

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide | Sirkus

2018

Juuso Saarinen

AJATUKSIA TRAMPOLIINIAKROBATIAN TURVALLISESTA HARJOITTELUSTA

– Rauli Dahlbergin näkökulma

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Sirkus

Huhtikuu 2018 | 40 sivua

Juuso Saarinen

AJATUKSIA TRAMPOLIINIAKROBATIAN TURVALLISESTA HARJOITTELUSTA

- Rauli Dahlbergin näkökulma

Opinnäytetyössä käsitellään trampoliiniakrobatian turvallista harjoittelua. Tutkielmaani varten haastattelin trampoliiniakrobaatti Rauli Dahlbergiä. Työssäni kuvailen hänen ajatuksiaan peilaten niitä kirjallisiin tietolähteisiin sekä omaan kokemukseeni akrobaattina. Pohdin lyhyesti myös tilan, trampoliinin ja muiden välineiden merkityksiä harjoittelun turvallisuuden parantamisessa.

Muita käytettyjä tietolähteitä ovat trampoliinivammoja koskeva lastenlääketieteellinen tutkimus, sekä trampoliiniharjoittelussa opastava käsikirjanomainen lähdekirjallisuus.

Keskeisin tutkielmani johtopäätös on, että portaittainen eteneminen rauhallisesti yksinkertaisemmasta monimutkaisempaan tekniikkaan on monessa mielessä turvallisen harjoittelun avain. Parhaat edellytykset siihen saa ammattiohjaajan kanssa. Myös oheisharjoittelu, visuaaliset kiintopisteet sekä monipuolinen välineen käyttö ovat keskeisessä asemassa vammojen ehkäisyssä.

ASIASANAT:

trampoliini, turvallisuus, akrobatia, harjoittelu, vamma, sirkus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2018 | 40 pages

Juuso Saarinen

THOUGHTS ON SAFETY IN TRAMPOLINING PRACTICE

- Rauli Dahlberg's point of view

This thesis deals with practicing trampoline acrobatics from a safety point of view. The main source of information of the thesis is an interview with Rauli Dahlberg, a professional circus artist specialized in trampoline. The emphasis is on Dahlberg's methods of practicing which are mirrored to my own experiences. The significance of the rehearsing space, the trampoline itself and other safety equipment is briefly discussed.

Other sources of information include pediatric research on trampoline injury and handbooks on learning trampoline skills.

I conclude that progressing step-by-step from simpler and easier to more complex and more difficult techniques is in many ways a key concept in trampoline safety. The best way to do this is with a professional guide. Body conditioning, visual reference points and a versatile approach to the discipline are also important aspects of injury prevention.

KEYWORDS:

trampoline, safety, acrobatics, practicing, injury, circus

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 HAASTATTELU	9
3 LOUKKAANTUMISET JA NIIDEN EHKÄISY	10
3.1 Tyypillisimmät trampoliinivammat	10
3.2 Haastateltavan tapaturmat	12
4 HARJOITTELUN MENETELMIÄ	16
4.1 Tekniikka	17
4.2 Harjoittelun portaat	17
4.3 Aivolukot	23
4.4 Pelko ja pelon voittaminen	26
4.5 Visualisointi ja visuaaliset kiintopisteet	28
4.6 Trampoliinin potentiaalisten suuntien hyödyntäminen	30
5 TRAMPOLIINIAKROBATIAA TUKEVA KEHONHUOLTO	32
5.1 Dahlbegin ajatuksia kehonhuollosta	32
6 TRAMPOLIINI JA TILA	36
7 POHDINTA	38
LÄHTEET	41

1 JOHDANTO

Päätin opinnäytetyössäni etsiä vastausta kysymykseen: Miten trampoliiniakrobatiaa voi harjoitella turvallisesti? Minulla oli ainakin kaksi syytä aiheeni valintaan. Ensinnäkin oma innostuksestani trampoliiniakrobatian harjoitteluun on ajanut minua etsimään op-pia edistyneemmiltä tekijöiltä. Toiseksi trampoliinipuistojen ja pihatrampoliinien nopea leistyminen ja sen mukana syntynyt freestyle-trampoliinikulttuuri on herättänyt vatsan-pohjassani toistuvia pelon nytkähdyksiä. Myös entisen telinevoimistelijan ja lapsuuteni idolin Jari Mönkkösen neliraajahalvaantumisen pari vuotta sitten kosketti minua. Mönk-kösen on sittemmin puhunut julkisuudessa turvallisen trampoliiniharjoittelun tärkeydes-tä ja hänen missionsa inspiroi minua tutustumaan tähän aiheeseen. (Ks. esim. <https://www.ksml.fi/urheilu/M%C3%B6nkk%C3%B6sen-trampoliinikiertue-korostaa-turvallisuutta-%E2%80%93-En-halua-ett%C3%A4-yksik%C3%A4%C3%A4n-nuori-joutuu-kokemaan-t%C3%A4m%C3%A4n-kohtalon/1102653>. Viitattu 7.5.2018) Halusin syventää käsitystäni turvallisista harjoittelumetodeista pysyäkseni hyvässä kunnossa ja voidakseni nauttia trampoliinilla pomppimisesta vielä pitkään. Toisaalta nykyisessä työssäni trampoliinipuistossa olen huomannut, että aihetta koskevalle tiedolle ja tram-poliinin ammattiohjaukselle on ajankohtainen tarve ja halusin siksi syventää osaamis-tani trampoliiniohjaajana.

Trampoliinin vapaamuotoisen harrastamisen suosio on kasvanut Suomessa nopeasti viime vuosina. Triikkaus tai flippaus, eli akrobaattisten temppujen tekeminen joko koti-pihan tai trampoliinipuistojen trampoliineilla ja temppuvideoiden jakaminen sosiaalis-es-sa mediassa on kasvattanut suosiotaan räjähdysmäisesti. Maltillisesti arvioiden tuhan-net suomalaiset ihmiset, erityisesti lapset, harjoittelevat tällä hetkellä trampoliiniakroba-tiaa kotipihoillaan ja trampoliinipuistoissa. Useimmilla ei ole taustalla trampoliiniakroba-tian ohjausta, vaan temppuilua harjoitellaan vapaasti hieman samaan tapaan kuin vaik-ka-skeittaamista.

Samalla erityisesti lasten loukkaantumisiin trampoliineilla on kiinnitetty huomiota. Las-tenlääkärit ympäri maailman ovat julkaisseet kannanottoja, joiden mukaan trampoliinilla hyppiminen on vaarallista ja trampoliiniakrobatian tekeminen pitäisi kieltää muualla kuin ohjatussa ympäristössä. Aiheesta on kirjoittanut mm. Wenner Moyer verkkojulkaisu slate.comissa.

(http://www.slate.com/articles/life/the_kids/2017/07/children_are_at_a_high_risk_of_injury_when_they_jump_on_trampoline.html, viitattu 11.5.2018)

Sosiaalinen media tuo ilmiöön oman ulottuvuutensa. Katse keskitetään osajien koho-kohtiin taustatyön ja epäonnistumisten kustannuksella. Harvat näyttävät tietä joka johdtaa taidon saavuttamiseen. Harrastajien ja ammattilaisten jakamissa videoissa näkyy vain jäävuoren huippu siitä työn, harjoittelun ja epäonnistumisten määrästä joka taitoon on vaadittu. Jotkut jakavat videoita myös turvallisuuden kannalta kyseenalaisista tavoista harjoitella esimerkiksi voltteja. Olen työssäni trampoliinipuistossa huomannut, että tämä saattaa johtaa jotkut harrastajat matkimaan taitoja joihin he eivät ole vielä valmiita ja ottamaan liiallisia fyysisen loukkaantumisen riskejä nopeiden tykkäysten toivossa. Tässä mielessä hyvää esimerkkiä osoittaa mielestäni Kanadan trampoliinimaajoukkueen jäsen Greg Roe. Hänellä on videopalvelu YouTubessa Greg Roe -niminen kanava, josta löytyy sarja erinomaisia tutoriaaleja trampoliinin perusteista. Vastaaville opetusvideoille olisi mielestäni tarve myös suomeksi, koska lajin suosio on niin suuri.

Jari Mönkkönen on järjestänyt paraikaa käynnissä olevat freestyle-trampoliinin SM-kisat tarkoituksenaan jakaa tietoa lajin riskeistä ja neuvoa niiden minimoimisessa. Hän myös suosittelee flippaajia kartuttamaan taitojaan esimerkiksi trampoliinin peruskurssilla. (Viitattu 11.5.2018: <https://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/604727-neliraajahalvaantunut-jari-monkkonen-puhuu-turvallisen-trampoliinihyppelyn-puolesta>) Olen samaa mieltä kuin Mönkkönen: tähän tilanteeseen tarvitaan siltoja ammattiakrobatian ja vapaamuotoisen trikkailun välille jotta turhilta loukkaantumisilta vältyttäisiin. Toisaalta myös sirkusakrobatia on aina ottanut vaikutteita erilaisista fyysisistä kulttuurista ja myös meillä sirkusakrobaateilla olisi paljon opittavaa triikkaajilta. Koska hallitsemattomana trampoliiniakrobatia johtaa loukkaantumisiin ja koska on mahdotonta kieltää suuria ihmisjoukkoja tekemästä trampoliiniakrobatiaa, on loogista auttaa ihmisiä hallitsemaan ja opettelemaan trampoliiniakrobatiaa jos heidän terveytensä pidetään arvokkaana.

En löytänyt aiheesta muuta suomenkielistä kirjallisuutta kuin Antti Kulmalan trampoliiniakrobatian ohjaamista koskevan opinnäytetyön (Kulmala 2005, Turun AMK). Opinnäytetyö sisältää mielenkiintoista pohdintaa pedagogin roolista, sekä kuvauksia tavoista opettaa trampoliinin perustekniikoita. Kulmalalla oli alun perin sama ajatus kuin minulla jonkinlaisesta suomenkielisestä trampoliinin turvallisuusoppaasta tai käsikirjasta. Se ei kuitenkaan ollut oikea tekstilaji kirjalliseksi opinnäytetyöksi. Englanniksi löysin

Dennis E. Hornen opuksen *Trampolining: a complete handbook* (1968) jossa luodaan niin ikään katsaus välineeseen ja sen perustekniikoihin.

Akrobatiataustani on telinevoimistelussa, erityisesti Rasmus Jyryn ohjauksessa HGK:ssa. Sirkuksen opiskeluaikanani akrobatiaa – ja pyynnöstäni myös trampoliiniakrobatiaa – minulle opetti Marina Vavilova. Myös Juho Sarno kannusti ja antoi minulle ideoita harjoitteluun. Lisäksi kävin Mikko Karhun trampoliinikurssilla Helsingissä, Turun ammattikorkeakoulun kansainvälisen vaihto-ohjelman kautta järjestämällä unkarilaisten opettajien trampoliinikurssilla, sekä nykyisille sirkusopiskelijoille järjestetyllä trampoliinin alkeis-kurssilla. Enimmäkseen olen kuitenkin hyppinyt itsekseni ja toisinaan itseäni edistyneempien kavereiden kuten Visa Niemelän, Lassi Tauriaisen ja Teemu Virtasen kanssa.

Pitkäjänteisiä harjoittelukäytäntöjä koskevaa tietoa on olemassa ainakin voimistelu- ja trampoliiniseuroista, sekä sirkuskentällä. Keskusteltuani työni aiheestani ohjaajani kanssa päätin haastatella trampoliiniakrobaatti Rauli Dahlbergiä saadakseni aiheesta ensi käden tietoa. Halusin esittää trampoliiniharjoittelua koskevia kysymyksiä henkilöille, joka on syventynyt nimenomaan trampoliiniakrobatian harjoitteluun. Haluan tuoda esiin tätä ammattitaitoa etenkin niitä ajatellen, joita trampoliiniakrobatia kiinnostaa, mutta joilla ei ole ollut varsinaista opettajaa.

Rauli Dahlberg on kansainvälisesti nimeä tehneen nykysirkusryhmä Race Horse Companyn perustajajäsen. Hän aloitti trampoliinilla hyppimisen 9-vuotiaana Esa Östbergin ohjauksessa Turun Sirkuksella. Sitten hän on opiskellut sirkusta pääalajinaan trampoliiniakrobatia ensin Koulutuskeskus Salpauksessa Lahdessa, sitten vuoden Danshögskolanissa (nykyisin Circus och Danshögskolan DOCH) Ruotsissa ja lopulta Centre National des Arts du Cirquessa (CNAC) Ranskassa. Dahlbergillä on ollut kuusi vakituista opettajaa trampoliinilla. Hänellä on takanaan yli kahdenkymmenen vuoden kokemus ja kymmenen vuoden ammattilaisuraa trampoliiniakrobatian parissa. Nykyisin Dahlberg toimii esiintyjän lisäksi myös ohjaajana Race Horse Companyssa.

Haastattelu oli teemahaastattelu trampoliiniharjoittelusta turvallisuusnäkökulmasta. Pyrin tässä opinnäytetyössä tuomaan esiin haastateltavan henkilökohtaisen näkökulman ja kokemuksen mahdollisimman osuvasti. Asetan haastatteluosion ajankohtaiseen kontekstiin löytämälläni tutkimustiedolla vapaa-ajan trampoliinitapaturmista, sekä täsmennän ja vahvistan sitä joiltakin osin lähdekirjallisuuden avulla. Tutkielma ei näin ollen pyri tuottamaan yleispätevää tietoa siitä, miten trampoliinia pitäisi harjoitella. Esittelen

Rauli Dahlbergin näkökulmia trampoliiniharjoitteluun hänen omia kokemuksiaan kuvailen. Viittaan toisinaan tausta-aineistooni esittääkseni lisätukea haastateltavan ajatuksille, tai tuodakseni esiin toisen, omasta mielestäni oleellisen näkökulman aiheeseen. Omat havaintoni ja se mitä itse olen oppinut akrobatian ja trampoliinin harjoittelusta vaikuttavat luonnollisesti opinnäytetyön sisällön ja jäsenyyksen taustalla.

