

TAITEELLISUUS NAISTEN TELINEVOIMISTELUSSA

Nea Ollikainen

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Nea Ollikainen	Vuosi	2018
Ohjaaja	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Suomen Voimisteluliitto		
Työn nimi	Taiteellisuus naisten telinevoimistelussa		
Sivu- ja liitemäärä	79 + 10		

Opinnäytetyön aiheena on taiteellisuus naisten telinevoimistelussa. Taiteellisuus on osa-alue, jonka merkitys pisteiden arvioinnissa on noussut maailmalla viimeisen kymmenen vuoden aikana merkittävästi. Taiteellisuutta arvioidaan puomilla ja permannolla. Opinnäytetyössä taiteellisuus jaetaan kolmeen osa-alueeseen: perusvoimistelu, tanssitaito ja ilmaisu.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada laaja kokonaiskuva Suomen tavoitteellisesti harjoittelevien telinevoimistelijoiden tanssin osuudesta oheisharjoitteluna. Tanssia voimistelijoiden oheisharjoitteluna ei ole tutkittu Suomessa aikaisemmin. Kyseessä oli laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä toimi kysely. Tutkimuskysymykset jaettiin kahteen osa-alueeseen: tanssiharjoittelun toteutukseen liittyvät kysymykset sekä valmentajan näkemyksiin liittyvät kysymykset.

Kysely lähetettiin 20 seuralle, joissa kilpailee maajoukkueelinjan voimisteliijoita. Vastausprosentti oli 55 prosenttia. Tuloksista selviää, että eniten panostusta Suomessa annetaan tekniikan harjoitteluun. Tanssitaitoa harjoitellaan, mutta siihen liittyviä tavoitteita ei ole määritelty yhtä paljon kuin tekniikkaan liittyviä. Ilmaisua harjoitellaan vähiten. Suurimpia haasteita Suomessa on riittävän ajan ja sopivan opettajan löytyminen. Osassa paikoissa myös tilalliset resurssit aiheuttavat haasteita.

Avainsanat

ilmaisu, naisten telinevoimistelu, oheisharjoittelu, perusvoimistelu, taiteellisuus, tanssi

School of Social Services, Health and Sports
Degree Programme in Sports and Leisure Management
Sports Instructor

Author	Nea Ollikainen	Year	2018
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Suomen Voimisteluliitto		
Subject of thesis	Artistry in Women's Artistic Gymnastics		
Number of pages	79 + 10		

The subject of this thesis is artistry in women's artistic gymnastics. The importance of artistry has got much more emphasis and effect on the final score within the last ten years. Artistry is evaluated on beam and floor exercise. In this thesis, artistry is divided into three aspects: body position, dance skills and expression.

The objective of the study, was to gather a wide perspective of incidental dance practising in Finland's elite gymnasts. This has not been studied in Finland before. The study was a qualitative study and the method used for research was inquiry. The research questions were divided into two categories: questions on the amount, quality and content of practise, and the opinions, experience and knowledge of the coaches.

The inquiry was sent to those 20 gymnastics clubs that have gymnasts competing in the elite line. Of these 55 percent participated in the research. Results indicate that most effort in Finland is with technical practising. Dance practising also happens, but coaches do not give as many objectives for dance learning as they do for technical learning. Expression is practised the least. The biggest challenges in Finland are finding enough time and a suited dance teacher. Some places also had trouble with place resources.

Key words artistry, body position, dance, expression, incidental practice, women's artistic gymnastics

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TELINEVOIMISTELU	8
2.1	Telinevoimistelu	8
2.1.1	Taiteellisuuden osa-alueet voimistelussa	10
2.1.2	Taiteellisuuden historia ja 2000-luku	12
2.2	Tanssi	16
3	TAITEELLISUUS VOIMISTELUSSA	19
3.1	Kansainvälinen kilpailusäännöstö ja taiteellisuus	19
3.1.1	Taiteellisuuden arviointi puomilla	20
3.1.2	Taiteellisuuden arviointi permannolla	21
3.2	Taiteellisuus Suomen telinevoimistelussa	23
3.2.1	Suoritusmerkkien taiteellisuus	23
3.2.2	Luokkakilpailujärjestelmän taiteellisuus	25
3.2.3	Leiritoiminnan taiteellisuus	28
3.2.4	Valmentajakoulutusten taiteellisuus	30
4	TANSSI VOIMISTELIJAN OHEISHARJOITTELU	33
4.1	Perusvoimistelu	33
4.1.1	Tekniikka	34
4.1.2	Hypyt	37
4.1.3	Piruetit	38
4.2	Tanssitaito	40
4.3	Ilmaisu	42
4.4	Voimistelija ja tanssiharjoittelu	43
4.4.1	Motoriikan monipuolisuus	44
4.4.2	Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen	46
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	48
5.1	Tutkimuksen tavoitteet	48
5.1.1	Tutkimussuunitelma	49
5.1.2	Tutkimusmenetelmä	50
5.2	Tutkimusprosessi	52
5.3	Tulokset	54

5.4	Johtopäätökset	60
6	POHDINTA	64
6.1	Opinnäytetyöprosessi	64
6.2	Tutkimuksen arviointi	65
6.3	Pohdinta ja kehitysehdotukset	67
	LÄHTEET	72
	LIITTEET	80

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on taiteellisuus naisten telinevoimistelussa. Tässä opinnäytetyössä käytetään sanoja voimistelija ja voimistelu, joilla tarkoitetaan aina juuri naisten telinevoimistelua tai -voimistelijaa. Työn kohderyhmänä toimii naisten telinevoimisteluvälmentajat.

Taiteellisuus on osa-alue naisten telinevoimistelussa, jonka rooli kansainvälisissä arvostelusäännöissä on kasvanut jatkuvasti viimeisten kymmenen vuoden aikana. Kansainvälinen Voimisteluliitto FIG haluaa voimistelijan esittävän ja esiintyvän permanto- ja puomisarjan aikana (FIG 2017a, 12:1, 13:1). FIG:n koulutuksissa viitataan usein historiaan 1980-luvun voimisteluun puhuttaessa hyvästä taiteellisuudesta. Tuolloin monella voimistelijalla oli osaamista klassisen baletin tekniikoista. (Salonen 2017b.) Vuosien aikana sääntökirjan muuttuneet vaatimukset ovat johtaneet taiteellisuuden katoamiseen harjoittelussa ja kilpailuissa. Tätä ongelmaa FIG pyrkii paikkaamaan uusilla sääntömuutoksilla, palauttaakseen voimistelun taiteellisuuden takaisin juurilleen. (Kiens 2015.)

Houstonin mukaan taiteellisuutta määrittää kaikista eniten tanssi. Tanssi muodostaa noin 50 prosenttia permanto- ja puomisarjan kokonaisuudesta. Koko lajista tanssiin osuus on siis neljäsosa ja se onkin tärkeä osa voimistelun traditiota. (Houston 2013, 8.) Tässä opinnäytetyössä naisten telinevoimistelun taiteellisuutta määrittää perusvoimistelu, tanssitaito ja ilmaisu. Nämä tekijät voimisteliikkeissä ja koreografissa yhdessä muodostavat katsojalle taiteellisuuden kokemuksen siitä, että samalla kun liikkuminen on helppoa, sulavaa ja kevyttä, koskettaa sarja myös tunnetasolla. Tässä työssä keskitytään siihen, kuinka tanssiharjoittelulla näitä osa-alueita voidaan kehittää.

Työn teoriaosuus käsittelee taiteellisuutta osana naisten telinevoimistelun historiaa, kilpailusääntöjä ja koulutuksia kansainvälisesti. Lisäksi käsitellään Suomen merkki-, kilpailu ja koulutusjärjestelmää sekä leiritoimintaa taiteellisuuden puitteissa. Lopuksi käsitellään tanssia voimistelijan oheisharjoitteluna. Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena on saada kokonaiskuva tämänhetkisestä tilanteesta Suomen voimistelusta tanssiharjoittelun suhteen. Tutkimuskysymyksen

käsittelevät tanssiharjoittelun toteutusta ja valmentajien näkemyksiä tanssiharjoittelusta. Tulosten perusteella Voimisteluliitto voi lähteä kehittämään tanssiharjoittelua kohti toivottua suuntaa, muokkaamalla esimerkiksi merkkijärjestelmää, leiritoimintaa tai koulutusten sisältöä.

Koska kansainvälisten sääntöjen mukaan taiteellisuutta arvioidaan NTV neljästä telineestä ainoastaan puomilla ja permannolla, keskitytään tässä opinnäytetyössä ainoastaan puomiin ja permantoon. Puomilla ja permannolla tulee olla kooreografia ja rytmi ja sarjan aikana tulee esiintyä, tulkita ja ilmaista. Näitä vaatimuksia ei ole kahdella muulla telineellä hypyissä ja nojapuilla. (FIG 2017a 12:1, 13:1.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään hyötyihin kansainväliselle tasolle tähtäävien voimistelijoiden näkökulmasta.

Toimeksiantajana toimii Suomen Voimisteluliitto. Yhteyshenkilönä opinnäytetyölle on Satu Murtonen, naisten telinevoimistelun lajipäällikkö. Voimisteluliiton tavoitteena on saada urheilija vuoden 2020 olympialaisiin sekä tulevaisuudessa joukkue (Salonen 2017a). Lajin kasvaviin vaatimuksiin tanssillisuuden ja esiintymisen suhteen kiinnitetään jo huomiota. Jo ensimmäisten kilpailuluokkien sarjojen tulee sisältää vapaamuotoisia sideosia. Perusvoimistelua painotetaan myös naisten telinevoimistelun merkkijärjestelmässä ja koulutuksissa. (Suomen Voimisteluliitto 2014a, 4 – 5; 2014b, 4; 2014c, 5; 2014d, 1, 6; 2017b).

Opinnäytetyön aihe on minulle tärkeä. Taiteellisuus, kaunis liikkuminen ja ilmaisu luovat minulle voimistelun sielun. Haluan itse valmentajana erikoistua juuri voimistelun tanssillisuuteen, joten opinnäytetyöllä pääsen syventymään aiheeseen entistä tarkemmin. Kansainvälisesti puomi- ja permantosarjat ovat pitkään olleet varsin pitkästyttävää katsottavaa. Maailmalla kuitenkin edetään taiteellisuudessa nopeaa ja Suomen on pysyttävä tahdissa. Koska säännöt muuttuvat, on harjoitteluunkin tehtävä muutoksia.

Tavoitteena on opinnäytetyöllä löytää taiteellisuuden merkitys voimistelijalle ja sen harjoittelun tuomat moninaiset hyödyt. Toivon työn teoriaosuudella lisääväni Suomen valmentajien kiinnostusta ja tietoa liittyen tanssiharjoitteluun ja sen tärkeyteen. Tutkimuksella haluan kartoittaa tämän hetken tilannetta. Uskon, että perustiedot selvittämällä on mahdollista selvittää mitkä ovat suurimmat haasteet Suomessa ja kuinka tilannetta voitaisiin parantaa.

2 TELINEVOIMISTELU

2.1 Telinevoimistelu

Telinevoimistelu on haastava laji, jossa useat fyysiset ominaisuudet yhdistyvät taitoon. Huipulle pääseminen vaatii vuosien pitkäjänteistä harjoittelua. (Holopainen 1997, 359.) Naisten telinevoimistelussa kilpaillaan neljällä eri telineellä: Hyppy, nojapuut, puomi ja permanto. Kilpailumuotoja ovat joukkuekilpailu, yksilöiden neliottelu, sekä telinekohtaiset finaalit. Kilpailuissa voimistelijalle annetaan pisteet suorituksen vaikeudesta (eng. difficulty score = vaikeuspisteet) sekä suorituspuhtaudesta (eng. execution score = suorituspisteet). FIG:n CoP (Code of Points) sääntökirjassa määritellään liikkeet ja niiden arviointi (FIG 2017a, 6:1, 7:1, 8:1).

Telinevoimistelun tunnuspiirteenä on opeteltavien liikkeiden runsas määrä. Eri liikkeiden tekniikoita tulee opetella satoja. Lajiharjoittelun määrä voimistelijaurheilijan arjessa on siis suuri. Koska jokainen lajitekniinen liike vaatii myös tarvittavat fyysiset ominaisuudet, on voimistelijan jokaisessa harjoituksessa myös suorituskykyä parantavaa harjoittelua. Telinevoimistelun lajiharjoitteluun sisältyy liikekoulutus, ponnistus- ja alastuloharjoittelu, rotaatioharjoittelu ja lajiliikkeiden harjoittelu. Voimistelijalta edellytetään hyvää kehonhallintaa, suuntautumiskykyä ja tasapainoa. Lajiharjoittelu etenee hierarkkisesti. Tietyn liikkeen harjoittelu edellyttää aina edellisen liikkeen hallintaa. (Kalaja 2009, 453.)

Suomen Voimisteluliiton omassa urapolussa naisten telinevoimistelijalle määritellään perustaitojen oppiminen lapsuusvaiheeseen ennen seitsemättä ikävuotta. Tässä vaiheessa harjoittelu on leikinomaista. Toisessa lapsuusvaiheessa, ikävuosissa 7 – 10, liitetään taitoon monipuolinen lajitaitojen alkeiden opettelu ja niiden kehittäminen. Olennaisia ovat lajiliikkeiden ydinosien kehittäminen ja harjoittelun runsas muuntelu. Valintavaiheessa hankitaan laaja lajiliikkeiden valikoima ja jatketaan niiden kehittelyä yksilöllisessä tahdissa. Edelleen suositellaan harjoitteiden monipuolista variointia. Huippuvaiheessa saavutetaan mahdollisimman hyvä liikesiisteys ja automaatiotaso. Lisäksi monipuolinen muuntelukyky ja liikeilmaisuus kehittyvät. (Suomen Voimisteluliitto 2017j, 1.)

Puomilla ja permannolla käytetään jakoa akrobaattisiin ja voimistelullisiin liikkeisiin. Käytetyimpiä voimistelullisia liikkeitä ovat hyppyt ja piruetit, mutta niihin kuuluvat myös muutama ei-lentovaiheinen liike ja puomin ylöstulot. Voimistelullisten liikkeiden englanninkielinen nimike on "dance elements" (suom. tanssi-elementit). Akrobaattisia liikkeitä voidaan tehdä ilman lentovaihetta, lentovaiheisena tai voltitina. Myös jotkut tasapainot lasketaan akrobaattisiksi.

(FIG 2017a, 1:1 – 5:2, 5:1:1 – 5:6:4.)

Puomisarjassa voimistelija esittelee osaamistaan akrobaattisin ja voimistelullisin liikkein. Koko sarja yhdistetään koreografisin liikkein sulavaksi kokonaisuudeksi. Sarja suoritetaan kokonaan puomin päällä. D-pisteitä varten voimistelija pyrkii liikkeillään täyttämään kokoonpanovaatimukset, joiden jokaisen täyttämisestä annetaan 0,50 pistettä. Lisäksi D-pisteisiin lasketaan sarjan kahdeksan vaikeinta liikettä. Yhdistelemällä liikkeitä toisiinsa voi kerätä yhdistelmähyvityksiä. (FIG 2017a, 12:1 – 2.)

Puomilla neljä kokoonpanovaatimusta ovat

1. vähintään kahden erilaisen voimistelullisen liikkeen yhdistelmä, jossa yksi liike on hyppy, jossa jalkojen avaus 180° spagaattiin (eteen-taakse- tai sivusuunnassa) tai haarataittoasentoon
2. taulukoitu voimistelullinen käännös
3. akrobaattinen yhdistelmä, jossa on vähintään kaksi lentovaiheista liikettä, joista yksi on voltti (liikkeet saavat olla samoja)
4. akrobaattiset liikkeet eri suuntiin (eteenpäin/sivuttain ja taaksepäin) (FIG 2017a, 12:2).

Kokoonpanovaatimukset tulee suorittaa puomin päällä. Kaksi ensimmäistä kokoonpanovaatimusta koostuvat voimistelullisista liikkeistä ja kaksi seuraavaa akrobaattisista. (FIG 2017a, 12:2.)

Permantosarjassa voimistelija suorittaa akrobaattisia liikkeitä volttsarjoina, sekä voimistelullisia liikkeitä, eli hyppyjä ja piruetteja. Sarja tehdään kokonaan musiikkiin ja voimistelija yhdistää liikkeet koreografian avulla kokonaisuudeksi jolla

tulkitsee musiikkia ja esiintyy yleisölle. Myös permantosarjan kokoonpanovaatimusten täyttämistä myönnetään 0,50. Lisäksi D-pisteisiin lasketaan sarjan kahdeksan vaikeinta liikettä. (FIG 2017a, 13:1 – 3.)

Permannon neljä kokoonpanovaatimusta ovat

1. dance passage, joka koostuu kahden erilaisen yhdeltä jalalta ponnistetun taulukoidun voimistelullisten hypyn suorasta, tai epäsuorasta yhdistelmästä ja joista toisessa hypyss. on jalkojen avaus 180° spagaattiin eteen- taakse- tai sivusuunnassa tai haarataittoasentoon
2. kierrevoltti (vähintään 360°)
3. kaksoisvoltti
4. voltti taakse ja voltti eteen samassa tai eri akrobaattisessa volttisarjassa (ei perhosvoltteja) (FIG 2017a, 13:3).

Permannon kokoonpanovaatimuksista vain ensimmäinen vaatimus on voimistelullinen. Kolme muuta vaatimusta ovat akrobaattisia. (FIG 2017a, 13:3.)

2.1.1 Taiteellisuuden osa-alueet voimistelussa

Taiteellisuuden määritelmä riippuu hyvin pitkälti asiayhteydestä. Pääsääntöisesti taiteellisuuteen voidaan katsoa suorituksen kokonaisuuden ilmentymä, joka välittyy katsojalle ja koskettaa tunnetasolla. Telinevoimistelussa kokonaisuuden taiteellisuuteen vaikuttavat suoritettavat liikkeet, niiden tekninen onnistuminen, liikepuhtaus ja sarjan koreografinen rakennus yhdistettynä voimistelijan ilmaisuun. Teknisesti oikein suoritettu liike näyttää helpolta ja sulavalta. Voimistelijan tulee olla yhtä aikaa hallittu ja tiukka, mutta myös elegantti ja sulava.

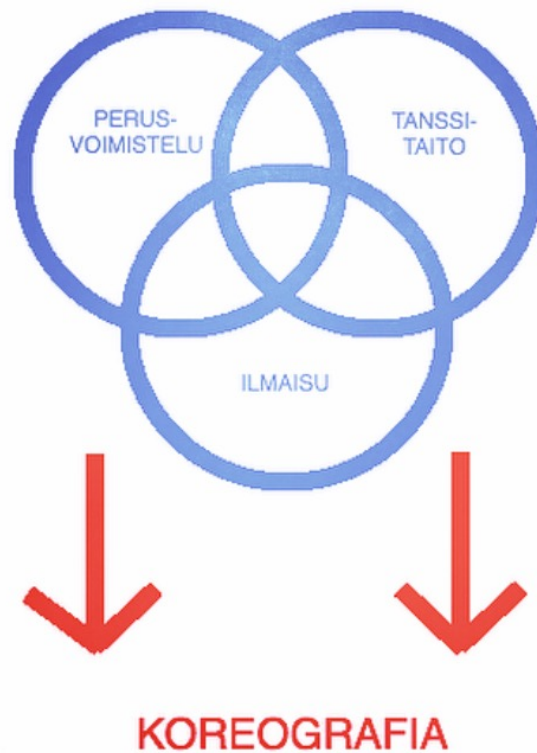
Houstonin (2013, 8) mukaan taiteellisuuden suurin määrittäjä voimistelussa on kiistatta tanssi. Kiens (2015) huomauttaa, että suorat linjat muodostavat liikkumiselle esteettisyyden telineellä kuin telineellä. Kansainvälisissä säännöissä sarjan rakennetun koreografian ja musiikin lisäksi arvioidaan voimistelijan perusvoimistelua, taitoa ilmaista ja liikkua musiikkiin (FIG 2017b, 23-24). Tässä opinnäytetyössä taiteellisuuden voimistelussa luetaankin kolme osa-aluetta: perusvoimistelu, tanssitaito ja ilmaisu.

Perusvoimistelulla tarkoitetaan voimistelijan vartalon eri osien puhdasta ja teknistä hallintaa liikkeessä. Tähän kuuluvat hyvä ryhti, kauniit polvien ja nilkkojen ojennukset, jalkojen aukikierto, sulavat käsien liikkeet ja vartalon amplitudi, eli mahdollisimman suuri liikelaajuus. Kisoissa E-tuomaristo tekee vähennyksiä sarjan aikana perusvoimistelun virheistä puomilla ja permannolla. (FIG 2017a, 12:4, 13:4.)

Tanssitaito mahdollistaa koreografian tarkoituksenmukaisen toteuttamisen. Koreografialla tarkoitetaan tässä yhteydessä suunniteltua tanssillista liikesarjaa, joka sisältää erilaisia käsien, jalkojen ja vartalon asentoja, sekä suuntien, tasojen ja dynamiikan vaihtelua. (Brown 2017.) Lisäksi tanssitaitoa ympäröi musikaalisuus. Musikaalisuudella tarkoitetaan kykyä suorittaa liikkuminen musiikin rytmiin ja ilmentää kehollaan musiikin vivahteita. Voimistelijan puomisarjassa ei ole musiikkia, mutta sarjassa pitää olla rytmi (FIG 2017a, 12:1, 13:1.)

Ilmaisun rooli on viedä tunnekokemus katsojalle asti. Ilmaisun on mahdollista eri liikkeillä ja liikkeen dynamiikan vaihtelulla, sekä ilmeillä ja eleillä. Ilmaisun tärkein tehtävä on herättää katsojassa tunne. Voimistelijan tulee esittää sarjansa aikana aina roolia. Voimistelijan tulee olla musiikin visuaalinen avustaja, eli auttaa katsojaa kuulemaan musiikki rytmillisesti sekä tunnepohjaisesti. (Brown 2017.)

Kaikki kolme osa-aluetta limittyvät keskenään (Kuva 1). Onnistuneen esityksen saa aikaan rytmisesti sujuva liikesarja ja oikea tekninen suoritus. Tulkinta muuttaa taidon taiteelliseksi elämykseksi. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 210). Musikaalisuus on tanssitaidon kautta kehittyvä osa-alue, mutta se ohjaa myös tekniikka- ja ilmaisuharjoittelua määrittelemällä harjoittelun valittujen rytmien vaativuuden. Tekniikka puolestaan mahdollistaa tanssimisen suunnitellusti helposti, turvallisesti ja taloudellisesti. Hyvä tanssitaito ja tekniikka mahdollistavat kehon käytön musiikin tulkinnassa ja ilmaisussa. Toisaalta ilmaisu ohjaa kehoa ja liikkeen dynamiikkaa ja parantaa näin tanssitaitoa.



Kuva 1. Taiteellisuuden osa-alueet limittyvät

Harjoitellut taidot muodostavat mahdollisuudet rakentaa voimistelijalle kisakoreografian. Roachin mukaan varsinainen koreografian rakennus on prosessi, jossa voimistelijan tulee olla tiiviisti mukana (Roach 2011, 8 – 9). Koreografia tulee miettiä tarkkaan, jotta tuomarille voidaan esittää voimistelijan parhaat puolet (Barutyán 2014). Parhaimmillaan koreografit tekevät yhteistyötä tuomareiden kanssa ja samalla huolehtivat, että koreografia täyttää sääntökirjan vaatimukset. Riittävän laaja liikevalikoima on etuna koreografian laatimisessa. Jokaiselle voimistelijalle tulisi rakentaa tämän persoonallisuuteen ja tyyliin sopiva koreografia. Tällöin myös ilmaisu on luontevaa. (Salonen 2017a.)

2.1.2 Taiteellisuuden historia ja 2000-luku

Moderni voimistelu sai alkunsa vuonna 1808, kun Saksassa kehittyi voimistelun suuntaus, jossa fyysinen ja henkinen puoli ihmisestä toimi yhdessä luoden taidetta. Suuntaus levisi Eurooppaan ja useat maat integroivat sen osaksi omaa

voimisteluharjoitteluaan. Tanssillisuus ja voimistelu yhdistyivät tuolloin pysyvästi. (Houston 2013, 1 – 2.) Telinevoimistelun nimi onkin englanniksi Artistic Gymnastics, jonka suora käänös on taiteellinen voimistelu. Voimistelun tulee olla taiteellista. (Grandi 2014.)

Vuoden 1952 Olympialaisista lähtien naisten permantosarjojen tehtävä oli esitellä kaunista, baletinomaista ja ilmaisullista voimistelijaa. Tuolloin myös kehittyi Code of Points -sääntökirjaan vaatimukset tanssillisuudesta ja teknisistä hypyistä ja pi-rueteista. Tanssi ja voimistelu olivat lähimpänä toisiaan kuin koskaan. Vuosien saatossa sivistyneen naisellisuuden näyttäminen nousi suurempaan rooliin. (Houston 2013, 2.) Alun perin musiikkia varten jokaisella oli mukana oma pianisti, joka säesti paikan päällä. Koska soittimena toimi pelkkä piano, rakennettiin sarjat baletinomaisiksi. (Meyers 2016, 37.) Suurimman muutoksen toi kilpailualustan muutos. Pelkällä matolla liikkumisen tuli luonnollisesti olla pehmeää. Pian tilalle tehtiin permanto, joka sisälsi jousia alla. (Houston 2013, 2 – 3.) Jousitettu permanto antaa mahdollisuuden hyödyntää alustan joustavuutta ja näin ponnistuksen dynaamisuus kasvaa (Sands 2014, 2). Tämä johti vaikeampien akrobaattisten liikkeiden lisääntymiseen (Houston 2013, 3).

1990-luvulle asti kansainvälisissä kilpailuissa kisattiin pakollisilla ja omavalintaisilla sarjoilla. Pakollisissa sarjoissa kaikki voimistelijat suorittivat samat sarjat mahdollisimman puhtaalla tekniikalla. Tämä karsi teknisesti liian heikot voimistelijat mitaleilta. Pakollisten sarjojen permannolla vaadittiin onnistunutta baletinomaista jalkatekniikkaa, liikkuvuutta ja akrobaattisia liikkeitä. Jokainen pystyi maustamaan oman esiintymisensä ja erottumaan muista tulkinnallaan ja persoonallaan. Taiteellisuuteen näin rohkaistiin, sillä ainoa tapa erottua muista oli tehtävä tulkinnalla ja ilmaisulla. Vuonna 1996 pakolliset sarjat poistettiin ja tapahtui radikaali muutos. Useat koreografit ja entiset voimistelijat ovat kritisoineet muutoksen johtaneen taiteellisuuden katoamiseen lajista. Sääntökirja myös suosi akrobaattisia liikkeitä vaatimalla niitä enemmän kuin voimistelullisia. (Houston 2013, 6 – 7.)

Vuonna 2006 FIG määräsi käyttöön uuden sääntökirjan. Tämä uusi CoP noudatti avointa pistejärjestelmää. Avoin pistejärjestelmä on käytössä vielä 2017

alkaneella olympiadilla. (Sprankles 2016.) Vuoden 2006 sääntökirjassa keskityttiin vaikeista liikkeistä palkitsemisen lisäksi tekniikan ja suorituspuhtauden arvosteluun. Huomiotta arvostelussa jäivät taiteellinen aspekti ja esiintyminen. Sarjojen lyhyen keston vuoksi ei aikaa ollut juurikaan muulle kuin liikkeiden suorittamiselle peräkkäin. (Houston 2013, 6.) Valisica ja Mihaela tutkivat FIG-sääntökirjan vaikutusta sarjoihin analysoimalla kansainvälisten arvokisojen permannon voittajien kilpailusuorituksia vuosilta 2004 – 2008. Tulokseksi he esittivät, että voittajien sarjat toistivat itseään, eivätkä esitelleet mitään omaperäistä. Sarjojen taiteellisuuden, tulkinnan ja musiikin ilmentämisen taso oli kansainvälisellä tasolla heikko. (Vasilica & Mihaela 2009, 127.)

