaelmia kurssimateriaalista ja kurssin tuoksista.

Kehonhallinnan – ja motorisen taidon harjoitukset (Liite 3.) ovat laadittu kilpavoimistelun lajioinaisuuksien pohjalta tukemaan erityisesti liikkuvuutta ja monipuolista taitojen oppimista. Harjoitukset toimivat niin lämmittelyliikkeinä, kuin oheisharjoitteina. Harjoitusten ideoinnissa hyödynnetään myös valmentajien omaa aiemmin hankittua osaamista. Liikeilmaisun kehittäminen on myös läsnä motorisissa harjoituksissa ja kehittävät voimistelijoiden vuorovaikutustaitoja ryhmäharjoitusten avulla. Harjoitusten laadinnassa on hyödynnetty lähteinä muun muassa KIHU:n (2012–2017) ylläpitämää valmennustaito.info -internetsivustoa ja motorisen harjoittelun perusteita käsittelevää kirjaa liikuntataitojen oppimisesta (Jaakkola 2010). Suurin osa harjoitteista on näiden tietojen pohjalta tehtyjä omia kehittelyitä ja mukaelmia.

Koulutuksen core- harjoitusten (Liite 3.) lähtökohtana on valmentajien tietämyksen lisääminen syvien lihaksien harjoittamisessa. Pohdimme koulutuksessa yhdessä kysymysten ja keskusteluriihien avulla, voimistelijoiden valmennusta selän hyvinvoinnin näkökulmasta. Harjoitukset jakavat jo olemassa olevaa tietoa valmentajien keskuudessa sekä syventävät käsitystä syvien lihaksien merkityksestä harjoittelussa. Pidän lyhyen teoriaosuuden syvistä lihaksista ja erityisesti lantionpohjan lihaksiston merkityksestä, yhdessä syvän poikittaisen vatsalihaksen kanssa, selkärangan hyvinvoinnissa (Kuva 2). Padletin teoriamateriaalia toimii tukena käytännön opetukselle (Liite 4). Lisäksi kehitämme esimerkkiharjoituksia valmentajien kanssa, joilla he voivat opettaa syvien selän – ja vatsalihaksien hallintaa voimistelijoille. Opetuksessa ja materiaalin laadinnassa on käytetty lähteinä Helsingin seudun kesäyliopiston tanssikinesiologian kurssin kurssimateriaalia (Kauppinen 2013). Harjoitukset ovat mukaelmia materiaalista ja kurssin sisällöstä.



Kuva 2: Padlet koulutusmateriaali: Keskivartalon syvät lihakset. Luettavissa padlet-ympäristössä: https://padlet.com/paulliina_turpela/thq8vf9cdk2f

7.4 Projektin arviointi

Tarkastelen tässä työssä yleisesti tanssin ja tanssi-improvisaation hyötyjä liikeilmaisun sekä motoristen taitojen kehittymisen kannalta kilpavoimistelussa, en tiettyä spesifiä tanssilajia. Tanssi-ilmaisulla viitataan laajaan käsitykseen liikkeestä, painottamatta mitään yhtä tanssin liiketyyliä (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 282).

Projektin arvioinnin tiedonhankinnassa hyödynnetään google forms - kyselylomaketta, joka mahdollistaa laajemman selvityksen, mitä olisi aikaa haastatella henkilökohtaisesti. Kysely lähetetään noin viikon päästä koulutuksesta. Kyselyn etuna on kyselyvastauslomakkeista saadut keskiarvot ja lukemat, jolla voidaan arvioida myös määrällisesti kohde-ryhmää ja sen tavoitteiden toteutumista (Novak 2002, 131). Tavoitteiden toteutumista arvioidaan laadullisesti kyselyn perusteella sekä opettajan pedagogisten havaintojen pohjalta. Lisäksi palautetta kerätään välittömästi koulutuksen jälkeen haastattelun avulla. Opettajan arvioinnin tukena ja pohjana käytetään liikuntapedagogiikan (Heikinaro -Johansson 2007, 130–139) sekä tanssikasvatuksen (Anttila 1994, 70–72) kirjallisuutta ja yleisiä liikunnan – ja tanssin arvioinnin menetelmiä.

8 Pohdinta

Projekti oli kokonaisuudessaan niin kilpa- ja huippu-urheilun, kuin tanssikasvatuksen näkökulmasta laaja-alaisesti sekä nykyaikaisesti valmennusta tarkasteleva tuotos. Lopputulos palveli niin yhteistyökumppania, kuin minua liikunta-alan ammattilaisena erityisesti työelämälähtöisesti. Projektin tuotos oli yhdessä sovitun mukainen ja noudatti yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen pyrkimistä. Osa projektille asetetuista tavoitteista oli kuitenkin ajallisesti haastavaa ja mahdoton saavuttaa. Myös osa asetetuista tavoitteista oli liian epämääräisiä, eivätkä olleet mitattavissa luotettavasti. Projektin aikataulumuutos sekä sairasteluni, loi haasteita osallistujamäärään, palautteiden keruuseen sekä lopullisen työn kasaukseen.

Koulutukseen osallistui neljä valmentajaa Hämeenlinnan voimisteluseuran kolmestakymmenestä valmentajasta. Pienen osallistujamäärän vuoksi on hankalaa luotettavasti arvioida koko Hämeenlinnan voimisteluseuran valmentajien tavoitteiden toteutumista, sillä keskiarvo osallistujista jää turhan pieneksi. Neljä valmentajaa ei anna riittävää kuvaa seuran valmentajien mielipiteestä. Voimme kuitenkin arvioida kyseisten neljän osallistujan tavoitteiden toteutumista sen sijaan, että arvioisimme Hämeenlinnan voimisteluseuran valmentajien tavoitteiden toteutumista, mikä oli määritelty työn kohderyhmäksi.

Kävimme koulutuksen alussa lyhyesti keskustelun kautta läpi, mitä kukin toivoi koulutukselta ja minkälaisia työkaluja kaipaa omaan arkeensa. Halusin ottaa sen huomioon koulutuksen käytännön toteutuksessa, sillä osallistujia oli niin vähän. Tämä palvelee koulutuksen antia myös osallistujille ja kehittää minua kouluttajana, kun joudun pohtimaan heidän tarpeitaan. Moni toivoi erityisesti rytmiikan läpikäyntiä ja ideoita eri rytmiharjoituksiin. Kävimme ohi alkuperäisen koulutusmateriaalin läpi muutamia eri tanssilajien rytmikka harjoituksia soveltaen niitä motorisen harjoittelun ja voimistelun näkökulmasta. Muun muassa samban, cha-chaan ja jiven perusaskel rytmiä, jotka soveltuvat hyvin voimistelun oheisharjoitteluun sekä kehittävät niin rytmittäjää, liikeilmaisua kuin koordinaatiota motoristen perustaitojen lisäksi. Tämän ohella osallistujat toivoivat syvien lihaksien harjoittelusta tietoa. Tämä oli valittu jo yhdeksi kohdealueeksi koulutuksen sisältöön, mutta päätin syventää asiaa vielä koulutuksen lopussa enemmän muutamien harjoitteiden kautta. Kävimme koulutuksen lopussa keskustelun kautta esimerkiksi core-osuudessa läpi pilates-tyyppisiä harjoitteita (Liite 3.) ja miten myös nuoren voimistelijan tulisi harjoitella lantionpohjan lihaksistoa. Pohdimme keskustelun avulla tapoja valistaa nuoria ja lapsia voimistelussa syvien lihaksien käyttöön. Etsimme mielikuvia ja sanamuotoja tukemaan nuoren syvien lihaksien harjoittelua ja hahmottamista.

Totesimme, että usean eri opetustavan yhdistäminen on paras tapa edesauttaa nuoren urheilijan syvien lihaksien harjoittelua. Manuaalinen sekä sanallinen korjaaminen yhdessä visuaalisen oppimisen ja näyttämisen kanssa ovat tehokkaimmat tavat palvella erilaisia oppijia. Erilaiset mielikuvat auttavat ryhdin hahmottamisessa, kuten muun muassa mielikuvat *”palikoista, jotka ovat päällekkäin kuin kerrostalo”* tai *”ajovalot lantiolla, jotka osoittavat suoraan eteenpäin”*.