2 HAASTATTELU

Alkuperäinen ajatukseni oli laaja-alaisempi synteesi tai katsaus trampoliiniakrobatian ja –ohjauksen turvallisuustekijöistä. Tutkielman laajuuden ja käytettävissäni olevan ajan puitteissa tyydyin kuitenkin rajaamaan aiheeni nimenomaan Rauli Dahlbergin näkökulmaan. On myös itselleni avoin kysymys, onko objektiivista totuutta turvallisuuden kannalta parhaista harjoittelukäytännöistä mahdollista saavuttaa. Haastattelu on tutkielmani pääasiallinen tietolähde. Siksi päätin myös käsitellä aihetta haastattelussa esiin nousseiden teemojen myötä. Esitän asiat Rauli Dahlbergin kanssa käymämme keskustelun rakennetta myötäillen. Olen kuitenkin ottanut vapauden muuttaa rakennetta joissain kohti niin, että asiat käsitellään omasta mielestäni aiheen kannalta johdonmukaisessa järjestyksessä.

Lähetin helmikuun 19. päivä Rauli Kososelle osoitetun sähköpostiviestin Race Horse Companylle. Kerroin siinä tekeväni opinnäytetyötä, johon keräisin kokemuksia ja ajatuksia työturvallisuudesta trampoliinilla. Rauli vastasi minulle viikon kuluttua ja kertoi, että hänen sukunimensä oli vaihtunut Dahlbergiksi ja että hän toteuttaisi mielellään kanssani haastattelun. Sovimme tapaamisen ja haastattelin Dahlbergiä keskiviikkona 7.3. Turun pääkirjaston Café Siriuksessa. Haastattelu oli teemahaastattelu trampoliiniharjoittelun turvallisuusnäkökulmasta. Haastattelukysymykset koskivat haastateltavan harjoittelumetodeja, harjoitteluun liittyviä mentaalisia prosesseja, haastateltavan tapaturmia ja ajatuksia riskeistä, harjoittelua tukevaa kehonhuoltoa, sekä harjoittelun sosiaalista puolta. Jätin tarkoituksella pois välineitä koskevat kysymykset ja keskityin harjoittelutyyliin. Dahlberg itse kuitenkin esitti joitakin mielenkiintoisia huomioita välineestä ja sisällytin ne tutkielmaan.

Yksittäisen haastattelun perusteella saatava tieto ei ole yleistettävissä koskemaan kaikkia. Mutta samalla se on erittäin arvokasta, täsmällistä ja syvällistä. Tiedon uskottavuus perustuu luottamukseen haastattelun ammattitaitoa sekä sitä akrobatian opeuksen traditiota kohtaan, johon tämä on osallistunut. Se on mielestäni itse asiassa eräänlainen dokumentaatio tästä oppimisprosessista, tietystä näkökulmasta.

Omat kysymyksenasetteluni Dahlbergille, sekä päätökseni koskien tutkielman lopullista jäsentämistä vaikuttavat luonnollisesti siihen, millä tavalla asioita käsitellään. Haastattelu avaa erään näkökulman siihen mitä trampoliinin hurjan ilon kesyttäminen turvallisiksi edellyttää.

3 LOUKKAANTUMISET JA NIIDEN EHKÄISY

Tarkoitan turvallisuudella tässä tutkielmassa fyysisen loukkaantumisen riskin minimoimista. Jotta voidaan ymmärtää, miten fyysisen loukkaantumisen riski trampoliiniakrobaatiassa minimoidaan, on ensin ymmärrettävä millaisia riskejä lajiin liittyy. Käsittelen asiaa ensin vapaa-ajan trampoliinitapaturmia koskevan tutkimuksen perusteella. Tämän jälkeen esitän haastateltavan näkemyksen aiheesta.

3.1 Tyypillisimmät trampoliinivammat

Tyypillisesti lasten ja nuorten vapaa-ajan trampoliinivammat ovat alaraajojen eli nilkan, polven tai lonkan venähdyksiä tai murtumia. Lähes yhtä yleisiä ovat käden sijoiltaanmenot ja murtumat. Kolmanneksi yleisimmin trampoliinivamma kohdistuu päähän tai niskaan (Kasmir, Rogers, Sturm 2016). Tällöin se on tietysti potentiaalisesti vakava. Erityisesti volttien tekeminen lisää olemassa olevan tiedon perusteella riskiä vakaviin trampoliinivammoihin (Rättyä ja Serlo 2007).

Trampoliinilla sattuneiden loukkaantumisten mekanismeista tiedetään varmasti sen verran, että kahden tai useamman ihmisen hyppiminen samanaikaisesti yhdellä trampoliinilla on merkittävä onnettomuusriskiä kasvattava tekijä. Erityisesti riski loukkaantua kohdistuu kevyimpään trampoliinilla hyppivään henkilöön. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että trampoliinin käytön rajoittaminen yhteen hyppijään kerrallaan ehkäisisi vammoja. (Kasmire, Rogers & Sturm, 2016 ja Rättyä, Serlo 2007)

Toinen ainakin kotipihoilla onnettomuusriskiä kasvattava tekijä on pyöreää trampoliinia ympäröivän turvaverkon puute. Turvaverkko voi estää loukkaantumiset, jotka tapahtuisivat hallitsemattomasta hypystä seuraavasta alastulosta trampoliinin ulko- ja alapuolelle maahan. Trampoliinipuistoissa trampoliinit kuitenkin ovat yleensä maan tasalla ja niiden reunat on suojattu pehmusteilla. Trampoliinien päässä on usein volttimonttu. Siten tämäntyyppiset onnettomuudet eivät ole yhtä akuutti ongelma näissä ympäristöissä.

Kenties merkittävin trampoliinivamman aiheuttaneista olosuhteista on epäonnistunut alastulo (Kasmire, Rogers, Sturm 2016). Tämä ei sinänsä ole yllättävää ja suurin osa vammoista ei ole potentiaalisesti hengenvaarallisia, vaikkakin ikäviä venähdyksiä ja

murtumia. Sen sijaan tuoreessa suomalaistutkimuksessa havaittiin, että nimenomaan vakavien vammojen yhdistävänä taustatekijänä ei ollutkaan useampi kuin yksi hyppijä kerralla, vaan epäonnistunut volttien tekeminen. (Duodecim 11/2016) Tieto lisää mielestäni akrobatian tekemisen riskien hallinnan tärkeyttä ja painoarvoa vapaamuotoisen harjoittelun maailmassa.

Lukuisissa trampoliinionnettomuuksia koskevissa tutkimuksissa ja raporteissa toistuvat nämä kolme merkittävintä onnettomuusriskiin assosioituvaa olosuhdetta: useampi hyppijä samalla trampoliinilla samaan aikaan, turvaverkon ja aikuisen valvonnan puute, sekä volttien tekeminen. Kaikissa lukemissani raporteissa tähän havaintoon reagoidaan ehdottamalla tai vaatimalla kieltoa hyppiä samanaikaisesti trampoliinilla, kieltoa tehdä voltteja trampoliineilla, sekä pakkoa käyttää turvaverkkoa trampoliinien yhteydessä. Näillä säännöillä välttäisi enimmiltä trampoliinionnettomuuksilta. Kahden tai useamman henkilön samanaikainen hyppiminen yhdellä trampoliinilla on ehdottomasti järkevää kieltää trampoliinipuistoissa, sillä se yksinomaan aiheuttaa merkittävän osan loukkaantumisia trampoliinilla. Tosin kahden tai useammankin henkilön samanaikaiseen hyppimiseen on olemassa hallittavia tekniikoita. Turvaverkon käyttäminen ei rajoita pihatrampoliinin järkeviä käyttömahdollisuuksia ja lisää hyppyturvallisuutta. Ohje on siis järkevä, joskin vaikea valvoa. Mutta volttien tai muiden temppujen kieltäminen on käytännössä epärealistista ja kieltoa on vaikeaa valvoa. Tämä johtuu siitä, että nykyään kaikilla on mahdollisuus hyppiä pihatrampoliineilla ja trampoliinipuistoissa. Tilanne oli toinen vielä kolme vuotta sitten kun Suomessa ei ollut yhtäkään trampoliinipuistoa, saati 15 vuotta sitten jolloin pihatrampoliinit olivat vielä harvinaisia.

Ohjeistuksissa ei ole huomioitu sitä yhdistävää tekijää, joka on uskoakseni taustalla useimmissa onnettomuuksissa ja kaikissa onnettomuustyypeissä: harjoittelumetodin ja tarvittavan kehonhallinnan puutetta. Freestyle-trampoliinin SM –kiertuetta paraikaa järjestävä Mönkkönen on nostanut samat riskitekijät esille julkisuudessa. (Viitattu 7.5.2018: <https://www.ksml.fi/urheilu/M%C3%B6nkk%C3%B6sen-trampoliinikiertuekorostaa-turvallisuutta-%E2%80%93En-halua-ett%C3%A4-yksik%C3%A4%C3%A4n-nuori-joutuu-kokemaan-t%C3%A4m%C3%A4n-kohtalon/1102653>)

Miksi ne, jotka lentävät trampoliinilta ulos alun alkaenkaan ovat lentämässä hallitsemattomasti ulos trampoliinilta? Tältä välttyään hallitun perushyppimisen, vauhdin kuolettamisen ja monipuolisen trampoliiniin tutustumisen avulla. Miksi volttia yrittänyt henkilö epäonnistuu ja miksi tämä epäonnistuessaan laskeutuu niin, että satuttaa itsensä? Tältä välttytäisiin systemaattisella ammattiohjauksella. Ja miksi he jotka päättävät hyppiä

yhtaikaa trampoliinilla tekevät niin? Koska heillä ei ole käsitystä trampoliinin luonteesta ja riskeistä. Mielestäni on uskottavaa olettaa, että suuressa osassa loukkaantumistapauksista yksinkertaistettu vastaus kaikkiin näihin kysymyksiin ei ole se, että hyppijä teki jotakin, mitä kenenkään ei pitäisi tehdä. Loukkaantumiset tapahtuvat ensisijaisesti siksi, että hyppijä ei hallitse sitä mitä on tekemässä. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa auttaa harrastajaa edistymään ilman suurta tapaturmariskiä. Ilman ohjaajaa harrastaja kohtaa trampoliinin riskit paljon suojattomampana. Millaisia nämä riskit sitten ovat?

Tarkastelen seuraavaksi minkälaisia tapaturmaisia vahinkoja haastateltavalle on sattunut hänen akrobaatin uransa aikana. Nostan samalla esiin niitä syitä ja olosuhteita, jotka haastateltavan itsensä mielestä ovat vaikuttaneet tapaturmien taustalla. Näin voimme oppia jotakin arvokasta siitä, missä tilanteissa riskit satuttaa itsensä kasvavat trampoliinilla taitavallakin akrobaatilla.

3. 2 Haastateltavan tapaturmat

Haastateltava kertoo loukanneensa trampoliinilla olkapäänsä useaan otteeseen. Hän on loukannut toisen polvensa kaksi kertaa ja lisäksi nilkat ovat ”paukkuneet ympäri aika monta kertaa”. Hän mainitsee myös tulleen useasti vähän niskoilleen alas ja että pää ”saa osumia”. Haastateltavan loukkaantumiset vaikuttavat siis olevan linjassa sen havainnon kanssa, että trampoliinilla loukkaantumiset painottuvat ylä- ja alaraajoihin, kenties tyypillisimmin nilkkoihin.

Haastateltava osaa selkeästi identifioida omiin loukkaantumisiinsa johtaneita syitä. Hän on myös sitä mieltä, että loukkaantumisia olisi voinut ennaltaehkäistä.

Hän nimeää loukkaantumisiinsa johtaneiksi tekijöiksi harjoitusmahdollisuuden puuttumisen, opettajan puutteen, stressin sekä ylimalkaisen otteen (eli valmistavien harjoitusten laiminlyönnin). Lisäksi hän kertoo, että useammin kuin kerran liian nopea paluu vaikeimpiin tekniikoihin harjoittelutauon jälkeen on johtanut loukkaantumiseen. Kaikissa haastateltavan kuvaamissa loukkaantumisissa voidaan tunnistaa yhteiseksi tekijäksi se, että portaittaisen etenemisen periaatetta oli jossakin mielessä laiminlyöty. Avaan portaittaisen harjoittelun käsitettä myöhemmin. Se on avainasemassa trampoliiniharjoittelun turvallisuuden kannalta.

Ensimmäisessä haastateltavan kuvaamassa tilanteessa olkapäävamman oli seurausta huonosta alastulosta jossa olkapää osui alastulopatjalle ja muu vartalo jäi sen ulkopuolelle trampoliinille. Vammaa pitkitti lääkärin virheellinen diagnoosi ja siitä seurannut hoidon puute. Haastateltava näkee kuitenkin taustalla koulutuspoliittisia syitä: opettajan ja harjoittelutilan puutteen yhdistettynä tiukkaan esitysproduktion aikatauluun ensimmäisenä opiskeluvuonna.

