

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide, sirkus

Kevät 2020

Hannu Pham

KOHTI TÄYDELLISTÄ TAKAPERINVOLTTIA

– turvallisia tapoja lähestyä takaperinvolttia

Hannu Pham

KOHTI TÄYDELLISTÄ TAKAPERINVOLTTIA

- turvallisia tapoja lähestyä takaperinvolttia

Opinnäytetyöni tavoitteena on havainnoida ja analysoida tapoja, jotka tekevät takaperinvoltista turvallisen toteuttaa. Analysoin takaperinvoltin vaiheet visuaalisen ja kehollisen oppimiskäsityksen näkökulmista. Vaiheet ovat muotoutuneet biomekaniikan analyysin kautta, jossa takaperinvoltin valmistava vaihe alkaa ponnistuksesta alastulovaiheeseen.

Oman takaperinvoltin havainnoimisen avulla päädyin jakamaan voltin vaiheet viiteen eri osaan, jotka ovat 1. valmistava vaihe, 2. ponnistusvaihe, 3. ilmalentovaihe, 4. alastulovaihe ja 5. tasapainonhakuvaihe. Yhtenä tärkeänä aineistona on oma takaperinvoltin tekniikkani, jota olen havainnoinut ja analysoinut taltiointien avulla. Lisäksi käytän Fedec'in 2010 manuaalia opinnäyttyöni pohjana.

Oman täydellisen takaperinvoltin mallin olen saanut opettajilta, muilta takaperinvoltin tekijöiltä ja sosiaalisen median käytöstä. Edellä mainittujen kautta olen tutkinut oman takaperinvoltin optimaalista tekemistä ja sen kehittymistä. Sosiaalinen media auttoi minua havainnoimaan takaperinvolttia käyttäen voltin viittä vaihetta, jonka avulla pystyin valitsemaan hyvät takaperinvolttimallit huonojen sijasta.

Täydellinen takaperinvoltti on ergonomisesti suoritettu eli se on visuaalisesti kevyt ja tekijälle vähän kuormittava. Visuaalisesti kevyt tarkoittaa ponnistuksen ja kerän aikana olevaa korkeutta. Kuormitus tarkoittaa fyysistä rasitusta kehossa. Takaperinvolttini ei ole täydellinen, mutta se on matkalla kohti täydellistä takaperinvolttia.

ASIASANAT:

takaperinvoltti, akrobatia, voimistelu, sirkus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts circus

2020 | 31 number of pages

Hannu Pham

TOWARDS PERFECT BACKFLIP

-securely towards backflip

My objective in my thesis towards perfect backflip is to securely use perception and analyzation skills to safely improve backflip in stages. I'm analyzing backflip in stages using visual and bodily conception of learning. Backflip has five stages which are 1. Preparation stage, 2. Jumping stage, 3. Aerial flight stage, 4. Landing stage and 5. Balancing stage. Stages are from the basic biomechanic analyzation which came from analyzing my own backflip technique from the preparation stage to the landing stage. One of my important material which I will be using is my own backflip technique which I have been observing and analyzing from the video recordings.

Visual learning means to learn through seeing movement and learning by seeing and bodily learning means to experience with your own body movement to learn the movement in this case it is a backflip. Also I will be using Fedec 2010 manual as a base reference for my thesis.

Good execution examples of perfect backflip model I have gotten from my teachers, people who do backflips and from using social media. Social media has been a great tool to optimize my backflip using the five stages as mentioned before. With the five stages of analyzation I could pick the good executed backflips from the bad ones.

Perfect backflip should look ergonomically executed. Ergonomic backflip is visually light which means it has height between the ground and the jump. Ergonomic backflip must be strainless for the executer. In my thesis my backflip is not perfect but it is directional towards perfect backflip.

KEYWORDS:

Backflip, acrobatics, circus, gymnastics

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MIKÄ ON TÄYDELLINEN TAKAPERINVOLTTI	8
2.1 Takaperinvoltin tekniikka	9
2.2 Takaperinvoltin tekniikan kehittäminen	21
2.2.1 Visuaalinen oppiminen takaperinvoltin kehityksessä	22
2.2.2 Kehollinen oppiminen takaperinvoltin kehityksessä	23
2.3 Takaperinvoltin variaatiot ja analysointi	23
2.4 Takaperinvoltin ergonomia	25
3 TURVALLINEN FYYSINEN YMPÄRISTÖ	27
4 LOPUKSI	29
LÄHTEET	31

KUVAT

Kuva 1. Valmistava vaihe.	11
Kuva 2. Toisen, ponnistusvaiheen, alku.	12
Kuva 3. Toisen, ponnistusvaiheen, loppu ja kolmannen, ilmalentovaiheen, alku.	13
Kuva 4. Toisen, ponnistusvaiheen, loppu ja kolmannen, ilmalentovaiheen, alku.	14
Kuva 5. Kolmas, ilmalentovaihe.	15
Kuva 6. Kolmannen, ilmalentovaiheen, loppu ja neljännen, alastulovaiheen, alku.	16
Kuva 7. Kolmannen, ilmalentovaihe, loppu ja neljännen, alastulovaihe, alku	17
Kuva 8. Neljännen, alastulovaiheen, loppu ja viidennen, tasapainonhakuvaiheen, alku.	18
Kuva 9. Neljännen, alastulovaiheen, loppu ja viidennen, tasapainonhakuvaiheen, alku.	19
Kuva 10. Viides, tasapainonhaku.	20

1 JOHDANTO

Takaperinvoltti on minulla akrobatian perusta, jotta voisin tehdä enemmän takaperinvoltin variaatioita. Voltti on hämmentävä, koska se ei ole haastava liikkeenä, mutta en koe sitä myöskään perusakrobatialiikkeeksi. Opinnäytetyössäni havainnoin, analysoin ja arvioin visuaalista ja kehollista oppimista sekä käyn läpi vaiheittain tapoja tehdä takaperinvoltia. Visuaalisessa oppimisessa opitaan näkemällä kuvia, videoita, kehonliikkeitä ja kuvailemalla oppimia kokemuksia mielikuvilla. Kehollisessa oppimisessa keholla luodaan oppimiskokemuksia liikkeiden toistojen kautta. Molemmat ovat tärkeitä ulkoisessa oppimisessa, jota kehitetään visuaalisen havainnoinnin avulla. Ulkoiseen visuaaliseen ja keholliseen havainnointiin auttavat kameralla dokumentoidut videomateriaalit ja pysäytetyt kuvat (stillkuvat).

Ihminen oppii pääosan hankkimastaan tiedosta näköaistin välityksellä ja seuraavina tulevat kuulo- ja tuntoaisti. Oppimisen kannalta on tärkeää käyttää useita aisteja samanaikaisesti. (Muinonen et al. 2014; Vuorinen 1993, 47).

Analysoin ja havainnoin omaa takaperinvoltia visuaalisen (eng. observation) ja kehollisen oppimisen näkökulmasta. Tutkin omaa kehon kokemusta, jota olen dokumentoinut valokuvilla, videoilla ja oppimispäiväkirjan muodossa vuodesta 2016 sosiaaliseen mediaan noin neljän vuoden ajan eli koulun alkamisesta tähän tutkielmaan asti. En muista tarkalleen, milloin opin takaperinvoltin ensimmäisen kerran. Muistan vain, että tulin niskan alueelle alas kaksi kertaa ilman avustusta, koska peruin takaperinvoltin useasti eli pysäytin liikkeen. Kolmannella kerralla tein takaperinvoltin avustuksen kanssa. En tehnyt pitkään aikaan takaperinvoltia sen jälkeen kun tulin niskoille alas, mutta tein kaikkea muuta harrastukseeni wu shu (vuonna 2007) liittyviä pakollisia hyppypotkuja, joka helppotti myöhemmin takaperinvoltin uudelleen suorittamista.

Aloin kuvata omaa tekemistäni säännöllisesti. Kuvattu tieto menee objektiivisempaan suuntaan eli on henkilökohtaisesta näkemyksestä riippumatonta. Tieteen termipankin mukaan filosofinen käsite objektiivisuus on *keskeinen osa tieteellisyyden ihannetta, koska tieteellisen arvostelman tulisi riippua tutkimuskohteesta eikä tutkijasta. Siten objektiivisessa arvostelmassa otetaan huomioon kaikki asiaankuuluva tieto ja jätetään henkilökohtaiset ennakkoluulot syrjään – se on puolueeton ja henkilökohtaisuuden ylittävä. Voidaan tietenkin kysyä onko objektiivinen tieto ylipäätään mahdollista—*.