Koulutukseen osallistuneet antoivat koulutuksen jälkeen tehdyssä haastattelussa palautetta, mutta kolme heistä vastasi viralliseen palautekyselyyn pyydettyssä ajassa. Johtuen aikataulumuutoksista koulutukseen osallistuneilla oli hyvin lyhyt aika vastata palautekyselyyn, vain vajaa kaksi viikkoa. Palautekyselyn vastauksissa osa valmentajista koki, että koulutus lisäsi heidän tietämystään motorisesta harjoittelusta ja oppimisesta ja yksi taas ei (Liite 4). Vapaissa kommentteissa koulutuspaketti koettiin hyväksi ja monipuoliseksi. Kommentteissa todettiin, että koulutuksesta saatiin uusia tapoja ja tietoja syvien lihaksien harjoitteluun sekä ideoita koreografioihin ja leikkeihin. Kouluttajaa pidettiin innostavana ja ammattitaitoisena. Koulutuksesta jäätin kaipaamaan ideoita tanssikoreografioihin. Kyseilyn perusteella (Liite 4.) valmentajat kokivat saavansa koulutuksesta: *”Uusia tapoja harjoittaa esim. valmennettavien syviä lihaksia ja uusia, hyviä ja tärkeitä taitoja opettavia leikkejä ja harjoitteita.”* Lisäksi koettiin haastattelun ja vastauksien perusteella, että koulutus ja materiaali herättelivät sekä pistivät heitä miettimään asioita. Tämän perusteella voimme todeta, että valmentajien tietoisuus yli lajirajojen kasvoi ja tavoite toteutui. En voi kuitenkaan luotettavasti mitata lisääntykö konkreettisesti valmentajien tietämys urheilijan motivaation merkityksestä taitojen oppimisesta, ellen pitäisi valmentajille jonkinlaista koetta asiasta tai syvällisempää haastattelua. Asetettu tavoite oli siis liian epämääräinen ja liian laaja. Parempi tavoite olisi ollut esimerkiksi: *tavoitteena on tarjota valmentajille mahdollisuus lisätä koulutuksen avulla tietoisuutta.* Näin siksi, että en voi yhden koulutuksen ja teoriapaketin perusteella mitata, lisääntykö heidän tietoisuus valmennuksessa. Minun pitäisi jollakin tavalla jälkeenpäin mitata lisääntykö heidän tietoisuus itse käytännön valmennustyössä. Spesifimpi tavoite olisi voinut olla koulutuksen sisältöön liittyvä ja tarkentua minuun kouluttajana. Tavoite olisi voinut olla kouluttajana *tutustua ja perehtyä motivaation merkitykseen kilpavalmennuksessa ja kuinka opettaa tämän tietoisuutta valmentajille.* Tavoite kohdistui virheellisesti valmentajien tietoisuuden lisäämiseen, kun sen olisi pitänyt arvioida ja mitata minun kykyäni opettaa kyseinen asia kouluttajana. Tätä olisi voinut mitata jälkeenpäin esimerkiksi palautekyselyllä, joka käsitteli kysymyksillä vieläkin laajemmin pedagogisia taitojani esimerkiksi numeroarvosanoilla muiden kysymyksien lisäksi.

Loppukyselyssä (Liite 4.), ei ollut lainkaan kysymystä tanssin osallisuudesta kilpavoimistelun liikeilmaisun kehittymisen tukena, koska tätä on haastavaa osallistujien eli valmentajien itse arvioida. Käsitteenä asettamani tavoite oli siis liian abstrakti. Tavoitteeksi oli nimittäin asetettu tanssin toimiminen kilpavoimistelun liikeilmaisun oppimisen tukena. Koulutus itsessään keskittyi valmentajien kouluttamiseen, ei suoraan heidän valmennettaviensa opettamiseen. Täten en voi kyselyn perusteella arvioida lisäkö koulutus kilpavoimistelijoiden liikeilmaisun oppimista. Tavoite oli siis liian epämääräinen tai sitä tulisi lisäksi arvioida jälkikäteen muilla tavoin. Tanssikasvatus itsessään tulisi sisällöllisesti olla ilmaisua, taitoa ja tietoa (Anttila 1994, 19). Tanssia voidaan tanssinopetuksessa Anttilan mukaan arvioida muun muassa kehontuntemuksen, innostuneisuuden, keskittymisen, pitkäjänteisyyden ja harjoitusten omaperäisyyden ja yhteistyökyvyn kautta (Anttila 1994, 70). Paras mittari koulutuksessa valmentajien henkilökohtaisien tanssikasvatustaitojen arvioimiseen on arvioida muun muassa harjoitusten toteutumista ja osallistujien vapautumista. Havainnoinnin perusteella osallistujat lähtivät harjoitukseen innokkaasti mukaan ja kokeilivat uskaliaasti kaikkea mitä opetin. He olivat positiivisesti mukana ja läsnä tekemisessä sekä keksivät omaperäisiä ratkaisuja harjoitusten toteuttamiseen. Anttilan mukaan omaperäisyyttä voidaan arvioida sen pohjalta, onko suoritus itse tuotettua vaiko matkittua tai toistaako harjoitukset samaa kaavaa (Anttila 1994, 70). Osallistujat keksivät yhdessä monipuolisesti erilaisia ratkaisuja harjoitukseen läpi koko koulutuksen. Tältä kannalta koko koulutus oli onnistunut tanssikasvatuksellisesti ja kehitti siten minua niin tanssin opettajana, kuin kouluttajana tarjoten valmentajille uusia työkaluja tanssin hyödyntämiseen voimistelun kilpavalmennuksen oheisharjoitteluna. Kyselyn vapaiden kommenttien pohjalta (Liite 4), myös koulutukselle asettamani tavoitteet toteutuivat erityisesti tanssin liikeilmaisun tietämyksen sekä valmentajien pedagogisten taitojen lisäämisen osalta. Yhtenä tavoitteena oli palvella valmentajien tarpeita ja alun perin alkukyselyssä toivottiin nimenomaan tanssiin liittyvää koulutusta, joten kyselyn ja haastattelun perusteella koulutuksen sisältö palveli osallistujien toiveita sekä tarpeita.

Olin aluksi kouluttajana pettynyt, kun huomasin koulutukseen osallistuvien määrän olevan vain neljä. En antanut tämän kuitenkaan vaikuttaa rooliini kouluttajana, vaan päädyin ottamaan enemmän vuorovaikutuksellisen ja henkilökohtaisen näkemyksen koulutuksen sisältöön ja opettamiseen. Käänsin osallistujamäärän vahvuudeksi: Panostin laatuun enkä määrään sekä keskityin huomioimaan enemmän osallistujien yksilöllisiä valmiuksia ja tarpeita. Yksilön valmiuksien ja tarpeiden huomioon ottaminen on myös osa soveltavaa liikunnanopetusta, joka on osa yksilöllistä liikunnanopetuksen toteuttamista ja -kasvatusta (Heikinaro -Johansson ym. 2007, 196). Osallistujamäärän vähäisyys toi minulle kuitenkin kouluttajana negatiivisia ajatuksia.

Eikö minua pidetty riittävän houkuttelevana tai pätevänä kouluttajana, vai miksi koulutukseen ei osallistunut enempää ihmisiä? Vuoden alku on aina toki haasteellinen osallistua koulutuksiin kaiken kauden alkuun liittyvän kiireen keskellä. Vuoden loppu olisi tosin ollut varmasti vielä haasteellisempi kisojen ja kauden päättymisen vuoksi. Pohdin myös itse osallistumisprosentin huonoksi syyksi sitä, että koulutus oli osallistujille ilmainen. Sellaisesta mihin ei ole rahallisesti sitoutunut on helppo jättäytyä myös pois. Toinen syy vähäiselle osallistujamäärälle saattoi olla koulutuksen ajankohdan muuttuminen sairastumiseni vuoksi. En voi olla varma saiko kaikki tiedon koulutuksen siirtymisestä, vaikuttiko sen siirtyminen heidän motivaatioon osallistua tai oliko heille tullut esteitä? Valittu päivämäärä oli toisaalta kuitenkin myös alkuperäisessä alkukartoitus kyselyssä valittavissa ja se oli toiseksi sopivin päivä valmentajille ja siksi se myös valittiin peruutuksen jälkeen.

Koin koulutuksessa, että tunnelma oppimiselle oli hyvin positiivinen. Osallistujat lähtivät harjoituksiin mukaan innokkaina ja tekivät ne tunteella sekä sata prosenttisesti. Tällainen positiivinen liikuntaympäristö vaikuttaa muun muassa positiivisen minäkäsityksen syntymiseen ja onnistumisen elämyksien saamiseen sekä sitä kautta liikunnan motivaatioon (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 199). Johtuiko positiivinen ilmasto siitä, että kyseiset osallistujat tunsivat minut jo entuudestaan? He pitivät tämän vuoksi koulutukseen osallistumista tärkeänä ja kynnys harjoitusten tekoon oli matala? Motivaatio koulutukseen osallistumiseen saattoi siis lähteä muista tekijöistä kuin valmentajien halusta itsensä kehittämiseen? Kokivatko he velvollisuutta tai empatiaa osallistua järjestämäni koulutukseen, sillä he tunsivat ja tiesivät elämäntilanteeni opiskeluiden suhteen?

Yllättävää koulutuksessa oli se, että myös improvisaatio harjoitukset sujuivat rohkeasti. Ne ovat monesti haastavia ja osallistujilla saattaa olla ennakkokäsityksiä ja -asenteita harjoituksista. Valmentajien innostuneisuuteen vaikutti varmasti valmentajien läheinen toistensa tunteminen, vaikka laji oli heille vieras. Näiden asioiden vuoksi koin onnistuneeni erityisesti kouluttajana. Sain kyselyissä kouluttajana myös positiivista palautetta kannustavasta otteestani. Lisäksi mielestäni tilanteessa ja hetkessä läsnäoloni ja ryhmän tarpeisiin mukaan heittäytyminen, olivat vahvuuksiani itse koulutuksen käytännötoteutuksessa.