"...ongelmana oli se, että Lahdessa en päässyt hyppimään. Trampoliini oli teatterissa, ei koululla. Me tehtiin vaan keikkoja, enkä päässyt treenaamaan lajiani. Tasoni oli mennyt vaan huonommaksi ja huonommaksi. Meidän pääopettajamme oli tuolloin teatterityöntekijä, joka ei ymmärtänyt sirkuksen vaatimuksia. Se oli aika pelottavaa. Tein vaan temput niin, että yritin selvitä. Olin nuori, enkä osannut vaalia omia etujani. Tein paljon sitä, että menin salaa Turkuun jotta pääsin treenaamaan, mikä on ihan järjetöntä näin jälkikäteen ajateltuna."

Tämän tyyppiset loukkaantumiset olisivat sirkusmaailmassa ehkäistävissä pätevällä lajiopettajalla sekä säännöllisellä harjoittelumahdollisuudella. Loukkaantumisen taustatekijät limittyvät myös esiintymisen käytäntöihin: siihen että osataan erottaa mitä on turvallista viedä lavalle ja mikä on vielä työn alla.

Toisessa tapauksessa Dahlbergin loukkaantumiseen johtaneen epäonnistuneen alastulon syy oli stressi. Hän kuvaa stressanneensa esitystilannetta, josta oli korkeat odotukset:

"Ne oli ne 'maailman tärkeimmät keikat'"

Tästä seurannut näyttämisen halu tai silkka ylivireys puski esiintyjän kokeilemaan uutta tekniikkaa lavalla. Seurauksena oli polven vammautuminen keskeneräisessä kierteisen voltin alastulossa. Omana kouluaikanani todistin valitettavasti luokkatoverini samankaltaisen loukkaantumisen minitrampoliinilta laskeuduttaessa.

Sirkusalalla näyttämisen halu on suuri. Varsinkin opiskeluaikana tyypillisesti tavoitellaan nopeaa kehitystä ja tässä vaiheessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota siihen, milloin temppu tai temppusarja on esiintymiskunnossa. Itselleni se ei ole ollut aina selvää. Pyytämällä ja vastaanottamalla palautetta oppii hahmottamaan oman osaamisensa vahvuuksia, rajoja ja heikkouksia. Sama pätee mielestäni freestyle-kulttuuriin: kiusaus yrittää näyttäviä temppuja ilman tarvittavaa kehonhallintaa on suuri. On mielestäni

opettajan, tai opettajan puuttuessa taitavampien hyppijöiden tehtävä auttaa toisia hahmottamaan heidän osaamisensa rajoja ja miten ylittää niitä turvallisesti.

Kolmas haastateltavan loukkaantuminen johtui ”ylimalkaisesta asenteesta”. Tämä polvivamma tapahtui itse asiassa vipulaudalta laskeuduttaessa, mutta tilanne ja siihen johtaneet syyt ovat rinnastettavissa trampoliiniin. Esiintymispartneri oli loukannut nilkkansa ja esitys tehtiin tuuraajan kanssa. Erästä yhteistä temppua ei harjoitettu etukäteen yhdessä.

”Tuuraajan kanssa tehtiin sitten kaikki muut temput, paitsi yksi temppu, jossa tullaan yhdessä laudalle ja hypätään takaperin voltti siitä pois. Ajateltiin sitten että ’ääh, helppo temppu’. Ei lämmitelty ja käyty läpi sitä rauhassa. Siinä kävi sitten niin että toinen meistä laittoi käden ylös ja toinen alas selän taakse. Ilmassa huomasin että olen siinä jumissa ja riuhtaisin itseni irti. Laskeuduin lattialle yhdelle suoralle jalalle niin että oli juuri kääntymässä. Polvi hajosi.”

Tämän tyyppiset loukkaantumiset olisi ennaltaehkäistävissä lämmittelyllä ja huolellisella valmistautumisella esiintymiseen. Esiintymistä ennen kaikki tehtävät tekniikat ja mahdollisesti niiden välivaiheet on hyvä käydä läpi, jotta tietää olevansa valmis tekemään ne lavalla. Tässä tapauksessa kyse oli myös sopimusten tekemisestä kanssa-esiintyjän kanssa. Esiintyjän tulee voida luottaa siihen, että lavalla tehdään sovitut asiat eikä tapahdu yllätyksiä tai viime hetken muutoksia, jotka sekoittavat rutiinin. Poikkeuksena ovat tietysti tilanteet, joissa on nimenomaan sovittu, että improvisoidaan. Silloin esiintyjä osaa valppaasti odottaa odottamatonta ja on valmis reagoimaan siihen. Haastateltava itse kuvaa oppineensa kantapään (tai jonkun muun kehonosan) kautta, että esiintymisiin on syytä valmistautua hyvin:

”Nykyään ajattelen että jos on keikka, niin ihan minimi viikko että alan tekemään temppeja, kaksi viikkoa olisi parempi. Olen toistanut itse tämän virheen monta kertaa. Olen liian nopeasti halunnut päästä sinne mihin jäin.”

Haastateltava korostaa, että ylipäättään se, että on liian nopeasti liian kovat tavoitteet johtaa helposti loukkaantumisiin. Myös liian nopea paluu saavutetulle taitotasolle harjoittelutauon jälkeen on hänen mielestään suuri fyysisen loukkaantumisen riskitekijä. Haastateltava kertoo loukkaantuneensa useampaan otteeseen kokeiltuaan liian nopeasti vaikeimpia temppujaan loman jälkeen.

”Olin ollut kesälomalla ja palasin treeniin ajatuksella että nyt paukuttamaan. Tein sitten triploja ekalla treeniviikolla, vai oliko se jo ekalla hyppykerralla. Siirryin joka tapauksessa liian nopeasti liian koviin temppuihin. Temppu jäi vajaaksi ja tulin nilkan päälle. Sairaslomaa kolme kuukautta. Sillä on hyvä aloittaa toka vuosi koulua! Temput pitäisi rakentaa rauhassa ja systemaattisesti. Ei voi hypätä liian suuria askelia tekniikassa eteenpäin. Vaikka olisi joskus aiemmin ollut jollain tietyllä tasolla ja osaa tempun, niin jos on ollut sanotaan vaikka kahdenkin viikon tauko niin silloin tekisin paljon helpompia temppuja pohjalle.”

Haastateltava neuvoo, että jos ei ole treenikaudessa kiinni, niin trampoliinilla kannattaa käydä useampaan otteeseen ihan vain ”ottamassa tuntumaa”. Sitten vasta palautetaan varsinaisia temppuja mieleen ja opetellaan uusia tekniikoita. Toisin sanoen mitä pidempi tauko harjoittelussa, sen kärsivällisemmin tulisi käydä läpi oppimisen portaat niiden alusta saakka sille tasolle, johon parhaimmillaan on päässyt. Selvitän myöhemmin tässä opinnäytetyössä, mitä Dahlberg portaittaisella oppimisella tarkoittaa.

Lisäksi haastateltava mainitsee, että väsyneenä ei koskaan kannata harjoitella. Hän muotoilee asian niin, että jos harjoittelun seurauksena väsyä, se on normaalia.

”Mutta jos jo treeniin lähtiessä olet väsynyt, silloin käy huonosti. Silloin ei kannattaisi mennä hyppimään ollenkaan. Se on ihan ’no go’. Silloin ei kannata edes yrittää. Puskemaan ei kannata alkaa väsymystä vasten, sen olen oppinut.”

4 HARJOITTELUN MENETELMIÄ

Olen usein nähnyt kollegojeni lämmittelevän kehoaan muita harjoituksia varten trampoliinilla ja suosittelen trampoliinia lämmittelymenetelmänä. Eikö siis trampoliiniharjoittelua varten kannattaisi vain suoraan mennä hyppimään? Tämä mielessäni aloitin harjoittelumetodeja koskevan haastatteluosion kysymältä Rauli Dahlbergilta: Tarvitseeko trampoliinia varten lämmitellä?

”Tarvitsee ja suosittelen ehdottomasti. Joskus nuorempana lämmittely oli se, että mentiin sinne trampalle lämmittelemään. Mutta se on ihan typerää.”

Entä kuinka usein trampoliinia kannattaa harjoitella? Haastateltavan mielestä lajiharjoitteluun kannattaa satsata varsinkin sirkusartistin opiskeluvaiheessa:

”Riippuu mikä on lähtötavoite ja taitotaso, haluatko kehittyä. Kouluaikana paukutin joka päivä eli viisi kertaa viikossa. Nytemmin toimenkuvani ovat hieman vaihtuneet. Mutta neljä kertaa viikossa olisi hyvä treenata mielestäni sirkusta ylipäänsä.”

Turvallinen ja mielekäs harjoittelukerta ei kuitenkaan ole kovin pitkä. Haastateltavan mukaan tunnin yhtäjaksoinen hyppysessio yksin on jo pitkä. Kaverin kanssa kaksi tuntia on hyvä aika, koska hyppijät vuorottelevat, katsovat ja auttavat toinen toistaan. Yli kahden tunnin pituisissa harjoituksissa alkavat sekä keho että mieli olla jo liian väsyneitä, jotta harjoittelu verkolla olisi turvallista ja mielekästä.

”Ruotsissa mulla oli hullu tiistai: aamulla tunti yksin tramppaa, sen jälkeen kaksi tuntia niin että hypittiin monttuun. Vika tunti oli sellaista hulluttelua.”

Haastateltavan mielestä yhdessä harjoittelu on paitsi hauskeempaa, myös nopeuttaa oppimisprosessia. Näköhavainto toisen liikkeestä auttaa haastateltavan kokemuksen mukaan saman tekemistä perässä, koska ihminen on niin taitava matkimaan. Harjoituskaveri voi auttaa myös varmistamalla liikettä. Lisäksi sopiva sosiaalinen paine on positiivinen asia.

”On myös hyvä jos on näyttämisen halu sille kaverille. Se puskee sua kovempiin tempuihin ja sit sä et pysähdy miettimään niin paljon ja sit se tempu yleensä onnistuu, koska on sellainen asenne että ’perkele kyllähän mää sulle näytän’. Sä oot jo valmistunut mielikuvissa onnistumiseen. Se on huikeeta.”

4.1 Tekniikka

Haastateltavan mielestä ei voi sanoa että on olemassa oikeaa tai väärää trampoliini-tekniikkaa. Itse asiassa juuri oman tekemisen tavan ja tyylin arvostaminen on tärkeä syy sille miksi haastateltava innostui sirkusmaailmasta verrattuna voimistelumaailmaan, jossa kaikkien tekeminen pyritään valmentamaan tiukasti samankaltaiseen muottiin. Mutta tekniikkaa voi kuitenkin tarkastella siitä näkökulmasta, mahdollistaako se pitkän kehityskaaren eli kuinka helppoa opitun tekniikan päälle on rakentaa uutta taitoa.

”Totta kai voi sanoa että on puhtaampia linjoja ja puhtaampia tapoja tehdä liike. Ja totta kai on olemassa parempia tekniikoita kuin toiset: tekniikoita joilla pääsee pidemmälle. Jos teet tosi räkäsesti jonkun tempun, niin sen pohjalta on tosi vaikeaa päästä seuraavaan tasoon. Jos osaat tehdä sen niin sanotusti puhtaasti, on paljon paremmat edellytykset kasata sen päälle. Esimerkiksi jos sun suora takaperin voltti ei ole täysin suora koskaan, niin sinne on tosi vaikeaa alkaa tehdä niitä kierteitä.”

Dahlberg havainnollistaa puhtaan tekniikan ajatusta kierrevoltilla. Täysin suorassa pyöriminen itsensä ympäri on paljon kevyempää, kuin jos vartalo on taittunut. Suorana kehon jokainen piste kulkee lyhimmän reitin pyöriessään kehon pituusakselin ympäri. Jos akseli ei ole suora, tarvitaan enemmän työtä pyörittämään massaa pitempää reittiä. Tämä hidastaa kierrettä. Tällöin myös lisäkierteen opettelu temppuun vaikeutuu. Haastateltava kehottaa kierteissä myös ajattelemaan vetääkö kierteen suppuun sisäänpäin, vai ajatteleeko kierrevolteissa kierteen suunnan ylöspäin. Jälkimmäinen ajatus mahdollistaa korkeamman hypyn ja puhtaamman linjan kierteessä.

Uusien taitojen oppiminen jo opitun liikemateriaalin varaan on eräs trampoliiniakrobatian kulmakivistä. Trampoliinin harjoittelu voidaan siten mieltää portaittaiseksi: edellinen askel johtaa aina ylemmäs seuraavalle tasolle.

4.2 Harjoittelun portaat

Harjoittelun portailla tarkoitetaan sitä, että yksinkertaisemmasta ja helpommasta liikemateriaalista edetään vaihe vaiheelta monimutkaisempaan ja vaikeampaan. Tarkem-

min sanottuna se viittaa välivaiheiden tunnistamiseen liikkeissä, joilla on sukulaissuhde toisiinsa. Sitomalla toisiinsa asioita joita jo osataan, saadaan aikaan uusia liikkeitä, joiden varaan voidaan taas rakentaa uusia liikkeitä jne. Myös Kulmala sivuaa uskoakseni samaa asiaa toteamalla osuvasti, että uuden tekniikan johtaminen vanhasta jo opitusta materiaalista on koko trampoliinopetuksen perustana (Kulmala 2005, 16). Tällainen metodi on mielekäs minkä tahansa taidon opettelussa ja se korostuu sirkuslajeista esimerkiksi jongleerausessa. Tällöin sillä ei kuitenkaan ole varsinaisesti suhdetta turvallisuuteen välineen kanssa. Haastattelussa kävi sen sijaan ilmi, että portaittaisuus lävistää trampoliinikrobatian harjoittelun turvallisuusaspektin monella tapaa.