Täysin objektiivinen näkökulma ei tietenkään ole mahdollista ja sen takia opinnäytetyössäni on vähän omasta kokemuksesta ja käytän opinnäytetyössäni myös FEDEC:in (European federation of national professional circus schools) Theory, guidance & good practice for training (2010)-opasta (instruction manual) sekä lisäksi Anttila Eevan Taideyliopiston teatterikorkeakoulun julkaisusarjaa 58 ihmis- oppimiskäsitykset taideopetuksessa tuomaan selkeyttä omaan takaperinvoltin kehon kokemukseen.

Analysoidessani keskityn takaperinvoltissa kuvaamaan oman kehoni sisäisiä tuntemuksia ja havaintojani siitä, miltä takaperinvoltti näyttää. Takaperinvoltin vaiheet olen jakanut viiteen osaan, jotka selitän työn alussa. Harjoittelun määrää ja väsymystä en ole ottanut huomioon opinnäytetyössäni, koska koin sen hankalaksi ja se on yksilöllistä. Täydellisyyttä eli perfektionismia käsittelen luvussa 2. Mikä on täydellinen takaperinvoltti? Kerron lyhyesti täydellisyys sanan merkityksestä itselleni ja takaperinvoltin kehittämiseksi. Esittelen myös enemmän takaperinvoltin vaihteita, variaatioita ja suorittamista turvallisessa ympäristössä.

Kirjallisena lähteenä toimii FEDEC:in (2010) Theory, guidance & good practice for training -manuaali, jossa puhutaan tavoitteellisesta suuntautumisesta, superkompensatiosta (progressive overloading), perusharjoittelun teoriasta, anatomiasta, hermostosta, voima-, tasapaino- ja venyvyysharjoittelusta. (Fedec 2010, 7–17, 26–27). Näiden ymmärtäminen auttaa kehittämään takaperinvolttia täydellisemmäksi. Käsittelen näitä aiheita takaperinvoltin tekniikka -luvussa.

Keskityn opinnäytetyössäni takaperinvoltin tekniikan selittämiseen ja turvallisiin menetelmiin suorittaa parempaa takaperinvolttia. Parempaan takaperinvolttiin pääsee opettajan opastuksella. Opettajan hyvät havainnointikyvyt auttavat oppilasta parempaan suoritukseen.

FEDEC:in (2017) toisessa oppaassa FROM TECHNICAL MOVEMENT TO ARTISTIC GESTURE on visuaalisesta oppimisesta eli havainnoimisesta (eng. observation) on hyvä lause koskien opetusta. Opetuksessa havainnoinnin keinot jalostavat oppilaan kehon tietoista kehittämisestä, jolla oppilaat luovat itsearvion omien virheiden korjaamiseen. Havainnointi on käytännöllinen tapa analysoida oppilaiden tasoa, jonka avulla voidaan auttaa strategisesti oppilasta eteenpäin (FEDEC 2017, 36). Käsittelen takaperinvoltin turvallista ympäristöä tarkemmin luvussa kolme.

Vertailin erilaisia voltin malleja sosiaalisessa mediassa, valitsin niistä parhaimmat voltin mallit ja peilasin niitä omiin taltiointeihini, missä käytin voltin viittä eri vaihetta apukeinona

omiin rakentaviin itsearviointeihin. Sosiaalisessa mediassa takaperinvolttia havainnoidessani huomasin, että parhaat takaperinvoltit olivat korkeita. Ponnistuksen ja kerän eli polvet olkapäissä oleva ilmavaihe jättää paljon korkeutta maan ja muun kehon välille, alastullessa jalat ottavat päkiöiden kautta kuormituksen vastaan kevyesti eli ergonomisesti. Sen sijaan huonoissa takaperinvolteissa suoritukset olivat matalia tai ponnistaessa takaperinvoltti nojautuu paljon selänpuolelle taaksepäin verrattuna kuvan 1 valmistavan vaiheen aloituskohdasta, jossa pyritään ylöspäin. Sosiaalisessa mediassa parhaat takaperinvoltit olivat, niitä jotka menivät samaa liikerataa kuin luvussa 2.1 takaperinvoltin tekniikan viidessä vaiheessa.

Harjoittelun määrää ja väsymystä en ota huomioon opinnäytetyössäni, koska takaperinvoltin kehityksen harjoittelua on vaikea mitata niin pitkällä aikavälillä (2016-2020) ja se on yksilöllistä. Täydellisyyttä eli perfektionismia käsittelen luvussa 2. Mikä on täydellinen takaperinvoltti? Kerron lyhyesti täydellisyys -sanan merkityksestä itselleni ja mitä haluan sen merkitsevän lukijalle.

Lähde pohjana toimii FEDEC:in lähde Theory, guidance & good practice for training jossa puhutaan sivulla tavoitteellisesta suuntaumisesta ja superkompensaatio (progressive overloading) (7–8), ylikunnosta ja levosta (sivu 9), perusharjoittelusta (10–11), anatomia ja hermosto (26–27), voima-, tasapaino- ja venyvyys harjoittelu (11–17). Näiden ymmärtäminen auttaa kehittämään takaperinvoltia täydellisemmäksi. Käytän myös FEDEC:n (2014) THE TRAMPOLINE, TRAINING SUPPORT FOR PROPULSION lähdettä useaan kertaan, koska trampoliininkäyttö on tärkeä apuväline takaperinvoltin oppimiseen ja kehittämiseen.

2 MIKÄ ON TÄYDELLINEN TAKAPERINVOLTTI

Sana täydellinen (engl. perfection) liittyy perfektionismiin, joka tarkoittaa halua tehdä asiat mahdollisimman hyvin tai joissain tapauksissa täydellisyyden tavoittelemista. ”Burns kuvaa perfektionistit ihmisiksi, jotka kurkottavat pakonomaisesti ja hellittämättömästi kohti mahdottomia päämääriä, ja jotka mittaavat oman arvokkuutensa ainoastaan tuotannollisuutensa ja ansioidensa perusteella”. (Benson 2003). Opinnäytetyössäni en puhu perfektionismin piirteestä tai perfektionisteista, vaan haluan, että sana täydellinen auttaa lukijaa etsimään itselleen positiivisia ja turvallisia malleja parempaan takaperinvolttiin. Täydellisessä takaperinvoltissa puhun omasta täydellisyydestä eli seuraavasta paremmasta takaperinvoltista, jota itse tavoittelen. Jokaisella on oma täydellinen tavoiteltava malli tai sitten ei ole, jos ei ole tavoitteita.

”Ergonomian tavoitteena on kehittää fyysistä toimintaa kokonaisuutena siten, että se on ihmiselle sopivaa toistomääriltään ja voiman tarpeiltaan” (Työterveyslaitos 2020). Ergonomia takaperinvoltissani oli huono vuonna 2016 koulun alussa. Aloittaessani takaperinvolttia laskeuduin alastulovaiheessa usein väärin kantapäille tai varpaille, jonka takia jalat ja alaselkä kipeytyivät helposti. Aloittaessani takaperinvoltini korkeus oli vääränlainen ponnistusvaiheen aikana. Takaperinvoltini meni paljon taaksepäin, kun sen oikeasuunta on ylöspäin. Korkeudesta lisää seuraavassa kappaleessa.

Korkeus täydellisessä takaperinvoltissa on maan ja kehon välinen etäisyys ilmalentovaiheen aikana. Neljännen, ilmalentovaiheen aikana, ponnistus ja kerä on korkeuden huipussa eli polvet ovat olkapäiden korkeudella. Monen takaperinvoltin toiston ja kameran kuvaaman taltioinnin analysoinnin jälkeen olen saanut takaperinvolttiani kevyemmäksi, jolla tarkoitan yllämainittua korkeutta. Vaiheiden analyysi ja selitys löytyy kohdasta 2.1. Takaperinvoltin tekniikka. (Fedec 2010, 30.)