Vaikka suunnittelutyö onkin suurin osa ja hyvä pohja hyvälle koulutukselle on takataskussa aina oltava myös varasuunnitelma. Kouluttajan sekä opettajan on myös eläydyttävä tilanteen ja yksilön tarpeiden mukaisesti. Opettaja joutuukin usein suunnittelemaan, miten jo etukäteen koko ryhmälle suunniteltuja tehtäviä voidaan pilkkoa entisestään ja muokata kunkin oppilaan tarpeen mukaisesti (Heikinaro- Johansson ym. 2007, 201). Tämän osalta onnistuin mielestäni opettajana hyvin.

Rehellisesti arvioituna oma motivaationi koulutuksen pitoon laskee paljon omaa tunnelmaani, koska osallistujamäärä oli niin vähäinen. Koin silti onnistuneeni ammatillisesti, sillä en antanut tämän tunteen vaikuttaa tekemisiini tai käytökseeni ulospäin, vaikka tunne olikin sisälläni hyvin pettynyt. Pohdittavaksi kuitenkin jää, olisiko koulutuksen sisältö voinut olla vieläkin parempi, jos en olisi kokenut tätä motivaation puutetta kouluttamisessa?

Kaiken kaikkiaan koin kehittyväni kouluttajana tämän koulutuksen toteutuksen myötä, sillä osasin arvioida erityisesti opetukseni sisältöä, tavoitteiden toteutumista sekä laatua eri näkökulmista ja itsekriittisesti objektiivisesti arvioiden. Hyödynsin erilaisia liikunnan – ja tanssin opetusmenetelmiä sekä havainnoin oppimisprosessien vaiheita ja tasapainoa suhteessa asettamiini tavoitteisiin. (Heikinaro-Johansson 2007, 138.) Minun tulisi kuitenkin kehittyä erityisesti oppimistavoitteiden asettamisessa ja niiden arvioinnissa. Liian epämääräisten oppimistavoitteiden vuoksi on vaikeaa arvioida itse oppimista ja sen toteutumista. Minun tulisi kehittää taitoani asettaa tarkempia oppimistavoitteita, oppimiskokonaisuuksien suunnittelun ja hallinnan sijaan. Vahvuuksiani on kuitenkin hyvä projektin hallinta-, suunnittelutyö sekä projektin organisointi aikataulumuutoksista huolimatta. Osaan hallita kokonaisuuksia ja huomioida eri osapuolet sekä lisäksi sietää painetta projektin toteutuksen ja muutoksien aikana.

Projektin yhteistyökumppani sekä henkilöt ovat osallistuneet opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti. Alku- ja loppukyselyn toteuttaminen sekä lupa koulutuksen järjestämiseen Hämeenlinnan voimisteluseuran valmentajille ja heidän tiloissaan hyväksytään voimisteluseuran hallituksella hallituksen kokouksessa ennen projektin aloittamista. Alku- ja loppukyselyyn vastaavat ja koulutukseen osallistuvat toimivat omasta tahdostaan täysin vapaaehtoisesti. Kyselyn tulokset ovat nimettömiä, joten yksilön yksityisyysuojan toteutuminen pystytään varmistamaan. Projektin toteutuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä.

Tällöin tutkija soveltaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointimenetelmiä sekä tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. (Hirsijärvi ym. 2009, 23–24.) Työssä tulee kunnioittaa ihmisarvoa ja ihmisen itsemääräämisoikeutta (Hirsijärvi ym. 2009, 25, 186). Tämä tarkoittaa projektissa valmentajien oikeutta osallistua tai olla osallistumatta koulutuksessa tehtyihin harjoituksiin. Jokaisella on oikeus vapaaehtoisesti päättää, osallistuuko koulutuksen harjoituksiin vai seuraako niitä vain olemalla läsnä. Koulutuksessa heillä on oikeus sananvapauteen sekä kertoa tai olla kertomatta mielipiteitään kysyttäessä. Koulutukseen osallistuneet ovat itse toivoneet ja pyytäneet, että heistä otetaan videoita koulutuksessa, jotta ideat taltioituvat heidän käyttöönsä myöhemminkin.

Kaikki videomateriaalin osallistuvat antavat itse henkilökohtaisesti luvan videon julkaisuun ja käyttöön yksityisessä sosiaalisessa oppimisympäristössä, joka on vain Hämeenlinnan voimisteluseuran käytössä, heidän itse laatimien salasanojen ja käyttäjätunnuksien takana. Videoiden muu julkinen näyttäminen, levittäminen tai käyttö on Suomen rikoslain (2000/531) 24 luvun 8 § mukaan kielletty sekä rangaistavaa.

Työn luotettavuutta lisää useiden ja tuoreiden lähteiden käyttö sekä selkeä raportointi tehdystä työstä. Koulutuksen sisällön laatimisessa on käytetty useita eri tietokantoja sekä lähteitä monipuolisesti niin kilpa- ja huippu-urheilun, liikuntafysiologian, kuin tanssitaiteen näkökulmasta. Tämän pohjalta työ pohtii laajalti eri näkökulmista tanssin vaikutuksia niin taiteen, fysiologian, kuin liikunta – ja tanssipedagogiikan näkökulmasta. Työ tarkastelee tuoreita kilpa- ja huippu-urheilun lähteitä ja tarjoaa näkökulmia monipuoliseen ja menestyvään kilpavalmennukseen sekä urheilijan taitojen oppimiseen.

Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi on osaksi kuitenkin epäluotettavaa, sillä arviointi perustuu valmentajien ja koulutukseen osallistuvien itsearviointiin sekä minun kouluttajan omiin johtopäätöksiin. (SOSTE 2013.) Näihin voi vaikuttaa henkilöiden tunteet, ennakkokäsitykset ja aiemmin opitut tiedostamattomat mallit. Jotta koulutuksen tavoitteita voitaisiin arvioida täysin objektiivisesti, olisi koulutuksessa täytynyt olla joku opetus- tai liikuntapedagogiikan ammattilainen arvioimassa minua kouluttajana sekä oppilaiden oppimisen tuloksia täysin puolueettomasti. Kouluttajana on lisäksi eettisesti haastavaa, arvioida oppilaiden oppimista pelkästään yhden kolmen tunnin koulutuksen perusteella. Heidän liikkumiseen koulutuksessa vaikuttavat sen päivän ja hetken motivaatio, tunteet, ympäristö sekä fyysinen energiataso ja jaksaminen.

Oppimista voi toisaalta kuitenkin tapahtua myös vielä jälkeinpäin tiedostamatta, esimerkiksi valmennustilanteissa tai suunnitellussa uusien kausisuunnitelmien myöhemmin. Koska koulutuksen tukimateriaali on luettavissa myös koulutuksen jälkeen koska tahansa on mahdollista, että koulutukseen osallistuneet syventävät omaa oppimistaan myöhemmin jälkeinpäin omalla ajallaan. Tämän vuoksi jatkokoulutus tai myöhemmin toteutettu, esimerkiksi kauden päätteeksi, tehty kysely voisi selvittää koulutukseen osallistuneiden kokemuksia ja oppimista laajemmin ja luotettavammin. Liikunnan opetuksen arvioinnin ei kuuluisi myöskään arvioida Heikinaro – Johanssonin (2007) mukaan pelkästään oppimistuloksia, vaan myös oppimisprosessia. Koulutuksessa ei toteutettu muun muassa henkilökohtaista opettajan palautteen antoa, joka on tärkeä osa liikunnanopetusta, joten miten oppijat voivat reflektoida omia oppimisen tuloksia pelkästään itsearviointin kautta? (Heikinaro – Johansson 2007, 209.)

Lyhyen ajan vuoksi ei myöskään voitu arvioida oppimisprosessia. En voi myöskään kouluttajana luotettavasti arvioida valmentajien oppimista teoriaosuuden osalta, sillä en voi tietää varmasti ovatko he lukeneet ja kuinka tarkkaan he ovat lukeneet lähettämäni teorial materiaalin. Myös vireystila koulutuksessa sekä materiaalin lukemisen aikana vaikuttavat motivaatioon sekä oppimiseen.

Kyselyn ja havainnoinnin perusteella voimme todeta, että koulutus oli sisällöllisesti osallistujille ja osapuolille onnistunut. Osa tavoitteista ei toteutunut niiden aiemmin mainitun epämääräisyyden vuoksi. Projekti kehitti minua kouluttajana sekä opettajana ja valmentajia tarjoamalla yksilöllistä koulutusta. Koulutus tarjosi teoriapaketin avulla ylilajirajojen ylittäviä kilpa- ja huippu-urheilun tuoreita näkökulmia.