Aluksi uuden CoP mukaisissa säännöissä ei ollut erillistä mainintaa puomi- tai permantosarjan taiteellisuudesta ja vähennyksiä taiteellisuuteen liittyen vain muutama. Uuden sääntökirjan mukana tullut objektiivisuus myös vaikutti tuomareiden toimintaan, sillä taiteellisuus koettiin haastavaksi arvioida. (Kiens 2017.) Koska pisteisiin vaikuttivat eniten liikkeiden vaikeustaso ja liikesiisteys, keskittyivät valmentajat ja voimistelijat niihin. Taiteellisuuteen ja omaperäisyyteen keskittyminen ei juurikaan vaikuttanut pisteisiin ja tämä nähdään suurimpana syynä taiteellisuuden katoamiseen. (Roach 2011, 6 – 8.)

Roachin (2011, 6) mukaan permantosarjat ovat robottimaisia, eikä tanssillista ilmaisua ole näkyvillä lainkaan. Hän kertoo kuulevansa valmentajilta selitykseksi, ettei aikaa tanssille ja ilmaisulle ole sillä akrobaattisten ja voimistelullisten liikkeiden vaatimusten harjoitteluun menee niin paljon aikaa. Lisäksi mainitaan usein, ettei pisteissä juurikaan näy osaako voimistelija tanssia ja tulkita vai täyttääkö hän vain perusvaatimukset koreografian ja kokoonpanon suhteen. Huolena hän näkee, että permantovoimistelun alkuperäinen kauneus ja yleisön koskettaminen tulkinnalla katoaa kokonaan. Erityisesti voimistelijan tulkinta näkyy selvästi unohtuvan juuri ennen valmistautumista akrobaattiseen volttsarjaan. (Roach 2011, 6 – 8.) Myös Orchardin mukaan säännöt ohjaavat suorituksia huonosti. Pisteiden ylärajan uupuminen johtaa korkeiden D-pisteiden havitteluun taiteellisuuden kustannuksella. (Orchard 2014.)

Houston esittelee tärkeäksi etsiä tasapainoa voimistelun vaativien teknisten liikkeiden ja itse-ilmaisuuden taiteen välille. Tavoitteena on modernin voimistelun mukainen harmoninen ihmisen kasvatusta, jossa yhdistyy henkinen kasvu yhdessä fyysisten taitojen kanssa. Voimistelijalle tulee mahdollistaa teknisten liikkeiden oikeaoppinen suorittaminen ja samalla herättää oma itse-ilmaisuus ja taiteellisuus. (Houston 2013, 8.) Myös Roach (2011, 6 – 7) ehdottaa voimistelumaailman yhteistyötä löytääkseen oikeat keinot huomioida ja palkita kilpailuissa ne voimistelijat, jotka käyttävät harjoittelu-aikaa ilmaisuun, esiintymiseen ja tulkintaan. Keskustelua taiteellisuudesta ja sääntömuutoksista, jolla taiteellisuutta voitaisiin ohjata, käydään FIG:n puolella edelleen.

Hollannin maajoukkueen koreografi ja UEG:n (Euroopan Voimisteluliiton) kouluttaja Patrick Kiens (2017) kertoo puoltavansa voimakkaasti pakollisia tanssarjoja juniori-ikäisten voimistelijoiden kilpailuluokissa. Myös Roach (2011, 6) toteaa, että koska pakollisia sarjoja ei ole, jää vastuu taiteellisuuden toteuttamisesta jokaiselle maalle itselleen. Kilpailujärjestelmän sarjojen tarkoitus on ohjata harjoittelua oikeaan suuntaan, ja sisällyttämällä koreografioihin baletin liikkeitä siirtyvät valmentajat niitä opettamaan. Kiens painottaa, että valmentajat reagoivat vasta kun jonkin osa-alueen puutteet ilmenevät pisteissä ja vaikuttavat näin kilpailumenestykseen. Tuomaritoiminnan ohjaaminen kohti selkeää ja vaativaa linjaa taiteellisuuden arvioinnissa on toimivin reitti kohti muutoksia harjoittelussa kotisalla. (Kiens 2017.)

Vuoden 2017 CoP määrittelee vaatimuksia koreografialle, taiteellisuudelle, ilmaisuun ja musikaalisuudelle. Lisäksi akrobaattisia ja voimistelullisia liikkeitä laskeetaan sarjan pisteisiin tasavertaisesti. (FIG 2017a, 12:2, 13:2.) Kansainvälisesti taiteellisuutta painotetaan jatkuvasti entistä enemmän koulutuksissa ja kilpailuiden yhteydessä seminaareissa. FIG tarjoaa koulutusta valmentajille kolmella eri tasolla. FIG Academy – koulutusten sisältö tarjoaa tietoa perusasioista liittyen korkeatasoiseen voimisteluun. Koulutukset sisältävät teoriaa ja käytäntöä eri telineiltä ja harjoittelun osa-alueilta. (Fink 2017a.) Jokaisella tasolla on myös 2 – 3 taiteellisuuteen liittyvää luentoa. Aiheina on musikaalisuus, taiteellisuus sekä koreografia. (Fink 2017c.) Euroopan Voimisteluliitto UEG järjestää vuosittain erillistä koreografiakoulutusta, jossa käsitellään rytmiä, musikaalisuutta,

perusvoimistelua ja ilmaisua (Stahl 2017). UEG kertoo myös, että vuosittaisessa Tirrenian koulutusleirillä on entistä suurempi painotus koreografioihin (Brasier 2017, 12).

FIG tarjoaa myös valmista testi- ja kilpailujärjestelmää nimellä FIG Age Group program. Kilpailujärjestelmä tarjoaa valmiin monitasoisen kilpailujärjestelmän, jossa puomi- ja permantosarjat tulee suorittaa annetulla koreografialla. Hyvin monet koreografisista liikkeistä on ohjeissa kuvattu baletin termein. Etenkin puomisarjojen koreografia koostuu lähes kokonaan baletin teknisistä asennoista ja liikkeistä. Ohjeissa esiintyy esimerkiksi plié, demi-plié, relevé, passé, tendu arabeque ja käsien toinen ja viides asento. (FIG 2015, 43 – 47, 55 – 59, 67 – 71, 79 – 83.) Testijärjestelmä sisältää valmiita testaus-, seuranta- ja kehitysohjelmia tukemaan valmentajaa voimistelijan kehittymisessä (Fink 2017b). Vuonna 2017 sisältöön ei kuulu taiteellisuuteen liittyviä ohjeita, mutta tanssiin ja musikaalisuuteen liittyviä testejä tullaan lisäämään. (Fink 2017c).

2.2 Tanssi

Tanssimisen eri elementtejä ovat keho, liike, tila, aika ja energia (The Elements of Dance 2015a). Tanssissa keho on esiteltävä muoto tai figuuri, jonka tanssija itse tuntee ja katsojat näkevät. Kehon liikettä vaihdetaan ja painotetaan eri osiin, jotta saadaan haluttu tuotos. Tanssissa yhdistyy kehonsisäinen ja ulkoinen tuntemus. (The Elements of Dance 2015c.) Tanssijan liike muodostuu vaihtelusta, joka usein rytmitetään musiikkiin. Liikettä tehdään sarjoissa ja välillä pysähdytään. Tanssin liike voi olla harjoiteltu koreografia tai improvisoitu tuotos. Eri tanssilajeissa on vakiintuneita teknisiä askelia tai liikkeitä, joita tanssija tai koreografi voi hyödyntää. (The Elements of Dance 2015b.)

Tanssija on myös koko ajan tekemässä tilan kanssa. Tanssi voi pysyä tilassa paikoillaan tai liikkua laajasti eri suunnissa, tasoissa tai koossa. Tanssija on koko ajan tietoinen ympäröivästä tilasta ja joskus koreografia voi olla erityisesti suunniteltu tiettyyn ympäristöön. Kun tanssijoita on monta, ovat tanssijat vuorovaikutuksessa koko ajan keskenään. Havainnoimalla muiden liikettä tanssija muokkaa oman liikkeensä kokonaisuuteen sopivaksi. (The Elements of Dance 2015e.)

Liikkeen ajoitus luo tanssin. Musiikki tarjoaa selkeitä iskuja ja rytmejä joita tanssija useimmiten hyödyntää. Tanssi voi myös sisältää tarkoituksenmukaista rytminvaihtelua kuten hidastamista, nopeuttamista, aksentteja ja yllättäviä intervaleja. (The Elements of Dance 2015f.) Energian käyttö kertoo, kuinka liike tapahtuu, ja sillä voidaan ilmaista erilaisia tunteita. Erilaisia energiankäyttöjä ilmentävät esimerkiksi vapaa rauhallinen liike (eng. "flow"), voiman käyttö, painovoiman hyödyntäminen ja liikkeen terävyys, jännite tai keveys. (The Elements of Dance 2015d.) Erilaisia tanssilajeja on useita. Tanssia voidaan tehdä yksin, pareittain tai erikokoisissa ryhmissä. Tanssin liike voi olla tarkkaan määriteltyä ja teknistä tai täysin vapaata omankehon ilmaisua. Tanssia voidaan käyttää tarinankerrontaan tai nauttimiseen. Tanssi on parhaimmillaan taidetta, taitavan fyysisen suorituksen, vahvan tunnekokemuksen ja ilmaisun yhdistelmää. (Mack 2012, 6 – 7.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen niitä tanssilajeja, jotka vastaavat lähimpänä telinevoimistelun permantosarjassa vaadittua tanssillista osaa. Voimistelija tanssii yksin ja ilman rekvisiittaa, vaatetuksena vain sääntöjen mukainen voimisteluasu (FIG 2017a, 2:2). Tanssiteknistä osaamista voimistelijalle tarjoavat eniten baletti ja jazztanssi. Ilmaisun ja monipuolisen koreografian ilmentämisessä vaikutteita voi olla myös showtanssista, nykytanssista ja modernista tanssista. Voimistelijan nilkat voivat esimerkiksi olla koukussa, jos se kuuluu koreografiaan. Tärkeintä on, että voimistelijan tanssillinen liike kuvastaa musiikkia ja teemaa. (Roach 2011, 6 – 8.)

Baletin harjoittelun periaatteet ja tekniikka tähtäävät kauniiseen, hallittuun ja hentoon liikkumiseen. Balletin jalkatekniikan perustana ovat aukikierto ja viisi perusasentoa. Aukikierrolla tarkoitetaan jalkojen kiertämistä auki lonkasta alkaen käyttäen aukikiertolihaksia. Myös käsillä ja päällä on määritellyt asennot, joita voidaan myös yhdistellä. Vaikka liike on hallittua ja kontrolloitua, tulee se suorittaa pehmeästi ja sulavasti. (Noll Hammond 2004, 11 – 13, 15 – 18.)

Baletin harjoittelun päätavoitteena on tekniikka. Lisäksi balettitunnilla harjoitellaan erilaisia baletin tekniikanmukaisia askelluksia, piruetteja ja hyppyjä. Tekniikkaharjoittelua tehdään käsituen avulla tankojen vieressä sekä keskilattialla ilman

tukea. Baletin askeleilla, hyppyillä ja käännöksillä voidaan myös liikkua tilassa. Kaikki baletin koreografia koostuu baletin tekniikanmukaisista jalkojen ja käsien sekä vartalon liikkeistä. (Noll Hammond 2004, 24 – 25, 62, 67, 78.)

Jazztanssi on vauhdikas ja rytmiltään vaihteleva laji, jossa liikutaan paljon tilassa. Vaikutteita jazztanssilla on baletista ja nykytanssista. Lajin ominaispiirteitä ovat liikkeen rytmien vaihtelu ja kehonosien eriyttäminen tanssiessa. Jazztanssin juuret löytyvät Amerikasta 1900-luvun alusta. Jazztanssi on kehittynyt rinnakkain jazzmusiikin kanssa ja kuvastanut kautta aikojen Amerikan kulttuurin muutoksia. Nykypäivänä jazztanssi on eniten tunnettu musiikkiteatterien koreografioissa. (Goodman Kraines & Pryor 2005, 1, 24 – 25, 34 – 35, 51) Vaikka jazztanssissa ei olisi rekvisiittaa, voivat musiikki ja liikekieli ilmentää teemaa tai kuvata tunnetilaa (IDO 2017, 43 – 44).

Jazztanssin tärkeitä vartalonasentoja ovat vartalon avaus kaarelle ja pyöristys koontoon. Flat back -asennossa selkä pysyy suorana ja lateraalitavutuksessa vartalo kallistuu sivulle. Nämä asennot on harjoiteltava huolellisesti ja teknisesti oikein ehkäisemään vartalon vääränlaista rasitusta. Jazztanssin jalkatekniikka pohjautuu balettiin. Jazztanssissa käytetään aukikierron lisäksi parallel-asentoa. Baletista on myös omaksuttu esimerkiksi plié ja battement-ohjennukset. Jokaisella jazztanssijalla tulisikin olla harjoittelun tukena balettitunteja, sillä se tarjoaa ymmärryksen tanssin perusteista ja tekniikasta. (Goodman Kraines & Pryor 2005, 51, 67 – 68, 70 – 71.)

Jazztanssin harjoittelun peruseriaatteita ovat tekniikkaharjoittelu sekä erilaiset hyppyt ja piruetit. Myös vartalon osien isolaatiolla on suuri rooli. Tällä tarkoitetaan taitoa liikuttaa eri kehonosia yksitellen. Kuten baletissa, myös jazztanssissa on useita erilaisia vakiintuneita tapoja liikkua, kääntyä, olla lattiantasossa, hypätä ja pyöriä. Jazzharjoittelu koostuu näiden eri askelten yhdistelemisestä ja variaatioista. (Goodman Kraines & Pryor 2005, 101, 116, 122, 124.)

3 TAITEELLISUUS VOIMISTELUSSA

3.1 Kansainvälinen kilpailusäännöstö ja taiteellisuus

CoP määrittelee kilpailuja varten ohjeet voimistelijan kilpa-asuun sekä musiikin käyttöön permantosarjassa. Myös kilpailualue on määritelty. Sääntöjä rikottaessa seuraa vähennyksiä pisteisiin. Säännöt määrittelevät myös, kuinka voimistelijan tulee esiintyä. Käsittelen seuraavaksi taiteellisuuteen vaikuttavia sääntöjä.

Kilpailuissa voimistelijan tulee käyttää voimistelupukua. Voimisteluasun ulkonäölle on tarkat määritelmät ja joukkuekilpailuissa tulee joukkueella olla samanlainen puku. (FIG 2017a, 2:2.) Näin voimistelijan mahdollisuus korostaa sarjansa teemaa omalla kilpailuasullaan jää melko pieneksi. Koska kilpailuasu on ihonmyötäinen, eikä asu tai hiukset saa sisältää roikkuvia osia, jää voimistelijalle mahdollisuus vaikuttaa ulkonäköön vain pukunsa väreillä ja kuvioinnilla. 2000-luvulla yleisin kilpailuasu on pitkähihainen voimistelupuku, jossa kuvioita ja kimaltavia strasseja. Osa maista valitsee joukkuepuvun, jonka värit kuvastavat omaa kansallisuutta.

Permantosarjan musiikin tulee olla yhtenäistä ilman äkkinäisiä leikkauksia tai katkoksia. Musiikissa tulee olla selkeä alku ja loppu. Musiikin luonteen tulee johdella sarjan teemaa. Liikkeellä ja musiikilla pitää olla suora vastaavuus. Säestys voi olla orkesteri-, piano- tai muiden instrumenttien nauhoitettua musiikkia. Ihmisääntä ilman sanoja voi käyttää, esimerkiksi hyräilyn tai viheltämisen muodossa. (FIG 2017a, 13:1 – 2.) Koska sarjassa ei saa olla laulua, jää vastuu teeman ilmentämisestä instrumentaalisen musiikin, koreografoidun liikekielen ja voimistelijan ilmaisun varaan (Kiens 2017).

Puomi- ja permantosarjan enimmäispituus on 90 sekuntia (FIG 2017a, 13:1 – 2). Musiikin enimmäispituus rajaa voimistelijan ilmaisuksellisia mahdollisuuksia. Voimistelijat suorittavat 90 sekunnissa useita liikkeitä. Esimerkiksi vuoden 2016 puomin olympiavoittaja Sanne Wevers suoritti puomisarjassaan 13 arvostelullista

liikettä (Olympic 2016). Kun suoritettujen arvo-osien kesto huomioidaan, jää koreografiselle tanssille ja esiintymiselle aikaa hyvin vähän.

Puomisarja suoritetaan kokonaan puomin päällä, lukuun ottamatta ylös- ja alastuloa. Permannon kilpailualueena on permanto, jonka koko on 12 m x 12 m. (FIG 2017a, 12:1, 13:2.) Tuomarit ovat pitkään olleet sijoittuneet ympäri permantoa, jolloin esiintyminen on tehty eri suuntiin. Nykypäivänä yhä useammin kansainvälisissä kilpailuissa tuomarit ovat yhdellä sivulla, mikä selkeyttää esiintymisen suuntaa.

3.1.1 Taiteellisuuden arviointi puomilla

CoP määrittelee ohjeita puomisarjan rakenteeseen, koreografiaan ja sarjan luonteeseen. Käsittelen seuraavaksi CoP sääntöjä, jotka kohdistuvat perusvoimisteluun, sarjan tanssillisuuteen ja sarjan kokoonpanoon.

Puomisarjan taiteellisuudesta FIG kirjoittaa seuraavasti:

“Taiteellisessa suorituksessa voimistelija osoittaa kykynsä muuntaa puomisarjansa hyvin jäsennellyn kokoonpanon esitykseksi. Tehdäkseen tämän voimistelijan pitää osoittaa luovaa kykyä, itseluottamusta esittämisessä, persoonallista tyyliä ja täydellistä tekniikkaa.” (FIG 2017b, 11.)

Puomisarjan kokoonpanon tulee luoda tunne rytmistä ja nopeuden vaihtelusta. Vaikeusosien ja taiteellisten osien tasapaino luo jatkuvat virran, ehjän kokonaisuuden. Sarjan sommittelu sisältää runsaan ja vaihtelevan liikevalikoiman vaikeustaulukon eri liikeryhmistä, korkeustason vaihtelua, suunnanmuutoksia, rytmin ja tahdin vaihtelua sekä luovia tai omaperäisiä liikkeitä ja siirtymisiä. (FIG 2017a, 12:1.)

E-tuomaristo vähentää taiteellisuusvähennyksiä puomilla seuraavasti:

- varmuuden puute
- persoonallisen tyylin puute
- riittämätön liikkeiden rytmin ja temmon vaihtelu
- sarjan suorittaminen sarjana toisiinsa liittymättömiä liikeosia ja liikkeitä (FIG 2017b, 15).

E-tuomaristo arvioi lisäksi puomilla perusvoimisteluun ja kokoonpanoon liittyviä vähennyksiä yhteensä 1,00 pisteen verran. Taiteellisuuteen liittyvät vähennykset ovat yhteensä 0,40 pistettä. On valmentajan vastuulla rakentaa sarja, joka on kokoonpanoltaan vaatimusten mukainen. Yhteensä puomin taiteellisuudesta, perusvoimistelusta ja kokoonpanosta vähennykset ovat 1,40 pistettä. Tämä on enemmän kuin liikkeiden teknisistä vähennyksistä suurin yksittäinen vähennys kaatumisesta/putoamisesta, joka on arvoltaan 1,00 pistettä. (FIG 2017a, 12:4.)

3.1.2 Taiteellisuuden arviointi permannolla

Myös permannolle annetaan ohjeita liittyen taiteellisuuteen, koreografiaan, kokoonpanoon ja perusvoimisteluun. Tässä yhteydessä CoP määrittelee taiteellisuuden, musikaalisuuden ja ilmaisun erikseen. (FIG 2017a, 13:1.) Taiteellisuuden määritelmä on kokonaiskuvaus taiteellisuuden ilmentymästä permantosarjassa. Musikaalisuudella kuvataan tässä opinnäytetyössä käytettyä sanaa tanssitaito. Ilmaisua on myös määritelty erikseen.

Permantosarjan taiteellisuudesta kirjoitetaan seuraavasti:

“Taiteellisessa suorituksessa voimistelija näyttää kykynsä muuttaa permantosarjansa tarkkaan suunnitellun kokoonpanon taiteelliseksi esitykseksi. Näin tehdessään voimistelijan pitää osoittaa vahvaa koreografian sujuvuutta, taiteellisuutta, ilmaisullisuutta, musikaalisuutta ja täydellistä tekniikkaa.

Tärkein tavoite on luoda ja esittää ainutlaatuinen ja tasapainoinen telinevoimistelun sommittelu yhdistämällä vartalon liikkeitä ja voimistelijan ilmaisu sopusointuisesti musiikin aiheeseen/teemaan ja luonteeseen.” (FIG 2017b, 19.)

Musikaalisuuden määritelmä on seuraava:

”Musikaalisuus on voimistelijan kykyä tulkita musiikkia ja ilmaista ei ainoastaan sen rytmiä ja nopeutta, vaan myös sen virtaa, muotoa, voimakkuutta ja kiihkoa.

Musiikin pitää tukea esiintymistä ja voimistelijan pitää liikkumisellaan välittää musiikin teemaa/luonnetta yleisölle ja tuomareille.” (FIG 2017b, 20.)

FIG esittää, että koreografia tulee rakentaa yhdistäen liikkeitä sujuvasti toisiinsa ja sisältäen liikkeen dynamiikan vaihteluita. Koreografialta kaivataan luovuutta,

eli uusia ideoita, muotoja ja omaperäisyyttä. Yksitoikkoisuutta ja kopiointia tulee välttää. Koreografia tulee olla sopusoinnussa valittuun musiikkiin ja hyödyntää annettua tilaa ja aikaa monipuolisesti. (FIG 2017b, 13:1.) Sarjan kokoonpanon tulee sisältää runsas ja vaihteleva kattaus voimistelun vaikeustaulukon eri liikesuvuista. Lisäksi halutaan korkeustason vaihtelua, suunnanmuutoksia, luovia ja omaperäisiä liikkeitä, yhdistelmiä ja siirtymisiä akrobaattisiin sarjoihin. (FIG 2017a, 13:1.) Sarjan kokoonpanon rakentaminen sääntöjenmukaiseksi on lähes aina valmentajan vastuulla.

Ilmaisusta FIG määrittelee seuraavasti:

“Ilmaisun voi määritellä yleiseksi asenteeksi ja tunteiden kirjoksi, jota voimistelija ilmentää sekä kasvoillaan että vartalollaan. Tämä pitää sisällään voimistelijan yleisen esiintymisen, hänen yhteytensä tuomaristoon ja yleisöön, sekä hänen kykynsä esittää roolia tai karakteriä/luonnetta koko suorituksen ajan. Teknisen suorittamisen lisäksi pitää ottaa huomioon taiteellinen sopusointu ja naisellinen viehkeys.” (FIG 2017b, 19.)

Taiteellisuudesta ja koreografiasta E-tuomaristo vähentää pisteitä, mikäli virheitä esiintyy. Tässä yhteydessä taiteellisuus- ja koreografiavähennyksiin luetaan kaikki ilmaisuun, tanssitaitoon ja koreografiaan liittyvät kohdat. Erilaisia vähennyksiä on 12, sekä 1,00 pisteen vähennys musiikin puuttumisesta tai sanojen käytöstä. (FIG 2017a, 13:4.)

Taiteellisuus- ja koreografiavähennyksistä neljä ensimmäistä ovat sellaisia virheitä, jotka ovat riippuvaisia voimistelijan suorittamasta ilmaisusta ja musiikin tulokinnasta kilpailuhetkellä. Vähennyksissä mainitaan kyvyttömyys heijastaa musiikin teema, esittää roolia tai viihdyttää yleisöä. Myös sarjaan sopimaton ilme ja ilmaisun puuttuminen ovat vähennyksiä. Seuraavat neljä vähennystä kohdistuvat voimistelijan tanssitaitoon, eli kykyyn ilmentää musiikin rytmiä ja luonnetta. Nämä vähennykset keskittyvät sarjan liikkeiden ja rytmin yhdenaikaisuuteen sekä liikumisen virtaavuuteen. Viimeiset neljä viimeistä kohdistuvat ennalta suunniteltuun koreografiaan ja äänitettyyn musiikkiin. Liikkeiden monipuolisuus, luovuus ja tasonvaihtelut sekä liikkeiden sopivuus musiikkiin ovat arvioinnin kohteina. Musiikista arvioidaan rakennetta. (FIG 2017b, 23-24.)

Jos voimistelijalta otetaan kaikki taiteellisuus- ja koreografiavähennykset, (lukuun ottamatta vähennystä musiikin puuttumisesta/sanoista musiikissa) on kokonaisvähennys tuolloin 2,0 pistettä. Taiteellisuus- ja koreografiavähennykset vastaavat jopa kahden kaatumisen/putoamisen sisältävää sarjaa. E-tuomaristo arvioi lisäksi myös permannolla perusvoimisteluun ja kokoonpanoon liittyviä vähennyksiä yhteensä 0,80 pisteen verran. Permantosarjassa taiteellisuuden ja koreografioinnin, sekä perusvoimistelun ja kokoonpanon kokonaisarvo on jopa 2,8 pistettä tai enemmän. (FIG 2017a, 13:4.) Tämä on kaksi kertaa vastaavien vähennysten määrä puomilla (FIG 2017a, 12:4). Pisteistä 2,4 pistettä koostuu voimistelijan taiteellisuuden taidoista ja 0,4 pistettä valmentajan tekemistä ratkaisuisista koreografian ja musiikin suhteen (FIG 2017a, 13:4).

3.2 Taiteellisuus Suomen telinevoimistelussa

Suomella on oma kilpailujärjestelmä, joka perustuu luokkakilpailuihin. Harjoittelu aloitetaan Voimisteluliiton suoritusmerkkien (pronssi, hopea, kulta ja timantti) muodossa. Suoritusmerkit tukevat lajinmukaista harjoittelua ja johdattavat voimistelijaa kilpailuluokissa eteenpäin. Kilpailla voi kahdella eri linjalla: kilpalinjalla ja maajoukkuelinjalla. (Suomen Voimisteluliitto 2017e.) Maajoukkuelinjan ja kilpalinjan eriyttämisen tarkoituksena on tarjota kilpailujärjestelmällä huipulle tähtääville voimistelijoille riittävä tuki ja vaatimukset ja toisaalta ylläpitää suuri määrä lajin harrastajia mukana. Lisäksi harjoittelusta tehdään mielekästä niin, että saman tasoiset voimistelijat kilpailevat keskenään. (Salonen 2017a.)

Suomen Voimisteluliiton merkki- ja luokkakilpailujärjestelmä ohjailee voimistelijan ominaisuus- ja taitokehitystä turvallisesti eteenpäin. Voimisteluliitto tarjoaa myös erilaista leiritoimintaa alueminori-, minori-, bemari- ja maajoukkuemuodossa. Leireillä toteutetaan myös valmentajien koulutusta. Lisäksi Voimisteluliitto tarjoaa voimistelulajeille yhteisiä koulutuksia, sekä oman lajin lajikoulutuksia.

3.2.1 Suoritusmerkkien taiteellisuus

Suoritusmerkit suoritetaan järjestyksessä: pronssi, hopea, kulta ja lisäksi halutesaan maajoukkuelinjalle timantti. Osa-alueita merkeissä ovat: hyppy, nojapuut,

puomi, permanto, perusvoimistelu, voima, liikkuvuus. Pronssi-, hopea- ja kultamerkin suoritukset voi tehdä omassa seurassa. Timanttimerkin arvioi koulutetut timanttiarvioijat. (Suomen Voimisteluliitto 2014a, 1; 2014b, 1; 2014c, 1; 2014d, 1.) Tarkastelen seuraavaksi merkkien perusvoimistelu-osioita.

Pronssimerkin perusvoimistelu-osiossa on yksi pakollinen ja yksi valinnainen liike. Pakollisena perusvoimistelusarjana on neljä kertaa suoritettu teknisesti oikeaoppinen plié ensimmäisessä asennossa. Sarjaan kuuluvat myös oikeat käsien asennot. Olennaista on polvien ja selän linjaus sekä liikkeen sitkeys. Valinnaisena on perusvoimistelusarja: kolme laukkahyppyä eteenpäin – piruettitasa-paino koko jalalla seisten viiden sekunnin ajan. Liike toistetaan molemmilla jaloilla. (Suomen Voimisteluliitto 2014c, 5.)