Voltti on sirkusalan ammattimaailmassa yksi akrobatian perusliikkeistä. Suurin osa maailman ihmisistä tietää, mitä voltti tarkoittaa. Voltti on akrobatialiike, joka menee ilmassa pään ympäri ilman käsien ja pään kosketusta maahan, jos kädet osuvat maahan liikkeestä tulee puolivoltti tai kuperkeikka. Volttia ei suositella opettelemaan heti ensimmäisenä akrobatialiikkeenä, koska se on vaarallinen tietämättömälle tekniikasta tai vieraasta liikeradasta. Vaaran aiheuttaa usein liikeradan peruminen (alirotaatio), joka aiheuttaa tapaturmia niskan ja yläselän alueelle. (Alatalo, 2015, 11). Vammat voivat olla pysyviä tai menevät ohi parissa viikossa. Pään- ja kaularangan alueelle laskeutuminen on

hengenvaarallista ja voi johtaa halvaantumiseen. Tärkeintä on, ettei laskeudu pään päälle alas, vaan laittaa jännittyneet kädet eteen suojaamaan pään- ja kaularangan aluetta. (Rinnevuori, 2014)

Voltti on yksi harvoista liikkeistä, jonka voi oppia nopeasti, vaikka ei osaisi muita akrobatian liikkeitä eli tekniikoita hyvin. Voltti on yksinkertaisuudessaan turvallinen, jos pitää silmät auki ja on määrätietoinen oman liikkeen suunnasta. Akrobatiasa suositellaan opettelemaan perusteet hyvin, koska akrobatian liike takaperinvoltti on ilmassa niin kuin oikein tehty takaperinkuperkeikka maassa ilman ponnistusta ja käsien käyttöä. Harjoittellessa akrobatian perusteita on suositeltavaa opetella ensin käden päälle mentävät liikkeet esimerkiksi flikki eli taaksepäinpuolivoltti tai eteenpäinpuolivoltti ennen volttia. Perusteet opettavat myös kehon vastustamaan pienempiä määriä alastulovaiheen kuormitusta. Käsienpäälle mentävät liikkeet opettavat samanlaista liikerataa kuin volteissa ja voivat pelastaa liikeradan perumisen aikana pahoilta tapaturmilta. Käsienpäälle mentävät liikkeet eivät ole pakollisia opittavia ennen volttien oppimista. (Rinnevuori, 2014.)

Volttia voi tehdä erisuuntiin ja ne ovat eteenpäin voltti, takaperinvoltti ja sivuttain voltti. Eteenpäin voltissa mennään päänympäri etukautta ilman käsien kosketusta maahan. Takaperinvoltissa sama juttu kuin eteenpäin voltissa, mutta takaperinvoltissa liike on taaksepäin. Sivuttain voltissa mennään sivuttain kylki edellä ilman käsien kosketusta maahan. Sivuvoltti on näistä kolmesta volteista helpoin oppia ensimmäisenä. Näistä kolmesta voltista keskityn tekstissäni volttiin, joka menee taaksepäin, sillä olen tehnyt sitä eniten näistä kolmesta voltista ja se on minulle helpoin suorittaa.

Käsittelen seuraavassa luvussa takaperinvoltin tekniikkaa: analysoin takaperinvolttia ja havainnoin sen eri vaiheita

2.1 Takaperinvoltin tekniikka

Täydellisessä takaperinvoltissa on korkeutta eli ponnistusvaiheen ja ilmalentovaiheen aikana polvet viedään olkapäiden yli ja käsillä otetaan polvista kiinni. Takaperinvoltissa polvien pitäisi olla valmistavan vaiheen olkapäiden korkeudella oleva kerä, jonka näkee kuvista ponnistusvaihe ja ilmalentovaiheen takaperinvoltin keräasennosta. Täydellisessä takaperinvoltissa laskeutuminen on alastulovaiheessa mahdollisimman äänetön eli alastulokuormitus otetaan vastaan kehon jalkojen päkiöistä asti. (FEDEC 2010, 30.)

Lateraaliakseli (sagittal axis), poikittaisakseli (transverse axis) ja pitkittäisakseli (longitudinal axis), jotka ovat voltin pyörimissuuntia. Esittelen nämä suunnat lyhyesti takaperinvoltin muodossa. Pitkittäisakseli on niin sanottu kierrevolttiakseli eli akseli menee vartalon keskeltä läpi. Poikittaisakseli on suunta, jota esittelen peruskerävoltti akselisuuntana, jossa yksi piste pysyy paikallaan. Poikittaisakselissä olkapää pysyy paikallaan ja loput kehonosista menevät ilmalennon aikana olkapääakselin ympäri. Lateraaliakselissa (cart-heeling eli kärrynpyörä) takaperinvoltista tulee sivuvoltti tai sivullepäin menevä takaperinvoltti, joka ei ole liikerata, jota haemme tässä takaperinvoltin tekniikassa. En käy enempää lateraali- ja pitkittäisakselistä, koska haluan käyttää poikittaisakselia takaperinvoltissa ja haluan olkapäiden olevan samassa tasossa takaperinvoltin alussa (ponnistusvaihe) ja lopussa (alastulovaihe). Takaperinvoltissa suunnan ymmärtäminen on tärkeää, jotta pystyy oppimaan väärän liikeradan pois suorituksen jälkeen. (Fedec 2010, 32. Rinnevuori 2014, 113)

Takaperinvoltti liikkeenä pyörii ilmassa poikittaisessa suunnassa (FEDEC 2010, 32). Yksinkertaisesti takaperinvoltin tekniikan voi rikkoa kolmeen osaan. Käsien heilautuksen kanssa ponnistus ylös, ilmalennon aikana polvista kiinni eli kerä ja päänkäännön kanssa alastulo jaloille seisomaan. Vielä lyhyemmin takaperinvoltin liikejärjestys on kädet, jalat ja pää.

Havainnoinnissani takaperinvoltti sisältää 5 vaihetta, jotka ovat ensimmäinen, valmistava vaihe, toinen, ponnistusvaihe, kolmas, ilmalentovaihe, neljäs, alastulovaihe ja viides, tasapainonhaku vaihe. Kappaleiden lopussa on kuvakaappaukset jokaisesta vaiheesta.

Kuvan 1: ensimmäisessä, valmistavassa vaiheessa kädet ottavat vauhtia pään yläpuolelta ja valmistaudutaan ponnistamiseen. Valmistavassa vaiheessa ollaan jo tietoisia siitä, miten takaperinvoltti tapahtuu kokonaisuudessaan, koska ajatuksena luodaan mielikuva takaperinvoltista eli malli tavoitellusta suorituksesta.

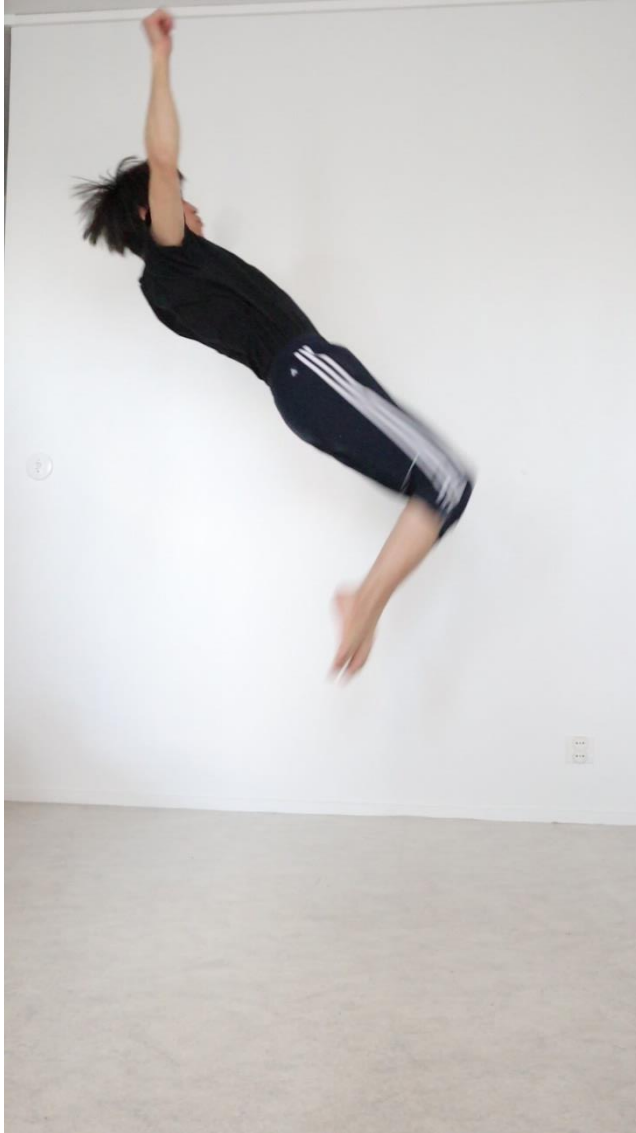


Kuva 1. Valmistava vaihe.