Ensinnäkin harjoittelu on Dahlbergin mukaan pitkällä aikavälillä portaittaista. Aluksi opetellaan perusasiat kuten perushyppiminen ja alastulomallit verkolla. Sitten sisäistetään monimutkaisempaa liikemateriaalia hyppimällä esimerkiksi volttimonttuun. Viimeisessä vaiheessa liikkeet tuodaan trampoliinin päälle, minkä jälkeen niitä voidaan alkaa kehittämään ja sitomaan yhteen.

Toiseksi lyhyemmällä aikajänteellä uuden tempun oppiminen onnistuu Dahlbergin mukaan portaittain lukuisien välivaiheiden kautta. Välivaiheilla tai valmistavilla harjoituksilla varmistetaan, että liikkeen jokainen osatekijä hallitaan ennen kuin tempua yritetään sen lopullisessa muodossa.

Kolmanneksi harjoittelun portaat on Dahlbergin mielestä tärkeä muistaa myös jo opittujen taitojen uudelleen lämmittämisessä. Jo lyhyenkin tauon jälkeen tempuja on alettava lämmittää vaiheittain. Askel kerrallaan pikku hiljaa eteneminen kohti tavoitetta on Dahlbergin mukaan avainasemassa myös silloin, kun jo opittu liike ikään kuin katoaa ja se halutaan palauttaa. Kuvaan tarkemmin Dahlbergin ajatuksia näistä ”aivolukoista” myöhemmin. Käytännössä kaikki nämä asiat tapahtuvat harjoittelussa limittäin. Mutta mistä askelista trampoliinin harjoittelu on hyvä aloittaa? Entä mitä porrastaminen käytännössä tarkoittaa?

Haastateltavan mukaan on hyvä jos aloittelijalla on opettaja. Jos sellaista ei ole, vauhtiin pääsee parhaiten jos on joku osaavampi, joka kutsuu mukaan harjoittelemaan, näyttää mallia ja rohkaisee.

Ensimmäinen asia joka aloittelijan on haastateltavan mukaan opetettava, on itsensä vetäminen kasaan. Kyse on siitä, että leuka vedetään kohti rintaa ja kaikki raajat tuodaan lähelle kehon keskustaa, joka jännitetään tiukaksi paketiksi. Jos selälleen alastulossa, tai epäonnistuneessa alastulossa, ollaan löysänä - oli se sitten verkolle, patjalle

tai volttimonttuun - loukkaantumisriski on suuri. Vapaana lepattavat raajat voivat vääntyä törmäyksen hetkellä rajustikin mihin tahansa suuntiin. Samalla tiukka paketti suojaa selkää ja rintarankaa vääntymästä notkolle. Selkä on erityisen herkkä tällaiselle yli-asennolle. Sen vastaliike on selän pyöristäminen.

Kun opetellaan vetämään leuka rintaan, pyöristämään selkä ja tuomaan kädet ja jalat mahdollisimman lähelle kehon keskustaa, tullaan samalla oppineeksi keräasennon perusta. Kerien voltit saadaan sitten pyörimään mahdollisimman nopeasti harjoittelun myöhemmässä vaiheessa. Olen oppinut lukuisilta opettajilta, että kerävolteissa on tärkeää avata polvet leveään asentoon ja vetää käsillä polvia kohti itseä. Leveässä kerässä pää ei voi kolahtaa polviin huonossa alastulossa. Tiukkana pyörivä kerä suojaa myös niskaa. Lisäksi leveä kerä pyörii kiihtyvästi.

Seuraavaksi haastateltava neuvoo opettelemaan perushyppyjä eli jaloilta jaloilleen hyppimistä. Kuvaan hyppytekniikkaa oman oppimishistoriani pohjalta. Perushypyssä jalat ovat noin lantion tai hartian levyisessä asennossa verkolla. Lonkat, polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin. Ilmassa jalat tuodaan yhteen ja nilkat ojennetaan. Laskeutuksessa jalat avataan jälleen tukevaan leveähköön seisoma-asentoon. Kulmala huomauttaa, että nilkoilla on aktiivinen osuus ponnistuksessa ja kutsuukin perushyppyjä nilkka-ponnistukseksi (Kulmala 2005, 28-29) Samalla kädet piirtävät omaa rataansa joka maksimoi hypyn ylöspäin suuntaavan energian, sekä tasapainottaa laskeutumista. Olen eri mieltä kuin Kulmala, jonka mukaan käsien veto on tehokkaampi jos kädet koukistetaan hypättäessä (Kulmala 2005, 29). Tehokkaimman ja varmimman lennon saa mielestäni aikaan jos kädet nostaa suorina kehon etupuolelta ylös. Luulen, että se johtuu ensinnäkin siitä, että yksi suuri liike tukee enemmän trampoliinin antamaa rytmiä kuin kyynärniveliä taittamalla ja kiertämällä rikottu liike ja toiseksi, koska käsien nostaminen vartalon editse ehkäisee vartalon kallistumista taaksepäin ilmalennon aikana. Hypyn huippukohdassa kädet pidetään hetken suorina kohti taivasta (ja jalat yhdessä). Laskeuduttaessa kädet lasketaan sivukautta, mutta etuviistossa suorina vartalon viereen. Hyvä nyrkkisääntö on, että hyppijä näkee kätensä näkökenttensä reunamilla laskeutessaan kädet. Tällöin kädet eivät mene liikaa selkäpuolelle, mikä horjuttaisi tasapainoa taaksepäin (Kulmala 2005, 29). Perushyppimisen opetteluun jälkeen on haastateltavan mukaan syytä käydä läpi alastulomallit.

Alastulomallit tarkoittavat niitä asentoja, joissa trampoliinin verkolle on turvallista ja hallittua laskeutua ja joista on mahdollista jatkaa eteenpäin seuraavaan liikkeeseen. Kaiken kaikkiaan alastulomalleja on jaloilleen laskeutumisen lisäksi määrittelytavasta riip-

puen 6-8 (Kulmala 2005, 27-33). Antti Kulmala erottelee kolme erilaista selälleen laskeutumisen alastulomallia sen perusteella, mihin liikkeeseen selältä jatketaan (Kulmala 2005, 31-33). Omasta mielestäni tämä ei ole mielekäs, sillä kaikista alastulomalleista on lukemattomia mahdollisuuksia jatkaa erilaisiin liikkeisiin ja jokaista niistä sovelletaan aina hienovaraisesti tarkoituksenmukaiseksi eri tilanteissa. Joitakin alastulomalleja, kuten polvilleen tai käsien varaa harvoin edes mainitaan, sillä niitä voidaan käyttää turvallisesti vain tietyissä tilanteissa pitkän harjoittelun tuloksena. Trampoliinin harjoittelua varten on syytä omaksua neljä alastulomallia. Ne ovat istumaan, kontalleen, vatsalleen ja selälleen.

Ensimmäinen harjoiteltava alastulomalli on istumaan hyppy. Istumaan hyppy on helppoin alastulomalli kenties koska asento on arkielämästä tuttu. Istumaan hypyn jälkeen on helpompi luottaa siihen, että muutkin alastulomallit ovat turvallisia (Trampolining, A Complete Handbook, D. E. Horne 1968). Sen jälkeen käydään läpi muut oleelliset alastulomallit: kontta, vatsalleen ja selälleen. Kontallaan hyppiminen on samalla hyvä välivaihe vatsalleen alastulosta. Tutkielmassa mainittiin jo aiemmin olympiatrampolinisti Greg Roen erinomainen sarjan video-oppitunteja. Niissä käydään huolellisesti ja esimerkin kanssa läpi myös alastulomallien harjoittelu. (Ks. esim. https://www.youtube.com/results?search_query=Trampoline+Tutorial%3A+Basic+Landing+Positions, Viitattu 25.4.2018.)

Lopulta selälleen ja vatsalleen ovat omasta mielestäni kaikkein käyttökelpoisimmat alastulomallit. Totta kai trampolinisti voi haluta laskeutua muissakin asennoissa varioidakseen temppujensa näyttävyyttä. Ja joskus jos ilmassa tapahtuu jotakin odottamatonta, voi laskeutuminen konttaan, istumaan tai vaikkapa flatbackinä, eli lankkuna selälleen, olla oman kokemukseni mukaan nopein turvallinen vaihtoehto. Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että polvilleen hyppääminen trampoliinilla on kiellettyä suuren selkävamman riskin vuoksi.

”Se oli [ensimmäisellä opettajallani Esa] Östbergillä hyvä, että hän opetti että ei saa tulla polvilleen alas. Se on aika vaarallinen alastulomalli. Senkin voi oppia kontrolloimaan. Opettelin vuosia myöhemmin hyppimään sillä tavalla.”

Sen jälkeen kun alastulomallit ovat suurin piirtein hallinnassa, on haastateltavan mukaan hyvä harjoitella erilaisia hyppyjä volttimonttuun tai ”juustomereen”. Monttu on trampoliinin päädyn jatkeena oleva allas joka on täytetty vaahtomuovipaloilla. Monttuun hyppiminen on turvallinen tapa sisäistää tai haastateltavaa lainaten ”saada päähän”

liikeratoja. Näin voi Dahlbergin mukaan edistyä nopeasti ja omaksua sellaisia liikkeitä joita ei vielä uskalla kokeilla trampoliinin verkolla. Monttuun alastulo on turvallinen vaikka liike epäonnistuisikin, kun vain osaa vetää itsensä kasaan. Tällä tavalla saa mieleen ja kehoon rakennettua muistikokemuksia erilaisista liikeradoista ilmassa. Lyhyesti sanoen monttuun opetellaan temppuja. Nämä muistiin rakennetut taidot ovat sitten siirrettävissä vaihe vaiheelta trampoliinin verkolle.

Toinen mahdollinen tapa sisäistää liikeratoja ilmassa on käyttää lonssia. Lonssaajan ollessa ammattitaitoinen epäonnistumisesta johtuvan huonon alastulon ja loukkaantumisen riski vältetään täysin. Lonssivyö kiinnitetään lentäjän vyötärölle ja siihen kiinnitetyt köydet kulkevat ylös kattoon, rissapyörien läpi ja alas lonssaajan käsiin. Lonssaaja voi köysistä vetämällä edesauttaa lentäjän hyppyä, pidentää ilmalentoa, sekä hidastaa laskeutumista. Haastateltava ei suosittele lonssivyötä trampoliiniharjoittelussa. Trampoliinilla kontrolli on saavutettava itse. Jos tottuu riskittömään harjoitustilanteeseen voi tositalanne olla Dahlbergin mielestä liian suuri harppaus tuntemattomaan.

”Se on hidasta noin niin kuin pitkällä tähtäimellä. Mutta voidaan totta kai tehdä valjailla, jos halutaan että ihminen oppii liikeratoja, visualisoi niitä päähän. Niin siihen mun mielestä valjaat on ihan ookoo. Kun siinä ei oo mitään pelkoo, kun sä tiedät että siinä ei käy mitään. Jos sä luostat siihen vaan. Valjailla pystyy hahmottamaan niitä liikeratoja. Ja se on ainoa mihin se on hyvä. Koska sit kun ne valjaat otetaan pois niin sä oot uudestaan ton pelon kaa. Ja se on paljon pahempi yleensä.”

Myös Kulmala, jonka mielestä lonssi on hyödyllinen väline voltin ensiy yrityksissä, on sitä mieltä että se antaa harjoittelijalle väristyneen kuvan tämän taidoista (Kulmala 2005, 16, 20). Dahlberg suosittelee enemmän tekemään huonompiakin toistoja monttuun, kuin tekemään puhtaita toistoja valjailla. Edellisessä on vähän suurempi loukkaantumisriski, sillä monttuunkin voi laskeutua huonosti. Mutta jälkimmäisestä on psyykkisesti suurempi askel seuraavalle oppimisen portaalle.

Seuraava porras, tai voisiko sanoa portaikko, on tuoda opittu liikerata montusta takaisin verkolle. Tämän voi tehdä sitten kun valmentaja on sitä mieltä että siihen on valmis. Valmentajan puuttuessa on itse varmistuttava siitä, että osaa harjoiteltavan liikkeen. Tätä harppausta ei kuitenkaan kannata tehdä saman tien, vaikka liike onnistuisikin volttimonttuun. Dahlberg kertoo tehneensä ja tekevänsä sitä varten varsinaiseen liikkeeseen valmistavia harjoituksia trampoliinilla.

Hän käyttää yksinkertaisena esimerkkinä tästä istumaan hypyn harjoittelua. Ensiksi mennään trampoliinille istuma-asentoon. Paino on istuinluiden päällä, jalat ovat suorat ja kädet asetetaan hieman lantion taakse sen sivuille, sormet eteenpäin (Kulmala 2005, 29). Keskivartalo ja niska tulee kannattaa istuma-asennossa, jotta pää ei retkahda ja jotta asento säilyy (Kulmala, 29). Sitten hypitään ja pompotellaan istuma-asennossa. Sitten nouseaan seisomaan ja kaadutaan istumaan yhdeltä jalalta. Seuraava vaihe on se että hypähdetään istumaan ja sitten:

”Oho! Istumaan hyppy on toteutettu. [...] Ja ihan sama on kaikissa volteissa. Et ennen ku mennään täydelliseen volttiin, voidaan mennä ne kaikki vaiheet. Eka oot seisomassa, kaadut selälleen. Seuraavaksi hyppäät selälleen. Teet takaperin kuperkeikan. Ihan mitä vaan, että sä saat sen liikeradan päähän.”