Hopeamerkissä on kaksi pakollista, muttei yhtään valinnaista liikettä perusvoimistelu-osiossa. Pakollisissa liikkeissä on perusvoimistelusarja, joka suoritetaan neljä kertaa: teknisesti oikeaoppinen plié toisessa asennossa, sivutaivutukset, grand plié ja kaksi päkiöille nousua. Olennaista on jalkojen ja selän asento. Toinen perusvoimisteluliike hopeamerkissä on piruettipito päkiällä kahden sekunnin ajan. Liike suoritetaan molemmilla jaloilla. (Suomen Voimisteluliitto 2014a, 4 – 5.)

Myös kultamerkissä on kaksi pakollista liikettä muttei yhtään valinnaista liikettä. Kultamerkin perusvoimistelusarja sisältää hyppysarjan: tasahyppy – sissone – tasahyppy – sissone toisella jalalla – laukkahyppy – askel – jännehyppy 360°. Olennaista on voimistelullisten hyppyjen tekniikka ja käsien hallittu ja esteettinen asento. Toisena liikkeenä kultamerkin perusvoimistelussa on piruetti 360° valitsemallaan jalalla ulospäin. (Suomen Voimisteluliitto 2014b, 4.)

Timanttimerkissä 25 liikkeestä on suoritettava 20. Kuitenkin yhdestä osa-alueesta saa jäädä vain yksi liike suorittamatta. Perusvoimistelun liikkeitä on vain kaksi. Näistä toisen voi siis jättää halutessaan suorittamatta. Ensimmäisenä liikkeenä on hyppysarja: laukkahyppy – harppaushyppy – jalannostohyppy kummallakin jalalla – päkiäseisonta kahden sekunnin ajan. Sarjassa olennaista on hyvä ryhti, jalkojen oikea tekniikka ja aukikierto. Lisäksi harppaushypyssä vaaditaan 135° avaus. Toinen perusvoimistelun liike timanttimerkissä on piruettisarja.

Piruetti 360° suoritetaan kummallakin jalalla ulospäin ja onnistuneet suoritukset tulee saada peräkkäin. (Suomen Voimisteluliitto 2014d, 1, 6.)

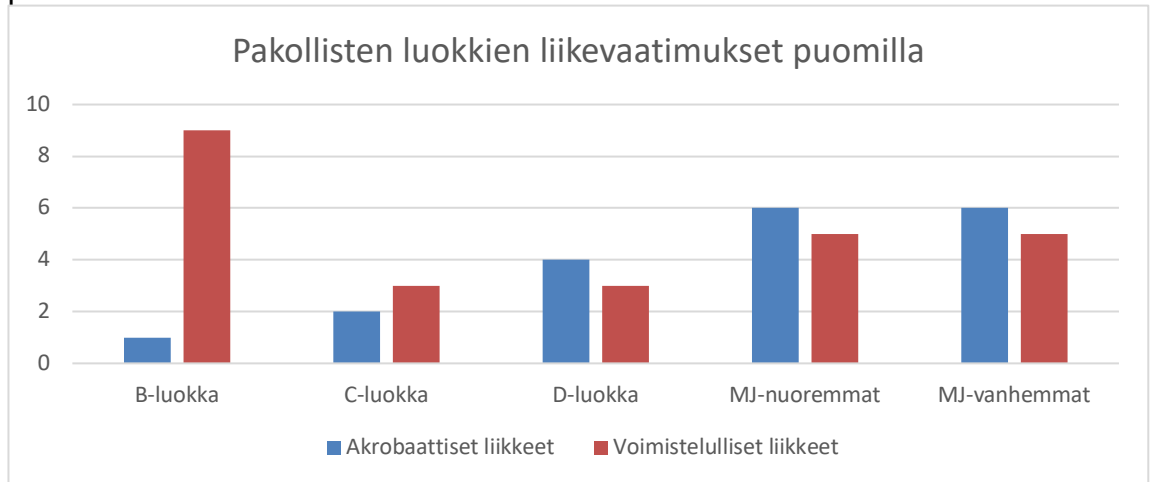
Kaiken kaikkiaan perusvoimistelun osuus on pieni. Yhteensä kaikissa merkeissä on tarjolla 85 liikettä. Näistä vain kahdeksan on perusvoimistelu-osiossa. Toisaalta, myös esimerkiksi puomi-osiossa on vain yhteensä seitsemän liikettä. Suoritusmerkeissä painottuu eniten permanto ja voima. Näissä osa-alueissa onkin yhteensä 21 (permanto) ja 17 (voima) liikettä. Perusvoimistelu-osion liikkeet ovat tanssillisia baletin sarjoja vain pronssi- ja hopeamerkissä. Näissä sarjoissa liikkeitä toistetaan ja tavoitteena on jatkuva, rytmikäs liike. Tämän jälkeen painopiste on voimistelullisten hyppyjen ja piruettien oikeaoppisessa suorittamisessa. (Suomen Voimisteluliitto 2014a, 4 – 5; 2014b, 4; 2014c, 5; 2014d, 1, 6.)

3.2.2 Luokkakilpailujärjestelmän taiteellisuus

Naisten telinevoimistelussa kilpailu aloitetaan Stara-tapahtuman jälkeen kilpalinjan pakollisissa luokissa B, C ja D. Pakollisten luokkien jälkeen voimistelija jatkaa kilpa- tai maajoukkuelinjalla. Kilpalinjalla kilpailu jatkuu omavalintaisilla sarjoilla. Maajoukkuelinjalla kilpaillaan sekä pakollisilla että omavalintaisilla sarjoilla. Kaikissa pakollisissa luokissa voimistelijat suorittavat saman sarjan ja tuomaristo arvostelee E-pisteet. Omavalintaisissa kilpailuissa kokoonpanovaatimukset ovat luokkakohtaiset, mutta sarjan saa rakentaa itse. Kaikissa kilpailuluokissa permannolla ja puomilla voimistelija täydentää sarjan vapaavalintaisilla koreografi-oilla. (Suomen Voimisteluliitto 2016, 1; 2017a, 1; 2017d, 1, 2017e.)

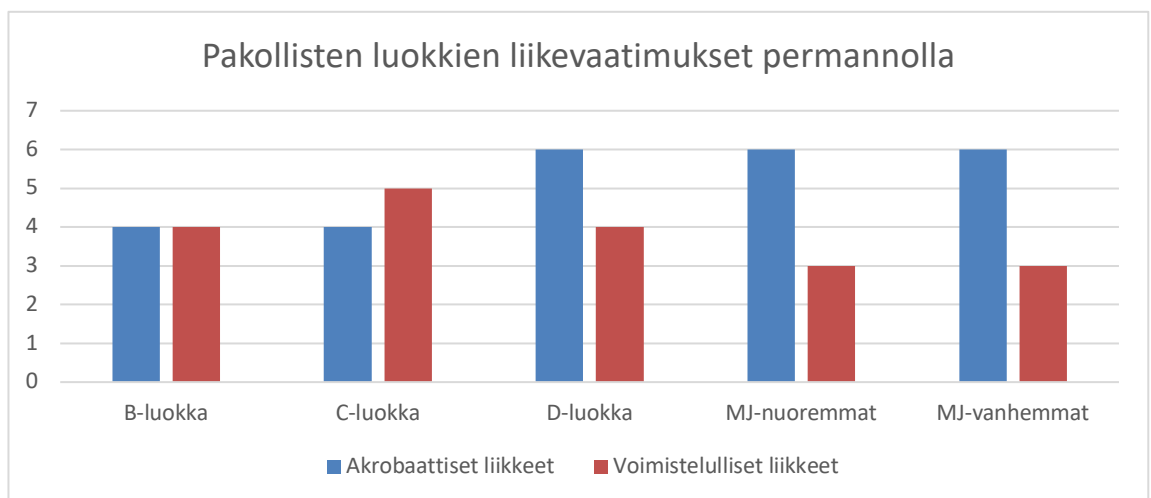
Kuviossa 1 on esitetty akrobaattisten ja voimistelullisten liikkeiden suhde pakollisissa luokissa puomilla (Kuvio 1). Pakollisissa luokissa puomilla sarjat ovat melko tasapainoisia voimistelullisten ja akrobaattisten liikkeiden suhteen. Suurin ero on B-luokan puomisarjassa, joka koostuu suurimmaksi osaksi perusvoimistelullisista jalanheitoista, tasapainoista ja jännehypyistä. Puomin liikevaatimukset etenevät voimistelullisista perustaidoista kohti akrobaattisia liikkeitä. (Suomen Voimisteluliitto 2017a, 2 – 4; 2017d, 7.)

Kuvio 1. Pakollisten luokkien akrobaattiset ja voimistelulliset liikevaatimukset puomilla



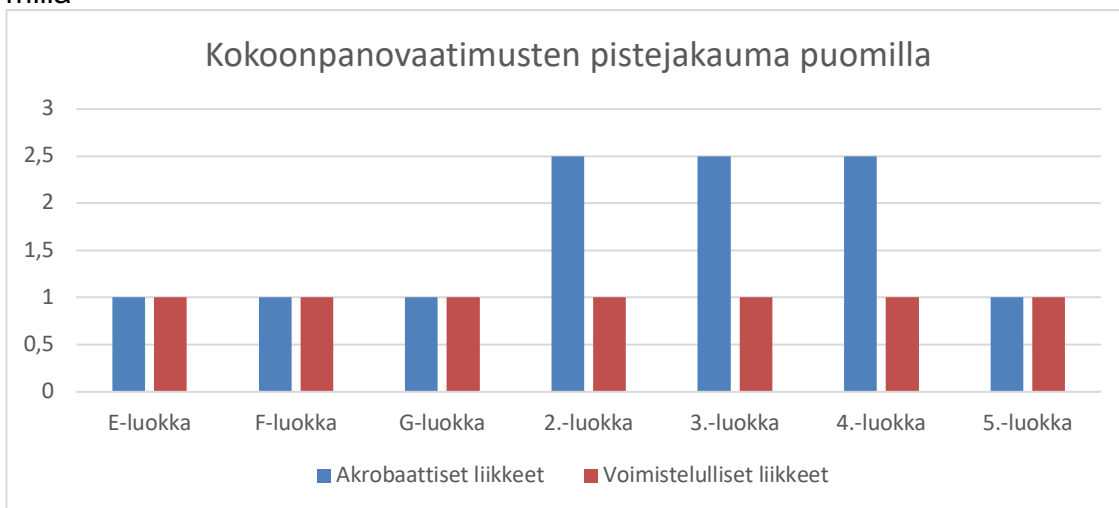
Kuviossa 2 on esitelty akrobaattisten ja voimistelullisten liikkeiden suhde pakollisissa luokissa permannolla (Kuvio 2). Permantosarjoissa liikejako näkyy kilpailinjan pakollisissa luokissa myös hyvin tasaisena. (Suomen Voimisteluliitto 2017a, 2 – 4). Maajoukkuelinjalla pakollisissa luokissa molemmissa ikäryhmissä on permantosarjassa kuitenkin vain kolme voimistelullista liikettä, kun akrobaattisia yhteensä kuusi (kolme voltisarjaa ja kolme akrobaattista liikettä). (Suomen Voimisteluliitto 2017d, 10.)

Kuvio 2. Pakollisten luokkien akrobaattiset ja voimistelulliset liikevaatimukset permannolla



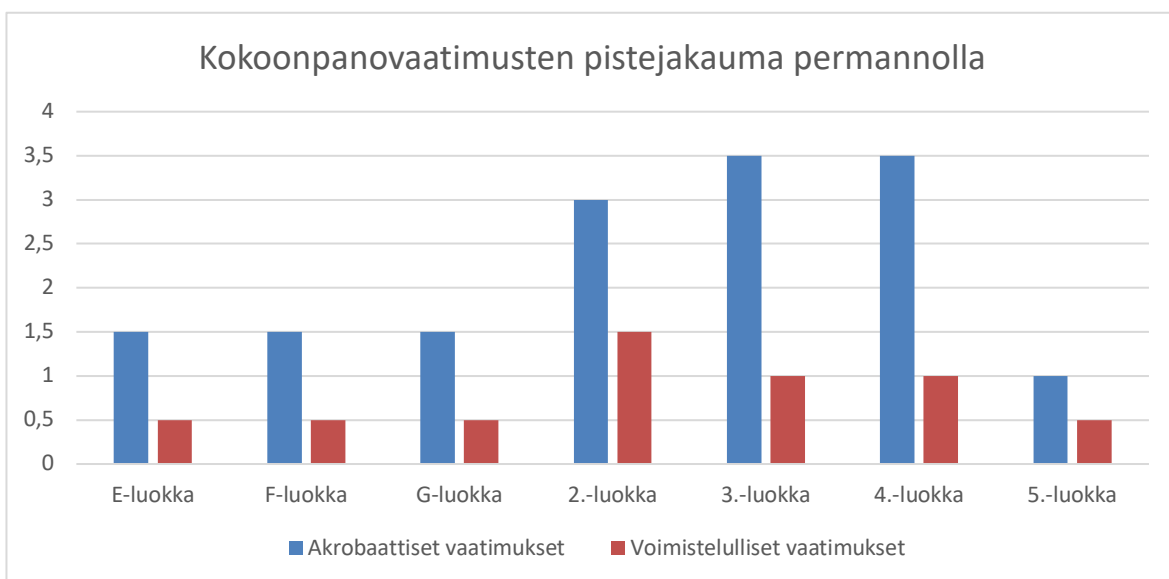
Kuviossa 3 on esitelty omavalintaisten luokkien kokoonpanovaatimusten jakauma pisteissä puomilla (Kuvio 3). Kuviossa 4 on esitetty pistejakauma permannolla (Kuvio 4). (Suomen Voimisteluliitto 2016, 4 – 5; 2017a, 5 – 7.)

Kuvio 3. Omavalintaisten luokkien kokoonpanovaatimusten pistejakauma puomilla



Kokoonpanovaatimukset ovat moninaisia, ja yksi vaatimus saattaa sisältää useita liikkeitä. Vaikka pisteissä näkyy selvä painotus akrobaattisten vaatimusten suuntaan, ei varsinaisten vaadittujen liikkeiden määrää voida tarkasti laskea.

Kuvio 4. Omavalintaisten luokkien kokoonpanovaatimusten pistejakauma permannolla



Käsittelen seuraavaksi taiteellisuuden arviointia E-pisteissä. Kilpailinjan pakollisissa luokissa puomin taiteellisuusvähennykset ovat lähes samat kuin CoP määritellyt vähennykset. Taiteellisuuden arvo puomisarjoissa on 1,10 pistettä. Permantosarjojen taiteellisuusvähennykset ovat yhteensä 0,60 pistettä. Tämä on vain hiukan yli puolet puomin taiteellisuusvähennyksistä. Taiteellisuuden osuus E-pisteissä ensimmäisissä kisaaluokissa on melko epätäsmällinen. Puomilla vaaditaan paljon, permannolla selkeästi vähemmän. Merkittävimpänä erona telineiden välillä on se, ettei rytmin tai tempon vaihtelua tai persoonallista tyyliä ei huomioida permannolla, jonne kuitenkin lisätään myöhemmin musiikki. (Suomen Voimisteluliitto 2017g, 6 – 7; 2017h, 5 – 6; 2017i, 7 – 8.)

Maajoukkueelinjan pakollisten luokkien puomi- ja permantosarjan koreografian saa suunnitella itse. Permannelle on viisi vaihtoehtoista musiikkia, joista yhtä tulee käyttää. CoP taiteellisuusvähennyksistä käytetään puomilla vain kahta vähennystä: puutteellinen sujuvuus ja varmuus. Permannelle käytetään kahdeksaa taiteellisuusvähennystä, joista kolme liittyy ilmaisuun ja viisi tanssitaitoon. Sekä puomilla, että permannolla kansainvälisistä säännöistä on siis karsittu sellaiset vähennykset, joiden taustalla on valmentajan vastuulla oleva sarjan koreografointi ja kokoonpanon rakentaminen. (Suomen Voimisteluliitto 2017d, 11 – 12, 8 – 9.) Kilpa- ja maajoukkueelinjan omavalintaisissa luokissa taiteellisuuden arviointi toteutuu CoP mukaisesti.

3.2.3 Leiritoiminnan taiteellisuus

Suomen Voimisteluliitto tarjoaa liiton leiritoimintaa eri ryhmille: alueminorit, minorit, bemarit ja maajoukkuerinki. Alueminorileirille saa jokainen seura itse valita osallistujansa, kunhan voimistelijat täyttävät ikäluokkien kriteerit. Muihin ryhmiin saa paikan vuodeksi kerrallaan erillisen testileirin tai kisamenestyksen perusteella. Alueminorileirit on tarkoitettu 8 – 12-vuotiaille voimistelijoille. Minoreihin valintaan 10 – 12-vuotiaita ja bemaleihin yli 13-vuotiaita voimistelijoita. Minori- ja bemarkit sisältää voimistelullisia hyppyjä ja piruetteja sekä puomilla perusvoimistelusarjan, muttei lainkaan tanssillisia testejä. Maajoukkuerinkiin kuuluu eri-ikäisiä ja tasoisia voimistelijoita, jotka myös valitaan vuodeksi kerrallaan kisamenestyksen perusteella. (Suomen Voimisteluliitto 2017f.)

Alueminoreilla perusvoimistelu on yksi kuudesta telineestä, joilla ehditään harjoitella 1 – 2 tuntia leirin aikana. Musiikkia voidaan käyttää myös alkuverryttelyissä. Lajin valmennusvastaava, liikuntatieteen maisteri, Tiina Vilenius kertoo, että alueminorileirien suurin tavoite on antaa valmentajille monipuolisesti käytännön koulutusta ja ideoita omaan työhön. Haasteena on ollut löytää ammattitaitoista pysyvää valmentajaa leireille. Vaihtuva valmentaja hankaloittaa suunnittelua pitkällä tähtäimellä. (Vilenius 2017.)

Minorileirillä perusvoimistelua harjoitellaan leirin aikana tanssinopettajan kanssa noin kaksi tuntia. Minorien vastuvalmentaja Vilma Luoma-aho kertoo näkevänsä tanssillisuuden suurena kehityskohteena. Haasteena Minoritoiminnassa tanssin kehittämiseksi on aina ollut vaihtuva opettaja. Tanssissa keskitytään etenkin jalakatekniikkaan. Painopiste on siis myös tässä baletissa ja perusvoimistelussa. Myös voimistelullisten hyppyjen ja piruetin tekniikkaa harjoitellaan tanssitunnilla. (Luoma-aho 2017.) Tekniikan lisäksi tanssitunnin loppuun pyritään tekemään ilmaisuharjoitteita leikin varjolla. Suurimpana haasteena on leirille tulevien voimistelijoiden vaihteleva taso. (Honkanen 2017.)

Bemarien vastuvalmentaja Siru Lehmuskallio painottaa tanssissa luovuutta ja heittäytymistä. Neljän päivän leirit sisältävät noin 2,5 tuntia perusvoimistelua tanssinopettajan kanssa ryhmissä. Perusvoimistelussa tehdään monipuolisesti asentoharjoittelua, aktiivista venyttelyä ja lattiabalettia, voimistelullisia hyppyjä ja piruetteja, sekä erilaisia tanssikoreografioita. Koulutustoiveina koulutukseen Lehmuskallio on esittänyt henkistä valmennusta, jotta voimistelijoiden esiintymishalu ja itsetuntoa voitaisiin parantaa. Myöhemmin Lehmuskallio toivoo myös koulutusta ilmaisusta ja luovuudesta. (Lehmuskallio 2017.)

Maajoukkuerinkiin kuuluu erilaisia tavoitteellisia valittujen voimistelijoiden ryhmiä, ja leirit vaihtelevat pituudeltaan ja osallistujamäärältään. Maajoukkueleireillä on ulkomaalainen baletinopettaja, joka pitää voimistelijoiden klassista balettia noin 2 – 3 tuntia yhteensä leirin aikana. Mukana on myös tanssillinen alkuverryttely ja valmentajien koulutusta. Lisäksi baletinopettaja korjaa maajoukkueeringin voimistelijoiden permantosarjoja, etenkin voimistelullisten liikkeiden ja koreografian

siisteyden osalta. Tärkeimpiä osa-alueita leireillä ovat maajoukkueeringin vastuuvälmentäjän Harutyunyanin mukaan juuri baletin perustekniikka sekä voimistelijoiden tanssillisuuden kehittäminen eri tanssien muodossa ja omien kisakoreografioiden korjaus. Ilmaisua ja tulkintaa hän toivoo tulevaisuudessa olevan enemmän. (Harutyunyan 2017.)

Kaikki leiritoiminnan vastuuvälmentäjät huomauttavat, että perusvoimistelun ja tanssin harjoittelu on äärettömän tärkeää, mutta leirillä harjoittelu ei yksinään tuota muutosta. Kaikki leirivastaavat painottavat, että tärkein työ tehdään kotisalilla. Leirien taiteellisuusharjoittelun anti onkin pitkällä tähtäimellä suunnattu välmentäjille. Toivottavaa on, että välmentäjät saavat leiriltä uusia ideoita, osaamista ja inspiraatiota kotiharjoittelua varten. On kuitenkin välmentäjien vastuulla, toteutuuko tämä. (Harutyunyan 2017; Lehmuskallio 2017; Luoma-aho 2017.)

3.2.4 Välmentajakoulutusten taiteellisuus

Suomen Voimisteluliitto tarjoaa koulutusta seurajohtoon, aikuisten, lasten, nuorten ja eri voimistelulajien ohjaamiseen. Lasten, nuorten ja lajien koulutus tapahtuu kolmella eri tasolla. Ensimmäisellä tasolla käydään Voimisteluohjaajan STARTTI-koulutuksen lisäksi 40 tuntia vapaavalintaisia koulutuksia. Vapaavalintaisiin koulutuksiin sisältyy muun muassa Naisten telinevoimistelun lajitaidon peruskoulutus sekä koreografiakoulutus. Voimisteluvälmentäjän jatkokoulutus (II-taso) on koulutuskokonaisuus, johon sisältyy yhteisiä opintojaksoja sekä harjoittelua kotisalilla valmennustyössä. Lajitutkinto (III-taso) rakentuu saman tyyppisesti. (Suomen Voimisteluliitto 2017k.) Lisäksi Voimisteluliitto tarjoaa vuosittain erilaisia koreografiaan liittyviä ideapäiviä ja teemakoulutuksia (Pekkala 2017).

Lajitaidon peruskoulutus on noin 21 tunnin kokonaisuus, johon sisältyy lähiopeuksen lisäksi valmistautumistehtävä ja koulutuksen jälkeen oppiminen omassa valmennustyössä. Lähiopetuksessa käsitellään teoriaa ja harjoitellaan käytäntöä mallivoimistelijoiden kanssa. Jokainen koulututtaja saa mukaansa koulutusmateriaalin. Koulutusmateriaalin lajitekniikan osiossa käsitellään perusvoimistelun hyötyjä sekä hyvän ryhdin ydinkohtia. Perusliikkeisiin luetaan akrobaattisen liikkeen lisäksi tasapainot ja voimistelulliset hypyt. Piruetteja ei käydä läpi. Musiikin

käyttöä suositellaan harjoituksissa erilaisin rytmein ja muusikin tyylien muodossa. Musiikin kerrotaan olevan olennainen osa voimistelijan harjoittelua permantosarjan ilmaisun vuoksi.

Materiaaliin kuuluu myös oma kappale jalkatekniikasta ja baletista. Jalkatekniikassa käydään läpi jalkojen ojennuksia, koukistuksia ja aukikiertoa, mutta suurimmaksi osaksi materiaali sisältää erilaisia venytyksiä ja vartalon lihasten vahvistamista. Kaikissa harjoitteissa painotetaan hyvää ryhtiä ja vartalon hallintaa. (Suomen Voimisteluliitto 2017b, 21 – 24, 27, 48 – 63.) Balettimateriaali on erillisenä liitteenä. Balettiosioon sisältyy baletin kaikki jalkojen, nilkkojen ja käsien perusasennot sekä relevé, plié, battement, passé –harjoituksia ja vartalon taivutuksia. Materiaali on kattava ja käy kuvien kera läpi liikkeen ydinkohdat, lihastyön ja yleisimmät virheet. (Airaksinen 2001, 2 – 19.)

Itse lähiopetuksessa käsiteltävät asiat ja painopisteet riippuvat kouluttajasta ja usein myös määräytyvät koulutautujien toiveiden mukaan (Pekkala 2017.) I-tason koulutuksessa ei siis välttämättä käsitellä musiikin käyttöä tai jalkatekniikkaa lainkaan teoriassa tai käytännössä. Nämä asiat jäävät valmentajille itseopiskeltavaksi annetusta materiaalista.

I-tasolla tarjonnassa on myös kaikkien lajien yhteinen koreografiakoulutus. Koulutuksen ensimmäinen osa käsittelee koreografiaan liittyviä peruselementtejä ja antaa rungon koreografian suunnittelulle. Peruselementtejä koreografialle eritellään materiaalissa monipuolisesti. Materiaalissa luetellaan eri suuntia, tasoja, aikaa ja dynamiikkaa. Suunnittelun aiheina ovat esimerkiksi tila, musiikki, liikesäältä, ohjelman kokonaisrakenne. (Ahlqvist, Haapasalo & Kallioniemi 2017, 5 – 19.) Lisäksi käsitellään telineiden, välineiden ja rekvisiitan sisällyttämistä tuotokseen, mikä ei kuitenkaan koske telinevoimistelua. Kurssi on hyvin käytännönläheinen. Koulutuksen aikana tehdään muun muassa pieniä esitysohjelmia ryhmittäin. (Kallioniemi 2017.) Kurssin toinen osio on nimeltään: Koreografia lajinomaisesti. Tähän jokainen laji tekee oman sisällön ja materiaalin ja koreografiaa käsitellään huomioiden lajinomaisuus ja säännöt. (Ahlqvist ym. 2017, 4.) Naisten telinevoimistelulla kyseistä koulutusta ei ole.

Voimisteluvälmentäjän jatkokoulutus on suurempi kokonaisuus, joka koostuu useista lähijaksoista. Lähijaksoilla opiskellaan teoriaa ja harjoitellaan käytäntöä mallivoimistelijoiden kanssa. Koulutuksen sisältöön kuuluvat puomilla perusvoimistelu, vartalon asento, käsien käyttö, nilkan asento ja käyttö. Permannolla käsitellään perusvoimistelua, hyppyjen harjoittelua, ponnistustekniikkaa ja piruetteja. Yhteensä aikaa näihin käytetään noin viisi tuntia. III-tason koulutuskokonaisuus toteutuu myös lähijakso-periaatteella. Koulutus sisältää joukkuevoimistelijoiden kanssa yhteisiä harjoitteita liittyen vartalon käyttöön, musiikkiin ja luovaan tanssiin. Aikaa tähän käytetään noin neljä tuntia. (Haapala 2017.)

Valmennusvastaava Tiina Vilenius toimii leiritoiminnan kouluttajana ja koordinaattorina. Leiritoiminnan koulutuksessa on ollut vuosien ajan epätasaisuutta. (Vilenius 2017.) Vuosille 2008 – 2010 rakennetussa alueminorileirien koulutusmateriaaleissa on erillinen perusvoimistelu ja baletti -osio. Materiaalissa käsitellään jalkojen ja käsien perusasennot sekä baletin perusharjoitteita, kuten plié ja battement-liikkeet sekä hyppyjen ja piruettien alkeet. Materiaali sisältää kaikista harjoitteista kuvat ja ydinkohdat. (Hämäläinen 2008, 2 – 3.)

Koulutukset sisällytettiin vakiona leiritoimintaan uudestaan vuonna 2017. Koulutukset on suunnattu välmöntäjille. Vileniuksen mukaan koulutusaikaa yhdelle leirille on muutamia tunteja, joten kovin syvällisesti aiheita ei ehditä käydä läpi. Lisäksi on leirille saapuvan välmöntäjän vastuulla välittää tietoa seurassa eteenpäin. Alueminorileirien koulutusten aiheet kiertävät kolmen vuoden syklissä. Kesällä 2017 koulutusaiheena oli perusvoimistelu ja baletti. Pääpainona oli sääntöjen mukainen suorituspuhtaus ja liikkuvuuden merkitys. Alueminoreilla painopiste on etenkin jalkatekniikassa, sillä tällä tasolla on eniten puutteita perusvoimistelussa. Minori- ja Bemarileirien koulutusaiheet vaihtelevat välmöntäjien toiveiden mukaan. Vileniuksen mukaan korkeammalla tasolla esimerkiksi vartalon käyttöä ja tanssillisuutta voitaisiin koulutuksissa käsitellä. (Vilenius 2017.)