Hämeenlinnan voimisteluseuran hallitukselta tuli toive ideapäivän pohjalta valmentajien jatkokoulutukselle. Myös tämän vuoksi koen, että asettamani tavoite valmentajien ylilajirajojen kouluttamisesta onnistui, koska hallituksen ja valmentajien keskuudessa koettiin asia tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Valitettavasti sitoutuminen koulutuksen osallistumiseen oli kuitenkin jo aiemmin todettuani määrällisesti hyvin heikkoa. Tähän pohdittiin ratkaisuvaihtoehtoksi, että tällainen koulutus olisikin osa esimerkiksi kauden aloitusta ja pakollinen vakituisille valmentajille. Valmentajan koulutuksen päivittäminen ja ylläpito koettiin hallituksen toimesta tärkeäksi ja ideapäivät tukisivat valmentajan tiedon päivittämistä. Maksullinen koulutus sitouttaisi ohjaajia, mutta tulisiko kukaan, jos se olisikin maksullista? Mitä, jos koulutus olisikin pakollinen ja palkallinen? Laskisiko pakollisuus osallistujien oppimisen motivaatiota?

Näkisin, että riittävän mielenkiintoinen aihe ja hyvä markkinointi edistäisivät valmentajien osallistumista koulutukseen. Nyt kun koulutuksen tiedottaminen ei ollut omissa käsissäni, vaan toimeksiantaja halusi itse tiedottaa, en voinut olla varma kulkiko tieto aina riittävän nopeasti ja kaikille, pyynnöistäni huolimatta. En voi tietää kuinka moni valmentajista ei osallistunut, koska ei esimerkiksi muistanut koulutusta tai tiennyt siitä, mutta olisi muuten halunnut osallistua. He ketkä osallistuivat koulutukseen, olivat sellaisia ketä tapaan työssäni muutenkin ja pystyin heille tiedottamaan henkilökohtaisesti asioista ja lisäksi mainostin itse koulutusta.

Jotta voisin arvioida liikeilmaisun kehittymistä kilpavoimistelijoiden keskuudessa, tulisi minun jatkossa järjestää koulutus suoraan voimistelijoille itselleen. Tässä en kuitenkaan voi arvioida samalla tapaa itseäni kouluttajana, koska kyseessä ei ole enää valmentajien koulutustilaisuus, vaan opetustilaisuus suoraan voimistelijoille.

Molempien yhdistelmä olisi tehokkain. Arvioimalla ja tutkimalla ensin seuran kyseisten voimistelijoiden tanssia ja liikeilmaisua järjestämällä valmentajille koulutusta asiasta, voisin taata, että koulutuksen sisältö on kohdennettua ja palvelisi valmennettavien tarpeita. Jälkiseuranta olisi tässä myös olennaista. Yhteistyö balettiopettajan kanssa voisi taata jatkuvan seurannan ja kehittymisen. Tällä hetkellä tanssi yleisesti ei kuitenkaan kuulu kaikkien voimisteluseurojen voimistelijoiden ohjelmaan, eivätkä kaikki valmentajat pidä sitä baletin ohella tärkeänä. Tyttöjen viikko täyttyy lajin vaatimista harjoituksista ja asettaa ajankäytölliset haasteet. Muutos tulisi siis lähteä jo ylempää lajiliitosta ja edetä sitä kautta seuraan, valmentajiin ja käytännön tasolle. Toivon tällä työlläni edesauttavani ja tarjoavani tietoa sekä myönteisyyttä tanssin käyttämisestä kilpavoimistelun oheislajina baletin rinnalla.

Lähteet

- Ahonen, J. & Sandström M. 2011. Liikkuva Ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK Kustannus Oy
- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii. Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Luettavissa:
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf?sequence.
Luettu: 24.1.2017
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Tampere. Tammer-Paino
- Bjålie, Jan G. Haug, E. Sand, O. Sjaastad, O. 2002. Ihminen fysiologia ja Anatomia. 1 – 2. painos. Tanska. WSOY
- Delavier, F. 2006. Lihaskuntoharjoittelun Anatomia. 1. painos. Ranska. VK Kustannus Oy
- Haartemo, H. 2013. Tanssinopettaja, tanssitaiteen maisteri. Helsingin seudun kesäyliopisto. Kurssimateriaali: Lapsi & tanssi. Helsinki
- Harringe, M. Nordgren, J. Arvidsson, I. & Werner, S. 2007. Low back pain in young female gymnasts and the effect of specific segmental muscle control exercises of the lumbar spine: a prospective controlled intervention study. Sports medicine 15, 10, 1264–1271.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2 uudistettu painos. WSOY. Porvoo
- Hirsijärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Tammi . Hämeenlinna
- Jaakkola, T. 2000. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Opetus 2000. Jyväskylä
- Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä
- Jalkanen, H. 1967. Voimistelujärjestelmä. Koonnut Pirkko Vilppunen. Oy Weilin + Göös. Helsinki

Jyväskylän yliopisto. 2015. Menetelmäpolkuja humanisteille. Määrällinen tutkimus. Luettavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimustrategiat/maarallinen-tutkimus>. Luettu: 8.2.2017

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus & koululiikuntaliitto.

Kauppinen, I. 16.8. 2013. MA tanssitaide, tanssinopettaja, fysioterapeutti. Helsingin seudun Kesäyliopisto. Kurssimateriaali: Tanssipedagogiikan erikoistumisopinnot, Tanssi kinesiologian kurssi. Helsinki

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 2011-2017. Luettavissa:

http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136. Luettu: 22.1.2016

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 2012-2017. Luettavissa:

<http://www.valmennustaito.info/taito/>. Luettu 20.12.2016

Kruse, D. & Mehta, S. 2011. Back Pain in a Gymnast: An understanding of its cause and treatment. Technique 7, 8-10.

Lagerstedt E. 2011. Baletin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmennus- ja testausoppi. Valmentajaseminaarityö. Liikunnan- ja biologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Laisi-Ikäheimonen V. 2000. Vartalon liikkeiden avainliikkeet voimistelussa.

Liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

Liikuntakasvatuksen laitos. Liikunta. Täydennyskoulutus. Luettavissa:

<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/taydennyskoulutus/opsmove>. Luettu 23.1.2017

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK Kustannus Oy

Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus, teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Vk-kustannus. Lahti

Nieminen, P. 2007, 288. Tanssin monet kasvot. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2 uudistettu painos. WSOY. Porvoo

Novak, J. 2002. Tiedon oppiminen, luominen ja käytäntö, käsitekartat työvälineitä oppilaitoksissa ja yrityksissä. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu

Opetushallitus 2014. 4. Painos. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu: 23.1.2017

Parkkari Jari. Diacor. Liikuntalääketiede. 2015. Luettavissa: https://rcms3-producti-on.s3.amazonaws.com/diacorfi/UVS_2015/Selkäkipu_ehkäisy%20urheilijoilla_Diacor_25%204%202015_nettiin.pdf. Luettu: 7.2.2017

Suomen rikoslaki. 24. luku, 8. §. Laki yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämisestä 9.6.2000/531

Rhythmic Gymnastics Technical Committee. Rhythmic Gymnastics Code of Points 2009-2012. Federation Internationale de Gymnastique. Luettavissa: <http://figdocs.sportcentric.net/external/public.php?folder=663>. Luettu: 21.1.2017.

Rhythmic Gymnastics Technical Committee. 2012. Rhythmic Gymnastics Code of Points 2013-2016. Federation Internationale de Gymnastique. Luettavissa: http://www.fig-docs.com/Media/Codes%20of%20Points%202013%20-%202016/RG/RG%20CoP%202013-2016_%20Version%20Sept.%2019-e%20FINAL.pdf. Luettu: 22.2.2016.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa, suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6. tarkistettu painos. Gummerus Kirjapaino Oy.

Schmidt, R.A. & Lee, T.D. 2005. Motor control and learning. Human Kinetics. Champaign.

Suomen Voimisteluliitto 2012a. Lajiesittely. Luettavissa:

http://www.voimistelu.fi/voimistelutoiminta/lajit/rytminen_voimistelu/lajiesittely/. Luettu: 20.1.2016.

Suomen Voimisteluliitto 2012b. Voimistelijan polku. Rytminen voimistelu. Luettavissa:

<http://www.voimisteluwiki.fi/wiki/?article=1227>. Luettu: 22.1.2017

Suomen Voimisteluliitto 2015a. Joukkuevoimistelu. Lajiesittely. Luettavissa:

<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu: 23.1.2017

Suomen Voimisteluliitto 2015b. Akrobatiavoimistelu. Lajiesittely. Luettavissa:

<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Akrobatiavoimistelu/Lajiesittely>. Luettu: 8.2.2017

Suomen Voimisteluliitto 2016. Akrobatiavoimistelu. Lajianalyysi. Luettavissa:

http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Akrobatiavoimistelu/Dokumentit/Valmennus%20ja%20haraste/Akrobatiavoimistelun%20lajianalyysi2_Sanni%20Suominen%202016.pdf. Luettu: 23.1.2017

SOSTE. Suomen sosiaali ja terveys ry. 2013. Kaijanen, S. 11.4.2013. Kuntoutuspäivät.