Verkolla harjoitteluun voidaan Dahlbergin mukaan tuoda vielä mukaan alastulopatja. Valmentaja tai hyppykaveri voi työntää pehmeän alastulopatjan trampoliinin verkon päälle ennen hyppijän alastuloa. Tämä tarjoaa pehmeän laskun siltä varalta että jokin menee ilmassa vielä vikaan. Lisäksi patja madaltaa psyykkistä porrasta luomalla turvallisuuden tunnetta, mikä puolestaan edesauttaa onnistunutta suoritusta. Aivan viimeisessä vaiheessa ennen tempun suorittamista yksin voidaan vielä olla mukana alastulopatjan kanssa ja katsoa sujuuko temppu onnistuneesti. Jos jotakin menee pieleen, voi kaveri tai valmentaja heittää alastulopatjan alle. Mutta jos temppu näyttää onnistuneelta, voi hän antaa akrobaatin laskeutua itse verkolle. Tällöin päämäärä on saavutettu. Temppu on saatu turvallisesti ja onnistuneesti verkon päälle ja sen harjoittelua voidaan jatkaa siinä.

”Elikä se [taidon harjoittelu] on tosi porrastettu. Jos sen tollee porrastaa, niin sit sitä pelkoo ei enää oo siellä. Koska se käydään läpi vaihe vaiheelta. Keho ehtii hahmottaa liikkeen, eikä tarvi opettaa kaikkea kerralla.”

Kulmala (2005, 26) on sitä mieltä, että oppiminen on myös nopeampaa, kun tekniikka puretaan pieniin osiin ja askeleet valmiiseen temppuun esitetään yksi kerrallaan. Haastateltava varautuu lisäksi aina epäonnistumiseen:

”Siinä kohtaa sun pitää rakentaa se luottamus itsees niin paljon, et sä tiedät et vaiks tää epäonnistuu, niin mulle ei käy mitään. Sillä mä teen monet jutut.”

Harjoittelemalla kaikki välivaiheet läpi akrobaatti tulee samalla harjoitelleeksi vaihtoehdoisen ratkaisun, turvallisen alastulon reitin, jos jokin menee ilmassa vikaan.

Portaittainen harjoittelu on haastateltavan mukaan erittäin tärkeä metodi myös silloin kun palataan harjoittelutauolta. Haastateltava kuvaa tällöin käyvänsä ”pikakelauksella” läpi samat vaiheet, jotka vaadittiin taidon ja itseluottamuksen rakentamiseen alun perinkin. Haastateltava on tehnyt listan harjoitteista, joita käy läpi valmistaessaan itseään vaikeiden tekniikoiden tekemiseen harjoittelutauon jälkeen.

”Se [kyky hallita epäonnistumiset] tulee just sillee, et sä käyt ne välivaiheet läpi. Jos sä skippaat ne välivaiheet, niin se on vähän sama kuin jos sä skippaat ne vaiheet kun sä tulet liian nopeesti takaisin [harjoitustauolta]. Niin siinä kay vähän se sama efekti. Nää kaks tukee toisiaan. Ero on vaan se, että toisessa sä osaat jo tempun ja toisessa teet uutta. Et nää mä käyn periaattees pikakelauksella läpi kun mä tuun takas harjoitustauolta.”

Tiivistettynä voidaan todeta, että tekniikan pedantti rakentaminen ja uudelleenlämmittäminen vaihe vaiheelta suojelee trampoliiniakrobaattia loukkaantumisilta.

Loukkaantumiset trampoliinilla ovat tyypillisesti huonoja alastuloja, jotka ovat aina seurausta virhearviosta ja hallinnan menetyksestä. Vaikka mitään fyysistä loukkaantumista ei kävisikään, epäonnistunut tempun yritys trampoliinilla saattaa aiheuttaa psykofyysisen ongelman jota haastateltava itse kutsuu ”aivolukoksi”. Tällä hän tarkoittaa tilannetta, jossa temppu ja/tai sen alastulo syystä tai toisesta epäonnistuu ja sen seurauksena akrobaatti kadottaa tilapäisesti kyvyn tehdä kyseisen tempun kaltaisia liikkeitä. Ilmiöön liittyy usein voimakasta pelkoa. Se liittyy myös harjoittelun portaisiin. Ilmiö on haastateltavan mukaan yksi suurimmista ja tärkeimmistä turvalliseen harjoitteluun liittyvistä ilmiöistä, jonka jokainen trampoliinin kanssa pidemmälle edistyvä kokee ennemmin tai myöhemmin. Aivolukot ja pelon voi kuitenkin voittaa.

4.3 Aivolukot

Harjoittelun portaat on vertauskuva siitä, että edetään rauhassa helpommasta tekniikasta vaikeampaan, yksinkertaisemmasta monimutkaisempaan. Jos ikään kuin hypätään yhden tällaisen harjoittelun portaan yli liian nopeasti, käy helposti niin että kesken tempun huomaa, että keho ei ollutkaan valmis tottelemaan aivojen käskyä. Tai niin päin, että keho olisi valmis temppuun, mutta pää ei pysy perässä. Joka tapauksessa tässä ilmiössä, jonka haastateltava nimeää ”aivolukoksi” on kyse siitä että yhteys päässä olevan tempun vision ja kehon suorittaman liikeradan välillä syystä tai toisesta

katkeaa. Tällöin akrobaatti ikäänkuin kadottaa itsensä ilmassa. Mutta mikä sitten erottaa aivolukon ihan tavallisesta epäonnistumisesta? Se, että aivolukko jää niin sanotusti päälle. Haastateltu kuvaa miten aivolukko syntyy.

”Sitä ajattelee että: ’Aa mä luulin että tää on helppo tempu’. Mutta sitten keho tekikin jotain ihan muuta kuin mitä piti tehdä. Silloin siitä mokasta tulee uusi ajatuskuvio. Kun on ilmassa, niin katoaa taju siitä että mitä onkaan tekemässä. Sen jälkeen se koko tempu katoa ihan kokonaan, sä et osaa sitä ollenkaan. Vaikka olisit just tehnyt sitä sata kertaa.”

Aivolukko tarkoittaa sitä, että yhden epäonnistumisen myötä akrobaatti kadottaa tilapäisesti kyvyn toteuttaa jokin taito. Tutusta ja helposta tulee yhdessä lyhyessä hetkessä mahdotonta. Ilmiö on itsellenikin tuttu. Haastateltava kertoo että hänellä ja hänen ystävilleen ja kollegoilleen, on ollut matkan varrella ”kaikki mahdolliset aivolukot”. Esi-merkkeinä haastateltava mainitsee, että ei enää pysty hyppimään suoraan, koska koko ajan lähtee tekemään voltia. Tai että ei pysty tekemään tavallista voltia, koska koko ajan lähtee tekemään kierrettä. Aivolukko voi syntyä mihin tahansa liikkeeseen. Itse olen esimerkiksi hieman liian aikaisin avatun tuplavoltin seurauksena kadottanut tilapäisesti kyvyn hypätä eteenpäin voltin – tai edes eteenpäin pään yli selälleen. Tällöin kokemus on ollut se, että oma keho ja ulkopuolinen todellisuus vain katoavat kartalta, eikä se mitä kehoni tekee ole lainkaan hallinnassani. Trampoliinilla totaalinen hallinta on tavoite sekä turvallisuuden kulmakivi, joten kokemus saattaa olla hyvin pelottava. Tilapäinen kyvyttömyys toistaa jo opittua tempua saattaa kestää haastateltavan mukaan viikon, kenties kuukausiakin. Hän kertoo tietävänsä tapauksia, joissa aivolukko on niin paha, että kyseinen henkilö ei ole voinut enää jatkaa lajin parissa. Mistä aivolukosta sitten oikeastaan on kyse?

”...siinä on kyse siitä, että aivot tekee uuden liikemuiston. Sulla on se vanha muistikanaava. Kun sä lähdet sitä pitkin, aivot muistaa sen oikean liikekuvion. Sä toistat sun havainnoiman kuvan siten kuin se havainnekuva [liikkeestä] menee eli sun keho toistaa sen. Sitten sulla tulee yht’äkkiä poikkeama sinne [liikemuistoon]. Silloin sä alat toistamaan sitä poikkeamaa, koska se on niin vahva se uus linjasto siellä päässä. Kun tapahtuu jotain, niin silloin sä luuppaat [toistat] sitä poikkeamaa. Ja silloin sun pitää niin sanotusti vääntää se poikkeama takaisin siihen alkuperäiseen.”

Tulkitsen haastateltavan analyysia aivolukkojen syntymekanismista siten, että se perustuu aivojen kykyyn muuntautua ja luoda jatkuvasti uusia yhteysverkkoja. Uusia yh-

teyksiä syntyy erityisen paljon uutta opeteltaessa. Hyvin yksinkertaistetusti voitaisiin sanoa, että aivot uudistuvat koko ajan sen mukaan miten niitä käyttää. Ilmiö tunnetaan nimellä neuroplastisuus ja se on modernin aivotutkimuksen paradigma. (Wikipedia ks. Neuroplasticity. Viitattu 25.4.2018)

Aivolukossa ei siis ole haastateltavan mukaan pohjimmiltaan kyse siitä, että jotakin katoaa aivoista tai kehosta, vaikka se siltä tuntuukin. Kyse on päinvastoin tuoreesta oppimiskokemuksesta eli siitä, että jotakin uutta syntyy vanhan tilalle. Kyseessä vain on virheellisen liikeradan oppiminen. Tämä uusi verkosto aivoissa aktivoituu aina halutun liikkeen yhteydessä ja seurauksena on hämmentävä kokemus siitä että tulee tehneeksi aivan jotakin muuta kuin mitä aikoi ja halusi tehdä. Aivojen oppimiskyky kääntyy aivolukossa oppijan tavoitteita vastaan.

Haastateltava kuvaa motorisen suorituksen tekemistä trampoliinilla kehon ja mielen väliseksi prosessiksi. Ensin keskitytään mielessä näkyvään ”havainnekuvaan” tempusta. Sitten tämä havainnekuva toistetaan keholla mahdollisimman tarkasti. Haastateltava siis näkee ja tuntee ikään kuin sielunsa silmin, miten kyseisen tempun liikerata etenee. Jos ilmassa tekeekin jotakin havainnekuvasta poikkeavaa, syntyy oppimiskokemus joka yhdistää oikean mielikuvan tempusta siitä poikkeavaan (väärään) motoriseen suoritukseen. Aivolukon haaste on yhdistää jälleen oikea liike oikeaan mielikuvaan. Haastateltava pohtii myös pelon merkitystä aivolukon syntymisessä:

”Aivolukko on paljon pelosta johtuvaa. Mutta se ei ole pelkkää pelkoa. Et sinänsä pelkää sitä tempua, mut sä pelkääät sitä epäonnistumista. Se on epäonnistumisen ja pelon sekamuoto. Mutta itse asiassa se ei ole sitäkään. Se on sitä, et sun aivot oppii jonkun uuden, väärän liikeradan. Ja siitä on kysymys.”

Haastateltavan mukaan tällaisessa tilanteessa olisi todella tärkeää, ettei jäisi toimettomaksi. Aivolukkoa seuraa usein epäonnistumisen ja loukkaantumisen pelko. Trampoliinakrobaatit taistelevat haastateltavan mukaan pelkoa vastaan. Paras lääke pelkoon on itsevarmuuden ja onnistumisen kokemus. Aivolukko ei ole pohjimmiltaan kadottamista ja uudelleen löytämistä, vaan väärin oppimista ja väärinopitun uudelleen korjaamista. Tämä on haastateltavan mukaan se työ joka kaikkien lentolajien parissa työskentelevien on tehtävä: opetella uudestaan se liike, johon aivolukko on syntynyt. Miten aivolukosta pääsee vapaaksi? Miten itsevarmuuden ja onnistumisen kokemuksen voi saada takaisin? Haastateltava kuvaa prosessia:

”Ainoa tapa miten siitä pääsee eroon on systemaattisesti unohtaa koko juttu, että on mitään ongelmaa. Siihen pääsee tekemällä kaikki ihan muut temput. Sitten palaat takaisin siihen temppuun niin, että sä toistat sitä vaihetta ennen [varsinaista temppua]. ... Ajatellaan vaikka että sun takaperinvolttiin tulee kokoajan aikomattasi kierre, koska sun keho haluaakin nähdä sen [kierteen] uudestaan ja uudestaan. Sit pitää unohtaa se koko voltti. Ja sit hypätä vaan selälleen. Ja sit selältä taakse yli. Ja tehdä kaikki mahdolliset taaksepäin variaatiot mitä sä vaan keksit, muut kuin se seisomaan voltti. Sä vaan toistat ja toistat niitä. Siihen voi mennä viikko. Kuukausi. Kaks kuukautta... Kuka tietää! Valmistavia harjoituksia tehdään kauan että se [keho] tottuu tähän [taaksepäin pyörimiseen ilman kierrettä]. Ja sit sä yht’äkkii ootkin unohtanut sen koko ongelman ja yks päivä sä menetkin vaan ja teet sen tempun. Aa okei. Ja siinä kohtaa olis vielä tärkeä että ei jäis muistelemaan et vitsi mulla oli täs joku ongelma. Ei ku sitten vaan menee. Ja sit ongelmakin on kadonnut! Mikä on tosi hullua. Se onnistumisen mielikuva jää päähän, ja sit sitä [aivolukkoa] ei enää ole.”