4 TANSSI VOIMISTELIJAN OHEISHARJOITTELUNA

Tässä luvussa käsittelen hyötyjä, joita voimistelija voi saavuttaa, kun hän hyödyntää tanssia osana harjoittelua. Tanssiharjoittelulla tarkoitetaan tässä mitä tahansa musiikkiin tehtävää harjoitusta. Musiikki on keskiössä, koska se on harjoittelun apuväline ja toisaalta päämäärä. Musiikki ohjaa harjoittelun rytmiä ja samalla opettaa kehoa liikkumaan musikaalisesti. Harjoittelun muodon lisäksi musiikki antaa liikkumiselle sävyn. (Lampinen 1987, 9, 44.) Harjoittelun tavoite voi olla esimerkiksi perusvoimistelu, tanssitaito tai ilmaisu. Hyvin usein nämä kaikki yhdistyvät missä tahansa harjoitteessa.

Fysiologisten ja teknisten hyötyjen lisäksi tanssiharjoittelu tarjoaa voimistelijalle vaihtelua myös henkisellä tasolla, kuten luovan ilmapiiri, erilaisen aikuiskontaktin ja mahdollisuuden työskennellä omien tunteiden parissa (Salonen 2018). Tässä opinnäytetyössä emme kuitenkaan perehdy henkiseen puoleen. Käsittelen seuraavaksi perusvoimistelun, tanssitaidon ja ilmaisun harjoittelua, sekä tanssiharjoittelun tuomia motorisia ja fysiologisia hyötyjä. Voimistelulliset hypyt ja piruetit lasketaan tässä yhteydessä perusvoimisteluun, sillä niiden onnistuminen vaatii teknistä osaamista.

4.1 Perusvoimistelu

Hyvän perusvoimistelun omaavan voimistelijan liikkuminen on helpon ja puhtaan näköistä. Suorat linjat toisaalta ohjaavat kehoa turvalliseen liikkumiseen ja toisaalta luovat vaikutelman liikkumisen vaivattomuudesta ja helppoudesta. Perusvoimistelua harjoitellaan läpi voimistelijan uran. Harjoittelua voidaan tehdä ilman musiikkia tai musiikin kanssa.

Siirtovaikutuksella on olennainen osa taitojen oppimisessa. Siirtovaikutuksessa aiemmin harjoiteltu taito vaikuttaa uuden taidon oppimiseen. Oppija voi kokea positiivista tai negatiivista siirtovaikutusta taitoharjoittelussaan. Positiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito helpottaa uuden taidon oppimista. Aikaisemmalla harjoittelulla rakennettuja hermoyhteyksiä voidaan hyödyntää uudessa taidossa. Negatiivisessa siirtovaikutuksessa aiemmin opittu taito vaikeuttaa

uuden taidon oppimista. Jo rakentuneen hermoston on tuolloin tietoisesti vältettävä jo opittua toimintaa tapahtumasta. Esimerkiksi balettianssijan on tuttua harjoitella voimisteluliikkeitä, mutta vuoroloikassa tapahtuva nilkan koukistus tuottaa haastetta. (Jaakkola 2009, 243 – 244.)

Voimistelija hyötyy siirtovaikutuksen myötä baletti- ja tanssiharjoittelusta monelta osin. Balettiharjoittelu tarjoaa voimistelijalle hyvän ryhdin, keskivartalon tuen, kauniit jalkojen ojennukset, aukikierron sekä sulavat käsien liikkeet (Airaksinen 2001, 1). Muita hyötyjä ovat tasapainon hallinta, ojentuminen ja lihasvoiman oikea käyttö (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 80 – 81). Tekninen osaaminen säästää aikaa itse lajiliikkeiden harjoittelussa. Hämäläinen nimeääkin baletin omaisen harjoittelun voimistelijalle tärkeimmäksi perusvoimisteluharjoitteluksi (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 78). Käsittelen seuraavaksi siirtovaikutuksen myötä baletista saatavia hyötyjä voimistelijan perusvoimisteluun.

4.1.1 Tekniikka

Baletissa vartalon asento on aina hallittu. Jalkatekniikkaa harjoiteltaessa keskitytään koko ajan myös ylävartalon asentoon. Baletin ryhdikäs perusasento toimii myös voimistelijalle ryhdikkäänä perusasentona. Baletin kaikki tekniikkaharjoittelu tehdään musiikkiin ja liikkeiden järjestystä ja rytmejä voidaan monipuolisesti vaihdella. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 14 – 15, 89.) Baletissa ylävartalo on aina aktiivinen, ja asentojen vaihtuessa tarvitaankin jatkuvasti dynaamista, mutta hienovaraista, uudelleen linjausta (Noll Hammond 2004, 11 – 13). Tämä luo ylävartalolle rennon ja tanssillisen vaikutelman. Myös voimistelijan ylävartalon tulee pysyä rennon ja hallitun näköisenä liikkeessä kuin liikkeessä (Brown 2014).

Käsien ollessa sivulla poikkeaa baletin oppi voimistelijalle tyypillisestä ojennuksesta. Baletissa kädet ovat hieman vartalon etupuolella pehmeästi pyörityneinä (Noll Hammond 2004, 16 – 17). Voimistelijan kädet ovat suorana sivulla ja lapaluut vedettynä yhteen. Voimistelija tarvitsee kuitenkin myös pehmeitä käsien asentoja koreografioita varten. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 94 – 95.) Voimistelun teknisissä liikkeissä pään asento on usein hyvin stabiili. Koreografioita ajatellen, ei pään liikuttaminen saisi tuntua vaikealta. Hyvän voimistelijan pää

elää koreografian mukana luontaisesti ja pehmeästi. Katse kohdentuu tanssiessa eri puolille tilaa. (Brown 2017.) Baletissa katseen suuntaamisella on tärkeä rooli ja se määritelläänkin jokaiselle liikkeelle. Tämä mahdollistaa myös paremman eläytymisen koreografiaan (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 94 – 95.) Pään rentous on olennainen ero tyypillisen voimistelijan ja tanssijan liikkeiden välillä. Haasteena voimistelijalle on jättää kontrolli siitä, että hän näkee suoraan eteenpäin, ja luottaa enemmän kehontuntemukseen.

Jalkojen keskeisin elementti baletissa on aukikierto. Aukikierto kääntää jalan ulospäin lonkkanivelestä asti, käyttäen aukikiertolihasia. Kaikki jalkatekniikka baletissa tehdään aukikierrossa ja harjoittelu automatisoi aukikiertoa jatkuvasti. Aukikierrossa polvet suuntautuvat aina samaan suuntaan kuin varpaat. (Noll Hammond 2004, 15 – 16.) Voimistelijalle aukikierto on tärkeä etenkin puomilla ja permannolla. Aukikierto suuntaa lantion suoraan eteenpäin ja ylläpitää aktiivisena tasapainoa. Voimistelussa ei kuitenkaan käytetä yhtä voimakasta aukikiertoa kuin baletissa. Voimistelija tarvitsee myös asentoa, jossa jalat ovat suoraan eteenpäin (parallel). Esimerkiksi hypyissä ja akrobaattisissa volttsarjoissa ponnistukset ja alastulot tapahtuvat jalat suoraan eteenpäin. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 79.)

Voimistelijan on opittava, että on kaksi tapaa ponnistaa (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 79). Ponnistuslaudalta ponnistaessa, tai akrobaattisissa sarjoissa, hyödynnetään mahdollisimman paljon telineiden elastisia ominaisuuksia (Kalaja 2009, 453). Permannon voimistelullisissa hypyissä, tai puomivoimistelussa, tapahtuu ponnistus keskeisimmin jalkojen lihaksilla. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 79). Baletissa jalkojen tekniikkaharjoittelussa tehdään plié- ja relevé-harjoituksia. Plié-liikkeellä tarkoitetaan jalkojen hallittua koukistamista ja suoristamista, ja relevé-harjoittelussa nouseaan korkealle päkiälle. Näillä harjoitteilla lisätään jalkojen voimaa, elastisuutta ja hallintaa. Samalla keskitytään jalkojen linjaukseen ja ylävartalon asentoon. (Noll Hammond 2004, 25 – 30.) Näiden harjoittelu valmistaa voimistelijaa suoraan puomi- ja permantovoimistelun hyppyjä varten. Kun koko jalkaterän ja pohkeen lihakset saadaan käyttöön, pääsee voimistelija korkeammalle vähemmällä kulutuksella. Ilmassa jalat ovat automaattisesti ojentuneita. (Räsänen 2017.)

Alastulon tärkeys korostuu turvallisuudessa, sillä alastuloihin tullaan volteista ja kierteistä korkealta ja tärähdyksiä tulee paljon. Turvallisessa alastulossa jousto tapahtuu nilkoista ja polvista ja nivelet ovat oikein linjatut. (Kalaja 2009, 453.) Lisäksi virheistä alastuloasennossa seuraa vähennyksiä (FIG 2017a, 8:2). Hallittu jousto jaloista (plié) helpottaa voimistelijalla liikkeen pysäyttämistä paikkaan. Yhdelle jalalle laskeutuvien hyppyjen alastuloissa plién käyttö helpottaa liikkeen sulavaa jatkumista eteenpäin. Relevén hallinta on myös tärkeä, sillä onnistuneella relevéllä on keskeinen osa pirueteissa (Räsänen 2017). Lisäksi koreografisesti päkiällä liikkuminen on FIG:n (2017a, 12:4) mukaan toivottua, etenkin puomilla.

Erilaisia jalkojen ojennusharjoituksia ovat battement-liikkeet, joita on baletin tekniikassa yli kaksikymmentä. Ojennuksia ja koukistuksia tehdään eri dynamiikalla ja korkeuksilla eteen, sivuille (aukikiertoon) ja taakse. Liikkeiden tarkoitus on kehittää etenkin jalkaterän lihaksia ja automatisoida nilkan ja polven ojennusta. Liikkeessä lihakset asteittain jännittyvät jalan ojentuessa ja rentoutuvat jalan sulkeutuessa. (Noll Hammond 2004, 30 – 41.) Kaikki jalkojen ojentamiseen liittyvät harjoitteet ovat suoraan hyödyksi voimistelijalle. Voimistelijan jokainen askel liikkeestä riippumatta tulee suorittaa päkiä edellä (FIG 2017a, 8:2). Automatisoitunut jalkojen lihasten asteittainen hallinta ja nilkkojen ojennus säästää jälleen huomattavasti aikaa lajiliikkeiden harjoittelulle ja lisää hyppyjen taloudellisuutta. Voimistelijalle jalkojen ojennusharjoitukset ovat hyviä perusharjoitteita jo pienestä asti. Battement-ojennuksilla voidaan harjoittaa täsmällisiä suuntia ja vartalonasentoon voidaan kiinnittää heti huomiota.

Voimistelun kansainvälisten sääntöjen mukaan kisoissa tuomarit vähentävät perusvoimistelun vähennyksiä niiden ilmetessä. Nilkkojen ja polvien on oltava suorana ja vartalon ryhdikäs. Kaiken liikkumisen on oltava täsmällistä ja hallittua. (FIG 2017a, 8:2, 12:4, 13:4.) Viisas tanssinopettaja valitsee voimistelijalle tärkeimmät harjoitteet. Tekniikan harjoittelussa voidaan käyttää peiliä apuna, jotta voimistelija huomaa virheensä. Voimistelijan on kuitenkin myös opittava tuntemaan kehonsa kinesteettisesti sisältä käsin. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 12.)

4.1.2 Hypyt

Tanssissa hyppyjä voi määritellä suuruuden, hypyn liikeradan ja rakenteen mukaan. Hyppyjen koko voi vaihdella pienestä suureen ja hyppy voi pysyä paikoillaan, liikkua tilassa tai kääntyä. Rakenteessa määritelmään vaikuttaa, hypätäänkö yhdeltä vai kahdelta jalalta ilmaan ja miten alastulo tapahtuu. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 136 – 137.) Hypyn toteutukseen vaikuttaa myös, millä laadulla se tehdään lihastasolla. Esimerkiksi räjähtävä hyppy spagaattiin näyttää erilaiselta kuin hyppy, jossa jalat koukistuvat rennosti. (Räsänen 2017.)

Baletin hyppyjen harjoittelu aloitetaan helpoilla pienillä hypyillä. Tärkeintä on oikeaoppinen plié ja jalkojen ojennus ilmassa. Perushypyt ponnistetaan ja laskeudutaan tasajalkaa. Kun turvallinen ponnistustekniikka on hallussa, voidaan hyppyjä varioida. Hyppyjen lähtöasentoa, korkeutta, suuntaa ja jalkojen asentoja vaihtelemalla saadaan runsas määrä erilaisia hyppyjä. Lisää erilaisia koreografisia variaatioita saadaan helposti. (Noll Hammond 2004, 78 – 79.) Tanssija voi aloittaa hypyn esimerkiksi juoksusta, vauhtiaskeleesta, paikaltaan tai pyörähdyksestä. Hyppy voi päättyä pyörähdykseen, lattialle, vauhti jatkaa uuteen hyppyyn tai kenties pysähtyä kokonaan. (Räsänen 2017.)

Voimistelun sääntökirja Code of Points määrittelee kaikki hypyt puomille ja permannolle. Hypyn liikeradan ja rakenteen mukaisia erilaisia hyppyjä löytyy edellä mainituista määritelmistä. Sen sijaan koon mukaan jaoteltuina ei ole muita kuin suuria hyppyjä. Voimistelussa arvo-osalliset hypyt ovat aina mahdollisimman korkeita ja jalkoja avatessa tavoitteena spagaattiasento. Suurin osa voimistelun hypyistä pohjautuu suoraan klassisen baletin tunnetuista hypyistä. Tällöisiä ovat esimerkiksi sissone, fouette, grand jeté (voim. spagaattihyppy) ja tour jete (voim. kadetti). (FIG 2017a, 5:1:2 – 8; 2017a 9:2.) Pienempien hyppyjen harjoittelu on kuitenkin olennaista alussa, jotta turvallinen tekniikka saavutetaan. Monipuolisten hyppyvariaatioiden harjoittelu mahdollistaa vaikeampien hyppyjen opettelun. Lisäksi koreografisesti erilaisten hyppyjen ja hypähdysten käyttö tuo vaihtelua, tanssillisuutta ja esittelee samalla voimistelijan perusvoimistelua. (Räsänen 2017.)

Baletissa hyppyihin liittyy ballon-taito (eng. ballooning), eli leijailu. Tällä tarkoitetaan hetkeä hypyissä, jossa jalat pidetään halutussa asennossa viime hetkeen saakka. Vasta juuri ennen maata, jalat siirtyvät uuteen asentoon. Leijailua harjoitellaan jo pienissä hypyissä baletin alkeissa, esimerkiksi näyttämällä echappé-hypyissä toista asentoa mahdollisimman pitkään, ennen laskeutumista kolmanteen/viidenteen. Ballon luo mielikuvan hyppyjen keveydestä ja ilmavuudesta. (Noll Hammond 2004, 104.) Voimistelija hyötyy taidosta suuresti, sillä pitämällä esimerkiksi spagaattiasennon hieman kauemmin, ehtii tuomarin silmä nähdä riittävän spagaattiasennon varmasti.

Hierarkkinen eteneminen hyppyjen harjoittelussa toimii voimistelijalle hyödyksi. Tanssille tyypillisillä hyppysarjoilla saadaan lyhyessä ajassa suuri määrä toistoja. Harjoituksissa monipuolisten hyppyjen toisto vahvistaa plién käyttöä ponnistuksessa, nilkkojen ojennusta ja ylävartalon hallittua asentoa ilmassa. Mikäli pohjaharjoittelu jätetään väliin, ja siirrytään heti vaativampien hyppyjen opetteluun, on riskinä rasitus- ja tapaturmavammat. Lisäksi maksimaalista korkeutta ja rentoa ylävartalon asentoa ei välttämättä saavuteta, ja tuomarit vähentävät siitä E-pisteissä. (Räsänen 2017.)

4.1.3 Piruetit

Baletin piruettiharjoittelu perustuu asentojen hallintaan ja pyörimiseen sekä asennon hallintaan pyöriessä. Erilaisia asentoja harjoitellaan paikallaan tasapainotellen korkealla päkiällä, ja itse piruetissa on mukana käänös. Tanssissa piruetit ovat osa koreografiaa ja pohjalla tekniikka, joka auttaa tasapainon pysymisessä pyöriessä. Baletin kaikki piruetit alkavat jonkinlaisesta plié-asennosta ja piruetti pyörii aina korkealla päkiällä, vartalo kannatettuna. Baletissa on lisäksi useita kahdella jalalla tehtäviä käännöksiä. Piruettien harjoittelu aloitetaankin erilaisten käännösten kautta. Monipuolinen erilaisten käännösten ja piruetin harjoittelu kehittää kehon tasapainoa pyöriessä ja näin piruetin hallintaa. Erilaisten käännösten käyttäminen sarjassa rikastuttaa koreografiaa ja harjoittelu parantaa kehonhallintaa kaikkia piruetteja varten. (Räsänen 2017.)

Piruetin voi pyöriä ulospäin (bal. en dehors) tai sisäänpäin (bal. en dedans). Balletissa pyörimissuuntien nimi tulee siitä liikkuvatko jalat toisiaan kohti vai toisista poispäin – luontaiseen aukikiertoon. (Noll Hammond 2004, 72.) Suomalaisessa voimistelussa piruetin pyörimissuuntia nimitetään toisinpäin. Voimistelussa piruetin pyörimissuunnan määrittää se, pyöriikö tukijalka suhteessa vartalon ulko- vai sisäsuuntaan. Tässä opinnäytetyössä käytetyt määritelmät on kuvattu voimisteluun vakiintunein termein, sillä kohderyhmänä työlle on Suomen voimisteluvallmentajat.

Olennaista kaikissa pirueteissa on katseen kohdistaminen kiintopisteeseen, eli suomeksi arkikielessä spotti (eng. spot). Spotissa pää pysyy mahdollisimman kauan paikallaan, vaikka vartalo lähtee pyörimään, ja kääntyy sitten nopeasti takaisin eteen. Spotti estää huimauksen tunteen pyöriessä, ja tämä helpottaa useiden pyörähdysten tekemisen peräkkäin. (Noll Hammond 2004, 67.) Spottaamalla piruetin hallinta paranee huomattavasti, koska tanssija tietää missä on menossa. Samalla esiintyminen selkiytyy. Pyörimisen tarkka hallinta kehittää monipuolisesti tasapainoaistia ja mahdollistaa variaatioita lähtö-, pyörimis- ja poistumisasunnoissa. (Räsänen 2017.) Kansainvälisiä kisoja katsomalla selviää, että voimistelijat pääasiallisesti eivät käytä spottausta pirueteissa, vaikka siitä voisi olla huomattavan paljon hyötyä. Sen sijaan voimistelijat spottaavat kierteisissä volteissa, katsomalla lattiaa mahdollisimman pitkään. Tällä varmistetaan tieto siitä missä voltti on menossa ja alastulo helpottuu. Spottaamisen puuttuminen pirueteista johtuu todennäköisesti harjoittelun puutteesta.

Piruettia voi varioida tanssissa koreografiaan sopivalla tavalla. Erilaisia lähtöjä piruetteihin ovat piqué-piruetti, jossa astutaan pyörimään suoralle jalalle, sekä relevé-piruetti, johon nousee esimerkiksi toisesta, neljännestä tai viidennestä plié-asennosta. Piruetista poistuminen voidaan tehdä haluttuun suuntaan ja tasoon. Raajojen ja vartalon asentoa vaihtelemalla saadaan lukemattomia erilaisia variaatioita. (Räsänen 2017.)

Myös voimistelussa lähtö- ja loppuasento ovat vapaavalintaisia. Tukijalan asento on vapaavalintainen, ja pyörimisen saa tehdä sisään- tai ulospäin. Peruspiruetissa vapaan jalan asentoa ei ole määritelty. Voimistelussa on peruspiruetin

lisäksi viisi erilaista asennoitua määriteltyä piruetta, joista myönnetään arvo-osa. Mikäli piruetin asento ei täytä minkään muun arvo-osan määritelmää, laskeaan se peruspiruetiksi. Kaikkien piruettien arvoa nostaa suurempi kierrosten määrä. Huomattavaa on, että piruettiyhdistelmissä, mikäli tukijalka vaihtuu, ei piruettien välinen demi-plié ole sallittua. (FIG 2017a, 12:3, 13:3.) Voimistelijan hyödyksi on siis osata sekä plié- että piqué-alkuinen piruetti.

Voimistelijalle monipuolinen pyörimisharjoittelu mahdollistaa varmemman tekniikan arvo-osaisten pirueteille. Pelkkien arvo-osaisten pyörivien piruettien harjoittelu ei työstä pyöriessä tarvittavaa tasapainoa ja asennonhallintaa riittävästi. Erilaisien asentojen ja suuntien hyödyntäminen parantaa kehon reaktiokykyä tasapainon ylläpitämiseen sekä mahdollistaa esiintymisen ja tulkinnan piruettien avulla. Erilaisia käännöksiä on siis syytä harjoitella aluksi tasapainojen lisäksi. Huolellinen pohjatyö takaa mahdollisuudet edetä pitkälle ja vaikeimpiin piruetteihin myöhemmin. (Räsänen 2017.)

4.2 Tanssitaito

Tanssitaidossa kehonhallinnalla on suuri merkitys. Tanssijan liikkuminen on monimuotoista ja vaatii erilaisia ajallisia ja tilallisia ominaisuuksia ja taitoja. Tanssiharjoittelu luo useita erilaisia vaihtelevia skeemoja ja liikemalleja keholle ja luo näin monipuolisen pohjan minkä tahansa liikkeen tai taidon opettelulle. (Turpela 2017, 13.) Tanssissa liikutaan eteen-, sivuille ja taaksepäin, suhteessa tilaan tanssijan vartaloon ja ollaan useissa eri tasoissa. Alatasossa liikutaan aivan lattian pinnassa tai lähellä sitä. Keskitasolla tarkoitetaan liikkumisen tasoa, jossa jalat ovat koukistuneet. Ylätasoa liikkeitä ovat hyppyjä ja hyppelyitä tai liikutaan suoriksi ojennetuilla jaloilla. (Räsänen 2017.)

Tanssitaidon oppiminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: taito liikkua metrisesti, rytmisesti ja musikaalisesti. Metrisesti liikkumisella tarkoitetaan liikkeen suorittamista mekaanisesti tietyn sykkeen mukaan. Liikkeet nivoutuvat sujuvasti toisiinsa, ja rytmi pysyy koko ajan. Rytmisesti liikuttaessa rytmi jaetaan monipuolisesti eri pituisiin osiin ja erityisrytmeihin. Rytmisesti liikkuminen vaatii monipuolista ajoituskellista kykyä. Taito liikkua musikaalisesti tarkoittaa kykyä säädellä

liikkeiden voimankäytön- ja temmon vaihteluita sekä liikkeen dynamiikkaa ja agogiikkaa. Musikaalisen taidon omaava tanssija kykenee esittämään liikkeillensä virtaavuutta ja ilmaisuja. (Lampinen 1987, 57 – 58.)

Tanssitaidon osa-alueita ovat rytmikyky, yhdistelykyky, erottelukyky ja muuntelukyky. Rytmikyky, eli liikkeen tarkka ajoitus, kehittyy tehdessä harjoitteita erilaisiin rytmeihin. Rytmikyvyn kehittyminen kehittää myös lihasvoiman säätelyä ja suoritussnopeutta. Yhdistelykyvyllä tarkoitetaan kykyä yhdistellä erilaisia liikkeitä sujuviksi kokonaisuuksiksi ja sarjoiksi. Kinesteettisen erottelukyvyn omaava tanssija osaa suorittaa liikkeet mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Lihasten kyky rentoutua ja työskennellä vuorollaan kasvattaa myös taloudellisuutta. Muuntelukyvyyllä tarkoitetaan kykyä muokata liikettä erilaisiin ilmaisullisiin tarkoituksiin. Esimerkiksi käden nostaminen ylös näyttää erilaiselta, jos liike tehdään vihaisesti tai surullisesti. (Lampinen 1987, 59 – 61.) Lisäksi tanssijalta vaaditaan suuntautumiskykyä. Tällä tarkoitetaan kykyä määrittää kehon asentoja ja niiden muutoksia ja suhteuttaa niitä tilaan. (Anttila 1994, 41 – 42.)

Voimistelijan tulee osata tanssia monimuotoisesti. Brown (2017) erittelee voimistelijan tarvitsevan pehmeää kehonhallintaa tanssiessaan varsinkin ylävartalossa ja päässä. Lantion merkitys liikkeessä sekä käsien yksityiskohtainen hallinta tulee osata. Etenkin jalan kontakti lattiaan on tärkeä liikelaajuuden saavuttamiseksi. Kokonaisuutena sarjassa tarvitaan rytmivaihteluita, aksentteja ja liikkeiden hidastusta. Puomilla pitää korostaa pieniäkin asioita ja tehdä yksinkertaisetkin liikkeet alusta loppuun. (Brown 2017.)

Monipuolisten liikkeiden ja dynamiikan vaihteluiden harjoittelun tulee siis kuulua voimistelijan arkeen. Vahva tanssitalo takaa mahdollisuuden ilmentää koreografiaa ja musiikkia halutulla tavalla. Tanssiharjoittelua tulisikin aina tehdä monipuolisesti erilaisiin musiikkeihin (Lampinen 1987, 61). Myös Roach (2011, 8 – 9) suosittelee tanssiharjoittelun aloittamista jo nuorena, tanssin peruselementtien kautta. Barutyán (2014) kertoo vähimmäismääräksi balettia tunnin päivässä, mutta huomauttaa myös, että baletin lisäksi on poistettava tangoilta ja tehtävä vaihtelevia liikkeitä erilaisiin musiikkeihin.

4.3 Ilmaisui

”Kun luonnolliseen liikkeeseen yhtyy sielullinen elämys, se synnyttää vapauttavan ja tavallaan luovan voiman. Tämä ilmenee koko olemuksen elävänä ilmaisullisuutena.” (Hämäläinen 1982, 210.)

Ilmaisussa olennaista on tanssijan kokema tunne ja sen välittäminen katsojalle. Eleillä on suuri merkitys ilmaisussa ja ne korostuvat entisestään, kun ilmaisu on nonverbaalia. Tanssijan esiintyessä ilmaisu rakentuu koetun tunteen ja sitä ilmaisevien liikkeiden ja ilmeiden varaan. (Kinnunen 2010, 9.) Liikeilmaisussa tunnetta ilmaistaan kehon liikkeillä. Tämä mahdollistuu aiemmin mainitulla muuntelukyvillä, eli tanssijan kyvyllä muuntaa liikkeen dynamiikkaa, virtaavuutta ja aikaa sopeutumaan eri ilmaisutapoihin. (Lampinen 1987, 60.) Tunneilmaisu näkyy kasvoista. Koetun tunteen on olennaista olla aito. Pakotetut ilmeet eivät riitä, vaan tunteen pitää löytyä tanssijasta itsestään. Katsoja näkee harjoittelunkin hymyn alta paistavan epävarmuuden ja pelon. (Raappana 2013, 10.)

Ilmaisun harjoittelun osa-alue on myös luovuus. Kaikenlainen annetun materiaalin muokkaaminen, tai kokonaan uuden luominen, on luovuutta. Luovuus on prosessi, joka tuo tanssijan lähelle tunnekokemustaan. Luovuus on jokaisella itsensä näköistä, eikä sitä voi arvostella. (Anttila 1994, 53.) Erilaiset luovuusleikit ja improvisaatioharjoitukset ovat omiaan kasvattamaan ilmaisutaitoa (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 211). Kun ulkoinen liike ja kehon sisäiset tapahtumat vuoropuhelevat, luovat omien tunteiden ja kehon liikkeiden aistimukset keskenään sisäisiä yhteyksiä. Näin kaikki liikkeet saavat sisällön ja merkityksen. Jotta liike- ja tunneilmaisu kehittyvät, vaaditaan siis kehon ja mielen yhteyttä. Prosessi kehon ja mielen välillä onkin kaksisuuntainen. Joskus liike herättää tunteita, toisaalta joskus tunne tuottaa liikkeen. (Anttila 1994, 25 – 26.) Ilmaisuharjoittelussa toteutuu Houstonin (2011, 8), Hämäläisen ja Jääskeläisen (1982, 210) mainitsema voimistelijan kasvu luovuuteen ja tavoiteltu yhteys kehon ja mielen välillä.