Kuvat 2 ja 3: Takaperinvoltin ponnistusvaiheessa kädet hakevat voimaa pään yläpuolelta kehon edestä kehon taakse ja takaisin kehon etupuolelta ylös. Samoilla käsien heilautusvoimilla jaloilla ponnistetaan polvet ilmaan ja kohti olkapäitä. Painonmuutosta tapahtuu, kun liikevoimaa siirtyy toisesta kehonosasta toiseen. (FEDEC 2010, 37). Tässä tapahtuu liikevoimien siirtyminen käsistä jalkoihin ja jaloista ilmalentovaiheeseen. Jos ponnistuksen tekee ilman käsien apua, takaperinvoltti ilman käsiä on silloin helpompi tehdä enemmän taaksepäin nojaten. Takaperinvoltti ilman käsiä on vaikea saada korkeaksi ja se on yksi takaperinvoltin variaatioista eli muunnelma samasta liikkeestä (Tieteen termipankki, 2020).



Kuva 2. Toisen, ponnistusvaiheen, alku.



Kuva 3. Toisen, ponnistusvaiheen, loppu ja kolmannen, ilmalentovaiheen, alku.

Kuvat 4–6: Takaperinvoltin ilmalentovaiheessa katsotaan pitkään eteenpäin, joka auttaa pitämään ponnistusvaiheen lopussa ja ilmalentovaiheen alussa mahdollisimman ylöspäin menevänä. Polvet tuodaan olkapäiden yli ilmalentovaiheen aikana ja päällä katsotaan taaksepäin kohti maata, kun huomataan polvet olkapäiden korkeudella. Päänkääntö kääntää ilmalentovaiheen aikana takaperinvoltin ympäri. Tapahtuu liikevoimien siirtyminen polvista päähän, joka on tarpeeksi riittävä kääntämään takaperinvoltin ympäri alastulovaiheeseen. (Fedec 2010, 37–38.)



Kuva 4. Toisen, ponnistusvaiheen, loppu ja kolmannen, ilmalentovaiheen, alku.



Kuva 5. Kolmas, ilmalentovaihe.



Kuva 6. Kolmannen, ilmalentovaiheen, loppu ja neljännen, alastulovaiheen, alku.

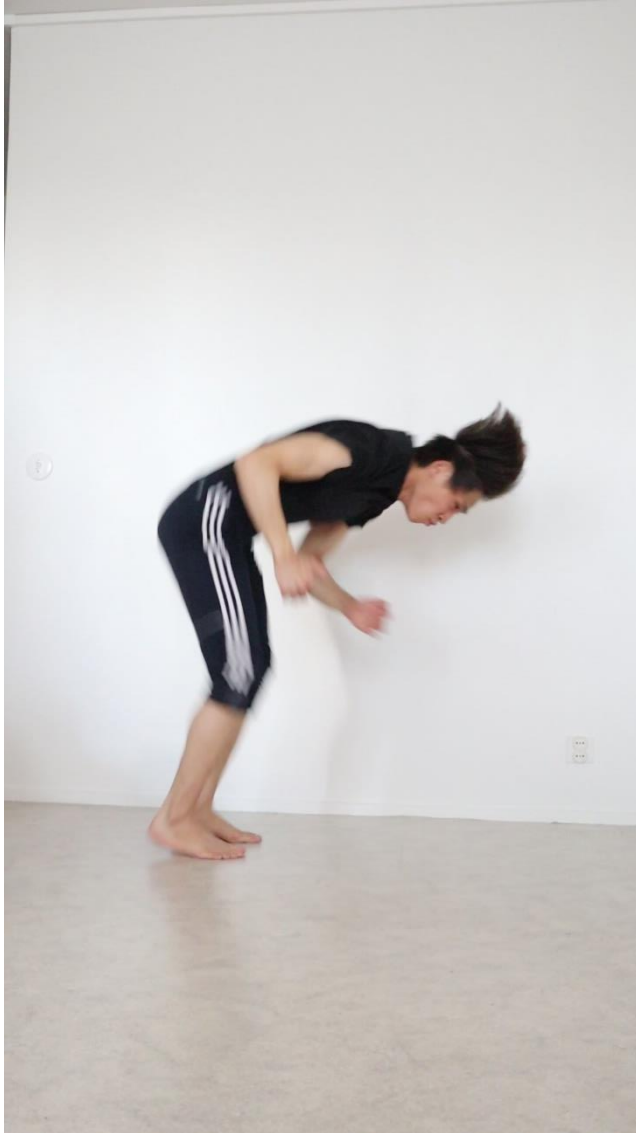
Yleinen virhe on katsoa päällä suoraan taaksepäin, joka aiheuttaa takaperinvoltissa pää, kädet ja jalat järjestyksen (normaali järjestys on kädet, jalat ja pää) eli takaperinvoltti menee paljon taaksepäin ja on matala. Pahimmassa tapauksessa pää osuu ensimmäisenä maahan ja voi aiheuttaa vakavia vammoja yläselän alueelle. Tämän takia kädet tuodaan ensin ylös takaperinvoltissa.

Kuvat 7 ja 8: Takaperinvoltin alastulovaiheessa katsotaan alastuloon eli laskeutumiskohdalle tai samaan kohtaan kuin alussa eli eteenpäin. Alastuloon katsominen alastulovaiheessa voi aiheuttaa yläkehon jäämään ala-asentoon. Ala-asennossa ylä- ja alakeho ovat 90 astetta taitossa, joka aiheuttaa seuraavassa vaiheessa eli tasapainonhakuvaiheessa tasapainon horjahtamisen eteenpäin. Katsominen samaan kohtaan eli eteenpäin

auttaa alastulovaiheen lopussa pysymään paikoillaan, suorassa ja hallitsemaan tasapainoa kohti viimeistä vaihetta. (FEDEC 2010, 31.)