Tiivistettynä voidaan siis todeta, että suuret tekniset loikat joko uuden opettelussa tai vanhan muistiin palauttamisessa ovat merkittävä riskitekijä paitsi loukkaantumiselle, myös aivolukon syntymiselle. Aivolukosta voi vapautua opettelemalla tempun ikään kuin uudestaan alusta saakka. Haastateltava pitää henkilökohtaisesti tärkeänä onnistumisen kokemuksen luoman muistijäljen ja itsevarmuuden vaalimista.

4.4 Pelko ja pelon voittaminen

”Puhuttiin porrastamisesta, niin sama porrastaminen mikä pitää tehdä temppujen [opettelun tai palauttamisen] kanssa – sama porrastaminen pitää tehdä kun me taistellaan pelkoa vastaan. [Ajatellaan että] sua pelottaa. Lähtökohtaisesti se mikä pelottaa on se että sä tuut huonosti alas ja sit sä loukkaat [itsesi] ja sit käy huonosti. Se on se lähtökohta kumminkin, että miksi se pelottaa. Se on se mitä vastaan me taistellaan koko ajan. Että ei oo pelkoa. Et sä hallitset sen täydellisesti.”

Kuten haastateltava aiemmin totesi, aivolukko ei sinänsä johdu pelosta vaan uuden väärän liikemuodon oppimisesta onnistumisen tilalle. Mutta varsinkin traumaattinen epäonnistuminen voi johtaa niin voimakkaaseen pelkoon että kyseistä temppua tai pahimmillaan koko lajia ei pysty enää tekemään. Tämä ilmiö muistuttaa aivolukkoa. Mutta

siinä epäonnistumisen muisto on niin kipeä, että akrobaatti ei pysty edes yrittämään toistaa liikettä oikein, sillä hänen mielensä suojelee hänen kehoaan uudelta loukkaantumiselta. Tätä lamaannuttavaa pelkoa haastateltava sanoo ”aivojumiksi”.

”Sä voit olla aivojumien kanssa vaik vuosia. Pahimmillaan toi voi olla niin, et sä et enää pysty tekeen lentolajeja. Et sul tulee niin paha psyykkinen aivojumi, et sä et yksinkertaisesti pysty. Jos kukaan ei ohjeista sua uudelleen[ohjelmoimaan temppua], sä et enää pysty tekemään sitä koska se se on alkanut pelottaa sua niin paljon.”

Haastateltava kertoo miten selvisi tilanteesta, jossa korkealle hyppiminen ylipäättään oli alkanut pelottaa niin paljon että se oli mahdotonta. Ratkaisu on yksinkertainen.

”Sit tekee kaikki temput matalalla! Sillehän määkin tein. Sit mä en vaan hypännyt korkealle! Sit mä tein ne temput matalalla ja sain sillee pikkuhiljaa luottamuksen. Yht’äkkii huomaankin, et kun mä valmistaudun johonkin temppuun niin hyppäänkin tosi korkealle, koska mä oon unohtanut sen alkuperäisen ongelman. ’Hei mä oonkin tekemässä vaan jotain temppua. Mähän oon täällä korkealla, no, ei tässä oo mitään hätää.’ Ja sitten homma jatkuu taas niin kuin ennenkin.”

Trampoliinilla parasta onkin juuri kenties pelon voittaminen ja hurja onnistumisen ja osaamisen tunne. Haastateltava kuvailee itsevarmuuden ja hyvänolon tunnetta jonka trampoliinilla voi parhaimmillaan saavuttaa.

”Parhaimmillaan oon trampalla just sillä tasolla et mulla on ihan täysi kontrolli. Jos mä mokailen ilmassa, sielt on tullu vaan joku uus temppu ja homma jatkuu. Ei mul oo tullu ees mitään aivolukkoja tai mitään, mä oon niin paljon pommittanut sitä. Jos mä huomaan ilmassa et aa nyt mul on vajaa vauhti niin sit mä vaan korjaan sitä ilmassa ja jatkan. Pystyin improvisoimaan ihan suvereenisti trampoliinilla ihan mitä sattuu, siis silloin kun mä olin teknisesti parhaimmillani. Mä muistan et se oli ihan sssairaan hauskaa!”

Temppuilu sillä tasolla, että itsevarmuus ja täysi kontrolli säilyy kaikissa tilanteissa vaatii vuosien systemaattista harjoittelua. Parhaassa vireessä trampoliini muuttuu silloin leikkikentäksi jolla voi tehdä spontaanisti mitä vain. Jokaisella on kuitenkin nähdäkseni jokin taso, jolla hän pystyy turvallisesti ja itsevarmasti pomppimaan trampoliinilla ja saamaan siitä iloa. Se voi olla vain sarja peräkkäisiä hyppyjä seisomaan tai alastulo-

mallien yhdistelmillä leikkimistä. Harjoittelemalla uusia temppuja edellisten päälle sa-
navarastoa voi laajentaa ja hyppykorkeutta nostaa.

4.5 Visualisointi ja visuaaliset kiintopisteet

Tässä kohdin viimeistään on todettava, että turvallisuuden kannalta mikään harjoitte-
lumenetelmä ei korvaa ammattiohjaajan läsnäoloa. Opettajan tehtävä on mielestäni
tarjota oppilaille välitön palaute, joka auttaa tätä suuntautumaan kohti yhdessä muo-
dostettuja tavoitteita. Hänellä on Myös haastateltava on sitä mieltä, että olisi parasta
jos trampoliiniakrobatiasta kiinnostuneella olisi ammattiohjaaja.

*”Ihminenhän on tosi visuaalinen. Jos näkee mallin, voi aika nopeasti toistaa replikoita
siitä.”*

Haastateltava kertoo käyttävänsä sekä mielikuvaharjoittelua, että videointia harjoitte-
lunsa apuvälineenä. Visualisointia hän käyttää ennen akrobatiasarjaa.

*”Ennen kuin tekee tempun, on hyvä käydä aina päässä läpi mitä sä oot tekemässä.
Yleensä se nopeuttaa oppimisprosessia. Varsinkin uusissa tempuissa mitä et tunne.
Yrittää visualisoida sen päässä et miltä sä haluat et se näyttää ulkopuolelta. Ku sä teet
sitä, et sä pysty näkee sitä. Mut sä pystyt ajattelemaan et miltä sen pitäis näyttää.”*

Videointia haastateltava pitää erityisen hyödyllisenä harjoittelun apuvälineenä. Usein
käy nimittäin niin, että luulee oman tuntumansa perusteella tempun näyttävän valmiilta,
sillä mielikuva tempusta on täydellinen. Sitten kun joku näyttääkin videotaltioinnin ta-
pahtumasta, se miltä temppu itse asiassa näyttää ulkopuolelta voi olla todella yllättä-
vää. Visuaalisen palautteen perusteella tempua on helpompi alkaa hiomaan halua-
maansa suuntaan.

Sekä video, että mielikuvaharjoittelu tarjoavat haastateltavalle ulkopuolisen silmän te-
kemiseen. Edellinen on kuvitteellinen, jälkimmäinen todellinen. Tehdessä tempua
yritetään toteuttaa tietyn näköinen liike. Ulkoinen representaatio pyritään suhteutta-
maan omaan liikkeeseen. Haastateltavan mukaan temppu on hyödyllistä visualisoida
etukäteen ja sitä voidaan tarkastella jälkikäteen. Mutta hyppimishetkellä mielikuvahar-
joittelua hän ei suosittelen.

”Kun sä teet temppua sit ei kannata enää yrittää havainnollistaa sitä ilmassa mitä sä oot tekemässä. Sit ei oo aikaa ja temppu menee sekasin. Silloin mä keskityn yleensä ajattelemaan et mitä pitäisi nähdä.”

Ulkoisen representaation lisäksi harjoiteltava käyttää ”sisäisesti” näköaistia hyväkseen kesken tempun. Tällöin varsinaiselle tempun visualisoinnille ei ole aikaa, vaan haastateltava turvautuu konkreettisiin visuaalisiin kiintopisteisiin. Visuaalisissa kiintopisteissä ei ole kyse siitä, miltä temppu ulkoapäin näyttää vaan siitä, mitä akrobaatti näkee tempua tehdessään. Kiintopisteet ovat tärkeä harjoittelumetodi sekä haastateltavalle itselle, että tämän opettaessa muita. Ne auttavat oikean rytmin ja liikesuunnan saavuttamisessa. Ja niiden avulla akrobaatti myös pysyy niin sanotusti kartalla siitä missä ja miten päin on. Kiintopisteiden avulla voidaan myös tukea optimaalisten kehon linjausten oppimista. Esimerkiksi verkon näkeminen voltin avauksessa tarkoittaa, että avaus on tehty riittävän ajoissa. Tämä antaa akrobaatille myös aikaa valmistautua alastuloon ja seuraavaan liikkeeseen. Opettaessaan haastateltava kysyy oppilailta ovatko he nähneet tiettyjä kiintopisteitä tietyissä liikkeissä. Vaikka temppu olisi onnistunut, jos akrobaatti ei ole paikantanut tiettyjä kiintopisteitä, temppu ei ole valmis.

”Se tarkoittaa sitä, että hyppijä ei ole havainnollistanut vielä mitä tekee. Sit sä teet sen niin kauan, että se näkee esimerkiksi jonkun pisteen lähdössä. Ja kierteissä on sama juttu. Kun sä teet kierteen yleensä kierteen aikana on parempi et sä et näe mitään. Mutta sun pitäis löytää uudestaan se kiintopiste. Eli käytän visuaalisia kiintopisteitä liikkeen alussa ja lopussa ja välissäkin. Avauksilla on helppo tehdä kiintopisteitä. Niitä teen tosi paljon.”

Haastateltava kertoo anekdootin siitä kuinka piti lasketteluun freestyle-maajoukkueelle trampoliinikurssin. Hän hämmästyi kuullessaan, että visuaaliset kiintopisteet olivat heille täysin vieras ajatus! Kukaan laskettelija ei käyttänyt visuaalisia kiintopisteitä. He tekivät voltit ja kierteet täysin tunnepohjaisesti aistien kehonsa liikkeen ja ilmalennon keston. Tämä saattaa johtua siitä, että kirkkaassa lumisessa maisemassa visuaalisia kiintopisteitä ei yksinkertaisesti ole saatavilla. Trampoliinilla on kuitenkin Dahlbergin mukaan hyödyllistä kartoittaa niiden avulla sijaintiaan kesken liikkeen.

Visuaalisilla kiintopisteillä on myös turvallisuusaspekti. Haastateltava kertoo, että erityisesti tullessaan uuteen tilaan vaikkapa esiintymään hän käyttää paljon aikaa vain tutustuen tilaan. Hän oleskelee trampoliinilla ja etsii mahdollisia visuaalisia kiintopisteitä ympäristöstään.

”Missä on katsomo? Miten päin mä oon? Mitä näkyy katossa? Käytän siihen aikaa. Jos on sama esitys, käytätte samoja valoja joka paikassa. Ja se helpottaa, koska on samat kiintopisteet ainakin sen puolesta. Jos tulee uuteen tilaan, olisi tärkeää vain oleskella siinä tilassa jotta se tulee tutuksi.”

4.6 Trampoliinin potentiaalisten suuntien hyödyntäminen

Yleisesti ottaen trampoliinia ajatellaan ja opetetaan haastateltavan mukaan siten, että aina pitäisi hyppiä verkon keskellä. Verkon keskeltä saa kovimman heittovoiman ja se suuntaa ponnistuksen suoraan ylöspäin. Löytämäni lähdekirjallisuus joka opastaa trampoliiniharjoittelussa tukee tätä väitettä. Haastateltava on halunnut rikkoa tätä trampoliiniakrobatian perussääntöä.

”Olen paljon kikkaillut trampoliinilla ja miettinyt eri suuntia. Sitä miten käyttää trampoliinia kokonaisuutena hyödyksi. Koska perus trampolinistin idea on pysyä keskellä. Kaikki temput lähtee suoraan ylös ja ne tulee suoraan keskelle alas ja se on se täydellinen tapa. Mun duuni on et mä olen halunnut rikkoa sen trampa [suuntia]. Miten sä teet tempun tuolta tonne? Miten sä käytät sitä tilaa eduksesi? Mielestäni ei voi sanoa että on olemassa täydellistä tapaa.”

Haastateltava on halunnut rikkoa trampoliinilla käytettäviä suuntia esteettisistä syistä. Hän innostui juuri sirkuksen ja esiintymisen maailmasta siksi, että siellä sallitaan enemmän tilaa itseilmaisulle ja uusien tekemisen tapojen kokeilulle kuin voimistelumaailmassa. Esiintyessä on ilmaisullinen ja koreografinen etu, että osaa käyttää koko trampoliinin pinta-alaa hyödykseen. Se lisää numeron visuaalisia ulottuvuuksia. Sirkuksessa on mahdollista ja mielenkiintoista tehdä myös niin sanotusti epätäydellisiä liikesuuntia ja koetella kontrasteja tekemisen tavassa.

Mutta trampoliinin luovalla ja kokonaisvaltaisemmalla haltuun ottamisella on myös selvä työturvallisuusaspekti:

”Kun koko verkko on hallussa, niin se ei ole ongelma silloin kun päädyt vähän sinne eteen tai taakse. Sä osaat korjata sen.”

Haastateltava kertoo aloittavansa toisinaan trampoliinikurssit antamalla ihmisille tehtäväksi hyppiä trampoliinia ympäri. Hän kehottaa käymään jokaisessa nurkassa ja yrittämään hyppiä nurkista ja sivuista toisiin ja edes takaisin.