Kansainvälisten sääntöjen mukaan voimistelijan puomi- ja permantosarjan aikana ilmaisee liikkeillä, ilmeillä ja eleillä sekä tulkitsee musiikkia (FIG 2017a, 12:1, 13:1). Ilmaisutaito ja musiikin tulkinta ovat myös arvioinnin kohteena kisasarjassa, joten niiden hallinta on voimistelijalla olennaista. Tavoitteena on, että

voimistelija permantosarjansa aikana eläytyy sarjansa maailmaan ja herättää katsojassa tunteita (Brown 2017). Voimistelijan tulee ottaa yleisö haltuun jo sarjan alussa. 90 sekunnin sarjan aikana voimistelijan tulee viedä katsoja mukanaan hienoihin kokemuksiin. (Brown 2014.) Jos ilmaisu puuttuu permantosarjasta kokonaan, menettävät tuomaristo ja katsojat nopeasti mielenkiinnon. Pelkkään suoritustekniikkaan keskittyneenä on sarja ilmeeton ja voimistelijan kasvot tyhjät. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 210.)

Ilmaisun ja tanssin yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi vaati harjoittelua. Joskus ilmaisuun keskittyminen johtaa teknisiin virheisiin, joskus liiallinen keskittyminen fyysiseen liikkumiseen peittää ilmaisun alleen. Heittäytyminen on antautumista tunteiden ja ajatusten valtaan esitystilanteessa. Pelko epäonnistumisesta teknisessä osuudessa tai ujous oman sisäisen maailman näyttämisestä voi jarruttaa heittäytymistä. Heittäytyminen onkin ilmaisun haastavin osa esiintyessä. (Raappana 2013, 7 – 8, 20 – 22, 24 – 25.)

Liikeilmaisun harjoittelussa tanssinopettaja antaa tilaa inhimillisille liikkeille korostamatta mitään tiettyä tyyliä. Oppilas saa hyödyntää aiemmin oppimiaan liikemalleja ja kokemuksia oman kehon kanssa luovan prosessin kautta. Yksilöllisten erojen salliminen antaa mahdollisuuden omaehtoiselle liikeilmaisulle ja rytmikalle ja rikastuttaa luovuutta. (Anttila 1994, 53.) Ilmaisuharjoittelu on vapaamuotoisempaa ja sallivampaa kuin tyypillinen tekninen harjoittelu, jossa valmentaja korjaa virheitä ja vaatimustaso pysyy korkealla. Ilmaisuharjoittelua voidaan tehdä keskittyneesti tai laiskasti, muttei koskaan väärin. Tätä korostetaan opettajan toimesta. (Raappana 2013, 16.)

4.4 Voimistelija ja tanssiharjoittelu

Voimisteluliiton määrittelemässä telinevoimistelijan urapolussa nähdään tanssiharjoittelu voimistelijalle tärkeänä oheisharjoitteluna. Toisessa lapsuusvaiheessa urapolku esittää valmentajan tueksi oman baletti- tai tanssinopettajan. Urapolussa mainitaan oheisharjoittelun, tanssin, baletin, perusvoimistelun ja ilmaisutaidon / musiikin tulkinnan sisältävän viikkotuntimäärään, lajiharjoittelun ja

verryttelyiden lisäksi. Ammattiopettaja pysyy mukana koko urapolun läpi. (Suomen Voimisteluliitto 2017j, 1.)

Oheislajilla on tärkeä rooli harjoittelun monipuolisuudesta huolehdittaessa. Urheilijan polulla monipuolinen harjoittelu nähdään yhtenä lapsuusvaiheen menestystekijöiden pääosista. Lapsuusvaiheessa hankitut monipuoliset liikuntataidot toimivat pohjana myöhemmälle spesifille lajiharjoittelulle. Valintavaiheessa harjoittelu muuttuu spesifimmäksi lajiharjoitteluksi, mutta sivulajeissa saadut kokemukset lisäävät edelleen kokonaisharjoittelun määrää ja monipuolistavat päälajin harjoittelua. Valintavaiheen loppupäässä urheilijalla ei usein ole ajallisesti mahdollisuutta muiden lajien harrastamiselle. Lajivalinnan jälkeen oheisharjoittelun rooli muuttuukin oman lajin taitojen oppimisen kannalta tärkeitä ominaisuuksia tai taitoja tukevasi. Oman lajin tyypillisen tekniikkaharjoittelun lisäksi, on tärkeää toteuttaa runsaasti muilla tavoin toteutettua harjoittelua. (Jaakkola & Kalaja 2014, 24 – 25.)

Suomen Voimisteluliiton Naisten telinevoimistelun valmennustoiminnan tavoitteena on "Terve Joukkue 2020". Tärkeintä on, että nimenomaan naisten ikäluokassa on tarpeeksi kansainvälisen tason urheilijoita. Olennaista on myös urheilijoiden fyysinen ja psyykinen terveys. (Salonen 2017a.) Monipuolisen harjoittelun hyödyt tukevat sitä, että voimistelija on fyysisesti hyvässä kunnossa ja riittävällä tasolla kilpaillakseen naisten ikäluokassa kansainvälisellä tasolla.

4.4.1 Motoriikan monipuolisuus

Monipuolisuudella on valtava merkitys taitojen oppimiselle tulevaisuudessa. Monipuolinen harjoittelu luo useita erilaisia hermoyhteyksiä ja niitä vastaavia suoritusmalleja. Monipuoliset harjoittelukokemukset muodostavat näin suurimman osan motorisesta lahjakkuudesta. (Jaakkola 2009, 243 – 244.) Monipuolisuus tarjoaa tavoitteelliseen harjoitteluun myös psyykkisesti mielekästä vaihtelua. Hauskuuden ja innostuksen ylläpitäminen johtaa yleensä riittävään harjoitteluun ja kokonaisliikunnan määrään. Monipuolisesti harjoitettu keho kestää, rakentuu ja palautuu hyvin. (Finni & Mäenpää 2017.) Lisäksi kehoa tasapuolisesti kuormittavalla

harjoittelulla suojataan kehoa alttiudelta rasitusvammoilta (Jaakkola & Kalaja 2014, 23 – 24).

Nuoren Suomen selvitystyön mukaan yleiseen motoriseen taitoliikuntaan tulee kiinnittää huomiota, lajikohtaisen tekniikkaharjoittelun lisäksi. Olennaista on antaa hermostolle uusia ärsykeitä, jotka eivät ole lajista tuttuja. (Hakkarainen, ym. 2006, 62.) Mikäli harjoittelu on yksipuolista, jää hermoverkkoihin ainoastaan rajoittuneita mahdollisuuksia toteuttaa taitoja. Samojen suoritusten toistaminen ei aktivoi aivojen havainnoinnista ja ongelmanratkaisusta vastaavia osia. (Jaakkola 2012, 28.) Samojen liikemallien harjoittelu voi johtaa myös liiallisen muovautuneisuuden vuoksi häiriöihin liikeaivokuorella. Tällöin yhden lihaksen hallitun käytön sijaan useat lihakset aktivoituvat samanaikaisesti. (Kalaja 2014.) Varsin usein yhtä lajia harjoiteltaessa käy niin, ettei lajisuoritus itsessään tarjoa riittävästi kehitysärsykeitä. Tällöin tarvitaan oheisharjoittelua. (Jaakkola 2012, 28.)

Harva laji on niin kokonaisvaltaista kehonhallintaa vaativa kuin tanssi. Turpelan (2017, 10) mukaan tanssi kehittää monipuolisesti motorisia taitoja ja koordinaatiota, sekä etenkin muistia ja oman kehon hahmottamista. Anttila (1994, 18) lisää, että tanssin moninaiset vaikutukset sisältävät myös avaruudellisen hahmottamisen, esteettisen tajun, luovuuden ja positiivisen minäkäsityksen. Liikehallinnallisesti tanssissa korostuu etenkin lantion hallinta ja keskivartalon kannatus. Hyvä lihastyökoordinaatio mahdollistaa liikkumisen helpon ja vaivattoman näköisesti, sekä taloudellisesti. Tanssi edellyttää myös tasapainoa. (Knuutila 2013, 14 – 15.)

Tanssissa sarjojen jatkuvalla varioinnilla kerätään monipuolista liikevarastoa. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 14 – 15). Tanssiessa koreografista sarjaa, vaikuttaa edellisen liikkeen dynamiikka aina seuraavaan. Tanssi onkin yhteen nivoutunut liikkeiden kokonaisuus. Koska ihmisen suoritus ei ole koskaan sataprosenttisesti sama, muuntelee tanssija jatkuvasti kehollaan liikettä, jotta sarja pysyy rytmisessä. (Räsänen 2017.) Näin tanssiharjoittelu tarjoaa hermostolle uusia ärsykeitä jatkuvasti ja kehittää sen muuntelukykyä ja kehonhallintaa entisestään.

4.4.2 Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen

Telinevoimistelun harjoittelu ja kisasuoritus vaativat urheilijalta liikkuvuutta, nopeutta, voimaa, kestävyyttä ja taitoa. Tärkeimmät ominaisuudet ovat nopeus, nopeusvoima, maksimivoima, liikkuvuus ja anaerobinen kestävyys. (Vilenius 2010, 13.) Kaikkien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen on tärkeää harjoitettavuuden parantamiseksi ja terveenä urheilemisen ja pitkäjänteisen kehityksen takaamiseksi (Hakkarainen, Finni & Kalaja 2012, 36 – 37). Voimistelussa fysiikkaharjoittelu toteutetaan lähes aina lajinomaisin keinoin. Tässä piilee vaara, sillä psyykkisen ja fyysisen kuormittavuuden kannalta olisi perusteltua teettää voimisteliijoille muutakin kuin lajiharjoittelua. (Kalaja 2009, 453.) Etenkin sellaiset ominaisuudet, mitkä voimistelussa jäävät vähälle huomiolle, ovat tärkeitä (Hakkarainen & Nikander 2009, 143). Voimistelija hyötyy tanssiharjoittelun avulla etenkin kestävyys- ja nopeuden osalta. Näiden kehittymiseen liittyy erityisesti tanssissa opittava rentous.

Nuoren Suomen selvitystyön mukaan telinevoimistelijoiden aerobisen harjoittelun määrä on etenkin nuorimmissa ikäluokissa pieni. Juuri tuolloin hyvän aerobisen pohjan luominen olisi tärkeää. (Kalaja 2006, 58 – 59.) Voimistelija hyödyntää erilaisia anaerobisia energiantuottotapoja. Kisasuoritusten kesto vaihtelee neljästä sekunnista 90 sekuntiin. (Vilenius 2010, 15.) Aerobinen peruskunto mahdollistaa laadukkaiden toistojen suuren määrän ja sitä kautta suoritusvarmuuden (Salonen 2017b). Tanssiessa harjoite määrä millä kestävyysalueella liikutaan. (Aallikko 2016, 14.) Etenkin paljon hyppyjä ja liikkumista tilassa sisältävät sarjat saavat tanssijan työskentelemään anaerobisesti. Ohjaaja voikin tietoisesti sisällyttää tuntiin haluamansa määrän aerobista liikuntaa. (Goodman Kraines & Pryor 2005, 158.) Koreografian pituus haastaa myös tanssijan aerobista sekä anaerobista kestävyyttä. Parhaimmillaan tehdään pitkiä aerobista kuntoa vaativia sarjoja. (Aallikko 2016, 14.)

Nuoren Suomen tutkimuksen mukaan telinevoimistelussa myös nopeusharjoittelua laiminlyödään. Nopeusvoimaa tehdään kyllä, mutta nopeuden eri osa-alueiden kehittäminen on jätetty tekemättä. (Kalaja 2006, 59.) Puomilla ja permannolla liikkeet vaativat räjähtävyyttä ja nopeutta, yhdistäen samalla lajitaitoa (Hicks

2005, 21 – 22). Reaktionopeutta tarvitaan tasapainon ylläpitämiseksi (Vilenius 2010, 17). Tanssiessa koreografia ja vaadittu rytmi määrittelevät eri nopeusominaisuuksien käytön. Rytmikyky helpottaa liikkeiden suorittamista ja nopeuden säätelyä hermostollisella tasolla. (Räsänen 2017.) Eri rytmeillä, alustoilla ja liikesuunnissa toteutettu nopeusharjoittelu on monipuolisempaa kuin pelkkä lajinopeus ja samalla pohjaa myöhemmälle spesifimmälle nopeusharjoittelulle (Hakkarainen 2009, 222 – 225). Liikkeen rytmin ymmärtämisestä on hyötyä myös muilla telineillä, sillä jokaisella liikkeellä on rytmi (Kiens 2017).

Lihaksen rentoutumiskyvyllä on vaikutusta kestävyteen ja nopeuteen. Jos lihastonus jää korkeaksi liikesuoritusten jälkeen, kuluttaa aktivaatiossa oleva lihas energiaa. Muita haittatekijöitä ovat rajoittunut liikelaajuus ja voimantuotto, huonontunut koordinaatio ja revähdysriski. Suorituksessa lihasten supistumisen ja rentoutumisen optimaalisella yhteistoiminnalla on tutkitusti voimantuottoa ja nopeutta tehostava vaikutus. (Mero 1997, 237-238.) Myös Hämäläinen ja Jääskeläinen (1982) korostavat rentoutumisen merkitystä voimistelijalla. Jos keho on jännittyneenä, haittaa se liikesuoritusta ja on esteettisesti häiritsevää. Rentoutta harjoiteltaessa voimistelijan on itse tunnettava kehonsisäisesti muutos lihaksissa. Rentousharjoittelun myötä myös voimistelijan liikkeiden taloudellisuus ja tarkoituksenmukaisuus paranevat. Tällöin myös on helpompi keskittyä esittämiseen ja liikunnasta nauttimiseen. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 17 – 19.)

Tanssissa liikkeiden olemusta kehon eri osissa voidaan muunnella lihasvoiman ja -nopeuden avulla. Näin voimankäytön ja rentoutumisen hermostollinen tarkkuus paranee. (Räsänen 2017.) Jotta liike näyttää sulavalta ja esteettiseltä, vaihtelee tanssija työskenteleviä lihaksia tarpeen mukaan (Ahlqvist & Koskela 2001, 7). Baletissa korostuu erityisesti hengityksen merkitys osana rentoutta. Hengityksen avulla rentoutetaan jännittyneenä olevat lihakset ja saavutetaan lisää liikkuvuutta. Hengityksen avulla on myös helpompi erotella teräviä ja sitkeitä liikkeitä toisistaan. (Noll Hammond 2004, 14.) Tanssiharjoittelulla voidaan siis vahvistaa tätä rentouden ja jännityksen tuntemista ja parantaa näin voimistelijan nopeutta ja taloudellisuutta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli saada laaja kokonaiskuva Suomen tavoitteellisesti harjoittelevien telinevoimistelijoiden tanssiharjoittelusta. Tutkimuksella haluttiin kartoittaa määrällisesti mitattavia piirteitä sekä kuvata tanssiharjoittelun luonnetta, yleisyyttä ja tunnuspiirteitä. Näille etsittiin myös selityksiä. Tulosten tulkinnan avulla voidaan luoda kuvauksia, toimintaperiaatteita, malleja ja ohjeita. Tanssiharjoitteluksi katsotaan tässä tutkimuksessa mikä tahansa musiikkiin tehtävä harjoittelu. Harjoittelun tavoite voi olla esimerkiksi perusvoimistelu, baletti, voimistelulliset liikkeet, tanssitaito, ilmaisu tai joku muu. Pelkkä perusvoimisteluharjoittelu ilman musiikkia ei siis kuulu tanssiharjoitteluun tässä yhteydessä.

Houstonin mukaan tutkinta liittyen tanssillisuuteen ja sen resursseihin, koulutukseen, tukitoimiin ja valmennukseen liittyviin seikkoihin voimistelussa on prioriteettina, jotta muutosta voidaan saada aikaan (Houston 2013, 8). Tanssillisen harjoittelun osaa ei ole tutkittu Suomessa aiemmin. Naisten telinevoimistelun lajipäällikön Satu Murtosen (2017) mukaan tanssiharjoittelun käyttö on suositeltavaa, mutta sen toteuttaminen jokaisen seuran omalla vastuulla ja ohjeistus siihen vähäistä. Voimisteluliitolla oleva tieto tanssiharjoittelun määristä ja laadusta Suomen maajoukkueelinjan voimistelijoilla, on peräisin ainoastaan valmentajien kanssa käydyistä keskusteluista. Keskusteluiden perusteella, maajoukkueleiritykseen osallistuvilla urheilijoilla on vähintään kerran viikossa tanssia tanssinopettajan tai koreografin ohjaamana. Lisäksi tanssia tai perusvoimistelua musiikin kanssa voi olla verryttelyissä ja puomi- ja permantoharjoittelussa. (Salonen 2017a.)

Tässä tutkimuksessa ei esitetä mielipidettä siitä, mikä on riittävä tanssiharjoittelun määrä suhteessa muuhun harjoitteluun, tai millainen harjoittelun sisältö on toimivin. Tuloksilla pyritään selvittämään nykytilanne, mitä hyötyjä sillä tavoitellaan ja saavutetaanko niitä. Etsitään myös tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat eri osa-alueisiin. Suositusten rakentaminen ja toiminnanohjaaminen on tutkimuksen jälkeinen työ.

5.1.1 Tutkimussuunitelma

Kyseessä on laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata, selittää ja ymmärtää ilmiötä ja siihen liittyviä merkityksiä, jopa ilmiön tuottajia. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jonka aineisto edustaa kohteen olennaisia piirteitä. Laadullinen tutkimus on teoriaa kehittävä ja pyrkii etsimään vastauksia monipuolisesti. Lähestymällä tutkittavaa ilmiötä useista näkökulmista voidaan tavoittaa monipuolista tietoa ja siten lisätä ymmärrystä ilmiön luonteesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tässä tutkimuksessa tutkittava ilmiö oli tanssiharjoittelu. Ilmiötä tutkittiin vuoden 2017 lopussa. Toimintaa kuvailevilla kysymyksillä etsittiin tietoa vuoden 2017 ajalta. Muilla kysymyksillä etsittiin syitä toiminnalle, ja ne voivat ajoittua koko valmentajan uran ajalle.

Tutkimuskysymykset jakautuivat kahteen osa-alueeseen:

1. Miten tanssiharjoittelu on toteutettu vuonna 2017?
 - a. Paljonko tanssiharjoitteluun käytetään aikaa viikossa?
 - b. Millaiset ovat tanssiharjoittelun resurssit?
 - c. Mikä on tanssiharjoittelun sisältö?

2. Miten valmentajat näkevät tanssiharjoittelun osana voimistelua?
 - a. Millainen on valmentajien osaaminen tanssiharjoitteluun liittyen?
 - b. Mitä tavoitteita valmentajilla on tanssiharjoittelulle?
 - c. Ovatko valmentajat tyytyväisiä tanssiharjoittelun toteutumiseen?

Kohderyhmänä toimi Suomen Voimisteluliiton ne jäsenseurat, joilla kilpaili voimistelijoita maajoukkuelinjalla vuonna 2017. Varsinainen kyselyyn vastaaja on näiden voimistelijoiden valmentaja tai valmentajat. Vuonna 2017 maajoukkuelinjalla kilpaili voimistelijoita 20 seurasta.

Kohderyhmä rajattiin maajoukkuelinjaan siitä syystä, että maajoukkuelinjalle siirtyneiden voimistelijoiden harjoittelun voidaan olettaa olevan tavoitteellista.

Vaihtoehtoisella kilpalinjalla olisi saattanut toki olla myös tavoitteellisesti harjoittelevia voimistelijoita, mutta myös harrastajia runsaasti. Harjoittelun ja valmennukset laatu, olosuhteet, sekä harjoitustuntien määrät saattavat vaihdella kilpalinjalla eri seurojen ja ryhmien välillä. Mikäli kilpalinja olisi otettu mukaan tutkimukseen, olisi tutkittava joukko kasvanut liian hajanaiseksi harjoittelun ja tavoitteiden suhteen. Maajoukkuelinjalla harjoittelu on yhtenäisempää. (Salonen 2017a.)

Telinevoimistelussa kilpailuluokat määräytyvät tason mukaan. Tasoluokkien sisällä voi olla erikseen ikäluokat. Maajoukkuelinjalle siirtyäkseen voimistelijan tulee suorittaa timanttimerkki ja riittävät pisteet D-luokasta. Timanttimerkin suorittamisen voi aloittaa sen vuoden syksynä, kun voimistelija täyttää kahdeksan vuotta. (Suomen Voimisteluliitto 2017c, 1). Tutkittavien harjoitusryhmien nuorimmat voimistelijat olivat siis vähintään vuonna 2009 syntyneitä. Yläikärajaa ei ollut.

5.1.2 Tutkimusmenetelmä

Laadulliseen tutkimukseen voidaan käyttää erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tärkeää on, että menetelmän valinnassa korostuu kohteen tarkoitukseen, merkitykseen, ilmaisuun ja esiintymisympäristöön liittyvät näkökulmat (Jyväskylän yliopisto 2015.) Tutkimus toteutettiin kyselynä. Kyselyn päätavoitteena oli laajan ja monipuolisen aineiston kerääminen tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimusmenetelmänä kysely mahdollistaa tutkijan objektiivisuuden. Tutkija ei osallistu aineiston keruuseen, vaan kohderyhmä täyttää kyselyn itse. Kysymykset esitetään kaikille kohderyhmän jäsenille samanlaisina. Lisäksi vastaaja voi itse määritellä vastaamisen ajankohdan. Kyselyllä toteutetaan nopeasti runsas määrä kysymyksiä ja saadaan näin laaja aineisto. Kysely on edullinen ja nopea tapa käsitellä aineistoa. Kyselyn riskinä on mahdollisesti matala vastausprosentti, kysymysten väärinymmärtäminen, tulkintaongelmat sekä epätarkat vastaukset. Kysymysten asetteluun tulee siis kiinnittää erityisesti huomiota.

Kyselyn kysymykset jakautuivat numerokysymyksiin, monivalintakysymyksiin, skaaloihin, sekä vapaisiin kenttiin. Numerokysymyksillä mitattiin määrällisiä

asioita. Tällaisia olivat esimerkiksi kysymykset, joilla selvitetään, montako voimistelijaa on harjoituksissa, tai paljonko viikossa tanssia harjoitellaan. Monivalintakysymyksillä mitattiin asioita, joita voitiin erotella toisistaan laadullisesti. Tällaisia olivat esimerkiksi resursseihin tai harjoittelun sisältöön liittyvät asiat. Monivalintakysymyksissä pystyi valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. Numerokysymyksien ja monivalintakysymyksien vastauksia voitiin vertailla kvantitatiivisesti.

Skaalatuilla kysymyksillä mitattiin esimerkiksi valmentajien kokemusta omasta osaamisesta tanssiharjoitteluun liittyen ja tyytyväisyyttä nykytilanteeseen. Skaalattuihin kysymyksiin käytettiin semanttisen differentiaalisen asteikkoa, joten niiden vertailu onnistui myös kvantitatiivisesti. Semanttisen differentiaalisen asteikossa kysymykseen vastataan valitsemalla asteikosta sopiva kohta. Asteikko liikkuu ääripäiden välillä. (Anttila 2017.) Tässä kyselyssä esitettiin vain neljä vaihtoehtoa. Tällöin vastaajalla ei ole houkutusta antaa kaikkiin vastaukseksi keskimmäistä vaihtoehtoa.

Esimerkiksi, kuinka tyytyväinen olet ryhmän tanssiharjoittelun määrään?

- 1 – En lainkaan tyytyväinen
- 2 – En täysin tyytyväinen
- 3 – Melko tyytyväinen
- 4 – Täysin tyytyväinen

Vapailla kentillä tarkennettiin tietoa tai annettiin mahdollisuus kertoa jotain, mitä ei ollut valmiissa vaihtoehdoissa. Vapaat kirjoituskentät mahdollistavat ilmiön monipuolisen tarkastelun ja perusteellisen mielipiteen esille tuomisen. Vapaita kenttiä sijoitettiin mukaan eri kysymysosioiden kanssa.

Vastauksia analysoidessa tavoitteena olivat ilmiön kuvailu, ymmärtäminen ja luokittelu. Analyysin pohjana toimivat asetetut tutkimuskysymykset, eli analysointi aloitettiin etsimällä vastauksia ensisijaisesti niihin. Kun vastauksissa löytyi erilaisia ryhmiä, luokiteltiin niitä yhteen. Näille ryhmille etsittiin muita yhdistäviä tekijöitä. Vastauksia käsiteltiin kysymys kerrallaan, sekä kokonaisvaltaisena kuvauksena huomioiden valmentajien kaikki tarjoama tieto. Resursseihin liittyvät

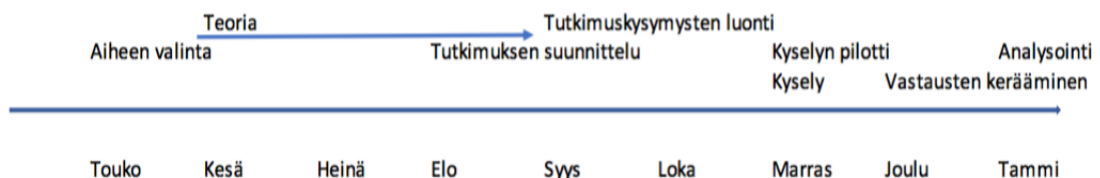
kysymykset niputettiin saman seuran valmentajien vastausten osalta. Muut vastaukset pidettiin erillään.

5.2 Tutkimusprosessi

Työn aloittaminen tapahtui keväällä 2017. Tuolloin opinnäytetyökurssilla valitsin aiheen ja tein alustavan suunnitelman työlle. Tiesin heti, että halusin selvittää tanssiharjoittelun tilannetta Suomessa. Mielenkiintoista oli erityisesti se, miten valmentajat näkevät tilanteen. Kysymyksiä oli mielessäni monta ja osa kysymyksistä liittyi myös kisakoreografioiden muodostamiseen. Kilpailuissa koreografiat ovat selkein paikka, jossa tanssiin liittyvät taidot näkyvät. Kohderyhmä rajautui mielessäni jo alussa tavoitteellisesti harjoitteleviin voimistelijoihin, sillä tiedän, että Suomessa kilpalinjalla on paljon vaihtelua harjoittelun toteutuksessa.

Teorian kirjoittamisen myötä tarkentuivat kolme osa-aluetta: tekniikka, tanssitaito ja ilmaisu. Koreografia on toki suuressa roolissa kilpailuissa, mutta jätin sen tietoisesti pois. Ratkaisun tein siitä syystä, että koreografia on ennakkoon suunniteltu ja yleensä jonkun muun, kuin voimistelijan tekemä. Halusin keskittyä vain taitoihin, joita voimistelijalle voi uran aikana harjoittaa. Teoriaosuus valmistui lokakuussa ohjaten tutkimuskysymysten muodostumista. Päätin toteuttaa tutkimuksen syksyn kisakauden jälkeen, mutta ennen vuoden vaihtumista. Kuviossa 5 on kuvattu tutkimusprosessi kokonaisena aikajanalla (Kuvio 5).

Kuvio 5. Tutkimusprosessin aikajana



Valitsin toimintatavaksi kyselyn, jotta saisin mahdollisimman yksinkertaisella tavalla vertailtavissa olevia vastauksia. Aluksi harkitsin puhelinhaastattelua tutkimukseen, mutta tässä olisi voinut tulla eettisiä haasteita. Voi olla, etteivät

valmentajat olisi esimerkiksi viitsineet sanoa ääneen todellisia mielipiteitä tanssiharjoittelun suhteen. Muodostin aluksi mahdollisimman paljon kysymyksiä miettimällä teoriassa ilmenneitä asioita, kuten fyysisten ominaisuuksien painotusta tai tanssitaidon osa-alueita. Näiden ympärille muodostin tarkentavia kysymyksiä ja kysymyksiä asioista, jotka mahdollisesti saattaisivat vaikuttaa valmentajan tekemiin ratkaisuihin. Lisäksi asetuin valmentajan näkökulmaan, ja loin kysymykset, joilla ymmärtäisin heidän ajatteluaan. Kysymyksiä oli aluksi paljon. Rajasin kuitenkin lopulta tutkimuskysymykset koskettamaan harjoittelun toteutusta (määrä, resurssit ja sisältö), sekä valmentajan näkemystä (osaaminen, tavoitteet ja tyytyväisyys).

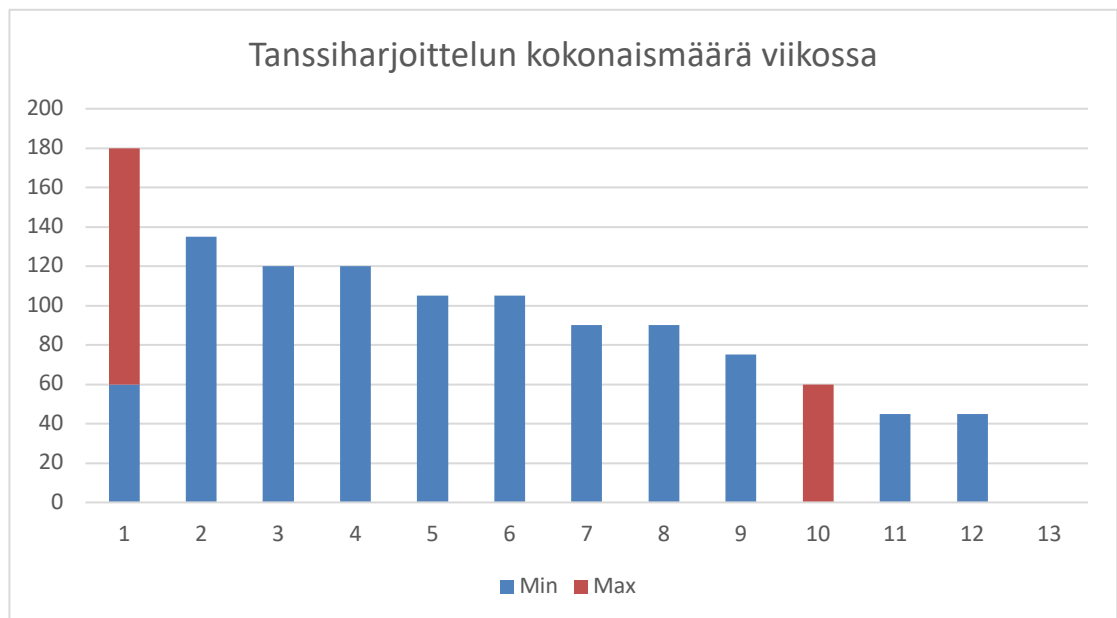
Kyselyn pilottiversio lähetettiin Satu Murtoselle marraskuun alussa. Tämän jälkeen termistöä tarkennettiin hieman. Valmis kysely (Liite 1) lähetettiin sähköisessä muodossa Suomen Voimisteluliiton kautta kohderyhmälle 20.11.2017. Mukana oli saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja vastausohjeet. Vastaaminen tapahtui sähköisesti. Vastauspyyntö uusittiin Suomen Voimisteluliiton kautta vielä joulukuussa 2017. Joulukuun 15. päivään mennessä vastauksia oli tullut yhteensä 13 kappaletta, 11 eri seurasta. Koska kysely lähetettiin 20 seuralle, oli seurojen vastausprosentti 55 prosenttia. Osassa seuroja maajoukkuelinjan harjoitteluryhmiä oli useampi, ja näin myös yhdestä seurasta saattoi tulla useampi vastaus. Valmentajien osalta vastausprosenttia on mahdotonta laskea tarkasti, sillä ei ole tiedossa, montako maajoukkuelinjan harjoitteluryhmää lopuissa yhdeksässä seurassa olisi ollut.

Tutkimuksen aikana ei ilmennyt suuria haasteita. Koska kohderyhmä oli pieni, olisin toivonut vielä hieman suurempaa vastausprosenttia. Oletin valmentajilla olevan eniten aikaa vastata kyselyyn kisakauden kiireiden jälkeen. En ottanut kuitenkaan huomioon, että monissa paikoissa oli vielä joulunäytösten ja kevään vuorojen järjestelyjen vuoksi kiirettä. Jos tekisin tutkimuksen uudestaan, toteuttaisin sen kesällä.

5.3 Tulokset

Tuloksissa vastataan tutkimusongelmiin. Tuloksissa esitetyt lukuarvot ja keskiarvot kuvastavat vastauksia semanttisen differiaalin asteikolla 1 – 4. Asteikossa yksi on aina pienin mahdollinen vastausarvo ja neljä suurin. Tanssiharjoittelun toteutuksesta tutkittiin tanssiharjoitteluun käytettyä aikaa, resursseja ja harjoittelun sisältöä. Valmentajien näkemyksistä tutkittiin valmentajan osaamista, tavoitteita tanssiharjoittelulle ja tyytyväisyyttä toteutukseen.

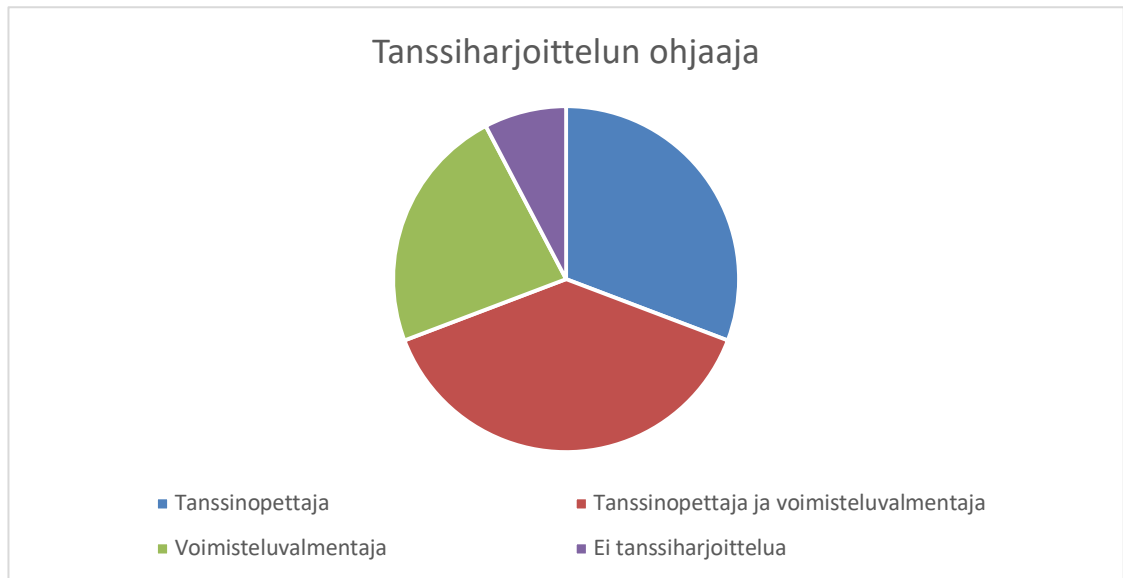
Tanssiharjoitteluun käytettyä aikaa tutkittiin ympärivuotisesti ja viikkotasolla. Suurimmalla osalla (85 %) tanssiharjoittelua oli harjoitusohjelmassa vakiona ympärivuotisesti. Vaihtelua tanssiharjoittelussa oli 38 prosentilla vuosi- tai viikkotasolla. Vaihtelua oli määrässä tai sisällöllisessä painotuksessa. Yhdellä ryhmällä tanssiharjoittelua ei ollut lainkaan. Jos huomioidaan seurojen harjoittelun vähimmäismäärä, on tanssiharjoittelun keskiarvo 76 minuuttia viikossa. Mikäli mahdollinen vaihtelu huomioidaan, on keskiarvo korkeimmillaan 90 minuuttia viikossa. Pienin määrä oli nolla minuuttia ja suurin 180 minuuttia viikossa. Kuviossa 6 on kuvattu ryhmien tanssiharjoittelun minimi- ja maksimimäärä viikossa (Kuvio 6).



Kuvio 6. Ryhmien tanssiharjoittelun minimi- ja maksimimäärä viikossa

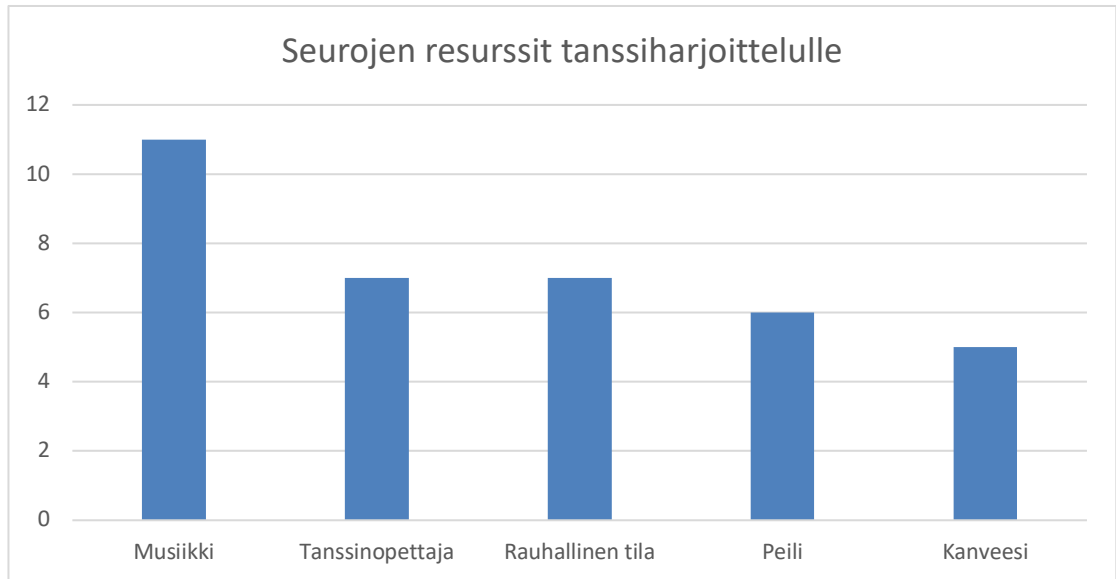
Tanssiharjoittelun resursseista selvitettiin ammattiopettajan roolia, harjoittelutilaa ja ryhmäkokoja. Kuviossa 7 on kuvattu tanssiharjoittelun ohjaajat tutkittavilla

ryhmillä (Kuvio 7). Tyypillisimmin ammattiopettaja piti balettia ja oma valmentaja tanssillista liikkumista, esimerkiksi alkuverryttelyn muodossa. Ammattiopettajaa käytettiin kuitenkin myös tanssitaidon ja ilmaisun harjoitteluun. Lopuissa ryhmissä tanssiharjoittelun piti kokonaan oma vastuupalmentaja, muu valmentaja tai tanssiharjoittelua ei ollut.



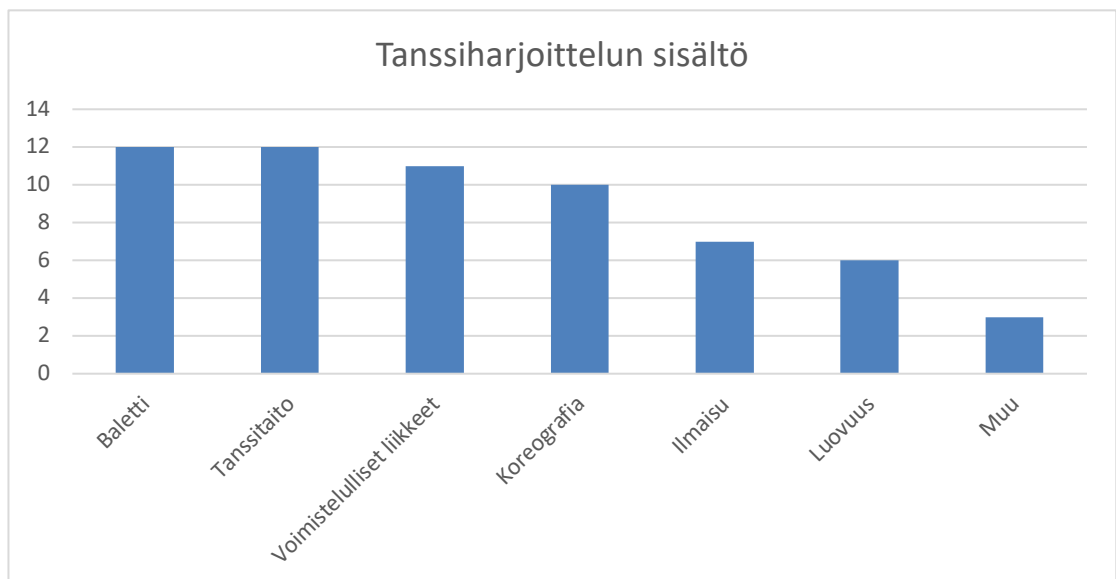
Kuvio 7. Ryhmien tanssiharjoittelun ohjaaja

Tilalliset resurssit vaihtelivat seuroissa. Kaikilla seuroilla oli mahdollisuus musiikin käyttöön harjoittelussa, mutta vain 63 prosenttia kertoi tilan olevan rauhallinen. Peili oli käytössä 54 prosentilla ja kanveesin kokoinen tila 45 prosentilla. Tyypillisesti erillinen balettitunti pidettiin balettisalissa ja mahdollinen muu tanssiharjoittelu voimistelusalissa. Balettia pidettiin kuitenkin myös voimistelusalissa. Kuviossa 8 on esitetty seurojen resurssit tanssiharjoittelulle (Kuvio 8). Tanssiharjoittelussa oli kerralla 5 – 8 (66 %) tai 9 – 12 (33 %) voimistelijaa. Kahdella ryhmällä lisäksi joskus tanssiharjoittelussa oli yli 12 voimistelijaa. Tällöin oli kyseessä useamman ryhmän yhteinen tanssiharjoitus.



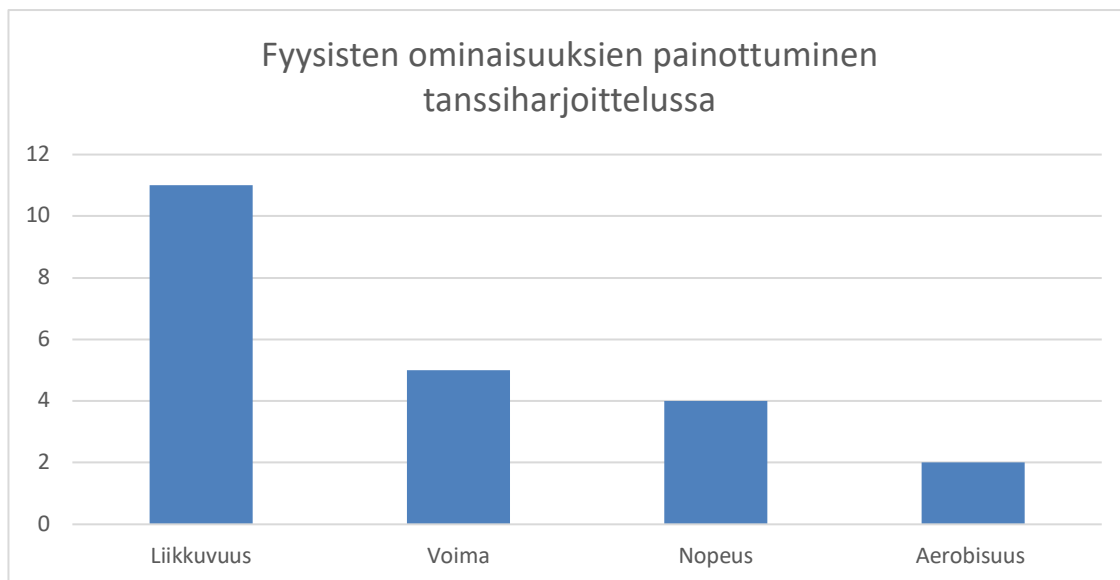
Kuvio 8. Seurojen resurssit tanssiharjoittelulle

Tanssiharjoittelun sisällöstä tutkittiin harjoiteltavia taitoja ja fyysisten ominaisuuksien painottumista. Kuviossa 9 on kuvattu eri taitojen toteutuminen ryhmien tanssiharjoittelussa (Kuvio 9). Muu musiikkiin tehty harjoittelu oli tyypillisesti alkuverryttely. Balettiin ilmoitetut ajat ovat välillä 0 – 90 minuuttia ja tanssitaitoon ilmoitetut ajat välillä 0 – 40 minuuttia. Ilmaisuun ilmoitetut ajat olivat 15 – 20 minuuttia. Lisäksi yhdellä ryhmällä tanssitaitoon ja ilmaisuun ilmoitettu aika oli korkeimmillaan 120 minuuttia.



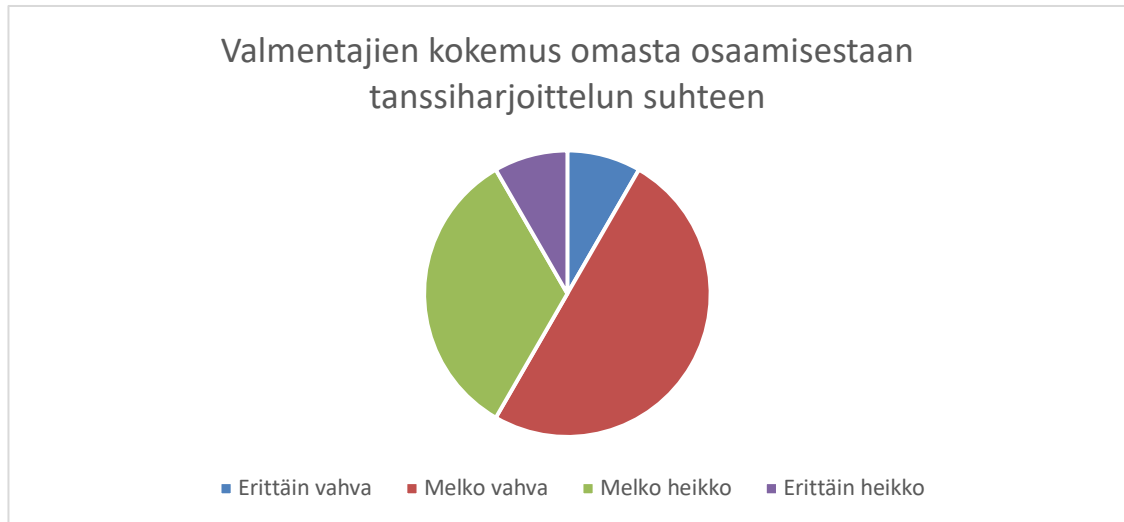
Kuvio 9. Eri taitojen harjoittelun toteutuminen ryhmien tanssiharjoittelussa

Fyysisistä ominaisuuksista valmentajat kertoivat painottuvan eniten liikkuvuus (84 %). Toiseksi eniten painottui voima (38 %), sitten nopeus (30 %) ja vähiten aerobisuus (15 %). Kuviossa 10 on esitetty valmentajien maininnat tanssiharjoittelussa painottuvien fyysisten ominaisuuksien osalta (Kuvio 10).



Kuvio 10. Fyysisten ominaisuuksien painottuminen tanssiharjoittelussa

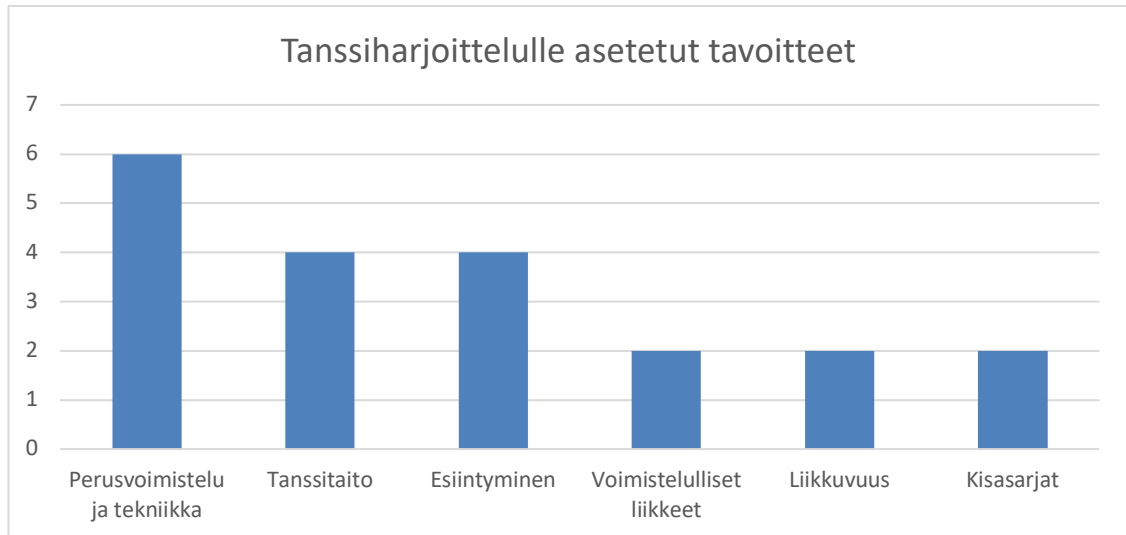
Valmentajien osaamista tutkittiin tanssiharjoitteluun liittyen. Valmentajat kokivat osaamisena tasonsa vaihtelevasti. Keskiarvo oli 2,5, mutta vastaukset vaihtelivat erittäin heikosta erittäin vahvaan. Kuviossa 11 on esitetty valmentajien kokema osaaminen (Kuvio 11). Valmentajat olivat hankkineet osaamisensa tanssiharjoitteluun liittyen useista eri lähteistä. Eniten tietoa oli saatu Voimisteluliiton leireiltä (61 %) tai muilta valmentajilta (53 %). Valmentajista 30 prosenttia kertoi saaneensa tietoa Voimisteluliiton koulutuksista. Valmentajista 85 prosentilla oli omaa kokemusta tanssiharjoittelusta, joko harrastetasolla ja/tai voimistelun oheislajina.



Kuvio 11. Valmentajien kokemus omasta osaamisestaan tanssiharjoittelun suhteen

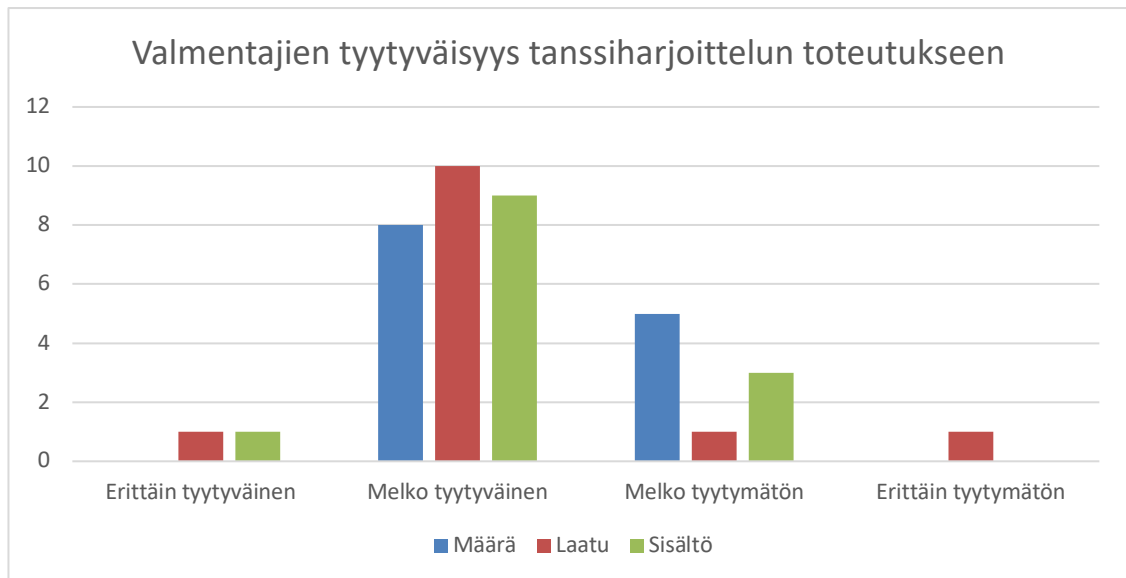
Vastaajista 69 prosenttia halusi lisää tietoa tanssiharjoitteluun liittyen. Tietoa kaivattiin lähes tasaisesti tekniikan, tanssitaidon ja ilmaisun harjoittamisesta. Valmentajat kertoivat erityisesti kaipaavansa neuvoja siihen, kuinka tekniikkaharjoittelua voisi integroida harjoitteluun ja tehdä siitä mielekästä. Lisäksi mainittiin permantosarjan koreografointi ja teatterimaailman ilmaisuharjoitteet. Toiveena pyydettiin erityisesti panostusta taiteelliseen puoleen liiton koulutuksissa ja leireillä.

Tutkimuksessa selvitettiin valmentajien tanssiharjoittelulle asettamia tavoitteita. Valmentajista 62 prosenttia kertoi asettaneensa tanssiharjoittelulle tavoitteita. Loput valmentajat eivät kertoneet asettaneensa tavoitteita, tai tanssiharjoittelua ei ollut. Tavoitteiksi ja toiveiksi kerrottiin kaikista eniten jalkatekniikan ja perusvoimistelun siisteyden paraneminen. Toiseksi eniten mainintoja sai musiikkiin liikkuminen ja esiintyminen. Lisäksi mainittiin kisasarjojen paraneminen, voimistelulliset liikkeet ja liikkuvuuden paraneminen. Kuviossa 12 on kuvattu eri tavoitteiden mainintojen määrä (Kuvio 12). Ohjeita tanssinopettajalle tai toiselle valmentajalle, joka veti tanssia, oli antanut 77 prosenttia valmentajista. Loput valmentajat eivät kertoneet antaneensa ohjeita, tai tanssiharjoittelua ei ollut. Eniten ohjeiksi oli annettu perusvoimistelun ja tekniikan parantaminen. Lisäksi ohjeita annettiin tanssitaitoon sekä esiintymisen ja voimistelullisten liikkeiden harjoitteluun.



Kuvio 12. Tanssiharjoittelulle asetettujen tavoitteiden määrä

Valmentajien tyytyväisyyttä tutkittiin tanssiharjoittelun toteutuksesta. Kuviossa 13 on esitetty valmentajien tyytyväisyys tanssiharjoittelun toteutuksen eri osa-alueisiin (Kuvio 13). Valmentajien tyytyväisyyden keskiarvo tanssiharjoittelun laatuun ja sisältöön oli 2,85. Tyytyväisyyden keskiarvo tanssiharjoittelun määrään oli 2,6.



Kuvio 13. Valmentajien tyytyväisyys tanssiharjoittelun toteutukseen.

Valmentajat kertoivat olevansa erityisesti tyytyväisiä ammattitaitoiseen opettajaan ja hyvään harjoittelutilaan. Parannusta valmentajat kertoivat tulleen perusvoimistelun siisteyteen, tanssitaitoon, ilmaisuun ja rentouteen tanssiessa. Erityisesti haasteiksi kerrottiin vaikeus löytää sopivaa opettajaa ja riittävästi aikaa

tanssiharjoittelulle. Sopivan opettajan löytäminen sai viisi mainintaa ja ajanpuute kuusi. Lisäksi mainittiin oman osaamisen ja peilitilan puute, sekä kustannukset ammattiopettajan käytöstä. Haastetta tuotti myös balettitunnin osuus lämmittelynä, jolloin liikkuvuuteen panostaminen ei ole aina turvallista.

5.4 Johtopäätökset

Ryhmässä harjoittelevat tytöt edustivat kaikkia ikäluokkia alle 12-vuotiaista yli 16-vuotiaisiin ja kaikkia maajoukkueelinjan kilpailuluokkia. Lisäksi ryhmässä harjoitteli kilpailinjan E- ja F –luokkien voimistelijoita. Viikoittaisista harjoittelutunneista eniten oli ryhmiä, jotka harjoittelivat 16 – 20 tuntia viikossa. Harjoitusmäärät kuitenkin vaihtelivat jakojen 11 – 15 tuntia ja yli 26 tunnin välillä.

Kaikki valmentajat kokivat tanssiharjoittelun voimistelijalle melko tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Keskiarvo oli 3,5. Se, kokiko valmentaja tanssiharjoittelun melko vai erittäin tärkeäksi, ei ollut yhteydessä valmentajan koulutukseen tai valintoihin tanssiharjoittelun toteutumisesta. Voimistelijoiden ikä tai kilpailuluokat eivät olleet yhteydessä valmentajien näkemyksiin tai siihen, kuinka tanssiharjoittelu oli toteutettu. Suomen valmentajat olivat eniten tyytyväisiä tanssiharjoittelu sisältöön ja laatuun (2,85) ja vähiten tyytyväisiä tanssiharjoittelun määrään (2,6). Määrä oli myös ainoa osa-alue, johon kukaan ei ollut erittäin tyytyväinen. Tanssiharjoittelun määrä suhteessa kokonaisharjoitteluun ei ollut yhteydessä valmentajien tyytyväisyyteen. Niistä valmentajista, jotka olivat harjoittelun määrään melko tyytymättömiä, 80 prosentilla oli kansainvälistä koulutus- tai valmennuskokemusta. Tyytyväisyys määrään oli ainoa osa-alue, jossa valmentajan koulutus- tai valmennushistoria erottui.

Tanssiharjoittelun laatuun tyytymättömillä valmentajilla ei joko ollut ammattiopettajaa ja oma osaaminen heikko, tai käytössä ollut peiliä tai rauhallista tilaa. Myös sellaisia valmentajia oli, joilla ei ollut ammattiopettajaa ja jotka kokivat osaamisensa melko heikoksi, mutta olivat melko tyytyväisiä tanssiharjoittelun laatuun. Heillä oli kuitenkin käytössä peili ja rauhallinen tila. Myös sellaiset valmentajat olivat melko tyytyväisiä laatuun, joilla ei ollut peiliä ja/tai rauhallista tilaa, mutta ammattiopettaja. Vajaat tilaresurssit heikentävät selkeästi harjoittelun laatua.

Rauhallisen tilan puute hankaloittaa musiikin kuuntelua ja keskittymistä etenkin eläytymiseen. Peili on myös tärkeä apu harjoitteluvaiheessa, vaikka kisasarja suoritetaankin yleisölle ilman peiliä. Osa valmentajista kertoikin erityisesti olevansa tyytyväinen hyvään harjoittelutilaan, kun sellainen löytyi.

Kaikilla ryhmillä ei ollut ammattiopettajaa, ja moni kertoi haasteeksi sopivan opettajan löytymisen. Myös sellaiset, joilla oli ammattiopettaja, nimesivät sopivan opettajan löytymisen haasteeksi. Ammattiopettaja ei välttämättä takaa harjoittelun laatua, jos opettaja ei ymmärrä voimistelun tarpeita. Toisaalta, myös oma valmentaja voi pitää laadukasta tanssiharjoittelua. Ne, kenellä ei ollut ammattiopettajaa, kertoivat kaikki oman osaamisensa tanssiharjoitteluun heikoksi. Syynä tähän voi kuitenkin olla se, että ammattiopettajan puuttuessa on valmentajalla suurempi vastuu tanssiharjoittelun toteutumisesta ja arvioivat he kriittisemmin omaa osaamistaan.

Valmentajien tyytymättömyys harjoittelun sisältöön ei ollut yhteydessä varsinaiseen sisältöön tai siihen oliko ryhmällä ammattiopettaja. Ammattiopettajaa käytettiin suurimmaksi osaksi tekniikan harjoitteluun. Kaikilla ryhmillä, joilla ei ollut ammattiopettajaa, harjoiteltiin ilmaisua tai tanssiharjoittelua ei ollut. Ilmaisua harjoiteltiin myös osalla ryhmistä, joilla oli ammattiopettaja. Luovuutta harjoiteltiin vain sellaisissa ryhmissä, joissa harjoiteltiin myös ilmaisua. Ainoa valmentaja, joka oli sisältöön erittäin tyytyväinen, valmensi ryhmää, jolla tanssiharjoittelu sisälsi korkeimmillaan 120 minuuttia tanssitaitoa ja ilmaisua. Osa valmentajista ei eritellyt aikamääriä harjoittelun eri sisällöille, joten vertailua ei voida tarkasti tehdä. Syynä on luultavasti sisältöjen päällekkäisyys, mikä tekee jakamisesta haastavaa.

Fyysisistä ominaisuuksista valmentajat nimesivät eniten liikkuvuuden. Tutkimus ei kerro, tehdäänkö tanssiharjoituksissa varsinaista liikkuvuusharjoittelua, vai olettavatko valmentajat harjoittelun kehittävän liikkuvuutta muun ohella. Vain kaksi valmentajaa oli asettanut selkeäksi tavoitteeksi liikkuvuuden parantamisen. Muutama valmentaja mainitsi voiman, nopeuden ja kestävyuden. Nuoren Suomen tutkimuksen mukaan nopeus- ja kestävyys harjoittelun lisääminen on voimistelijoiden suurin kehityskohde (Kalaja 2006, 58 – 59). Pitää huomioida, että

Nuoren Suomen tutkimuksen kohderyhmä ei ollut sama, joten tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia. Joka tapauksessa valmentajan tulisi aina pyrkiä lisäämään niiden ominaisuuksien kehittämistä, joita oma laji ei kuormita (Hakkarainen & Nikander 2009, 143).

Taiteellisuuden osa-alueista Suomessa parhaiten hallussa on perusvoimistelun osuus. Balettia tehtiin lähes kaikissa ryhmissä ja eniten ajallisesti. Valmentajien asettamat tavoitteet tanssiharjoittelulle ja ohjeet opettajalle liittyivät myös eniten tekniikkaan. Voimistelulliset liikkeet toistuivat myös tavoitteissa ja ohjeissa. Kaikki valmentajat eivät kertoneet tavoitteita tanssiharjoittelulle. Tutkimus ei kerro jättivätkö valmentajat kertomatta tavoitteet, vai eikö niitä ollut asetettu. Tanssitaitoa harjoiteltiin myös lähes kaikissa ryhmissä, mutta ajallinen panostus oli pienempi kuin tekniikkaan. Tanssitaitoon liittyviä tavoitteita ja ohjeita oli myös selkeästi vähemmän. Ilmaisua harjoiteltiin vähiten. Harvemmissa ryhmissä harjoiteltiin ilmaisua, eikä ajallinen panostus ollut suuri. Tavoitteita ja annettua ohjeistusta ilmaisuun oli saman verran kuin tanssitaitoon.

Syynä tekniikan painotukseen tavoitteissa ja opettajalle annetuissa ohjeissa on todennäköisesti riittävä tiedon määrä tekniikasta. Voimisteluliiton I-tason lajikoulutuksessa käsitellään varsin tarkasti baletin tekniikkaa ja perusvoimistelua (Airaksinen 2001, 2 – 19). Myös alueminorileiritoiminnan koulutuksellisenä osa-alueena on perusvoimistelu (Vilenius 2017). Valmentajien on näin helpompi asettaa perusvoimistelulle tavoitteita ja antaa ohjeita opettajalle. Tanssitaitoa ja ilmaisua sen sijaan ei käsitellä, kunnes vasta III-tason lajikoulutuksessa (Haapala 2017). Kilpailujärjestelmän myötä palautetta saa jo alkutaipaleella jatkuvasti tekniikasta, mutta tanssitaito ja ilmaisu korostuu permannolla vasta omavalintaisissa sarjoissa (Suomen Voimisteluliitto 2017g, 7; 2017h, 6; 2017i, 8).

Valmentajien kokemus omasta osaamisestaan vaihteli erittäin vahvan ja erittäin heikon välillä. Oma kokemus tanssiharjoittelusta ei ollut yhteydessä koettuun osaamisen tasoon. Valmentajien mukaan, tanssiharjoitteluun liittyvää tietoa ei juurikaan ole saatu koulutuksista. Enemmän oppia on saatu Voimisteluliiton leireiltä, mikä on hienoa, koska kaikki leirikoordinaattorit toivoivat, että valmentajat oppisivat leireiltä paljon. Valmentajat halusivat saada lisää tietoa kaikista osa-

alueista. Erityisesti suurempaa panostusta taiteelliseen puoleen pyydettiin koulu-
tuksiin. Ne valmentajat, jotka kertoivat tarkemmin toiveistaan saada tietoa
tekniikasta, keskittyivät toiveissa sen integroimiseen harjoitteluun ja varsinaiseen
opettamiseen voimistelijoille. Tanssitaidon ja ilmaisun osalta toiveet keskittyivät
harjoitteisiin ja tietoon.

Kaikki ne valmentajat, joilla ei ollut ammattiopettajaa, halusivat lisää tietoa tanssiharjoitteluun liittyen. Niistä seuroista joilla oli ammattiopettaja, vain 55 prosenttia halusi lisää tietoa. Näistäkin seuroista kuitenkin lähes kaikissa tanssiharjoittelua piti ammattiopettajan lisäksi oma tai seuran muu valmentaja. Lopuista 45 prosentista valmentajia, joilla tanssia piti ainoastaan ammattiopettaja, vain yksi halusi lisää tietoa. Voi olla, että nämä valmentajat tietävät tanssiharjoittelusta todella paljon, tai vaihtoehtoisesti eivät he koe tarvetta lisätiedolle, koska heidän ei tarvitse arjessa pitää tanssia itse.

Valmentajien mielestä tanssiharjoittelu oli kehittänyt voimistelijoita. Keskiarvo oli 3,0, eli melko paljon. Vastaukset jakautuivat melko vähän ja erittäin paljon välille. Se, kokivatko valmentajat tanssiharjoittelun kehittäneen voimistelijoita, ei ollut yhteydessä siihen, oliko ryhmällä ammattiopettaja. Sen sijaan kaikilla, jotka kokivat harjoittelun kehittäneen voimistelijoita melko vähän, oli harjoittelun määrässä tai sisällössä vaihtelua. Lisäksi, he kaikki kokivat oman osaamisensa tanssiharjoittelun suhteen erittäin heikoksi tai melko heikoksi. Niillä valmentajat, jotka vastasivat kehitykseen melko vähän, ei ollut yhdistävää tekijää tyytyväisyydessä harjoittelun toteutukseen. Kuitenkin 25 prosenttia valmentajista koki tanssiharjoittelun kehittäneen voimistelijoita erittäin paljon, mutta oli melko tyytymätön määrään.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön aiheena oli taiteellisuus naisten telinevoimistelussa. Aiheenvälintaan vaikutti oma kokemukseni telinevoimistelun ja tanssin parissa. Kansainvälisellä tasolla on siirrytty hiljalleen takaisin kohti voimistelun juuria. Yhä useampi permantosarja edustaa puhdasta, sulavaa ja koskettavaa tanssia. Puomisarjoissa maailmalla persoonallisuuteen on vielä matkaa. Itse uskon, että myös Suomen kilpasarjoista voitaisiin saada entistä tulkinnallisempia oikeanlaisella harjoittelulla. Lisäksi itselläni oli kokemusta sellaisten voimistelijoiden valmentamisesta, jotka harrastivat muulla ajalla tanssia. Näin paljon valmennuksellisia hyötyjä tuosta oheislajista motoriikan ja muuntelukyvyn kautta. Haluan itse voimisteluvalmentajana erikoistua juuri voimistelun tanssillisuuteen, joten opinnäytetyö tarjosi hyvän tilaisuuden perehtyä asiaan entistä tarkemmin.

Työn teoriaosuus käsitteli taiteellisuutta osana telinevoimistelun kulttuuria ja kilpailuarviointia kansainvälisesti, sekä Suomessa. Teoriassa käsiteltiin myös tanssiharjoittelun tuomia hyötyjä telinevoimistelijalle. Teoriassa hyödynnettiin Kansainvälisen Voimisteluliiton ja Suomen Voimisteluliiton sääntöjä ja koulutusjärjestelmien sisältöä. Lisäksi hyödynnettiin useita haastatteluja, sekä kansainvälisesti ajankohtaisen aiheen artikkeleita ja workshoppeja. Tanssin osalta tutkimuksessa perehdyttiin tekniikkaan, tanssitaitoon ja ilmaisuun, ja näitä verrattiin taiteellisuuden ilmenemiseen voimistelussa. Lajitietoja verrattiin myös liikunnan perustietoihin fyysisistä ominaisuuksista ja harjoittelun monipuolisuudesta.

Tietoa aiheesta oli tarjolla paljon ja monipuolisesti. Sain myös haastatella kansainvälisiä valmentajia ja lajin merkittäviä edistäjiä, kuten Patrick Kiens ja Hardy Fink. Kaikki haastateltavat keskustelivat aiheesta mielellään ja pitivät sitä ajankohtaisena ja tärkeänä. Opin paljon uutta, erityisesti taiteellisuuden merkityksestä osana lajin historiaa ja juuria. Pääsin syvemmälle lajin erityispiirteisiin, ja opin sellaisia asioita, joita koulutuksissa ei ole tullut vastaan. Eri osaamisalueet nivoutuivat yhteen ja kokonaiskuva selkiytyi.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää tanssiharjoittelun tilanne Suomessa. Tutkimuksen kohteena oli tanssiharjoittelun toteutus ja valmentajien näkemykset. Kohderyhmänä toimi tavoitteellisesti harjoittelevien voimistelijoiden ryhmät. Tuloksista selvisi, että Suomessa suurin panostus on perusvoimistelussa. Tanssitaidon ja ilmaisun osalta harjoittelua oli vähemmän. Suurimpia haasteita valmentajilla olivat riittävän ajan ja osaavan opettajan löytäminen, sekä resursseihin liittyvät haasteet. Yhteisinä kehityskohteina ovat tanssitaitoon ja ilmaisuun panostaminen, sekä fyysisten ominaisuuksien kehittymisen hyödyntäminen tanssiharjoittelussa.

Vuoden aikana opiskelin Oulun Ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksessa baletin ja showtanssin perusopintoja. Opinnot tukivat opinnäytetyöprosessia paljon. Jo kauan harjoitelleen voimistelijan tanssitaidon kehittäminen alkaa tanssinopettajan silmin epätyypillisestä asemasta. Voimistelija todennäköisesti ehtii musiikkiin koreografian mukaisesti, mutta tanssitaito puuttuu silti. Liikkuminen on tiukkaa, saattaa olla epäsiistiä tai töksähdellä. Tanssinopettajan tuleekin miettiä tarkkaan, mitkä harjoitteet ovat voimistelijalle ne olennaiset. Myöskään baletin tekniikan koko kirjo ei ole voimistelijalle tarpeellinen.

Kokonaisuudessa työn tekeminen lisäsi omaa tiedon määrää ja kiinnostusta entisestään. Erityisesti kiinnostuin tanssitaidon harjoittamisesta voimistelijan uralle sopivalla tavalla. Suomen tilanteen kartoittamisesta sain myös paljon ideoita, kuinka tilannetta voisi kehittää.

6.2 Tutkimuksen arviointi

Arvioin seuraavaksi tutkimuksen uutuusarvoa, luotettavuutta ja eettisyyttä. Luotettavuuteen liittyy reliabiliteetti ja validiteetti. Laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteetti koostuu riittävästä aineistosta eivätkä tulokset ole sattumanvaraisia. Tutkimus olisi toistettavissa samanlaisin tuloksin. Validissa tutkimuksessa kohderyhmä on oikea, kysymykset on aseteltu niin, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiin ja aineiston tulkinta ja analysointi on tehty oikein. (Hiltunen, 2009, 3, 12.)

Taiteellisuus aiheena on maailmalla erittäin ajankohtainen ja suuressa roolissa useissa kisoissa olevissa seminaareissa. Taiteellisuuden osuus kansainvälisissä koulutuksissa ja muun muassa FIG Age Group Programin sisällössä on noussut lyhyessä ajassa. Muutosta lajissa ajetaan siis kansainvälisesti eteenpäin, ja Suomen on tärkeää pysyä tahdissa mukana. Koska tanssiharjoittelun tilannetta Suomessa ei ole tutkittu aikaisemmin, on tutkimuksella merkittävä uutuusarvo. Tutkimus toimii pohjana sille, että myös Suomessa voidaan jatkossa ottaa taiteellisuus huomioon lajin kasvavana osa-alueena.

Koska kyseessä ei ollut testitilanne, oli reliabiliteetti hyvä. Aineistoa kerättiin monipuolisesti erilaisilla kysymyksillä, ja kyselylomakkeessa oli mahdollisuus useisiin vapaisiin kenttiin. Kysymysten muotoilu oli neutraalia, ja monivalintakysymyksissä oli mahdollisuus vastata myös tyhjäin kenttään vastaus, jota ei ollut luettelossa. Kaikki vastaukset tarkastettiin ennen analysoinnin aloittamista. Epäselvissä tulkinnoissa vastauksen sisältöä tarkennettiin ottamalla vastaajaan yhteyttä. Tällä varmistettiin, että aineistoa tulkittiin varmasti oikein, eivätkä mahdolliset virheet tai sanalliset erot vastauksissa vaikuttaneet tuloksiin.

Kyselylomake lähetettiin seurojen kilpailutoiminnasta vastaaville, jotka välittivät kyselyn kohderyhmän mukaisille valmentajille. Tällä varmistettiin, että kyselyyn vastaavat olivat juuri kohderyhmän harjoitusryhmien vastuovalmentajia. Vastausprosentti oli 55, eli hieman yli puolet. Tuloksia ei siis voi täysin yleistää koskemaan koko kohderyhmää, eli Suomen maajoukkueelinjan voimistelijoita. Todennäköisesti tulokset antavat viittaa koko kohderyhmän tilanteelle, mutta loput yhdeksän seuraa voisivat myös antaa täysin erilaisia vastauksia. Vaikka vastauksia ei voikaan yleistää koskemaan koko kohderyhmää, on kuvaus vastanneen 11 seuran tanssiharjoittelun tilanteesta Voimisteluliitolle huomioonotettava ja tärkeää tietoa.

Tutkimuksen tulokset vastasivat asetettuihin kysymyksiin. Parhaiten vastauksia saatiin tanssiharjoittelun toteutukseen liittyviin kysymyksiin. Myös valmentajan osaaminen ja tyytyväisyys kävivät ilmi. Kaikki valmentajat eivät kuitenkaan vastanneet kysymyksiin tavoitteiden osalta. Tutkimus ei kerro, jättivätkö valmentajat tavoitteet kertomatta, vai eikö niitä oltu asetettu. Tuloksia analysoidessa otettiin

huomioon, että osa vastauksista sisältää kokemuksia ja mielipiteitä. Tuloksissa kerrottiin selkeästi, kun kyse oli valmentajien mielipiteestä, eikä näitä vastauksia pidetty totuutena. Vastausten analysoinnissa tarkistettiin mahdolliset korrelaatiot ja kaikki huomiot sisällytettiin raportointiin.

Tutkimuksessa noudatettiin eettisiä periaatteita ja yksityisyydensuojaa. Kyselyyn vastaavat olivat kaikki aikuisia, ja kysymykset koskivat harjoittelua valmennuksellisesta näkökulmasta. Lupia kyselyyn alaikäisiltä ei tarvittu. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Kyselylomake lähetettiin seuran kilpailutoiminnasta vastaavan henkilön sähköpostiin, joka välitti sen edelleen kohderyhmän valmentajalle. Näin myös seuran vastuhenkilö pystyi valita, haluaako seura osallistua tutkimukseen. Kyselyyn vastaaja lähetti vastauksen ilman välikäsiä suoraan minulle. Vastanneiden valmentajien nimiä tai osallistuneiden seurojen nimiä ei julkaista.

Toimeksiantajana tutkimukselle ja kyselyn välittäjänä toimi Suomen Voimisteluliitto. Kaikki osallistuvat seurat olivat Voimisteluliiton jäsenseuroja. Osallistuneiden vastaukset säilytettiin yksityisellä tietokoneella, josta ne tutkimuksen jälkeen tuhottiin. Tulokset käsiteltiin ja julkaistiin niin, ettei yksittäisen vastaajan tietoja voi selvittää. Tulokset julkaistaan kaikille näkyville opinnäytetyön myötä. Voimisteluliitto välittää myös työn kaikille tutkimukseen osallistuneille.

6.3 Pohdinta ja kehitysehdotukset

Tekniikan painotus näkyi selvästi Suomessa. Hyvä tekniikka mahdollistaa jalkojen voiman hyödyntämisen ja perusvoimistelun puhtauden. Tekniikan suuri osuus näkyi myös omassa teoriakatsauksessani. Teknisistä yksityiskohdista oli runsaasti tietoa tarjolla, niin baletin kuin voimistelunkin osalta. Tanssitaidon ja ilmaisun osalta tietoa löytyi tanssikirjallisuuden puolelta, muttei niinkään Voimisteluliitolta. Tanssitaidon ja ilmaisun vähäiseen painotukseen koulutuksissa ja voimistelijoiden harjoittelussa on todennäköisesti syynä malli kansainväliseltä tasolta viime vuosikymmenen ajalta. Taiteellisuuden muiden osa-alueiden merkitys kuitenkin korostuu koko ajan lisää. Tanssitaitoon ja ilmaisuun panostaminen on

Suomen yhteinen kehityskohde, sillä ne näkyvät pisteissä suuressa roolissa etenkin permannolla (FIG 2017a, 13:4).

Tutkimuksessa erottui selkeästi liikkuvuuteen panostaminen tanssiharjoittelun yhteydessä. Tässä valmentajien tulee miettiä, olisiko liikkuvuus kenties sellainen ominaisuus, jota valmentaja pystyisi myös itse kehittämään. Etenkin niillä ryhmillä, joilla on palkattu ammattiopettaja, olisi hänen aikansa ryhmän kanssa syytä käyttää mahdollisimman tehokkaasti. Pääosassa ammattiopettajan kanssa olisi kannattavaa olla sellaiset ominaisuudet ja taidot, joita oma valmentaja ei itse osaa opettaa. Tanssiharjoittelu tarjoaa sarjojen, rytmin ja rentouden harjoittelun kautta eniten hyötyä nopeudelle sekä liikkumisen taloudellisuudelle ja kestävyydelle. Se, että valmentajat eivät juurikaan maininneet nopeutta tai kestävyyttä, kertoo luultavasti siitä, ettei näitä osa-alueita painoteta tanssiharjoittelussa tai valmentaja ei välttämättä ole tietoinen niiden kehittymisestä.

Tutkimuksessa yhdistävänä tekijänä voimistelijoiden arvioidulle kehittymättömyydelle näkyi tanssiharjoittelun epäsystemaattisuus. Kehitystä heikoksi arvioivien valmentajien ryhmien harjoittelussa oli vaihtelua sisällössä ja määrässä. Mielenkiintoista tutkimuksessa oli ryhmä valmentajia, jotka kokivat tanssiharjoittelun kehittäneen voimistelijoita erittäin paljon, mutta olivat silti tyytymättömiä määrään. Todennäköisesti siis, kun tanssiharjoittelun tavoitteet saavutetaan ja kehitystä tapahtuu, haluaisi valmentaja entistä enemmän panostaa siihen ajallisesti. Valmentajat nimeävätkin suurimmaksi haasteeksi ajanpuutteen tanssiharjoittelun osalta.

Ajanpuutteella valmentajat tarkoittavat oletettavasti tanssiharjoittelun osuutta kokonaisharjoittelun määrästä. Jos kokonaisharjoitusmäärää ei voida lisätä, vie suurempi määrä tanssiharjoittelua aikaa joltain muulta harjoittelulta. Tässä valmentajan tulisi kuitenkin ottaa huomioon tanssiharjoittelun tuomat moninaiset hyödyt. Sen lisäksi, että arvioitavat osa-alueet: tekniikka, tanssitaito ja ilmaisu kehittyvät, hyötyy voimistelija tanssiharjoittelulla siirtovaikutuksen kautta lajiliikkeiden kehityksessä. Monipuolisuus motorisissa taidoissa ja fyysisissä ominaisuuksissa on avain tavoitteellisen urheilijan menestykseen. Monipuolisten hermostoverkkojen rakentaminen ja kehon tasapainoinen kuormittaminen edistävät

uuden oppimista, kehon muuntelukykyä ja ennalta-ehkäisevät vammoja. (Jaakkola 2009, 243 – 244; Finni & Mäenpää 2017.) Myös fyysisten ominaisuuksien tasapainoinen kuormittaminen rakentavat kehosta vahvan ja nopeasti palautuvan (Hakkarainen ym. 2012, 36 – 37).

Suomen Voimisteluliiton urapolussa mainitaan erillinen tanssin/baletinopettaja, joka pysyy mukana koko voimistelijan polun ajan (Suomen Voimisteluliitto 2017j, 1). Voimisteluvalmentajan ei tarvitsekaan osata kaikkea, vaan on järkevää hyödyntää ulkopuolista ammattiapua. Tämä tulee kuitenkin tehdä hyvässä yhteistyössä, niin että tanssinopettaja ymmärtää voimistelun tarpeita. Osa valmentajista kehuikin erityisesti pätevää opettajaa. Kun sellainen siis löytyy, nähdään se suuressa arvossa. Osaavan tanssinopettajan löytyminen onkin Suomen toinen yhteinen kehityskohde.

Hämäläisen ja Jääskeläisen (1982, 78) mukaan Suomessa haasteena on se, ettei ole valmentajia, jotka hallitsevat molemmat osa-alueet: telinevoimistelun tekniikan ja baletin järjestelmän. Herääkin kysymys, olisiko tilanteen korjaamiseen hyödyllisintä kouluttaa valmentajia pitämään tanssiharjoittelua itse, vai näitä tanssin ammattiopettajia pitämään voimistelijaille täsmällisesti suunnattua harjoittelua. Vaikka vastuvalmentaja ei itse pitäisikään tanssiharjoittelua, on tärkeä ymmärtää mitä tanssiharjoittelulla voidaan kehittää ja saavuttaa. Näin yhteistyö ammattiopettajan kanssa on helpompaa. Valmentajan tulee tietää tanssiharjoittelun sisältö, jotta hän voi huomioida sisällön osana voimistelijoiden kokonaiskuormitusta. Valmentajan tulee osata perustella myös voimistelijalle oheisharjoittelun merkitys.

Suomen voimistelijoiden tanssiharjoittelun osalta tarkempia tietoja varten tulisi seurata kokonaiharjoittelun sisältöä ja eritellä tanssiharjoittelun osuutta siitä. Tällainen olisi toteutettavissa harjoituspäiväkirjojen muodossa. Lisäksi voisi tutkia tanssiharjoittelun määrän, laadun tai sisällön vaikutusta todelliseen kehitykseen taiteellisuudessa. Tämä vaatisi ajallisesti pidempää tutkimusta sekä verrokkiryhmää, jolla tanssiharjoittelu toteutettaisiin eri tavalla. Kiinnostava ja tärkeä tutkinnan aihe olisi myös tanssiharjoittelun vaikutus psyykkisiin taitoihin ja voimistelijan henkiseen hyvinvointiin.

Tutkimusten lisäksi voisi tehdä tarkempaa teoreettista perehtymistä voimistelun taiteellisuuden eri osa-alueisiin. Syytä olisi perehtyä ainakin baletin tekniikan täsmälliseen soveltamiseen voimistelijalle. Tanssitaidon osalta olisi mielenkiintoista tarkentaa, mitä taitoja voimistelija saa jo oman lajin harjoittelun kautta ja mitä itse tanssiharjoittelu tuo lisää. Ilmaisun ja luovuuden osalta kannattaisi voimistelijalle sopivien perusharjoitteiden kokoaminen. Näiden tietojen avulla valmentajan yhteistyö tanssinopettajan kanssa helpottuisi.

Voimisteluliitto voisi lisätä taiteellisuuden määrää koulutuksissa sekä kilpailujärjestelmässä. Tällä voitaisiin ohjata valmentajia suurempaan ajalliseen panostukseen tanssiharjoittelun suhteen. Lisäksi lisäämällä valmentajien tietoja tanssitaidosta ja ilmaisusta, osaisivat he myös pyytää tanssinopettajalta tarkemmin haluamiaan asioita. Ammattitanssinopettajien tiedonmäärää telinevoimistelijan tarpeista tulisi myös lisätä. Tämä voitaisiin tehdä esimerkiksi kohdenetun oppaan muodossa. Resurssiasioissa Voimisteluliiton olosuhdekoordinaattori voisi auttaa.