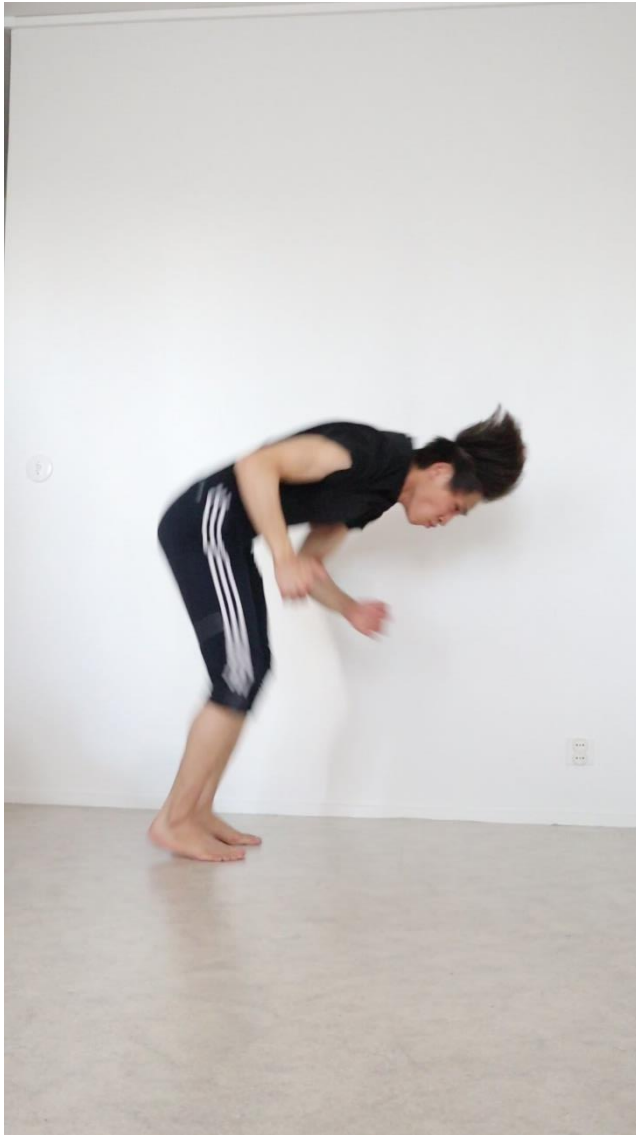


Kuva 7. Kolmannen, ilmalentovaihe, loppu ja neljännen, alastulovaihe, alku

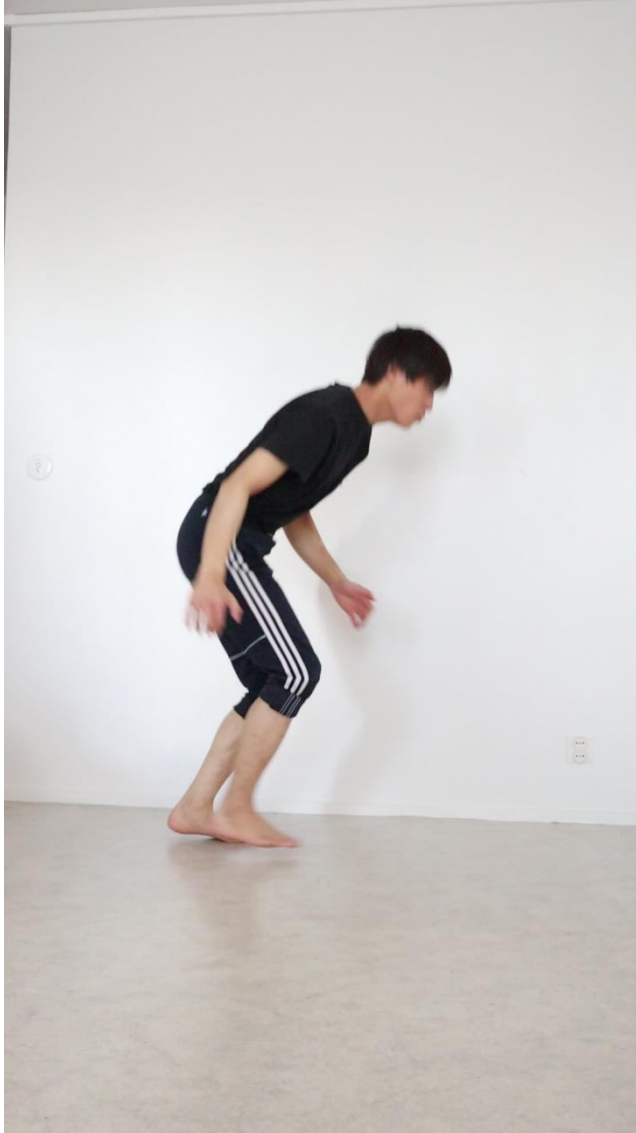


Kuva 8. Neljännen, alastulovaiheen, loppu ja viidennen, tasapainohakuvaiheen, alku.

Kuvat 9 ja 10: Tasapainohakuvaiheessa takaperinvoltti on tullut lattialle alas ja voimaa pitäisi hidastaa keholla. Tasapainohakuvaiheessa takaperinvolttia hidastetaan jalkojen voimalla alastulovaiheessa koukistamalla ja suoristamalla niin kuin juoksussa. Juha Koskelan (2018) terveurheilijan juoksutekniikka-verkkojulkaisun mukaan *juoksu voidaan pilkkoa eri vaiheisiin: (kanta)isku, keskitukivaihe, työntövaihe ja heilahdusvaihe*. Toisin kuin juoksussa, takaperinvoltissa juoksun heilahdusvaihe näkyy tasapainohakuna, joka pyrkii pysymään yhdessä paikassa.



Kuva 9. Neljännen, alastulovaiheen, loppu ja viidennen, tasapainohakuvaiheen, alku.



Kuva 10. Viides, tasapainonhaku.

Riskinä voi olla, että takaperinvoltti tekee ylirotaation eli pyörähtää yli samaan kohtaan katsottaessa, jossa alastulo on alaselän, yläselän tai pahimmassa tapauksessa pään päälle. Yleensä ylirotaatioissa alastulo laskeutuu kantapäille tai alaselälle. Takaperinvoltin pyörittäminen puolitoista kierrosta ympäri vaatisi suuren määrän voimaa kehossa, joten alastulo päälleen ei ole ylirotaatioissa todennäköistä. Ylirotaatioissa alastulo on jalkojen tasapainokohdan taakse, joka aiheuttaa yleensä laskeutumisen pakarolle. Ylirotaation pystyy korjaamaan laskeutumalla viistosti taaksepäin tai ottamalla kevyemmin polvista kiinni. Alirotaatioissa takaperinvoltti ei pyöri tarpeeksi itsensä ympäri. Takaperinvoltin alirotaatioissa yleisesti laskeudutaan jalkojen tasapainokohdan etupuolelle eli yläkeho jää liian eteen, joka johtaa tasapainon horjuntaan. Alirotaation voi korjata pitämällä

pidempään polvista kiinni tai käyttämällä enemmän voimaa yleisesti kaikissa vaiheissa. Takaperinvoltin täydellinen laskeutuminen vaatii paljon itsenäistä kokeilua ja harjoittelua, jotta sen voi suorittaa turvallisesti. (FEDEC 2010, 28-38, 60.)

2.2 Takaperinvoltin tekniikan kehittäminen

Jotta takaperinvoltin tekniikkaa voi parantaa, tulee oppijan olemaan valmis havainnoimaan ja korjaamaan omaa tekemistään. Tarkoitan korjaamisella jo opitun asian muokkaamista ajattelun ja toiminnan tasolla. ”*Oppimistyylejä jaotellaan auditiiviseen, visuaaliseen, kinesteettiseen ja taktiilliseen. Oppilaan oppimistyyli sisältää usein ominaisuuksia useasta oppimistyylistä, mutta jotkin alueet kuitenkin yleensä painottuvat muita enemmän. Oppiminen helpottuu, kun oppilas löytää oman tyylinsä oppia.*” (Hannula & Lepola 2015, 38). Minulle on sanottu joskus, että olen kinesteettinen oppija eli kehollisesti opin parhaiten. Vaikka se pitäisi paikkansa, pidän kuitenkin sellaisesta oppimisen muodosta, jossa käytetään taltiointeja korjaamaan virheasentoja ja kehoni kokemusten avulla oppimista takaperinvoltissa. Oppimistyylit eivät välttämättä pidä paikkaansa, mutta voivat olla hyvä keskittymispiste tekniikan kehittämiseksi.

Virkkula Esa (2018) kertoo blogissaan tutkimuksistaan, joissa oppimistyyliestien jälkeen on opetettu kutakin oppijaa heille sopivalla tyylillä, ei ole havaittu aikaisempaa parempaa oppimista. Tulokset ovat olleet jopa päinvastaisia. En ole huomannut oppimistyylin vaikutusta omaan kehitykseen, mutta välillä se on ollut hyvä keskittymispiste omassa kehityksessä esimerkiksi keskittyä siihen miltä liike näyttää (visuaalinen) kuin tuntuu (kehollinen) ja taltiointien (visuaalinen) kautta korjata virheliikkeitä takaperinvoltissa. Usein keskittyy liikaa omaan tekemiseen (kehollinen) ja unohtaa miltä liike näyttää (visuaalinen). Sen sijaan voi harjoitella muiden akrobaattien kanssa. Muilta akrobaateilta saa neuvoja ja muiden kanssa harjoittelu auttaa luomaan tietyntylaisia takaperinvoltin suoritussalleja esimerkiksi kaveri antaa harjoituksissa huomion, että pitää ponnistaa enemmän, jotta takaperinvoltti ei olisi matala.

Lainaan Virkkulan (2018) blogia, jossa hän vertaa ihmisen tavasta oppia ruokavalioon. *Ihmisten käsitys omasta oppimisesta on usein samankaltainen kuin käsitys ravinnosta. Välttämättä henkilölle ei ole aina terveellisintä se ruoka, jota hän mieluiten söisi.*

Takaperinvoltin monipuolinen harjoittelu vaihtaen oppimistyyliä auttaa kehityksessä esimerkiksi takaperinvoltin taltioinnin analysoiminen.

Takaperinvoltia pystyy kehittämään vain kokeilemalla ja havainnoimalla omia takaperinvoltin taltiointeja viidellä yllämainitulla vaiheella. Omaa kehoa tai oikeanlaisen voltin pitäisi tuntua kehossa hallittavalta takaperinkuperkeikalta hypyllä, jos voltti ei tunnu oikealta, sitä voi tarkastella taltioinnista tai kysyä kaverilta apua, joka tuntee takaperinvoltin liikeradan.

Tekniikan kehittämisessä on tärkeää tuntea perusbiomekaniikkaa. Biomekaniikassa tutkitaan ihmisen liikettä soluelimiin asti. Biomekaniikkaa ymmärtävä opettaja pystyy antamaan oikeanlaista ohjausta oppilaille parantaakseen tekniikan suoritusta ja kehittämään omia havainnoinnin taitoja keskustelemalla oppilaan kanssa. Opettaja voi auttaa oppilasta esimerkiksi opettajan verbaalisella ohjauksella: takaperinvoltissa hyppy korkeammalle tai polvet tiukempaan kerään eli käsillä polvista tiukemmin kiinni auttavat antamaan oppilaille mielikuvan eli mallin miten suorittaa seuraavaa takaperinvoltia. Havainnointi on tässä tärkeä taito. (FEDEC 2010, 30-37).

2.2.1 Visuaalinen oppiminen takaperinvoltin kehityksessä

Muononen, Rätty ja Uitto (2014) esittelevät visuaalisen oppimisen, jossa *visuaalisesti opivalle ihmiselle informaatio näyttäytyy kuvina ja filmin pätkinä. Värit, muodot ja esteettisyys kokonaisuudessaan merkitsevät tällaiselle oppijalle hyvin paljon. Näkömielikuvien luominen opittavista asioista on oppijalle erittäin hyödyllistä, sillä hän hyödyntää jälkeensä näkömielikuvia uuden oppimansa tueksi. Visuaaliseen havainnollistamiseen kuuluu myös mielikuvaoppiminen. (Koivusalo, Salenius 2012, 9, 16). Mielikuvaoppimisen avulla oppimisesta tulee kokonaisvaltaisempaa (Isola 2009, 6).*

Takaperinvoltin kehityksessä visuaalinen oppija rakentaa kuvallista mielikuvaa takaperinvoltin tekniikan ymmärtämiseen ja jatkuvan kehityksen muodossa parempien mallien luomiseen. Ennen fyysistä suorittamista täytyy ensin ymmärtää takaperinvoltin viisi eri vaihetta ajatuksen tasolla, että pystyy kehollisesti suorittamaan seuraavan takaperinvoltin paremmin eli kehollisesti oppimaan takaperinvoltia täydellisemmäksi.

2.2.2 Kehollinen oppiminen takaperinvoltin kehityksessä

Anttila (2013) luvussa 6 kehollinen oppiminen, jossa *kehollinen oppiminen viittaa sellaiseen oppimiseen, joka tapahtuu koko kehossa, koko ihmisessä ja ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa. Se tarkoittaa myös sitä, että kehollinen toiminta on oleellinen osa oppimistapahtumaa. Kehollinen toiminta voi olla joko näkyvää, konkreettista liikettä, tai ns. sisäistä liikettä, eli kehollisia aistimuksia, kokemuksia ja fysiologisia muutoksia, tai molempia. Perusajatus kehollisessa oppimisessa on se, että se aktivoi, "ottaa mukaansa" (engage) ihmisen kokonaisvaltaisesti.*

Kehollisessa oppimisessa takaperinvoltin kehitys on jatkuvaa ja tapahtuu yhteistyössä visuaalisen oppimisen kanssa. Takaperinvoltti on konkreettinen liike, joka sisältää viisi vaihetta niin kuin selitetty takaperinvoltin tekniikka -osiossa. Jokaisen takaperinvoltin suorituksen jälkeen pitäisi pysähtyä ja miettiä mitä takaperinvoltin aikana tapahtui ja miten sitä voisi parantaa. Tätä kokonaisvaltaista ajatusta helpottaa ulkoisen tiedon sisäistäminen ajatusmalliksi.

Ulkoinen tieto on kameralla kuvattua videomateriaalia, jolla pystytään havainnoimaan visuaalisesti kehon eri osia ja korjaamaan joko vähentämällä tai lisäämällä voimankäyttöä eri kehon osissa. Sisäistä tietoa ovat kehon omat tuntemukset takaperinvoltin aikana. Esimerkki jos takaperinvoltin toisessa, ponnistusvaiheessa tuntuu hankalalta kyseessä voi olla käsiin, jalkoihin tai keskivartaloon liittyvä ongelma, joka täytyy ratkaista ennen kuin suorittaa seuraavaa takaperinvolttia esimerkiksi harjoittelemalla staattisia vatsalihasliikkeitä tai erilaisia hyppyjä (FEDEC 2010, 12, 53–54).

Visuaalisella oppimisella pystytään täydentämään kehon kokemuksista saatuja tietoja ja niiden avulla ratkaisemaan ja parantamaan tekniikan ongelmakohdat.

2.3 Takaperinvoltin variaatiot ja analysointi

Tässä osiossa on takaperinvoltin usein käytettyjä variaatioita akrobatian opettelemisessa ja lyhyitä analyysejä liittyen takaperinvoltin suoritusjärjestykseen. Usein käytetyt takaperinvoltin variaatiot haastavuusjärjestyksessä ovat: taaksepäin kerävoltti, taaksepäin taittovoltti ja taaksepäin suoravoltti. Variaatio on muunnelma samasta liikkeestä esimerkiksi takaperinvoltista erikoisempi liike.

Takaperinvoltti eli taaksepäin kerävoltti toimii perustana taaksepäin suuntautuville akrobatian ilmaliikkeille. On suositeltavaa osata se huolellisesti ennen seuraavia variaatioita.

Taittovoltti on haastavampi liike kerävoltista. Taittovoltissa vaaditaan tekijältä venyvyyttä päästä taitto asentoon. Venyvyyttä taittoon saa venyttämällä takareisiä istumisasennossa (FEDEC, 48).

Taittovoltissa ensimmäinen, valmistava vaihe ja toinen, ponnistusvaihe on sama kuin kerävoltissa. Ponnistusvaiheen lopussa tuodaan jalat suorana ja otetaan pohkeista kiinni Kolmannen, ilmalentovaiheen, aikana. Voltin tekijä on taitossa neljännessä, alastulovaiheessa, jossa jalat pysyvät suorina, tekijä nostaa katseen ylös ensimmäisen, vaiheen korkeudelle ja viidennessä, tasapainonhakuvaiheessa haetaan tasapaino jaloilla. Jos katse jää alas lattiaan viidennessä tasapainonhakuvaiheessa, on vaikeaa hakea tasapaino jaloille, jolloin tasapaino kaatuu eteenpäin.

Suoravoltti on erittäin haastava liike, koska taaksepäin suorastavoltista muuttuu helposti taittovoltti. Suoravoltti vaatii tekijältä tasaisella maalla ilman apua paljon ponnistusvoimaa ja keskivartalon hallintaa, jossa suoravoltti pysyy suorana ilmalentovaiheen ajan. Alastulossa suoravoltti on tosi vaativa takaperinvoltin tekijän keholle, koska tekijä joutuu jarruttamaan lihastyöllä (eksentrisen lihastyö) kovan voiman.

Lahti, Vilén ja Hulmi (2017) esittelevät eksentrisestä lihasvoiman tuoton näin: *Eritasoisien urheilijoiden räjähtäviä suorituksia tutkittaessa selittävä tekijä korkeampiin tuloksiin näyttäisi olevan kyky hyödyntää tehokkaammin venymis-lyhenemis sykliä eksentrisen voimantuoton kautta (Floria ym. 2016). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että pääset nopeasti ja tehokkaasti laskuvaiheesta ylös kuin jousi.*

Taaksepäin suoravoltin ensimmäisessä, valmistavassa vaiheessa ja toisessa, ponnistusvaihe on sama kuin kerävoltissa. Kädet menevät kehon etupuolelta taakse ja ponnistetaan vähän taakseyläviistoon. Tarkoituksena olisi ponnistaa suoraan ylöspäin ja pitää suorassa voltissa keho jännittyneenä koko kolmannen, ilmalentovaiheen, ajan ja kääntää päätä kolmannen, ilmalentovaiheen, lopussa. Neljännen, alastulovaiheen, aikana katseen pitäisi olla eteenpäin, kuten alkuasennossa ensimmäisessä, valmistavassa vaiheessa, jotta pystyy hakea lopuksi tasapainon jaloilla. Hyvän suoravoltin näkee trampoliinilla useammin kuin kovalla lattialla. Trampoliinilla täydellinen suoravoltti näyttää ylöspäin ilmaan sukeltamiselta, mutta siinä pyörähdetään itsensä ympäri ja tullaan jaloille alas trampoliinille.

2.4 Takaperinvoltin ergonomia

Tässä luvussa pohdin miksi käsillä otetaan vauhtia edestä taakse. Mikä merkitys on voltin korkeudella ja mihin osa-alueisiin korkeus helpottaa. Mikä on ergonominen takaperinvoltti? Miten tämä on mahdollista?

Käsien käyttö takaperinvoltissa ei ole pakollista, mutta se helpottaa takaperinvoltin tekoa. Käsien käyttämättä jättäminen tekee takaperinvoltista erilaisen. Takaperinvoltti on helpompi tehdä enemmän taaksepäin ilman käsiä eli takaperinvoltti on silloin matala ja riski pään osumiseen maahan on suurempi. Takaperinvoltti on helpompi tehdä taaksepäin, koska normaalisti käsien heilautus alhaalta ylös vie kehon painoa jo valmiiksi ylöspäin, jolloin kehon paino on ylhäällä ja takaperinvoltin tekijän tarvitsee enään viedä polvia olkapäiden yli. Ilman käsiä takaperinvoltista puuttuu kehon painonsiirto ylös, koska käsiä ei käytetä, jos ilman käsiä takaperinvoltin haluaa korkealle, tekijän täytyy mieltä hyppäämistä vähän eteenpäin ja ylöspäin toisen ponnistusvaiheen aikana. Ajatuksena korkea ilman käsiä takaperinvoltti on vaarallinen ja tulee helposti päälle alas. Takaperinvoltin tekijä tekee mieluummin taaksepäin takaperinvoltin, jossa päällä yritetään katsoa mahdollisimman nopeasti neljännen, alastulovaiheen, alastulokohtaan.

Käsien käyttö takaperinvoltissa antaa takaperinvoltille korkeutta. Korkeus takaperinvoltissa opettaa takaperinvoltin tekijälle kehon tietoisuutta ilmassa (body awareness). Yksi tapa kehittää kehollista tietoisuutta on saada paljon korkeutta, tehdä korkeassa tilassa tai erilaisissa ympäristöissä takaperinvoltti.

Mitä korkeammalle takaperinvoltti menee sitä hitaammin takaperinvoltin vaiheet etenevät ilmalennon aikana. Ilmalentovaihetta voi harjoituttaa trampoliinin avulla, mutta on muistettava, että toinen ponnistusvaihe trampoliinilla on erilainen kuin maantason takaperinvoltissa. Kovan alustan ponnistustekniikalla trampoliinilla ponnistaen takaperinvoltti pyörii liikaa ylirotaatiota ja tekee toisen kierroksen eli tekee tupla takaperinvoltin. Voi myös olla mahdollista, että takaperinvoltti pyörii alirotaatiota tupla takaperinvoltissa ja aukeaa kesken voltin, jolloin takaperinvoltti pyörii puolitoistakierrosta tekijän pään päälle. Isoissa korkeuksissa takaperinvoltti pitää avata alatulovaiheessa vähän aikaisemmin. (Saarinen 2018, 27–29).

Ergonomia on tärkeää, jos haluaa tehdä useita takaperinvoltin toistoja. Toistoja tehtäessä takaperinvoltissa kipeytyy usein alaselän alue neljänneen, alastulovaiheen jälkeen. Alaselän kipeytyminen takaperinvoltissa johtuu usein yläkehon taittoon jääminen viidenteen, tasapainonhakuvaiheeseen tai liian takakenossa laskeutuminen.

Takaperinvoltia harjoitellessa kannattaa keskittyä säätelemään ponnistusvaiheen voiman määrää, ilmalentovaiheessa takaperinvoltin ympärimenoon ja alastulovaiheessa tarkkaan laskeutumiseen (jarruttavaan voimaan). Näiden vaiheiden ajattelemisen vähentää alaselän kipeytymistä ja vahvistaa selän lihaksia, jotta kuormitus vähenee kokonaisvaltaisesti keholle.

3 TURVALLINEN FYYSINEN YMPÄRISTÖ

Turvallinen fyysinen ympäristö tarkoittaa takaperinvoltissa pehmeää alustaa, josta pysyy toisen, ponnistusvaiheen ja neljännen, alastulovaiheen aikana laskeutumaan turvallisesti. Yleensä käytetään solumuovista tehtyä 4 cm paksuista mattoa, jota kutsutaan akrobatiamatoksi. Akrobatiamatto vaimentaa takaperinvoltin alastuloa ja on täydellinen niille takaperinvoltin tekijöille, jotka osaavat jo liikkeen ja haluavat tekniikan kovalle lattialle. (Alatalo 2015, 15.)

Takaperinvolttia voi tehdä korokkeelta, joka on asetettu akrobatiamaton päälle. Se helpottaa takaperinvoltin suorittamista jos ponnistusvaihetta ei ymmärrä vielä kehollisesti. Koroketta voi laskea takaperinvoltin kehittyessä. Takaperinvoltin korokkeena voi toimia esimerkiksi alastulopatjat tai solumuovisuikaleet. Pehmeiden korokkeiden alle voi laittaa jotain kovempaa, jotta ponnistus tuntuu melkein samalta, kuin akrobatolla.

Takaperinvolttia voi harjoittaa turvallisessa ympäristössä lonssivyön kanssa tai trampoliinilla itsenäisesti ammattilaisten valvonnassa. Lonssivyöhön tarvitaan kaksi henkilöä auttamaan voltin tekijää molemmilta sivuilta, jotka varmistavat takaperinvoltin ympärime- non ja ovat turvaamassa kaikenlaisissa vaaratilanteissa. Seuraava askel on ottaa lonssivyö pois ja siirtyä perinteiseen käsillä avustukseen, jossa on myös kaksi tai yksi avustaja tekijän sivuilla. (Alatalo 2014, 17)

Trampoliinilla voi aloittaa portaittain hyppimällä trampoliinilla seisomasta selällehyppyjä, joka opettaa seuraavaan trampoliinin vaiheeseen, joka on seisomasta selältä pomppu takaperin seisomaan trampoliinille (takaperinvoltin neljäs, alastulovaihe). Seuraava vaihe on tehdä seisomasta selälle ja selältä takaperin selälle trampoliiniin. Tämä vaihe opettaa takaperinvoltin selältä trampoliiniin selälle. Kun viimeisimmän vaiheen selältä selälle osaa trampoliinilla niin voi koittaa trampoliinilta ulos pehmeään alastulomonttuun eli paikkaan, jossa on paljon pehmeää alastuloa hidastavaa materiaalia ja sen jälkeen takaperinvoltti trampoliinille seisomasta seisomaan. (Saarinen 2018, 17-18)

Trampoliini on loistava tapa kehittää kehon tietoisuutta ja takaperinvoltin tekniikkaa, koska ponnistusvaiheeseen ei tarvitse käyttää voimia samalla tavalla kuin maassa, joka antaa tekijälle enemmän toistokertoja liikeradan hahmottamiseen ajatuksen tasolla (toeuttaa malleja) ja keholliseen oppimiseen (kehon kokemus). Trampoliinissa ponnistaminen on erilaista kuin maassa, koska trampoliinin verkko antaa vauhtia takaperinvolttiin ja

keho jännittyy alastulossa ennen ilmalentovaihetta. Sen sijaan maassa tehdään omalla lihastyöllä volttiin lisää korkeutta. Valmistautuminen tulee tehdä hyvin ennen trampoliinille menoa ylläolevien ohjeiden mukaisesti, koska trampoliinilla on omat tekniikat, tekniikan etenemiset ja omat vaarat, joita harjoitellaan ennen takaperinvoltin suorittamista trampoliinilla. (Saarinen 2018, 17, 18-19)

Trampoliinilta voi siirtyä minitrampoliinille tai airtrackille eli ilmajoustopatjalle. Minitrampoliini on hyvä väline sellaiselle, joka haluaa päästä pois lonssivyöstä ja takaperinvoltin avustuksesta. Minitrampoliini on pieni trampoliini, joka on vähän kallellaan tekijää kohti ja siitä tehdään uloshyppyjä patjalle juoksuvauhdeista. Takaperinvolttia tehdään minitrampoliinissa seisoen, minitrampoliini on kallellaan patjaa kohti ja tekijä hyppää trampoliinista takaperinvoltin patjalle. Minitrampoliini opettaa hyvin takaperinvoltin neljännen alastulovaiheen ja kehittää eksentristä eli jarruttavaa lihastyötä, jota voi myöhemmin hyödyntää maantasolla.