”Idea on, ettei vaan keskity siihen täydelliseen suoritukseen. Koska sitten kun täydellinen suoritus epäonnistuu, niin silloin hyppijä on pulassa. Voimistelussa näin paljon sitä, että keskitytään vain täydelliseen suoritukseen. Sitten kun jokin menee vikaan, ei osatakaan korjata sitä ja akrobaatti lentää ihan sairaasti pihalle trampalta. Koska [hän] ei käy läpi sitä, miten korjata temppu jos ei ole keskellä.”

Koettelemalla trampoliinin koko pinta-alaa ja erilaisia hyppysuuntia, tulee siis samalla varautuneeksi ennalta epäonnistuneisiin alastuloihin. Täten voi myös ehkäistä epäonnistuneista alastuloista johtuvia loukkaantumisia.

5 TRAMPOLIINIAKROBATIAA TUKEVA KEHONHUOLTO

Perinteisesti akrobaatin kehonhuolto on kokemukseni mukaan koko kehon voimaharjoittelua kehon painolla, sekä kaikkien lihasryhmien venyttelyä. Oheisharjoittelun ja kehonhuollon tarpeet riippuvat nähdäkseni pitkälti kyseisen akrobaatin yksilöllisestä ruumiinrakenteesta, vahvuuksista ja heikkouksista, sen hetkisestä tilanteesta ja työn alla olevasta tekniikasta. Omasta mielestäni kehonhuolto tähtää vahvistamaan akrobaatiassa tarvittavaa lihaksistoa ja hermotuksia, ylläpitämään liikelaajuuksia, auttamaan palautumisessa, sekä tasapainottamaan harjoittelun yksipuolisuutta vastaliikkeillä. Dahlbergin näkökulma kehonhuoltoon seuraa pitkälti tätä samaa ajattelutapaa. Trampoliiniakrobatialla on kuitenkin oma erityisluonteensa suhteessa muihin akrobatian muotoihin.

5.1 Dahlbergin ajatuksia kehonhuollosta

Kehonhuollon opettaminen oli haastateltavan omana aikana sirkuskouluissa huonolla tolalla. Haastateltavan mielestä fyysisen lajikohtaisen oheisharjoittelun opettaminen olisi erittäin tärkeää. Hän kertoo kouluaikanaan Ruotsissa jääneensä luokkatovereidensa kanssa iltaisin keskenään tekemään voimaharjoittelua.

”Kukaan ei kertonut mikä on sun omalle lajille hyödyllistä punttitreeniä. Sä teet vain jotain.”

Haastattelun aikana keskustelimme myös siitä, että kehonhuollon suhde tekemiseen ei ole alalla tasapainossa. Sirkusartisteilta puuttuu yleensä täysin mukana kulkeva harjoittelu- ja kehonhuoltovalmentaja. Huippu-urheilijoille tämä on itsestäänselvyys. Akrobaatin ura on pitkällä tähtäimellä fyysisiltä vaatimuksiltaan huippu-urheilijan tasolla. Miksei siis akrobaateilla tyypillisesti ole fyysisistä valmentajaa mukana uralla tekemässä harjoitussuunnitelmaa? Sirkus on fyysisiltä vaatimuksiltaan kuin urheilua, mutta sen olemus on taidon esittämisessä ja tunneilmaisussa, ei niinkään urheilusuorituksessa. Ehkä siksi kehoa lajiin valmistava harjoittelu jää helposti tekemättä. Kehonhuollon ensisijainen tarkoitus on kuitenkin mielestäni hyvän toimintakyvyn ylläpitäminen ja fyysisten vammojen ehkäiseminen.

Mikä sitten trampolinistin kehonhuollossa on haastateltavan mielestä tärkeää? Se millä tavalla trampoliini kuormittaa kehoa, antaa osviittaa siihen miten kehoa kannattaa valmistaa lajitreeniin.

”Keskivartalon lihaksisto, selkä erityisesti kuormittuu tosi paljon. Myöhemmin olen huomannut myös että vatsalihakset ovat yhtä tärkeitä. ... Selkäranka painuu hyppiessä kasaan. Siksi pitää keskittyä siihen, että selkärangan ja koko keskivartalon tukilihaksisto on hyvässä kunnossa.”

Trampoliini on haastateltavan sanoin koko kehon asia. Mutta keskivartalo on tärkein kannatteleva voima, joka ei saisi olla ”letku”. Koko vartalo on pystyttävä jännittämään laskeuduttaessa verkolle ja pidettävä jännitys yllä koko sen ajan kun ollaan verkon varassa kahden hypyn välissä. Selkärankaan, keskivartaloon ja jalkoihin kohdistuu erityisesti pystysuuntainen voima. Haastateltava kuvaa tarvittavaa voimankäytön laatua sitkeäksi ennemmin kuin räjähtäväksi. Räjähtävä liike tehdään vasta ilmassa. Siihen ei tarvita yhtä lailla räjähtävää voiman käyttöä kuin lattia-akrobatiasa jossa ponnistus tehdään omin voimin.

Haastateltava kertoo, että hänellä on ollut selän kanssa paljon ongelmia. Trampoliinilla selkään kohdistuu suuria voimia. Selkää voi suojella juuri keskivartalon kannatusta harjoittelemalla.

”Minulle viimeinen huutomerkki oli ranskassa mun trampopaopettajat. Toinen oli ihan lypsyssä kunnes meni trampalle, jolloin hän kannatteli itsensä. Hän teki temput ja pystyi tekemään ne tosi hyvin. Mutta kun hän tuli alas trampalta, hän ei enää jaksanutkaan kannatella sen päälle sitä. Toisella opettajallani oli koko ajan tukivyö selässä. Selkä oli niin rikki. Nämä jätkät olivat nelikymppisiä ja mietin: tuossako on tulevaisuuteni? Tajuusin että nyt on aika tehdä jotakin asialle.”

Dahlberg jatkaa:

”Itse huomasin vastikään, että hetkinen, olen hyppinyt vaikka kuinka monta vuotta niin, etten ole jännittänyt alavatsalihaksia kunnolla kun olen tullut verkolle. Siksi selkäni on yllirasittunut.”

Jos jalat ja keskivartalo eivät kannata sitä kuormitusta joka hyppiessä tapahtuu, siirtyy rasitus niskaan. Myös hiotulla tekniikalla niska on kovilla trampoliinilla ja sen syvää lihaksistoa olisi myös järkevää vahvistaa. Haastateltava varoittaa niskan yllirasittumisesta seuraavan helposti paha tapa ”raksautella” niskoja. Hän kertoo tehneensä tätä 5

vuotta kroonisesti. Hän tuntee muitakin trampolinisteja joilla on tapana raksautella niskansa kääntämällä leukaa ja päätä eri suuntiin. Kun raksauttelu jatkuu vuosikautia, nivelet löystyvät pikku hiljaa. Tämä lisää entisestään niskaa koossa pitävän tukilihaksiston tarvetta.

”Se johtuu siitä että trampoliinilla tulee kuormitusta niskalle, jos ei ole riittävän vahva lihaksisto pitämässä niskaa koossa. Pyörittelemällä niska löystyy. Se tuntuu hyvältä, mutta se ei ole apu siihen, vaan sen sijaan pitäisi jumpata ne lihakset kuntoon. Jos alat raksauttelemaan niskaa, koita lopettaa, koska se on tosi paha tapa ja jää helposti päälle.”

Dahlberg kertoo, että alettuaan kiinnittää alavatsan kannatukseen enemmän huomiota, hänen selkäkipunsa ovat hävinneet.

Linjoihin on hänen mukaansa myös tärkeää kiinnittää huomiota. Linjat tarkoittavat sitä, missä asennossa keho on hyppiessä, mistä liike lähtee ja mihin se suuntautuu, missä on paino ja miten kehoa kannattelee. Omasta kokemuksesta muotoilisin asia niin, että trampoliinilla hallitussa liikkeessä on yhtenäinen linja. Kehon rytmin on sulauduttava trampoliinin määräämään rytmiin. Tämän havaitsemiseen tarvitsee ulkopuolisen silmän – ohjaajan, videon tai hyppykaverin.

Myös venyvyys on haastateltavan mukaan tärkeää, vaikkakaan trampolinistin ei tarvitse välttämättä olla notkea. Haastateltava kertoo ”vetäneensä överiksi” sekä lihaksistoa venyttävän, että lihasvoimaa kasvattavan harjoittelun uransa eri vaiheissa. Lihaksiston on trampoliinilla venyttävä, mutta venyvyys vaatii vastaavasti lihaksiston voimaa jotta kehonosat eivät venähdä hallitsemattomasti. Tasapainon etsiminen näiden välillä on haastateltavalle jatkuvaa hakemista. Iän myötä kehonhuollon osuus on Dahlbergilla kasvanut suhteessa vaativaan lajiharjoitteluun.

Omasta mielestäni myös jalkojen vahvistaminen on tärkeää oheisharjoittelua trampoliinille. Kuten jo totesin, näyttää siltä, että trampoliinilla sattuu useimmiten pienempiä tai suurempia vammoja nilkkoihin ja polviin. Ne sietävät melko vähän rasitusta normaalin liikelaajuuden ylittyessä ja jos alastulo jää vajaaksi tai menee yli, kohdistuu nilkkoihin ja polviin helposti liian suuria voimia. Lisäksi, mitä paremmassa kunnossa jalkalihakset ovat, sitä kauemmin kestää, että ne menevät maitohapoille. Olen nähnyt kun yliväsyneet jalkalihakset ja krampit aiheuttavat arvaamattomia tilanteita. Nilkoilla on myös aktiivinen rooli trampoliinitekniikassa lähdetessä suoraan vartaloin eteen tai taakse pyöriin liikkeisiin. (Greg Roe, “Trampoline Gymnastics Tutorial: How To Do A Flip” -video

YouTubessa. Viitattu 25.4.2018) Näistä syistä trampoliiniharjoittelun tueksi olisi mielestäni järkevää vahvistaa näiden alueiden lihaksistoa. Jos esimerkiksi tekee kyykkyjä paitsi nilkat polvet ja lonkat suoraan eteenpäin, myös sisä- ja ulkokierroissa, voi vahvistaa kehoaan kantamaan räsitusta myös näissä asennoissa. Tämä saattaisi ennaltaehkäistä epäonnistuneiden alastulojen aiheuttamia tapaturmia, esimerkiksi kierteen ollessa keskeneräinen laskeuduttaessa.

Koska trampoliinilla hyppiessä rankaan puristuu kasaan, vaikuttaisi minusta intuitiivisesti järkevältä purkaa näin kertynyttä painetta esimerkiksi Annukka Myllymäen vuosikurssilleni fysiologian kurssilla opettamalla metodilla: nostamalla selinmakuulla jalat ylös polvet koukistettuina esimerkiksi sohvan päälle. Itse tykkään tehdä vastaliikkeeksi hyppimiselle myös aktiivista roikkumista, jossa hartioissa ja keskivartalossa säilyy kannatus mutta ranka pääsee pitenemään. En kuitenkaan osaa sanoa, onko tämä järkevää.

6 TRAMPOLIINI JA TILA

Olen keskittynyt tässä tutkielmassa vastaamaan kysymykseen siitä, mitä trampoliinin harjoittelussa kannattaa ottaa huomioon välttääkseen turhat vammat. Fokus on harjoittelussa olettaen, että välineiden ja tilan osalta harjoittelun turvallisuudesta on jo pidetty huolta. Oman kokemukseni mukaan näin usein onkin trampoliinipuistoissa, joskaan samaa ei voi sanoa pihatrampoliineista. Käyn kuitenkin läpi lyhyesti tärkeimmät turvallisuuteen liittyvät huomiot välineiden ja tilan osalta haastattelun perusteella.

Trampoliinin ja tilan ominaisuudet vaikuttavat hyppimisturvallisuuteen. Ensinnäkin tilan on oltava riittävän korkea. Haastateltava ei täsmentänyt näkemystään asiasta, mutta omasta mielestäni noin kuusi metriä verkon pinnasta on minimi. Haastateltava toteaa, että jos trampoliini on ympäröivän maan tasalla (eli trampoliinin ympärille on rakennettu jonkinlainen lava), on hyppiminen turvallisempaa. Trampoliinilta ei silloin voi pudota niin korkealta jos lentää ulos verkolta. Kuten Turun Amk:n akrobatiamestari Marina Vavilova on sanonut, trampoliinin jokaisessa kulmassa tulisi olla varmistaja jos trampoliinia ei ympäröi minkäänlaiset suojarakenteet. Trampoliinin päädyissä alastulopatjat ja volttimonttu lisäävät turvallisuutta koska niille voi harjoitella keskeneräisiäkin alastuloja ja ne suojaavat loukkaantumisilta jos hyppy lentää ohi trampoliinin reunojen. Pehmusteet trampoliinin reunojen päällä suojaavat hyppääjää loukkaamasta esimerkiksi jalkaansa trampoliinin jousituksen väliin. Verkon kunto on Dahlbergin mukaan hyvä tarkastaa aika ajoin, ettei verkosta vain pääse menemään läpi. Haastateltava nimeää tärkeimmiksi turvallista harjoittelua edistäviksi välineiksi volttimontun ja alastulopatjan.