Kaijanen, S. 2013. Itsearviointin mahdollisuuksia ja haasteita järjestöissä. Luettavissa:

https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/k_paivat_2013/kaijanen_sanna.pdf. Luettu: 9.2.2017

Viitamäki, M. 29.1.2017. Hämeenlinnan voimisteluseura ry:n akrobatiavalmentaja. Haastattelu. Hämeenlinna

Zodiak. Uuden tanssin keskus. 2016. Lyhyt opas nykytanssin katselemiseen. Luettavissa:

<http://www.zodiak.fi/yleisotyo/lyhyt-opas-nykytanssin-katsomiseen>. Luettu: 22.1.2016

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Kysely valmentajien koulutuksesta: Liikunta- ja tanssitaitojen oppiminen ja motorinen taitoharjoittelu kilpavoimistelussa – Ideapäivä voimisteluvallmentajille

Opiskelen viimeistä vuottani Haaga Helian Vierumäen yksikön liikunnan ohjaajan (AMK) tutkintoa. Peruskoulutukseltani olen liikuntaneuvoja sekä opintoja on kertynyt lisäksi terveystieteistä sekä liikunta - ja tanssipedagogiikasta. Teen paraikaa opinnäytetyötäni, joka tulee rakentumaan liikunta pedagogiikan ympärille. Haluan tarjota Teille valmentajille lisäideoita valmentamiseen liikuntapedagogiikan näkökulmasta.

Tarjoan Hämeenlinnan voimisteluseuralle mahdollisuutta räätälöityyn (veloituksettomaan) koulutukseen, joka pitää sisällään valmentajille suunnattuja työkaluja kyselyssä mukana olevien valittujen teemojen mukaisesti (esim..motorisen taidon oppiminen ja perustaidot, tanssi ja rytmiikka, lapsi ja tanssi, pilates & kehonhuolto tai muu)..

Pyytäisin sinua käyttämään muutaman minuutin aikaa kyselyyn vastaamiseen. Koulutus tullaan rakentamaan täysin tämän kyselyn perusteella JUURI TEILLE! Koulutus tulee olemaan n. 3 mittainen ja sisältäen myös pienen materiaalipaketin osallistuneille. Materiaali jää myös voimisteluseuran käyttöön.

Lisätietoja: pauliina.turpela@incontrol.fi

Liikunnallisin terveisin Pauliina Turpela
050 522 3221

1. Kuinka pitkään olet valmentanut?

Merkitse vain yksi soikio.

1-2 vuotta

2-4 vuotta

5-7 vuotta

8-10 vuotta

Muu:

2. Minkä ikäisiä valmennat?

Merkitse vain yksi soikio.

- Alle 5 vuotiaita
- 5-6 vuotiaita
- 7-9 vuotiaita
- 10-12 vuotiaita
- 13-15 vuotiaita
- 16-18 vuotiaita
- Muu:

3. Mitä valmennat?

Merkitse vain yksi soikio.

- Rytminen voimistelu
- Joukkuevoimistelu
- Parkour
- Freegym
- Telinevoimistelu
- Akro
- Muu:

4. Onko sinulla valmennuksen tai liikunnann tutkintoa?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei

5. Oletko käynyt lajiliiton tai muun tahon järjestämiä koulutuksia? Jos olet niin mitä?

.....

6. Mitä työkaluja toivoisit koulutukselta valmentamiseen?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Mitkä seuraavista aiheista kiinnostavat minua koulutuksen sisällöksi?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Motoriset perustaidot ja niiden oppiminen
- Pedagogiikka valmentamisessa (mm. palautteen anto, positiivinen pedagogiikka)
- Tanssi ja rytmikka (eri tanssityylien tekniikkaa/rytmikkaa/ideoita)
- Lapsi ja tanssi (ideoita musiikkileikkeihin ja tanssin perustaitoihin lapsen näkökulmasta)
- Tanssi ja ilmaisu (vinkkejä ja materiaalia kehon ilmaisuun tanssin avulla)
- Kehonhuolto & Pilates (syvien lihaksien vahvistus ja hallinta urheilijan näkökulmasta)
- Toiminnallinen harjoittelu (liikemateriaalia ja vinkkejä kehon toiminnalliseen harjoitteluun omankehon painolla)
- Lapsi ja liikuntaleikit (vinkkejä ja materiaalia lasten sekä nuorten liikuntaleikkeihin)
- Muu:

8. Mikä ajankohta olisi koulutukselle sopiva?

Merkitse vain yksi soikio.

- su 15.1 aamupäivä/päivä
- su 29.1 aamupäivä/päivä
- Muu:

9. Minkä kestoinen koulutus olisi hyvä?

Merkitse vain yksi soikio.

- 2h
- 3h
- 4h
- 5h
- 6h
- 7h
- Muu:

10. Mitä muuta toiveita haluaisit vielä sanoa?

.....

.....

.....

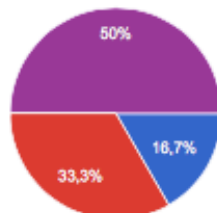
.....

.....

Liite 2. Alkukyselyn tulokset

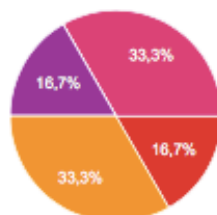
Tiivistelmä

Kuinka pitkään olet valmentanut?



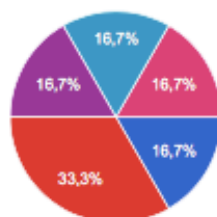
Katso	Arvo	Prosentti
1-2 vuotta	1	16,7 %
2-4 vuotta	2	33,3 %
5-7 vuotta	0	0 %
8-10 vuotta	0	0 %
Muu	3	50 %

Minkä ikäisiä valmennat?



Katso	Arvo	Prosentti
Alle 5 vuotiaita	0	0 %
5-6 vuotiaita	1	16,7 %
7-9 vuotiaita	2	33,3 %
10-12 vuotiaita	0	0 %
13-15 vuotiaita	1	16,7 %
16-18 vuotiaita	0	0 %
Muu	2	33,3 %

Mitä valmennat?

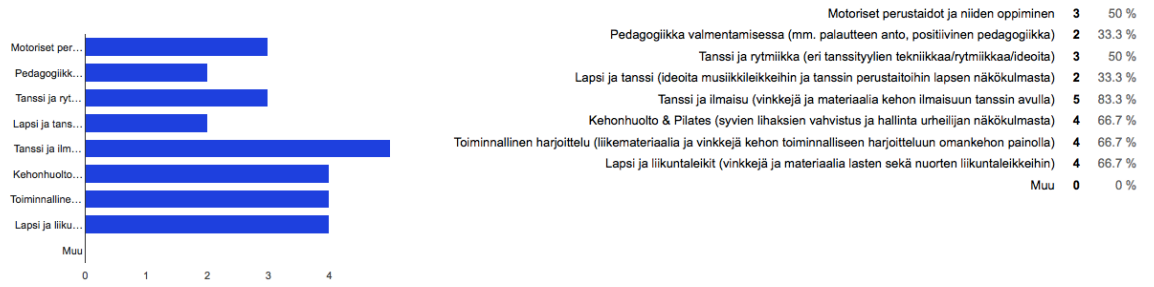


Katso	Arvo	Prosentti
Rytminen voimistelu	1	16,7 %
Joukkuevoimistelu	2	33,3 %
Parkour	0	0 %
Freegym	0	0 %
Telinevoimistelu	1	16,7 %
Akro	1	16,7 %
Muu	1	16,7 %

Onko sinulla valmennuksen tai liikunnann tutkintoa?

Katso	Arvo	Prosentti
Kyllä	0	0 %
Ei	6	100 %

Mitkä seuraavista aiheista kiinnostavat minua koulutuksen sisällöksi?



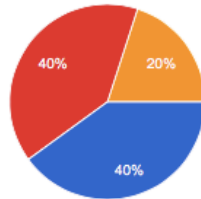
Oletko käynyt lajiliiton tai muun tahon järjestämiä koulutuksia? Jos olet niin mitä?

Voimisteluliiton jumppakoulukoulutusn osa 1-2
Jumppakoulukoulutukset, Joukkuevoimistelun 1. tason lajikkoulutus
Jumppaohjaajakoulutus
TV 2 taso, akro & freegym muutaman tunnin kurssit
Jumppakoulu1
Jumppakoulukoulutus

Mitä työkaluja toivoisit koulutukselta valmentamiseen?

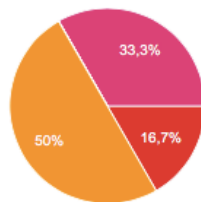
Monipuolista tilan- ja ajankäyttöä voimistelutunneilla, monipuolista tekemistä, uusia tapoja tunnin rakentamiseen
Valmiita tanssileikki-ideoita, ilmaisia kehittäviä leikkejä/harjoitteita, lapsille suunnattuja voimaa ja kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita.
Lapsen motivointi
Koreografioihin "sidososat"

Mikä ajankohta olisi koulutukselle sopiva?



su 15.1 aamupäivä/päivä	2	40 %
su 29.1 aamupäivä/päivä	2	40 %
Muu	1	20 %

Minkä kestoinen koulutus olisi hyvä?



2h	0	0 %
3h	1	16.7 %
4h	3	50 %
5h	0	0 %
6h	0	0 %
7h	0	0 %
Muu	2	33.3 %

Tanssi osana liikeilmaisun sekä liikunnan- ja motoristen taitojen oppimista kilpavoimistelussa

– Liikunnan ja tanssin ideapäivä kilpavoimisteluvalmentajille

Pauliina Turpela

Koulutuksen tavoitteet

- Saada yli lajirajojen ideoita liikunta- ja motorisen taitoharjoittelun valmennukseen kilpavoimistelussa
- Oppia uusia lähestymistapoja ja opetusmenetelmiä liikunta – ja lajitaitojen valmentamiseen kilpavoimistelussa

Käytännön osuus sisältää: (materiaali: sisältörunko ja harjoitteet (word), osa harjoitteista video/kuvat (paddlet))

- Ideoita motorisia taitoja kehittäviin liikuntaleikkeihin
- Ideoita yli lajirajojen kehittäviin kehonhallinta harjoituksiin
- Käytännön esimerkkejä rytmiikkaa ja ilmaisua kehittävästä tansillisista harjoituksista

Teoriaosuus ja materiaali sisältävät:

(teoriaosuuden materiaali luettavissa (paddlet))

- Motorisen taitoharjoittelun ja sen opettamisen näkökulmat kilpavoimistelun valmennuksessa
- Motivaatio ohjaa kilpaurheilijan menestymistä ja motoristen taitojen oppimista
- Positiivinen pedagogiikka ja palautteen anto osana kilpaurheilun valmennusta ja urheilijan menestymistä

Ilmaisu/rytmiikka/tanssileikkejä - ja harjoituksia 1h

“Discohippa” 5min

Tavoitteet: Toimii esim. energian purkuna alkulämmittelyssä. Tilan hahmottaminen. Uskallus tuottaa liikettä. Kyky liikkua rytmissä ja hahmottaa musiikkia

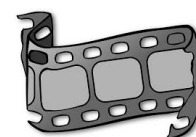
Valitaan hippa/hipat. Kiinnijääneet jäävät paikalleen tanssimaan musiikin tahdissa. Heidät voi pelastaa niin, että pelastaja tulee tanssimaan samalla tavalla kiinnijääneen eteen ja laskee viiteen.



”Seuraa taikasauvaa” 10-15minTavoitteet: Tilan hahmottaminen, koordinaatio-aidot, kehon herättely ja lämmittely, liikkeen ja itsensä ilmaisu

Voimistelijat jaetaan pareittain, toisella pareista on kuvitteellinen ”taikasauva”. Taikasauva voi toimia esimerkiksi käsipyyhepaperi. Taikasauvan haltijan tehtävä on liikkua musiikin tahdissa haluamallaan tavalla, kuitenkin ilmaisten musiikista mieleen tuomia asioita. Toisen parin tehtävä on seurata taikasauvaa ja liikkua sillä tavoin miten hän kokee paperin liikkeen ja liikkeen muodon. Hänen ei siis tarvitse suorana kopioida ja liikkua samalla tavalla kuin taikasauvan haltijan. Hetken päästä rooleja vaihdetaan. Ohjaaja soittaa erilaisia musiikkeja: rauhallisia, voimakkaita, hitaita ja nopeita.

(Lähde: Haartemo, H. 2013.Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopintojen opetusmateriaali, Lapsi ja tanssi)



”Kamerarulla” 10-15min

Tavoite: Itsensä ilmaisu. Oman kehon hahmottaminen suhteessa muihin. Improvisaatio taito ja uskallus.

Asettaudutaan riviin ja kuvitellaan, että silmien edessä on ”kamera”, jonka läpi maailmaa tarkastellaan. Rivin ensimmäinen aloittaa ja saa tanssia muiden ohi haluamallaan tavalla. Muiden tehtävä on tallentaa liike, jonka näkevät juuri heidän kohdallaan kameran linssin läpi. He imitoivat liikettä paikalleen jääneenä ”kuvana”, jolloin kameroiden ohi kulkeneen henkilön liikkeistä tulee kuvasarja. Muiden ohi mennyt menee jonon viimeiseksi ja seuraava rivin ensimmäisenä jatkaa.

(Lähde: Haartemo, H. 2013.Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopintojen opetusmateriaali, Lapsi ja tanssi)

”Koreografian laadinta yhdessä” 10-15min (hyödyntäen lumipallomenetelmää)

- Jakaannutaan n.4-6 ryhmään. Jokaisen ryhmän tehtävä on laatia 2 x 1-8 laskun koreografia (voimistelu tai tanssi) ohjeiden mukaan 1. ryhmä: liike lähtee lattialta käden liikkellä 2. jotain hyppyä sisältävää liikettä 3. jokin ryhmä-akrobatiaa sisällä pitävä 4. jokin pyörimistä sisällä pitävä liike
- 1 ryhmä opettaa 2 ryhmälle liikkeitä ja toisin päin..sama 3 ja 4 ryhmä. 2 ryhmä opettaa koko sarjan 3 ryhmälle ja toisin päin. 4 ryhmä 1 ryhmälle..jne..Lopuksi kaikkien laatimat koreografiat yhdistetään kokonaisuudeksi

(Lähde: Palmgrén, S. 2013.Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopintojen opetusmateriaali, Nykytanssi)



“Tanssivat patsaat” n. 20min

Tavoite: Itsensä ilmaisu, luovuus, oman kehon hahmottaminen, musiikin tulkinta ja oman kehon liikkeet suhteessa toiseen

Harjoitus aloitetaan niin, että 2 lasta asettautuu patsaaksi. Kun musiikki alkaa, alkavat he tanssia haluamallaan tavalla. Kun musiikki loppuu, jähmettyvät ne patsaiksi uudelleen. Yksi lapsista poistuu ja toinen patsas jää paikalleen, paikalle tulee yksi lapsi lisää edellisen tilalle ja hän asettuu patsaaksi haluamallaan tavalla jäljelle jääneen patsaan kanssa. Musiikin alkaessa ”uusi tarina” alkaa. Sama toistetaan seuraavalle ja seuraavalle, kunnes kaikki lapset ovat päässeet olemaan patsaita.

Ohjeistuksessa voi olla mukana: ”tunnetila”, jonkun ”tilannekohtauksen kuvaus sanalla/lauseella” tai, että lasten täytyy musiikin mukaan eläytyä ja keksiä tilanne

(Lähde: Haartemo, H. 2013. Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopintojen opetusmateriaali, Lapsi ja tanssi)



Kehonhallintaa & motorisia harjoituksia 45min

“Hassut kulkuvälineet” 10min



Tavoite: ryhmässä toimimisen taidot, kehonhallinta ja toiminnallisuus

Ryhmän pitää keksiä mielikuvituksellinen kulkuväline, jolla ”liikkua” eteenpäin niin, että kaikki ryhmän jäsenet ovat jotenkin kosketuksissa välineeseen.

“Erilaiset liikkuvat eläimet” 10-15min

Tavoite: motoriset perustaidot, oman kehon hahmottaminen, koordinaatio, tasapaino & liikkuvuus



- Jänis
- “Gorilla”
- Mittarimato
- “Koppakuoriainen”
- Karhukävely eteen ja taaksepäin
- Karhukävely 1 jalka 2 kättä
- “Matokierintä” kuppiasennossa
- “spiderman”

(Lähde: Timo Jaakkola, valmennustaito.info)

Core-harjoittelu n.1h

Tavoite: Syvien lihaksien paikantaminen/vahvistaminen, tietoisuus voimisteluun liittyvistä selän hyvinvoinnin riskeistä

- Ryhmäporinakeskustelu lasten/nuorten syvien lihaksien harjoittelusta/hahmottamisesta: (Kirjoittakaa paperille ylös)
 - Miten opetat oikean ryhdin?
 - Miten voimistelijat välttyisi notkoselältä?
 - Miten vahvistaa syviä selän - ja vatsan lihaksia?
 - Mitä tulisi erityisesti ottaa huomioon valmentamisessa selän hyvinvointia ajatellen?

Muutama esimerkkiharjoitus:

- selinmakuulla syvien lihaksien paikantaminen (alaselän painallus mattoon)
- vuorojalan ojennus (pallo lantion alla?)
- jalkojen vienti sivulle/lantion kierto (pallo jalkojen välissä)
- selkärankarullaus
- istuen tasapainoilu ja keinunnat (pallo/keinuhevonen)

(harjoituksissa voi hyödyntää palloa!)