Airtrackille eli ilmajoustopatja on ilmallatäytettävä pomppupatja. Airtrackin avulla saa omaan toiseen, ponnistusvaiheeseen lisää korkeutta, mutta neljännessä, alastulovaiheessa pitää hallita ottamalla airtrackin vastapomppu vastaan jaloilla tai pompata takaperinvoltin jälkeen ilmaan. Alastulo on raskaampi kuin patjalle hypättäessä, koska airtrack heittää tekijän painon takaisin jalkoihin. Airtrack on monipuolinen ja sitä voi myös käyttää korokkeena jos haluaa harjoitella ponnistus- ja ilmalentovaiheen korkeutta eli panttaamista hypäten airtrack:stä patjalle.

4 LOPUKSI

Opinnäytetyöni kohti täydellistä takaperinvolttia on pitkän ajan prosessi oman kouluajan ja toivottavasti sen jälkeenkin jatkuvan itsearvioinnin ja havainnoinin harjoittelemista. Havainnoin muutakin kuin takaperinvolttia omista harjoitteluistani, mutta takaperinvoltti toimii hyvänä perustana esimerkiksi tumbling- nimisessä akrobatialajissa, jonka takia valitsin takaperinvoltin opinnäytetyöni aiheeksi. Tumbling eli yksi voimistelun kilpamuoto, jossa perusteiden hallinta on tärkeää ja kehitys tapahtuu yleensä lisäämällä voltteihin toinen voltti tai kierteitä. On tärkeä ymmärtää omassa kehityksessä prosessi, jotta ei arvioi itseään liian tiukasti, joka oli myös ensimmäinen ongelma omassa sosiaalisen median käytössä.

Sosiaalisessa mediassa unohtuu helposti videoita katsoessa, miten paljon työtä yhteen videoon on kulunut, koska nähdään vain lopputulos eikä prosessia. Tätä ajatusta ajatellessa rupesin harjoittelemaan asettamalla pienempiä tavoitteita nopeuttaakseni omaa kehitystä esimerkiksi jakamalla yhden takaperinvoltin päivässä sosiaaliseen mediaan. Huomasin, että tein yhtä takaperinvolttia monta tuntia, sillä halusin pyrkiä parempiin suorituksiin. Korjasin ja koetin monta kertaa niin sanotusti uusia tekniikoita, jotka johtivat osa onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Nämä korjaukset auttoivat suorituksen varmuuteen ja johtivat enemmän onnistumisiin.

Onnistumisissa yritin luoda ajatusmalleja onnistumisista, jotka tuntuivat suorituksen jälkeen hyvältä eli ergonomiselta ja koitin pyrkiä samaan onnistumiseen seuraavassa takaperinvoltin suorituksessa. Epäonnistumisissa en ollut levännyt tarpeeksi tai suorituksissa korjaukset olivat liian yksityiskohtaisia esimerkiksi keskityin liikaa polvien ylöstuontia takaperinvoltissa, joka johti pieniin loukkaantumisiin.

Päädyin lopulta jakamaan vaiheet yksityiskohtaisempiin vaiheisiin, koska se helpottaisi enemmän analysointia ja antaisi työtavan edetä takaperinvoltin tekniikassa. Jaoin vaiheet viiteen osaan, niin kuin mainitsin aikaisemmin. Itselläni takaperinvoltin tekniikka kehittyi helpoiten niin sanotusti leikkimällä lattia-akrobatian ja trampoliinin tekniikoilla. Leikkimällä akrobatian tekniikoilla opitaan oman kehon rajat, jossa opitaan omat kehityskohdat ja osataan tarkasti erottaa vasen ja oikeapuoli. Monelle voi tulla yllätyksenä tai ainakin itselleni, kun pää on alaspäin, että kumpaan suuntaan liike jatkuu esimerkiksi kierrevoltti voi olla hankala aluksi, koska suunta ”muuttuu”. Tekniikoilla leikkiminen on myös

hyvä harjoittelutapa edistää kehon tietoisuutta ja opetella kohti täydellistä takaperinvoltia, jos se on tavoitteena.

Jatkotutkimusta ajatellen sosiaalisen median käyttö liiketekniikan kehityksessä voisi olla mielenkiintoinen. Siinä voisi esitellä analysoinnin keinot ja laittaa kuvina tekniikan vastakkainasettelua ja paljon pohdintaa ja esimerkkejä epäonnistumisista onnistumisiin.

LÄHTEET

ALATALO, E. 2015. Volttipelko : turvalliset menetelmät volttien harjoitteluun. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.04.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505188649>.

ANTTILA, E., 2017a. 6.2 Kehontietoisuus ja sosiaalinen tietoisuus – Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. 25.05.2020.

ANTTILA, E., 2017b. 6.3 Kehollinen tieto – Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Teatterikorkeakoulu, virtuaaliyliopisto-hanke. 25.05.2020.

ANTTILA, E., 2017. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. 2017 Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. 25.05.2020.

BENSON, E., 2003., The many faces of perfectionism. <https://www.apa.org/monitor/nov03/many-faces>. Viitattu 25.05.2020.

EPOOKI, V.E., 2018. Oppimistyyli – pelkkää urbaanilegendaa? ePooki asiantuntijablogi. Viitattu 22.05.2020. <https://blogi.oamk.fi/2018/01/25/oppimistyyli-pelkkaa-urbaanilegendaa/>.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ÉCOLES DE CIRQUE and EUROPEAN FEDERATION OF PROFESSIONAL CIRCUS SCHOOLS, New edition of chapter 1 : Theory, Guidance and Good practice for Training (2010) - Instruction manual 012010-last update. Available: <http://www.fedec.eu/en/articles/417-new-edition-of-chapter-1-theory-guidance-and-good-practice-for-training-2010> (25.05.2020).

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ÉCOLES DE CIRQUE and EUROPEAN FEDERATION OF PROFESSIONAL CIRCUS SCHOOLS, 2017-last update, From technical movement to artistic gesture - Pedagogical guide. Available: <http://www.fedec.eu/en/articles/1750-from-technical-movement-to-artistic-gesture> (25.05.2020).

HANNULA & LEPOLA 2015, 37. Oppimaan oppimisen taidot. Peda.net. Viitattu 16.06.2020

KOSKELA. 2018. Juoksutekniikka - Juoksukoulu - Juoksulämmittely. Terveurheilija. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/juoksutekniikka/> Viitattu 25.05.2020

LAHTI, J., VILÉN, V. and HULMI, J., 2017. Eksentrisen harjoittelun perusteet ja käytäntö – Lahti, Vilén ja Hulmi. Viitattu 25.05.2020 <https://lihastohtori.wordpress.com/2017/09/29/eksentrisen-treeni/>.

MUINONEN, A., RÄTY, J. & UITTO, E. 2014. Kuva soikoon! Visuaalinen oppiminen ja mielikuvituksen ruokkiminen musiikin opetuksessa | Open stage. Centria ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.05.2020.

RINNEVUORI, M. 2014. Lattia-akrobatian perusteet. Helsinki Suomen Nuorisosirkusliitto. 04.04.2020.

SAARINEN, J., 2018. Ajatuksia trampoliiniakrobatian turvallisesta harjoittelusta : Rauli Dahlbergin näkökulma. Turun ammattikorkeakoulu. 07.06.2020.

TIETEEN TERMIPANKKI, Filosofia: Objektiivisuus. Available: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:objektiivisuus>. Viitattu 04.04., 2020.

TIETEEN TERMIPANKKI: Esittävät taiteet :variaatio. (Tarkka osoite: [https://tieteentermipankki.fi/wiki/Esittävät taiteet:variaatio](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Esittävät_taideet:variaatio)). Viitattu 05.06.2020

TYÖTERVEYSLAITOS 2020, Ergonomia. Työterveyslaitos. Viitattu 25.05.2020 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/ergonomia/>.