Merkkijärjestelmän taiteellisuuden osuutta voisi täsmentää. Voimistelullisten liikkeiden lisäksi tässä vaiheessa voisi vaatia jo musikaalista ja tanssillista osaamista. Pronssi- ja hopeamerkin jälkeen baletinomaisen sarjan voisi pitää mukana kulta- ja timanttimerkissä. Suosittelisin musiikin käyttöä balettisarjoille, sekä kenties voimistelullisten hyppyjen sarjoille. Sarjan läpäisyyn vaadittaisiin jokaisessa merkissä paitsi oikeanlaista tekniikkaa ja liikepuhtautta, myös suorituksen onnistunutta rytmiä.

Suomessa määriteltyjen koreografioiden osuutta olisi syytä harkita pakollisiin luokkiin. Koreografiaan voisi sisällyttää niitä asioita, joita valmentajien toivotaan voimistelijoilleen opettavan. Voimisteluliikkeiden lisäksi, sarjassa voisi hyvinkin olla erilaisia koreografisia perusvoimistelun ja baletin askelia. Vaatimalla sekä rytmistä täsmällisyyttä, että teknistä perusvoimistelun osaamista, on valmentajan siirrettävä harjoitusohjelmaan näiden osa-alueiden kehittämistä. Olennaista on, että osaamattomuus näkyy pisteissä, eli myös tuomareiden kouluttaminen tällä osa-alueella on tärkeää. Myös maailmalla on voimakkaasti puolustettu pakollisia

sarjoja, koska tuolloin pisteitä kerätäkseen tulee voimistelijan erottua joukosta ilmaisullaan (Houston 2013, 6 – 7; Kiens 2017).

Minori- ja Bemarkitististään suosittelisin taiteellista osuutta. Mukaan voisi lisätä tanssillisen sarjan, joka suoritettaisiin musiikkiin. Sarjan arvostelullisia painopisteitä tekniikan lisäksi olisi esimerkiksi rytmikyky ja kehonkäyttö. Lisäämällä testistään tanssillisen osuuden, ilmaisisi Voimisteluliitto, että tavoitteellisen voimistelijan harjoitteluun tulee kuulua tanssia. Valmentajat reagoivat, jos puutteelliset taidot johtavat huonompiin kokonaispisteisiin testeissä. Esimerkkiä tanssillisista testeistä voisi ottaa FIG Age Group Development Programmen testistöä, kun tanssillinen osuus lisätään sinne.

Koulutusten tulisi sisältää perustietoja tanssin hyödyistä monipuolisen motoriikan kasvattamiseen ja ylläpitämiseen läpi uran. Näitä tietoja voisi esimerkiksi sisällyttää I-, tai II- tason lajikoulutuksiin. Syvemmälle siirtyessä mukaan voisi lisätä musikaalisuuden ja ilmaisun opettamisen, sekä luovuuden kasvattamisen. Tällainen koulutusosa sopisi esimerkiksi II-, tai III- tason koulutukseen. Perusvoimistelun, eli baletin tekniikkaharjoitteiden ja voimistelullisten liikkeiden nousujohteinen lisääminen liikevarastoon sopii koko koulutusten matkalle tasaisesti. Onnistuneen kisakoreografian rakentamista olisi myös syytä käsitellä koulutuksissa.

Valmentajia haluan rohkaista muuttamaan totuttuja käytäntöjä siitä, mitä voimistelijan harjoittelu sisältää. Riittävän oheisharjoittelun tarjoaminen auttaa voimistelijaa myös omassa lajissa pidemmälle. Aika ei siis ole välttämättä voimistelulta pois. Tanssi on vieläpä oheislajina monilta osin siirtovaikutuksen kautta täsmällisen hyödyllinen. Kehotan myös keskustelemaan tanssinopettajan kanssa tanssintuntien sisällöstä tarkasti ja huomioimaan kokonaisuormitukseen myös fyysisten ominaisuuksien osalta. Vapaa-ajalla suosittelen valmentajia, voimistelijoita ja tuomareita käymään katsojana inspiroitumassa tanssin osalta, esimerkiksi Performing Arts –kilpailuissa.

LÄHTEET

- Aallikko, R. 2016. Räjähävyyys, ketteryys ja kestävyys. Oheisharjoitteluprojekti showtanssin kilpailuryhmille. Savonia ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 13.12.2017
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111507/aallikko_riina.pdf?sequence=1
- Ahlqvist, H., Haapasalo, M. & Kallioniemi M. 2017. Koreografian perusteet. Suomen Voimisteluliitto.
- Ahlqvist, H. & Koskela, S. 2001. Tanssillisen voimistelun perusteet. Suomen Voimisteluliitto.
- Airaksinen, A. 2001. Baletti voimisteluvalmennuksen tukena. Lajitaidon peruskoulutus, naisten telinevoimistelu. Suomen Voimisteluliitto.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Tampere: Tammer-Paino.
- Anttila, P. 2017. Semanttinen differentiaali. Viitattu 30.10.2017
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>
- Barutyan, A. 2014. Valmentaja USA. FIG, WAG, Artistry Workshop 19.10.2014. Nanning, China.
- Brasier, Y. 2017. Activity report Women's Artistic Gymnastics. Bulletin n°91, January – June 2017. UEG. Viitattu 1.9.2017
<http://www.ueg.org/files/news/editor/files/Bulletin%2091%20E%20red.pdf>
- Brown, D. 2014. Kansainvälinen koreografi. FIG, WAG, Artistry Workshop 19.10.2014. Nanning, China.
- Brown, D. 2017. Kansainvälinen koreografi. FIG, WAG, Artistry Workshop 6.10.2017. Montreal, Canada.
- FIG 2015. Age Group Development and Competition program for Women's Artistic Gymnastics. Edition 5/2015. Viitattu 2.10.2017
<http://www.fig-docs.com/website/agegroup/manuals/Agegroup-wag-manual-e.pdf>
- FIG 2017a. Women's Artistic Gymnastics, Code of Points 2017 – 2020. Viitattu 23.8.2017
http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_WAG%20CoP%202017-2020.pdf
- FIG 2017b. Kuusela E, Lehmuskallio-Eronen S, Murtonen S, Räisänen M, Salonen J, Seeck L. Suomen Voimisteluliitto. Code of Points 2017 – 2020 suomennos osa III. Viitattu 13.12.2017

https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Code%202017-2020%20osa%20II%20kpl%206_9_2017_12.pdf

Fink, H. 2017a. About Academies: An Overview of The FIG Coach Education Programs. Viitattu 3.9.2017

<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=355>

Fink, H. 2017b. About Age Group Programme: An overview of the FIG Age Group Development and Competition Programs. Viitattu 3.9.2017

<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=770>

Fink H. 2017c. FIG. Director of FIG Education and Academy Program haastattelu 12.6.2017

Finni, J. & Mäenpää, P. 2017. Monipuolisuus. Viitattu 1.8.2017

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus>

Grandi, B. 2014. FIG President. FIG, WAG, Artistry Workshop 19.10.2014. Nanning, China.

Goodman Kraines, M. & Pryor, E. 2005. Jump Into Jazz, The basics and beyond for the jazz dance student. New York: McGraw-Hill Companies.

Haapala, P. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Kouluttajan haastattelu 12.10.2017

Hakkarainen, H. 2009. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander, & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 219 – 136.

Hakkarainen, H., Finni, J. & Kalaja, S. 2012. Hyvä fyysinen harjoitettavuus. Teoksessa O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima Oy, 32 – 37.

Hakkarainen H., Härkönen A., Niemi-Nikkola K., Mäenpää P., Potinkara P., Kujala A., Jaakkola T. & Kantosalo K. 2006. Selvitysraportti: Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry. SLU-paino. Viitattu 13.12.2017

<http://docplayer.fi/1302683-Urheilevien-lasten-ja-nuorten-fyysis-motorinen-harjoittelu.html>

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander, & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 139 – 159.

Harutyunyan, L. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Maajoukkueeringin vastuvalmentajan haastattelu 14.5.2017

- Hicks, S. 2005. Voimantuotto-ominaisuudet pre- ja post- puberteetti-ikäisillä telinevoimistelijatytöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Pro Gradu – tutkielma. Viitattu 13.12.2017
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12557/URN_NBN_fi_jyu-2005391.pdf?sequence=1
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja realiabiliteetti. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 1.1.2018
http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf
- Holopainen, M. 1997. Telinevoimistelu. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Mero Oy, 359 – 369.
- Honkanen, J. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Minoriryhmän perusvoimisteluvallmentajan haastattelu 14.6.2017
- Houston, C. 2013. The Art of The Sport. Julkaisematon artikkeli.
- Hämäläinen, R. 2008. Perusvoimistelua ja balettia. Naisten telinevoimistelun koulutusmateriaali alueminoreille 2008 – 2010. Suomen Voimisteluliitto.
- Hämäläinen, R. & Jääskeläinen, L. 1982. Taitavaksi voimistelijaksi. Helsinki: Otava.
- IDO 2017. Dance Sport Rules & Regulations. Viitattu 30.7.2017
<https://www.ido-dance.com/ceis/ido/rules/competitionRules/danceSportRules.pdf>
- Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander, & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 237 – 261.
- Jaakkola, T. 2012. Monipuoliset liikuntataidot. Teoksessa O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima Oy, 27-31.
- Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Taitoharjoittelu nuoruusvaiheessa. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kihun julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Edita Prima Oy, 22 – 27.
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Laadullinen tutkimus. Viitattu 30.10.2017
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Kalaja, S. 2006. Telinevoimistelu. Teoksessa: H. Hakkarainen, A. Härkönen, K. Niemi-Nikkola, P. Mäenpää, P. Potinkara, A. Kujala, T. Jaakkola & K. Kantosalu. Selvitysraportti: Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry. SLU-paino, 58 – 59. Viitattu 13.12.2017

<http://docplayer.fi/1302683-Urheilevien-lasten-ja-nuorten-fyysis-motorinen-harjoittelu.html>

Kalaja, S. 2009. Telinevoimistelu. Teoksessa H. Hakkarainen. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 453 – 458.

Kalaja, S. 2014. Taidon oppiminen ja harjoittelu. Nuorten Olympic Training Camp. Kuortane.

Kallioniemi, M. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Koreografian perusteet –kouluttajan haastattelu 18.7.2017

Kiens, P. 2015. The Hard Way To Success, episode 19 – Eythora Thorsdottir. Sports2Visuals.

Kiens, P. 2017. SV Pax Haarleemmeer. Hollannin maajoukkuekoreografi ja UEG-kouluttajan haastattelu 17.6.2017

Kinnunen, A. 2010. Neljä käskyä, Ilmaisullisuus tanssissa - tunnetilat ja eleet. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 18.12.2017

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26766/Kinnunen_Anniina.pdf?sequence=1

Knuutila, M. 2013. Tanssin oheisharjoitteluopas, tanssin harrastajille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 11.12.2017

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59789/Knuutila_Mari.pdf?sequence=1

Lampinen, E. 1987. Musiikki voimistelussa ja tanssissa. Helsinki: Kirjayhtymä.

Lehmuskallio, S. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Bemaaryhmän vastuvalmentajan haastattelu 15.6.2017

Luoma-aho, V. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Minoriryhmän vastuvalmentajan haastattelu 14.6.2017

Mack, L. 2012. The Book of Dance, From ballet to breakin' – step into the dazzling world of dance. London: A Penguing Company.

Mero, A. 1997. Rentous. Teoksessa A. Mero. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Mero Oy, 237 – 238.

Meyers, D. 2016. The End of the Perfect 10. The Making And Breaking of Gymnastics' Top Score – From Nadia to Now. Touchstone: New York.

Murtonen, S. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Naisten telinevoimistelun lajivastavaan haastattelu 24.5.2017

Noll Hammond, S. 2004. Ballet Basics. New York: McGraw-Hill Companies.

Orchard, C. 2014. Puomikoreografi, Kanada. FIG, WAG, Artistry workshop 19.10.2014. Nanning, China.

Olympic 2017. Rio Replay: Women´s Balance Beam Final. Youtube, Olympic Channel. Viitattu 21.8.2016
<https://www.youtube.com/watch?v=LOFI6dOPJDc>

Pekkala, H. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Koulutuspäällikön haastattelu 7.7.2017

Raappana, H. 2013. Ilmaisen opetus balettitunneilla. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 18.12.2017
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55770/Raappana_Hanna.pdf?sequence=1

Roach, N. 2011. Are we Losing the Artistry In Artistic Gymnastics? Technique 4/2011. USA Gymnastics, 6 – 9.

Räsänen, O. 2017. Oulun Ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajakoulutuksen lehtori ja showtanssin erikoiskoulutusluokan vastaavan haastattelu 22.08.2017

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. Mitä laadullinen tutkimus on. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.12.2017
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

Salonen, J. 2017a. Suomen Voimisteluliitto. Naisten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtajan haastattelu 7.5.2017

Salonen, J. 2017b. Suomen Voimisteluliitto. Naisten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtajan haastattelu 15.10. 2017

Salonen, J. 2018. Suomen voimisteluliitto. Naisten telinevoimistelun lajiasiantuntijaryhmän puheenjohtajan haastattelu 13.2.2018

Sands, W. 2014. Interactions of the Gymnast and Spring floor. Sports performance & tech. East Tennessee State University. Viitattu 13.12.2017
<http://www.xcitex.com/articles/interactions-gymnast-spring-floor-article.pdf>

Sprankles, J. 2016. How does Olympic Gymnastics scoring work? The revised Code of Points Abolished the Perfect 10. Bustle 2016. Viitattu 24.9.2017
<https://www.bustle.com/articles/177408-how-does-olympic-gymnastics-scoring-work-the-revised-code-of-points-abolished-the-perfect-10>

Stahl, M. 2017. European Union of Gymnastics. UEG koreografiakoulutus –vastaavan haastattelu 18.7.2017

Suomen Voimisteluliitto 2014a. Hopeamerkki. Viitattu 4.9.2017
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Merkkiohjeet_HOPEA_24032014.doc

Suomen Voimisteluliitto 2014b. Kultamerkki. Viitattu 4.9.2017
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Merkkiohjeet_KULTA_24034014.doc

Suomen Voimisteluliitto 2014c. Pronssimerkki. Viitattu 4.9.2017
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Merkkiohjeet_PRONSSI_24032014.doc

Suomen Voimisteluliitto 2014d. Timanttimerkki. Viitattu 4.9.2017
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Merkkiohjeet_TIMANTTI_24032014.doc

Suomen Voimisteluliitto 2016. Maajoukkueelinjan omavalintaiset sarjat 2017 – 2020. Viitattu 4.9.2017
http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/2017_maajoukkueelinja.pdf

Suomen Voimisteluliitto 2017a. Kilpalinjan säännöt 2017 – 2020. Viitattu 4.9.2017
http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/2017_kilpalinja_01032017.pdf

Suomen Voimisteluliitto 2017b. Lajitaidon peruskoulutus, Naisten telinevoimistelu.

Suomen Voimisteluliitto 2017c. Luokkajärjestelmäohje 2017 – 2020. Viitattu 4.9.2017
http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/2017_luokkajärjestelmäohje.pdf

Suomen Voimisteluliitto 2017d. Maajoukkueelinjan pakolliset sarjat ja arvosteluohjeet. 2017 – 2020. Viitattu 10.11.2017
https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/MJL_pakolliset_arvosteluohjeet_2017_9_23.pdf

Suomen Voimisteluliitto 2017e. Naisten telinevoimistelun kilpailujärjestelmä. Viitattu 4.9.2017
<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Kilpailu/Järjestelmä>

Suomen Voimisteluliitto 2017f. Valmennusjärjestelmä. Viitattu 5.9.2017
<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Valmennus>

Suomen Voimisteluliitto 2017g. Virhevähennykset B-luokassa 2017 – 2020. Viitattu 5.9.2017
http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Virhevähennykset_B-luokka_13022017.pdf

Suomen Voimisteluliitto 2017h. Virhevähennykset C-luokassa 2017 – 2020. Viitattu 5.9.2017

http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Virhevähennykset_C-luokka_13022017.pdf

Suomen Voimisteluliitto 2017i. Virhevähennykset D-luokassa 2017 – 2020. Viitattu 5.9.2017

http://www.voimistelu.fi/Portals/0/Naisten%20telinevoimistelu/Dokumentit/Materiaalit/Virhevähennykset_D-luokka_13022017.pdf

Suomen Voimisteluliitto 2017j. Naisten telinevoimistelun urapolku. Viitattu 4.8.2017

<https://www.voimistelu.fi/fi/wiki#/search/q/page:0;term:polku;sortBy:publishdate/material/1999>

Suomen Voimisteluliitto 2017k. Uudistunut lasten, nuorten ja lajien I-taso. Viitattu 10.9.2017

<http://www.voimistelu.fi/fi/Osaamisen-kehittäminen/Mitä-kaikkeaa-osaamisen-kehittäminen-on/Koulutusjärjestelmä>

The Elements of Dance 2015a. Viitattu 6.7.2017

<http://www.elementsofdance.org>

The Elements of Dance 2015b. Action. Viitattu 15.12.2017

<http://www.elementsofdance.org/action.html>

The Elements of Dance 2015c. Body. Viitattu 15.12.2017

<http://www.elementsofdance.org/body.html>

The Elements of Dance 2015d. Energy. Viitattu 15.12.2017

<http://www.elementsofdance.org/energy.html>

The Elements of Dance 2015e. Space. Viitattu 15.12.2017

<http://www.elementsofdance.org/space.html>

The Elements of Dance 2015f. Time. Viitattu 15.12.2017

<http://www.elementsofdance.org/time.html>

Turpela, P. 2017. Tanssi osana liikeilmaisun sekä motoristen taitojen oppimista kilpavoimistelussa – koulutus Hämeenlinnan voimisteluseuran kilpavoimisteluvalmentajille. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 15.12.2017

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123966/Tanssi%20osana%20liikeilmaisun%20seka%20motoristen%20taitojen%20oppimista%20kilpavoimistelussa%20.pdf?sequence=1>

Vasilica G. & Mihaela M. 2009. Study On The Implication of F.I.G. Code of Points On The Composition of Floor Exercises. Ovidius University of Constanta. 06/2009. Viitattu 13.10.2017

<http://go.galegroup.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA278403814&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=fulltext&issn=2285777X&p=AONE&sw=w&auth Count=1&isAnonymousEntry=true>

Vilenius, T. 2010. Naisten telinevoimistelun lajiansalyysi. Viitattu 5.7.2019
<http://docplayer.fi/6061821-Naisten-telinevoimistelun-lajiansalyysi.html>

Vilenius, T. 2017. Suomen Voimisteluliitto. Naisten telinevoimistelun valmennus-
vastaava 5.8.2017

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

Liite 1 1(7)

TAITEELLISUUS VOIMISTELUSSA

Tanssiharjoittelu Suomen naisten telinevoimistelijoilla

Nea Ollikainen
2017

Liite 1 2(7)

SEURA:

RYHMÄ

Ryhmän voimistelijat ovat:

- Alle 12v
- Tytöt 13-15
- Naiset yli 16v

Montako voimistelijaa ryhmässä on?

- Alle 5
- 5-8
- 9-12
- Yli 12

Ryhmän voimistelijat kilpailevat luokissa

- 2 –luokka
- 3 –luokka
- 4 –luokka
- 5 –luokka
- Muu, mikä:

Ryhmä harjoittelee viikossa:

- Alle 10h
- 11-15h
- 16-20h
- 21-25h
- Yli 26h

Liite 1 3(7)

VALMENNUSKOKEMUS

Mitä Suomen voimisteluliiton koulutuksia olet käynyt?

- I-taso, lajitaidon peruskoulutus
- II-taso, voimisteluvalmentajan jatkokoulutus
- III-taso, lajitutkinto ja/tai valmentajan ammattitutkinto
- Tuomarikoulutus TK 1-2
- Tuomarikoulutus TK 3-4
- Koreografiakoulutus
- Muuta:

Oletko opiskellut liikuntaa muualla? Missä?

Kauanko olet valmentanut tavoitteellista kilpavoimistelua?

- 1-2 vuotta
- 3-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11-20 vuotta
- Yli 20 vuotta

Onko sinulla omaa tanssikokemusta:

- Harrastetasolla
- Kilpatasolla
- Voimistelun oheislajina
- Olen suorittanut tanssiin liittyvän tutkinnon, mikä?
- Muuta:

Liite 1 4(7)

TANSSIHARJOITTELU

Montako voimistelijaa on kerralla tanssiharjoituksissa?

- Alle 5
- 5-8
- 9-12
- Yli 12

Tanssiharjoittelun pitää:

- Vastuuvalmentaja
- Muu valmentaja
- Ammatti – tanssinopettaja

Kerro tarkemmin:

Tanssiharjoittelu sisältää:

- Jalkatekniikkaa (baletti)
- Hyppyjä (tai niiden valmistavia harjoitteita)
- Piruetteja (tai niiden valmistavia harjoitteita)
- Tanssitaidon harjoittelua (Esim. erilaista liikkumista, koordinaatio tms musiikin tahtiin)
- Koreografioita
- Ilmaisun harjoittelua
- Luovuusharjoittelua
- Muuta:

Tanssiharjoittelun määrä viikossa yhteensä (min/vko)

Kuinka paljon harjoitellaan (min/vko). Vähintään 15min kerralla.

Perusvoimistelua (balettia, jalkatekniikkaa):

Tanssitaitoa:

Ilmaisua:

Muuta:

Mitkä fyysiset ominaisuudet painottuvat tanssiharjoittelussa

- Voima
- Nopeus
- Liikkuvuus
- Aerobisuus

Liite 1 5(7)

Tanssia varten löytyy:

- Kanveesin kokoinen tila
- Tanssilattia
- Permantomatto
- Joustava kanveesi
- Peili
- Musiikki
- Suljettu tila
- Rauhallinen ja hiljainen ympäristö
- Muuta mitä haluaisit kertoa resursseista?

Millaisia toiveita/tavoitteita olet asettanut tanssiharjoittelulle?

Mitä ohjeita olet antanut tanssinopettajalle (jos muu kuin oma valmentaja)?

Vaihteleeiko tanssiharjoittelun määrä vuoden aikana? Miten?

Liite 1 6(7)

VALMENTAJA JA TANSSI

Mistä olet saanut tietosi tanssiharjoitteluun liittyen?

- Voimisteluliiton koulutuksista
- Voimisteluliiton leirien harjoittelusta
- Muilta valmentajilta
- Omasta koulusta, mistä:
- Internetistä
- Muualta, mistä:

Kerro lisää:

Haluaisitko saada lisää tietoa?

- Perusvoimistelusta (tekniikka)
- Tanssitaidosta
- Ilmaisusta

Kerro tarkemmin:

Kuinka vahvaksi koet tanssiharjoittelun osana valmennusosaamistasi?

- 1 – Todella heikoksi
- 2 – Melko heikoksi
- 3 – Melko vahvaksi
- 4 – Todella vahvaksi

Kerro omin sanoin:

Kuinka tärkeäksi koet tanssiharjoittelun voimistelijalle?

- 1 – Ei lainkaan tärkeäksi
- 2 – Ei juurikaan tärkeäksi
- 3 – Melko tärkeäksi
- 4 – Erittäin tärkeäksi

Kerro omin sanoin:

Onko tanssiharjoittelu kehittänyt voimistelijoita?

- 1 – Ei lainkaan
- 2 – Ei kovin paljon
- 3 – Melko paljon
- 4 – Erittäin paljon

Kerro omin sanoin:

Liite 1 7(7)

Kuinka tyytyväinen olet tanssiharjoittelun määrään?

- 1 – En lainkaan tyytyväinen
- 2 – En kovin tyytyväinen
- 3 – Melko tyytyväinen
- 4 – Erittäin tyytyväinen

Kerro omin sanoin:

Kuinka tyytyväinen olet tanssiharjoittelun laatuun?

(Laadulla tarkoitetaan resursseja: tila, ohjaajan osaaminen, voimistelijoien määrä)

- 1 – En lainkaan tyytyväinen
- 2 – En kovin tyytyväinen
- 3 – Melko tyytyväinen
- 4 – Erittäin tyytyväinen

Kerro omin sanoin:

Kuinka tyytyväinen olet tanssiharjoittelun sisältöön?

- 1 – En lainkaan tyytyväinen
- 2 – En kovin tyytyväinen
- 3 – Melko tyytyväinen
- 4 – Erittäin tyytyväinen

Kerro omin sanoin:

Haluaisitko vielä kertoa jotain ryhmän tanssiharjoittelusta tai ajatuksistasi?

Liite 2 1(2)

Osallistuminen tutkimukseen

Olen Nea Ollikainen ja opiskelen Lapin Ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Tämä tutkimus on osa opinnäytetyötäni, jonka aiheena on Taiteellisuus voimistelussa. Työssä taiteellisuus voimistelussa jaotellaan kolmeen osaan: perusvoimistelu, tanssitaito ja ilmaisu. Tutkimuksen toimeksiantajana toimii Suomen Voimisteluliitto.

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia Suomen NTV maajoukkueelinjan voimistelijoiden tanssiharjoittelua ilmiönä. Tutkimuksen tuloksilla pyritään kuvaamaan tanssiharjoittelun luonnetta, yleisyyttä ja tunnuspiirteitä Suomen telinevoimistelussa.

Tutkimuksen kohderyhmäksi on valittu maajoukkueelinjalla kilpailevien voimistelijoiden harjoitteluryhmät. Kohderyhmään lasketaan ryhmät, joiden voimistelijat kilpailivat maajoukkueelinjalla vuonna 2017. Tällä kriteerillä tutkimukseen on valittu 20 seuraa. Vastauksesi on siis äärimmäisen tärkeä! Yksittäisen vastauksen prosentuaalinen osuus tutkittavasta kohderyhmästä on suuri. Tutkimukseen osallistuminen toteutetaan vastaamalla kyselylomakkeeseen. Lomakkeen täyttämiseen menee noin 20 minuuttia.

Tutkimuksen kohteena on maajoukkueelinjan harjoitteluryhmä. Kyselyyn vastaa kyseisen ryhmän vastuvalmentaja. Vastuvalmentajalla tarkoitetaan sitä valmentajaa, joka suunnittelee harjoittelun kokonaisuuden ja sisällön.

Tutkimuksen tulokset esitellään opinnäytetyössäni, joka julkaistaan keväällä 2018. Tulokset esitetään sellaisessa muodossa, ettei yksittäisen vastaajan vastauksia voi erottaa. Suomen Voimisteluliitto välittää opinnäytetyön kaikille tutkimukseen osallistuneille seuroille.

Liite 2 2(2)

Vastausohjeet:

Mikäli seurassanne on useampi maajoukkueelinjan harjoitteluryhmä, tulee harjoitteluryhmien vastaukset tehdä omana vastauksenaan, niin että vastaajana on kunkin ryhmän vastuvalmentaja.

Mikäli eri ryhmillä on sama valmentaja, tulee myös silloin jokaiselle ryhmälle tehdä oma vastaus.

Mikäli harjoitteluryhmässä on myös kilpalinjan voimistelijoita, vastataan ryhmän osalta kyselyyn silti samalla tavalla.

Tanssiharjoitteluksi lasketaan tässä tutkimuksessa mikä tahansa musiikkiin tehty harjoittelu. Harjoittelu voi olla tehty vastuvalmentajan tai ulkopuolisen valmentajan kanssa. Harjoittelun sisältö voi olla esimerkiksi baletti, perusvoimistelu, voimistelulliset liikkeet (hyyt, piruetit), tanssitaito, ilmaisu tai joku muu. Olennaista on, että harjoittelu tehdään musiikin rytmiin. Pelkkä perusvoimisteluharjoittelu tai voimistelullisten liikkeiden harjoittelu ilman musiikkia ei siis kuulu tanssiharjoitteluun tässä yhteydessä.

Kyselylomakkeen voi täyttää kokonaan sähköisenä. Halutessaan lomakkeen voi myös tulostaa ja täyttää käsin. Kaikissa kysymyksissä voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon. Täytetty lomake lähetetään sähköisenä tai skannattuna/puhelimen kuvina osoitteeseen: ollikainen.neakristiina@gmail.com.

Laitathan viestin otsikoksi: Tutkimukseen osallistuminen.

Mikäli tutkimuksesta tai vastaamisesta on jotain kysyttävää, otathan yhteyttä:
Nea Ollikainen

Kiitän paljon osallistumisestasi!