- Rakennetaan ryhmissä voimisteluun soveltuvia corea vahvistavia harjoituksia
 - (kuvataan kuvapankkiin)

(Lähde: Kauppinen, I. 2013. Helsingin seudun kesäyliopisto- Tanssipedagogiikan erikoistumisopinon opetusmateriaali, Tanssikinesiologia)

Liite 4: Koulutusmateriaalin sisältö: padlet ympäristö

4.1 Motoriset perustaidot: Luettavissa:

https://padlet.com/pauliina_turpela/thq8vf9cdk2f



MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motoriset perustaidot kehittyvät yleensä hyväksi jo ennen kouluikää, mutta merkittävää kehittymistä tapahtuu vielä ensimmäisen pienennän dokumenttia (Mero ym. 2016, 77). Tähän vaikuttavat kehon koon, lihaksiston ja muun biologisen ja henkisen kypsymisen lisäksi muun muassa perimä ja ympäristön tarjoamat virikkeet sekä mahdollisuudet taitoharjoitteluun (Mero ym. 2016, 77). Kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta lapsuusvaiheen monipuolinen liikunta –ja motoristen taitojen harjoittelu lajin ohella onkin tärkeää. Jaakkolan ja Kalajan mukaan: *"Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat vahva perusta lajitaidoille (Jaakkola & Kalaja 2016, 39)."* Halutessaan huipputasolle, edellyttää se: *"-- suuren määrän taitoharjoittelua- paljon toistoja ilman toistamista (Jaakkola ym. 2010, 38)."*

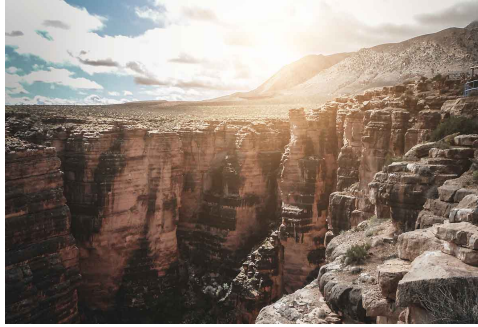


Menestyvän urheilijan harjoittelussa korostuu nämä monipuoliset liikunta - kuin lajitaidot. Harjoittelussa painotetaan monipuolisuutta. Huipputasolle yltäminen onnistuu parhaiten monipuolisen urheilijan polun avulla. Monipuolinen urheilijan polku sekä harjoittelu, ennaltaehkäisee tutkitusti vammoja, ylläpitää urheilijan motivaatiota, edistää yleistä viihtymistä lajin parissa, mutta myös vähentää ahdistusta ja nuorten drop out ilmiötä. Parhaimmillaan urheiluvalmennus ja taitoharjoittelu ovat monipuolista jo lapsesta lähtien. (Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 38-39)

Lähteet: Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus, teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Vkkustannus. Lahti

Motivaatio ja taitojen oppimisen kehittyminen: Luettavissa:
https://padlet.com/pauliina_turpela/thq8vf9cdk2f

MOTIVAATIO JA TAITOJEN OPPIMISEN KEHITTYMINEN



Motivaation merkitys urheilijan menestykseen on suuri. Keskeisimmässä roolissa menestymisessä on erityisesti se, miten urheilija sitoutuu harjoitteluun ja siihen vaatimukseen, että urheilun on oltava elämäntapa. (Liukkonen 2016, 210. Liukkonen kuvailee, että: *"Motivaatio harjoitteluun syntyy tavoitteista, ja tavoitteet puolestaan unelmista (Liukkonen 2016, 210)."* Jos harjoittelun ja tavoitteiden välillä on suuri ristiriita, syntyy tästä urheilijalle monesti uskonpula omaan menestykseen. Tämä ennen kaikkea vähentää urheilijan harjoitteluintoa ja motivaatiota. Itse urheilusuoritukseen vaikuttavat monet tekijät: urheilijan tunteet ja mieliala, läsnä oleva yleisö ja ympäristö sekä urheilijan sen hetkiset fysiologiset tekijät. Ennen kaikkea emotionoihin ja tunnetiloihin voi vaikuttaa niin vireystilalla, kuin motivaatiolla. (Liukkonen 2016, 210-211.)

Psykologinen harjoittelu on kilpaurheilussa yhdessä tärkeimmissä rooleissa, muun fyysisen harjoittelun ohella. Eri lajeilla on erilaisia psykologisia vaatimuksia, mutta myös eri yksilöillä, urheilijoilla, on erilaiset psykologiset valmiudet. Liukkoson mukaan: *"Valmentajan kokemukseen pohjautuva tietämys urheilijasta yhdessä psykologisten testitulosten kanssa antavat parhaan tuloksen (Liukkonen 2016, 2016)."* Jotta urheilija voi saavuttaa korkean motivaation tason harjoittelussaan, on

Taitojen oppimisen kehittyminen:

Luettavissa:

https://padlet.com/pauliina_turpela/thq8vf9cdk2f

Taitojen oppimisen kehittyminen

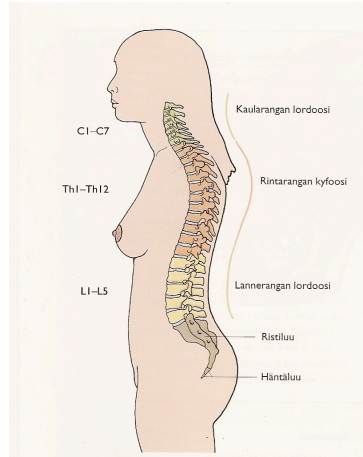


Magill (2007) kuvaa liikuntataitojen oppimista havainnollisesti erilaisten oppimiskäyrien avulla. Erilaisilla henkilöillä voi oppimiskäyrät olla hyvinkin erilaisia. Siitä voimme päätellä, miten myös taitojen oppiminen on hyvin yksilöllinen ilmiö (Jaakkola 2016, 35). Oppiminen voi olla henkilöillä hyvinkin suoraviivaista eli lineaarista. Tällöin harjoittelu kulkee käsi kädessä oppimisen kanssa yhdessä rinnakkain sekä tasaisesti.

Joissakin tilanteissa oppiminen voi kuitenkin olla negatiivisesti kääntynyt, jolloin aluksi oppiminen on hyvin nopeaa, mutta hidastuu harjoittelun edetessä. Positiivinen oppimiskäyrä sen sijaan viittaa tilanteeseen, jossa aluksi oppiminen harjoittelun aikana on hidasta, mutta nopeutuu harjoittelun myötä. Neljäs oppimiskäyrätyyppi on malliltaan loivan s-kirjaimen muotoinen. Siinä ei tapahdu aluksi juurikaan oppimista, mutta tietyn harjoittelumäärän jälkeen oppiminen kääntyy selkeästi kasvuun. Lisäharjoittelun myötä kuitenkin oppiminen jostain syystä hidastuu. Tämä voi johtua esimerkiksi harjoiteltavan taidon luonteesta tai sisällöstä. Taito tai tehtävä saattaa sisältää useita taitoja, joita harjoitellaan esimerkiksi vaiheittain, kokonaistaidon saavuttamiseksi. Oppiminen saattaa hidastua siirtyessä näistä tehtävistä toiseen. Yhtenä vaikuttavana tekijänä on myös huomioitava oppijan motivaatio, vireystila sekä muut henkilökohtaiset piirteet, jotka saattavat hidastaa tai nopeuttaa oppimista näiden tehtävien välillä ja sisällä (Jaakkola 2016, 35.)

Lähteet: Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. 2016. Huippu-urheiluvallmennus, teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Vk-kustannus. Lahti

Selän hyvinvointi kilpavoimistelussa



Kuva 1: Selkärangan rakenne: Bjälie ja kumppanit. 2002, kuva 5.9)

Pelkästään voimistelijoista, 80% kärsii Kruse & Mehtan mukaan alaselkävaivoista (Kurse & Mehta 2011, 8). Luku on taiteellisessa voimistelussa jopa korkeampi, 75-85%, kun taas rytmisten kilpavoimistelijoiden keskuudessa jopa 86% kärsii alaselkäongelmista. Lukujen taustalla on voimistelun lajin vaatimukset, jotka ovat niin kokonaisvaltaisesti koko kehon hallintaa vaativia, verrattuna moneen muuhun urheilulajiin. Lisäksi äkkinäiset ja selän ääriliikkeet altistavat selän vammoille (Kruse & Mehta 2011, 8-9).

Lannerangan hallinnan kehittäminen, on suuressa roolissa niin joukkue - kuin akrobaattisten voimistelijoiden alaselkäongelmien ehkäisyssä (Harringe, Nordgren, Arvidsson & Werner 2007, 1264-1271). Alaselkäongelmat voivat aiheuttaa urheilijalle välilevytyrää ja fasetti oireyhtymää tai spondylolyyysiin. Spondylolyyysillä tarkoitetaan nikamakaaren venymistä tai murtumaa, joka kehittyy jatkuvasta nikamaan kohdistuneesta rasituksesta. Tällaiselle voi altistaa voimistelullekin tyypillinen jatkuva hyperekstensio, sekä ylikorostunut lannelordoosi. Muita riskitekijöitä selkäongelmille ovat akrobaattisessa voimistelussakin tehdyt etenkin taaksepäin suuntautuvat erilaiset fliikit ja volttiliikkeet, sekä voimistelulle ominaiset siltakaadot. (Kruse & Mehta 2011, 8-9.) Selän ja lantion hallinta ovat erityisesti raajojen hallinnan lisäksi, urheilijan oikean suoritustekniikan kulmakiviä (Parkkari & Pasanen 2016, 666).

Voimistelijoiden lannerangan yleisempien ongelmien syinä ovat erityisesti nämä erilaiset nikaman siirtymät sekä spondyloosit. Suurin osa näistä vammoista on hitaasti kehittyviä vammoja ja niihin vaikuttavat niin linjausvirheet, lihasepätasapaino, puutteellinen tekniikka sekä suuret liikevaatimukset selälle ja lonkkanivelelle. Monet liikevirheet selän taaksetaivutuksissa johtuvat vatsalihaksien kontrollin puutteesta sekä liialliset liikevaatimukset aiheuttavat painetta alaselän rakenteille. Erityisesti syvien vatsa- ja selkälihaksien yhteistoiminta ja voima ovat tärkeässä roolissa. Molemmat osallistuvat selän taaksetaivutuksiin ja toimivat yhdessä erityisesti syvän poikittaisen vatsalihaksen kanssa. (Kauppinen 2013.)

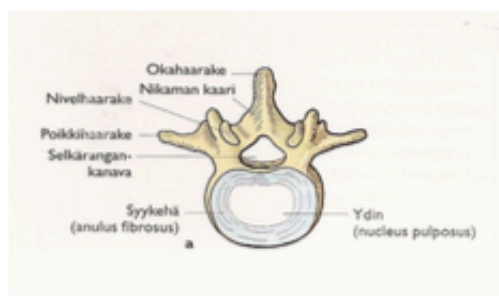
Selkärangan rakenne

Selkäranka (*columna vertebralis*) muodostuu 24 nikamasta: seitsemästä kaularangan nikamasta (C1 – C7), kahdestatoista rintarangan nikamasta (Th 1 – 12) ja lannerangan viidestä nikamasta (L 1 – 5) (Kuva 1). Lisäksi selkärankaan luetaan kuuluvan myös ristiluun (*os sacrum*) viisi nikamaa sekä häntäluun (*os coccyx*) kolme – viisi nikamaa. Kaularangan nikamat muodostavat rankaan *lordoosin* eli eteenpäin kaartuvan kaarteen. Rintaranka muodostaa rankaan *kyfoosin* eli taaksepäin muodostuvan kaarteen. Lannerangassa sen sijaan on lordoosi ja ristiluussa kyfoosi. Lanne – tai rintarangan kyfoosin ja lordoosin muutokset vaikuttavat toisiinsa ja edelleen koko rangon asentoon eli kaularankaan asti. (Bjälje, Haug, Sand & Sjaastad. 2002, 179 – 180.) Selkärangan jokaisessa nikamassa on nikaman solmu *corpus* (Kuva 2b) sekä nikaman kaari *arcus* (Kuva 2a). Rustoliitoksia muodostavat rankaan nikamasolmujen välissä olevat välilevyt (Kuva 2b) *discus intervertebrales*, jonka sisällä on pehmeästä massasta koostuva ydin *nucleus pulposus* (Kuva 2a). Jokaisen välilevyn reunana on syyrustoinen kehä. Nikamakaaret sijaitsevat selkärangan nikamasolmujen takaosassa ja rajoittavat selkärangankanavaa, jonka sisällä on selkäydin ja hermojuuret. Lihakset ja nivelsiteet kiinnittyvät nikamakaaren haarakkeisiin (Kuva 2b). Lisäksi nikamakaarissa on pieniä nivelhaarakkeita jotka taas niveltyvät päällä olevan nikamakaaren vastaaviin nivelhaarakkeisiin. (Bjälje & kumppanit.2002, 179 – 180.)



Kuva 2a: Nikamarakenne 1

(Bjälje & kumppanit. 2002, 179-180. kuva 5.10 a ja b)



Kuva 2b: Nikamarakenne 2

Lannerangan rakenne

Lantio koostuu lonkkaluusta (*os coxae*), suoliluusta (*os ilium*), ristiluusta (*os sacrum*), istuinluusta (*os ischii*) ja häpyluusta (*os pubis*).

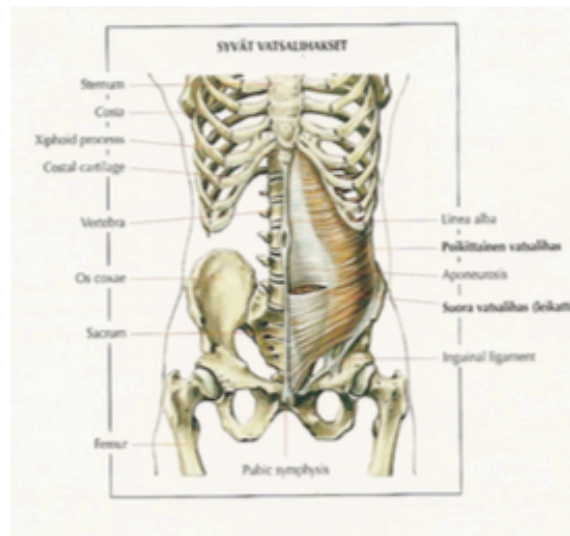
Lantiota kutsutaan myös monesti *lannerankiksi*. Lannerankaan kuuluvat viisi nikamaa (L1 – L5) ja ne luovat lantiosta linkin tukirankaan. (Bjälle & kumppanit. 2002, 183.) Lantio (*pelvis*) toimii tärkeänä linkkinä ylä – ja alavartalon toiminnassa ja hallinnassa. Etenkin raskaiden taakkojen nostossa lantio toimii voiman tuojana.

Keskivartalon tukilihakset

Keskivartalon lihaksilla on vartalon asennon kannalta tärkeä tehtävä olla tukemassa koko rangan asentoa. Erityisesti syvät vatsalihakset luovat tuen rangalle eri toiminta- asennoissa (Kuva 3). Vatsalihasten heikko lihaskunto ja kontrolli aiheuttavat huonoa asentoa koko rangalle ja lopulta pysyviä muutoksia (Kauppinen 2013).

Syvät vatsalihakset

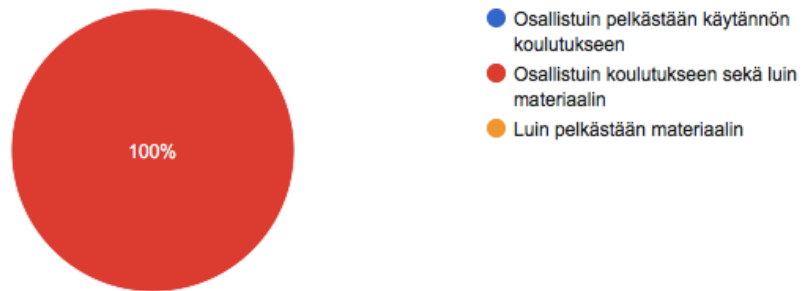
Syviä vartalon etupuolen eli ventraalisia lihaksia ovat poikittainen vatsalihas (*m.transversus abdominis*), joka säätelee muun muassa vatsaontelon painetta ja luo tuen rangan asennolle.



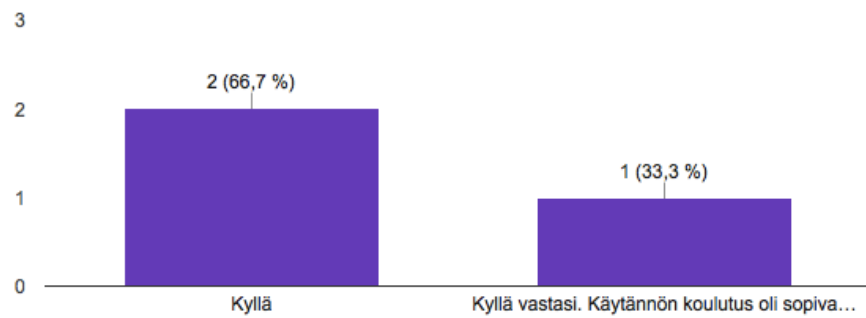
Kuva 3: Syvät vatsalihakset (Delavier. 2006.109)

Liite 5. Koulutuksen palautekyselyn tulokset

Osallistuitko käytännön koulutukseen vai luitko pelkästään teoriamateriaalin?
(3 vastausta)



Vastasiko koulutus odotuksiasi? (3 vastausta)



Minkälaisia uusia asioita opin koulutuksesta? (3 vastausta)

Uusia ideoita luoviin harjoituksiin

Uusia leikkejä ja core-harjoitteita.

Uusia askelsarjoja, leikkejä.

Mitä asioita jäin vielä kaipaamaan koulutuksen sisällöstä? (3 vastausta)

Tanssillisia ideoita koreografioihin

Ei tule puutteita mieleen.

Ei tule mieleen mitään.

Mitä palautetta antaisin kouluttajalle? (3 vastausta)

Ok koulutuspaketti, jota voisi vielä myöhemmin lihottaa

Kouluttaja oli hyvin ammattitaitoinen ja innostava.

Innostava, osaava.

Minkälaisia käytännön vinkkejä sain valmennustyöhöni? (3 vastausta)

Uusia juttuja, mm. leikkejä

Uusia tapoja harjoittaa esim. valmennettavien syviä lihaksia ja uusia, hyviä ja tärkeitä taitoja opettavia leikkejä ja harjoitteita.

Uusia harjoitteita, ideoita sarjoihin.

Lisäsikö koulutus tietämystäni voimistelijoiden motorisesta harjoittelusta ja oppimisesta?

(3 vastausta)

Ei

Kyllä, ehdottomasti lisäsi.

Kyllä, herätteli miettimään lisää.