Haastateltava nostaa esiin myös trampoliinien yksilölliset erot. Jos esimerkiksi yksi tai useampi jousi pettää trampoliinista ja ne korvataan uusilla jousilla, muodostuu epätasapaino. Uudet käyttämättömät jouset ovat kireämmät kuin vanhat käytössä olleet ja siten verkko saattaa kiristyä hieman epätasaisesti. Etenkin, jos uusia jousia on vain toisella puolen trampoliinia rivissä. Tämä saattaa aiheuttaa muutoksen siinä, miten trampoliini heittää verrattuna aiempiin kokemuksiin trampoliinilla. Nämä erot oppii haastateltavan mukaan tunnistamaan kun tutustuu trampoliiniin. Kohdassa 4.6 mainittu harjoitus, jossa pompitaan trampoliinia ympäri ja koetellaan eri suuntia, auttaa trampolinistia oppimaan tuntemaan kyseisen trampoliinin luonteen hyppimishetkellä. Tämä auttaa ennaltaehkäisemään loukkaantumisia, jotka johtuvat siitä, että hyppijä lentää ulos trampoliinilta epäonnistuneen alastulon seurauksena.

Tasaisenkin verkon kireys tai löysyys muuttaa olosuhteita hyppimisen kannalta. Sekä löysemmissä, että kireämissä verkoissa on hyvät puolensa ja haasteensa, haastateltava pohtii.

"Löysemmällä verkolla ei välttämättä voi tehdä samoja juttuja kuin kireällä. Koska mitä löysempi verkko, sitä rankempaa se on keholle. Silloin on isompi työ saada sama korkeus ja sitä pidempi aika se on, mikä pitää jännittää kehoa verkolla. Toisaalta kireä verkko on myös intensiivisesti rankka lyhyen hetken. Kireällä verkolla voi työntää alaspäin sitä kun tulee alas ja kokeilla saako lisäbuustia. Löysällä se ei toimi. Mutta löysällä verkolla on toisaalta se hyvä puoli että kun tulee alas vähän huonosti, se ei satu välttämättä niin paljon. Silloin ehkä uskaltaa kokeilla jotain vähän hullumpia temppuja kun mikäli tulee alas huonosti, niin ei käy huonosti. Vaan sä vähän kuin vaan taivut sen verkon mukana."

Myös trampoliinin nivelten ja ruuvien kiristykset tulee Dahlbergin mukaan tarkastaa aika ajoin. Tämä johtunee siitä, että trampoliinin kiinnitykset ovat metallia ja metallikin elää pikku hiljaa kun siihen kohdistuu voimia. Olen itse huomannut, että kun trampoliinin jalkojen kiristykset pääsevät löystymään, trampoliinista tulee banaanin muotoinen eli päädyt nousevat ylemmäksi kuin keskiosa. Tämä heijastuu koko verkon kireyteen ja vaikuttaa siten, että trampoliinin heitto suuntautuu viistosti eikä suoraan ylös. Haastateltavan mukaan pahinta on, jos päädyt ovat ylikireyden vuoksi taipuneet alaspäin suhteessa keskiosaan. Tällöin trampoliinin kasauksessa tai kiristyksessä on todennäköisesti tehty jotakin väärin.

Turun ammattikorkeakoulun akrobatiamestarilta Marina Vavilovalta olen oppinut lisäksi, että trampoliinilla kannattaa hyppiä aina sukat tai tossut jalassa. Paljain varpain hyppiessä on mahdollista, että varvas jää alastulossa kiinni verkon väleihin samalla kun verkon kimmoisuus pyrkii heittämään koko vartalon ilmaan. Lisäksi sukat ovat myös hygienian kannalta parempi vaihtoehto kuin paljaat jalat.

7 POHDINTA

Tutkielmassa keskityin yhden esiintyvän trampoliiniammatillaisen ajatuksiin turvallisuudesta ja vammojen ennaltaehkäisystä. Tämä tieto on persoonallinen yhdistelmä eri opettajien kanssa opittua ymmärrystä, omia havaintoja, sekä mielipiteitä lajin luonteesta. Olisi mielenkiintoista saada aikaan moniäänistä keskustelua trampoliiniharjoittelusta ja turvallisuudesta kieltojen tai vähättelyn sijaan. Kentällä käymieni keskustelun perusteella monet opinnäytetyössäni esitetyt havainnot ovat jonkinlaista trampoliiniakrobaattien hiljaista yleistietoa. Aiheesta välitetään yksiselitteistä normistoa, sekä tuotetaan uusia ajattelun ja tekemisen tapoja oppilas-opettaja-suhteessa, sekä vertaissuhteissa harjoittelutilanteissa. Käsittelemättä jäi lukematon määrä asioita alkaen siitä miten mikäkin liike rakennetaan, mielikuvaharjoittelun menetelmiin, oppimisen filosofiaan, hengitykseen ja aina sormenpäiden asentoihin asti. Jää myös avoimeksi kysymykseksi miten sosiaalinen media tarkalleen ottaen vaikuttaa trampoliinikulttuuriin. Näistä asioista on eri tekijöillä varmasti toisistaan poikkeavia ja mielenkiintoisia ajatuksia. Työni näkökulma oli kuitenkin erityisesti turvallisen harjoittelun menetelmät ja lähde Rauli Dahlberg. Tietoa ei siis voida sanoa sen enempää objektiiviseksi kuin kaikenkattavaksi. Dahlbergin näkemys aiheesta on subjektiivinen, mutta pidän sitä laajana.

Yleinenkään mielipide ei kuitenkaan vahvista esitetyn väitteen totuusarvoa. On esimerkiksi mahdollista, että kaikki uskovat maan olevan litteä ja että se siitä huolimatta on pyöreä. Vain vertailevalla tutkimuksella voitaisiin saavuttaa tarkempaa tietoa siitä, millaisten tekijöiden soveltaminen harjoitteluun vähentäisi trampoliinivammojen esiintymistä ja/tai vakavuutta. Toistaiseksi tämä tieto on vain lajin sisäistä ammatitaitoa, henkilökohtaisia mielipiteitä ja maalaisjärkeä. Erityisesti sen vuoksi trampoliiniohjaajille on mielestäni yhä suurempi tarve harrastusmahdollisuuksien niin sanotusti vapauduttua.

Trampoliinipuistot ovat vielä uusi ilmiö Suomessa ja vapaamuotoisen harrastamisen suosio vaikuttaa olevan kasvussa. Jotta todellisista vammautumisen mekanismeista saadaan ajankohtaista tietoa, on trampoliinipuistojen ja taitoliikuntatilojen mielestäni viisasta kerätä, analysoida ja julkaista tietoja tapahtuneista tapaturmista. Tällöin voidaan tunnistaa niitä riskitekijöitä ja tunnuspiirteitä, jotka vaikuttavat loukkaantumisten syntyyn. Siten voidaan paremmin arvioida millaisilla turvallisuustekijöillä riskejä voidaan neutralisoida tai minimoida. Ei ole selvää, että yhden ammatillisesti koulutetun trampoliiniakrobaatin kokemukset loukkaantumisen riskitekijöistä tai kotitrampoliinionnetto-

muuksia koskevat tutkimukset vastaisivat trampoliinipuistoissa ja kotitrampoliineilla sattuvien loukkaantumisten riskitekijöitä. Voitaisiin esimerkiksi kartoittaa vammojen esiintymistä niillä harrastajilla, jotka eivät ole saaneet ammattiohjausta ja niillä jotka ovat saaneet saman ammattimaisen ohjauksen paketin. Poikkeaisivatko vammat laadultaan toisistaan? Sattuisiko loukkaantumisia vähemmän niille joille on annettu käytännön ohjausta alastulomalleista ja teknisen kehityksen portaista?

Jos oletetaan, että osa trampoliinivammoista johtuu puutteellisesta harjoittelumetodista, tekniikasta, kehonhallinnasta ja arviointikyvystä, olisi ammattimaisen trampoliiniakrobatian ohjauksen tarjoaminen paras tapa lisätä hyppyturvallisuutta. Painoarvoa tälle näkemykselle mielestäni lisää se, että potentiaalisesti vakavat lasten trampoliinivammat näyttävät assosioituvan juuri volttien tekemiseen (Sinikumpu, Salokorpi, Suo-Palosaari, Pesälä ja Serlo 2016). On sama asia sanoa, että voltit tulisi kieltää koska niistä seuraa onnettomuuksia kuin sanoa, että autoilu tulisi kieltää koska siitä seuraa onnettomuuksia. Totta: auto-onnettomuudet voitaisiin tällä tavoin ehkäistä! Mutta jos autoilua pidetään mielekkäänä on olemassa kokonainen valikoima keinoja turvallisuuden parantamiseksi: liikennesäännöt, autokoulut, turvallisuusvälineet, paremmat tiet, paremmat autot jne.

Myös laadukkaille ja mukaansatempaaville suomenkielisille videotutoriaaleille olisi mielestäni sijaa sosiaalisessa mediassa. Tällä hetkellä trampoliinivideot keskittyvät onnistumisen huippuihin, eivätkä siihen miten kohti taidon hallintaa voi päästä.

Trampoliinivammoja koskeva tutkimus näyttää oman katsaukseni perusteella painottuvan äkillisiin onnettomuuksiin kuten epäonnistuneisiin alastuloihin. Olisi myös mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten trampoliini kuormittaa kehoa pitkällä aikavälillä. Tällä tavalla trampolinistit voisivat suunnitella kehonhuoltoaan mahdollisimman järkevästi ja tehokkaasti, eikä vain mututuntumalla. Näin myös suurta yleisöä voisi ohjeistaa entistä turvallisemmin harrastamaan lajia.

Mielestäni pitkää sirkusartistin uraa voitaisiin tukea sirkuskouluissa tekemällä entistäkin tiiviimpää yhteistyötä kentällä vaikuttavien tekijöiden kanssa. Hyvä esimerkki tästä oli Minna Karesluodon tänä keväänä järjestämä kehonhuoltoseminaari Turun ammattikorkeakoulussa. Esiintymistilanne luo aina paineen näyttää parastaan. Toisaalta esiintyjä joutuu toistamaan numeroaan myös äärimmäisen vaikeissa olosuhteissa: tiuhaan, väsyneenä ja kipeänä. Siksi esiintymisturvallisuutta, sekä oman kehonsa ja mielensä hy-

vää kohtelua koskeva keskustelu olisi mielestäni tärkeää sirkusalalle valmistavassa koulutuksessa.

Kuten tutkielmani alussa mainitsin, on sirkusakrobatialla ja ruohonjuuritason fyysisillä kulttuureilla nähdäkseni aina ollut toisiaan ravitseva suhde. Siksi sirkusartistien ja –opettajien tehtävä ei ole mielestäni ainoastaan hillitä ja suunnata triikkaajien harjoittelua turvallisuuden varmistamiseksi. Meillä on myös mahdollisuus oppia vapaan kentän harrastajilta uusia näkökulmia ja taitoja tähän riemukkaaseen lajiin.

LÄHTEET

Furnival RA, Street KA, Schunk JE 1999: Too Many Pediatric Trampoline Injuries, American Academy of Pediatrics, Viitattu 23.4.2018: pediatrics.aappublications.org/content/103/5/e57

Horne, Dennis E. 1968: Trampolining: a complete handbook, London: Faber and Faber

Helsingin Uutiset: Neliraajahalvaantunut Jari Mönkkönen puhuu turvallisen trampoliinihyppelyn puolesta: ”En halua että yksikään nuori joutuu kokemaan tämän kohtalon” Viitattu 11.5.2018: <https://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/604727-neliraajahalvaantunut-jari-monkkonen-puhuu-turvallisen-trampoliinihyppelyn-puolesta>

Kasmire KE, Rogers SC, Sturm JJ 2016: Trampolin Park and Home trampoline Injuries, American Academy of Pediatrics. Viitattu 23.4.2018: pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/07/28/peds.2016-1236.full

Keskisuomalainen: Jari Mönkkösen trampoliinikiertue korostaa turvallisuutta – ”En halua että yksikään nuori joutuu kokemaan tämän kohtalon” Viitattu 7.5.2018: <https://www.ksml.fi/urheilu/M%C3%B6nkk%C3%B6sen-trampoliinikiertue-korostaa-turvallisuutta-%E2%80%93-En-halua-ett%C3%A4-yksik%C3%A4n-nuori-joutuu-kokemaan-t%C3%A4m%C3%A4n-kohtalon/1102653>

Kulmala Antti 2005: Irti Verkosta, Opinnäytetyö, Turun Ammattikorkeakoulu

Mulligan CS, Adams S, Brown J 2016: Paediatric injury from indoor trampoline centres. Injury Prevention 2017;23:352-354

Roe Greg, Youtube-tili, josta löytyy sarja trampoliinitutoriaaleja. Viitattu 25.4.2018: https://www.youtube.com/results?search_query=Trampoline+Tutorial%3A+Basic+Landing+Positions

Rättyä ja Serlo 2007: Yli puolet trampoliinivammoista voitaisiin todennäköisesti välttää turvaverkolla ja turvallisuusohjeilla, Suomen Lääkärilehti 20-21/2007, Viitattu 25.4.2018: <http://www.tukes.fi/tiedostot/tuoteturva/kuluttajavirasto/070711%20trampoliinit%20l%C3%A4k%C3%A4rilehti.pdf>

Sinikumpu, Salokorpi, Suo-Palosaari, Pesälä ja Serlo 2016: Lasten ja nuorten vakavat trampoliinivammat ja niiden riskitekijät, Duodecim/2016. Viitattu 23.4.2018: www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/11/duo13167

Wenner Moyer 2017: Think again before letting your kid on a trampoline. Viitattu 11.5.2018: http://www.slate.com/articles/life/the_kids/2017/07/children_are_at_a_high_risk_of_injury_when_they_jump_on_trampoline.html

Wikipedia. Neuroplasticity. Viitattu 25.4.2018: <https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroplasticity>