

## **Frisbeegolfin tekniikkapankki Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnan tueksi**

Leo Piironen

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
2020



<b>Tekijä(t)</b> Leo Piironen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Frisbeegolfin tekniikkapankki Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnan tueksi.	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 35 + 37
<p>Tämän opinnäytetyön tavoite oli luoda frisbeegolfin heittotekniikan harjoitteluun syventyvä tekniikkapankki Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnan tueksi ja työkaluksi. Taustalla oli työn toimeksiantajan, Suomen frisbeegolfliiton tarve tuottaa jäsenseuroilleen junioritoimintaa tukevaa materiaalia.</p> <p>Tekniikkapankin tarkoituksena on toimia frisbeegolfin tekniikkaharjoittelun työkaluna, sekä madaltaa liiton jäsenseurojen kynnystä lähteä toteuttamaan junioreille suunnattuja frisbeegolf-treenejä, joissa tavoitteena on oppia oikeanlainen heittotekniikka. Lisäksi tekniikkapankki on suunniteltu Suomen Frisbeegolfkouluttajien Ohjaaja 1-kurssia tukevaksi, jotta Ohjaaja 1-kurssin käyneiden henkilöiden kynnys lähteä ohjaamaan junioreita omassa seurassaan olisi mahdollisimman matala ja jotta lajin heittotekniikan opettaminen olisi valtakunnallisesti mahdollisimman yhtenäistä.</p> <p>Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen määrittelyllä ja tarpeen selvityksellä keskustelemalla yhdessä toimeksiantajan kanssa. Liiton aikaisemmin vuonna 2019 toteuttama seurakysely antoi viitteitä työn tarpeellisuudesta. Työn tarpeen selvitys ja osa aineiston keruusta toteutettiin liiton jäsenseuroille toteutetun junioritoiminnan kyselyn avulla keväällä 2020.</p> <p>Prosessin aikana tehdyn kirjallisuuskatsauksen ja seuroille toteutetun juniorikyselyn tulosten avulla opinnäytetyön tuloksena syntyi frisbeegolfin heittotekniikkaan syventyvä tekniikkapankki.</p> <p>Tekniikkapankki esiteltiin Suomen frisbeegolfliiton jäsenseuroille, aluevastaaville, sekä liiton hallitukselle Suomen frisbeegolfliiton vuosittaisilla Liitopäivillä 17.10.2020. Tekniikkapankin materiaali lähetettiin liitopäiville osallistuneille seuroille palautteen antoa ja kehitysideoita varten. Materiaalista saadun palautteen perusteella työn tuloksena syntynyt materiaali oli seuroissa tervetullut tukimateriaali ja näin ollen produktin tavoite täyttyi onnistuneesti.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi kymmenestä frisbeegolfin heittotekniikkaan liittyvästä aiheesta koostuva tekniikkapankki, joka julkaistaan Suomen frisbeegolfliiton verkkosivuille kaikkien vapaasti ladattavaksi. Materiaali tullaan painamaan ja kuvittamaan aikanaan yhteistyössä Suomen frisbeegolfliiton kanssa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Frisbeegolf, junioritoiminta, harjoitus, tekniikka	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Taidon harjoittaminen.....	3
2.1	Motorisen kehityksen vaiheet .....	3
2.2	Taitojen oppiminen.....	4
2.3	Taitojen oppimisen eri vaiheet.....	5
2.4	Liikkeiden säätelyn teoria .....	7
2.5	Siirtovaikutusilmiö .....	8
2.6	Oppijan vireystila, muisti ja tarkkaavaisuus taitoja oppiessa.....	8
2.7	Taitoharjoittelu käytännössä.....	8
2.8	Palautteen antaminen .....	9
3	Frisbeegolf .....	11
3.1	Frisbeegolf lajina .....	11
3.2	Frisbeegolfin heittotekniikka .....	11
3.3	Rystyheitto .....	11
3.4	Kämmenheitto.....	13
3.5	Kiekon kulmat .....	14
3.6	Vauhtiaskeleet .....	15
3.7	Puttaaminen.....	16
4	Tavoite .....	18
5	Työn vaiheet ja menetelmät .....	19
6	Tulokset .....	24
6.1	Frisbeegolfin tekniikkapankki .....	24
6.2	Kyselytutkimuksen tulokset .....	24
6.3	Taustatiedot .....	24
6.4	Junioritoiminta ja sen järjestäminen .....	25
6.5	Junioritoiminnan haasteet ja kehittäminen.....	28
6.6	Juniorileiri.....	29
6.7	Liitopäivät.....	29
7	Pohdinta.....	31
	Lähteet .....	34
	Liitteet.....	36
	Liite 1. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn saatekirje .....	36
	Liite 2. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Taustatiedot-osio.....	37
	Liite 3. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Junioritoiminta ja sen järjestäminen-osio. ....	39
	Liite 4. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Junioritoiminnan haasteet ja kehittäminen-osio. ....	41

Liite 5. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Koulutus- ja kouluyhteistyö-osio.....	42
Liite 6. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Lopuksi-osio.....	44
Liite 7. Frisbeegolfin tekniikkapankki Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnan tueksi.....	45

# 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii frisbeegolfin kansallinen kattojärjestö Suomen frisbeegolfliitto ry, joka perustettiin Kauhajoella 14.2.1998. Suomen frisbeegolfliiton missio on edistää ja levittää lajin harrastusta, kohottaa jäsentensä fyysistä kuntoa, sekä terveyttä ja herättää heissä oikeanlaista urheiluhenkeä. Liiton tarkoituksena on myös edistää frisbeegolfia kilpa- ja huippu-urheilun, harrasteliikunnan ja omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden muotona. SFL pyrkii edistämään frisbeegolfin tasavertaista harrastamista ja lajin aloittamisen matalan kynnyksen toteutumista. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020.)

Frisbeegolfin suosio on kasvanut Suomessa huimasti 2010-luvulta alkaen. Tästä todistetaan ovat mm. ennätystahtia lisääntyneiden frisbeegolfin harrastuspaikkojen määrä. Ratojen määrä on moninkertaistunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Vuoden 2009 lopussa Suomessa oli kiinteitä frisbeegolftratoja 120 kappaletta, kun taas vuoden 2019 lopussa määrä oli jo yli 700. (Frisbeegolfradat; Suomen frisbeegolfliitto ry.)

Lajin huima kasvu on näkynyt myös frisbeegolfin harrastajamäärissä. Suomen frisbeegolfliiton toimintakertomuksen mukaan liitolla oli vuoden 2009 lopussa 19 jäsenseuraa ja 881 henkilöjäsentä. Vastaavat luvut olivat vuoden 2019 lopussa moninkertaistuneet, jäsenseurojen määrän ollessa 162 ja henkilöjäsenten määrän ollessa 5636. Vuonna 2018 puolet Euroopan lisenssipelaajista tuli Suomesta. (Suomen frisbeegolfliitto ry; Yle 2018.)

Suomen frisbeegolfliiton visio 2012 - 2022 sisältää neljän muun strategisen valinnan ohella lapset ja nuoret. Visiokauden tavoitteena on, että vuoteen 2022 mennessä frisbeegolf kuuluu lasten ja nuorten suosikkiharrastuksiin. Tavoitteisiin kuuluu myös frisbeegolfkurssien ja ohjattujen harjoitusten järjestäminen kaikkialla Suomessa. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020.)

Sittemmin Suomen frisbeegolfliiton uudistetussa 2030-visiossa, liitto on asettanut lapsi- ja nuorisotoiminnan sekä koulu yhteistyön tavoitteeksi mahdollisuuden tutustua frisbeegolfiin eri puolilla Suomea seurojen vakiintuneen junioritoiminnan sekä koulu yhteistyön avulla. Lyhyen aikavälin tavoitteeksi liitto mainitsee konkreettisten toimintamallien luomisen, joiden avulla liiton jäsenseurojen junioritoiminnan aloittamista helpotetaan. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020)

Vuonna 2019 Suomen frisbeegolfliiton jäsenseuroilleen teettämästä kyselystä kävi ilmi, että 69 %:iin kyselyyn vastanneista jäsenseuroista kuuluu junioripelaajia, eli 18- vuotta täyttänyt tai nuorempi. Selvityksestä käy ilmi, että kaikissa seuroissa juniorien osallistumi-

nen seuratoimintaan ei ole aktiivista. Lisäksi selvitys kertoo, että junioritoiminnan aloittamisen haasteeksi on koettu konkreettisten vinkkien, välineiden ja tekijöiden puute. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020)

Selvityksestä ilmenee myös se, kuinka paljon junioritoimintaa on järjestetty. Vastanneista seuroista 22 % ilmoitti, että erityisesti junioreille suunnattuja ohjattuja harjoituksia oli heidän seurassaan järjestetty. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020)

Suomen frisbeegolfliitto tiivistää selvityksessä, että lapsi- ja nuorisotoiminnan kehittäminen on syytä pitää vision painopistealueena jatkossakin. Lisäksi raportissa todetaan, että nykytilanteen perusteella toiminnan edistämiseksi tarvitaan erityisesti erilaisia materiaaleja, vinkkejä, välineitä ja muunlaisia resursseja. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020)

Liitolla ja sen jäsenseuroilla ei toistaiseksi ole ollut kovin yhtenäistä tai aktiivista ohjattua junioritoimintaa vuoteen 2020 mennessä. Liiton toimintakertomuksia tarkastelemalla voidaan todeta, että junioritoiminta on viimeisen kymmenen vuoden aikana keskittynyt pääasiassa juniori-luokkien tarjoamiseen PDGA- sanktioiduissa kilpailuissa, sekä paikallisissa viikkokisoissa. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020)

Junioreille suunnatusta ohjatusta toiminnasta merkittävin on Suomen frisbeegolfliiton järjestämä frisbeegolfin juniorileiri, jonka liitto on vuosittain järjestänyt vuodesta 2017 alkaen. Leirien sisältö on painottunut frisbeegolfaiheisiin leikkeihin ja peleihin, frisbeegolfin perusteiden opetteluun, sekä frisbeegolfin pelaamiseen. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020)

Tarkastelemalla kulunutta vuosikymmentä frisbeegolfin osalta voidaan todeta, että junioreille tarkoitetun ohjatun toiminnan piiristä on pitkään puuttunut lajin tekniikkaan syventyvä opastus. Siksi tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää frisbeegolfin heittotekniikan harjoitteluun syventyvä tekniikkapankki Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnan tueksi ja työkaluksi. Tarkoituksena on opinnäytetyön produktina syntyvän materiaalin avulla helpottaa ja madaltaa seurojen kynnystä toteuttaa junioreille suunnattua frisbeegolfin tekniikkavalmennusta.

## 2 Taidon harjoittaminen

Lasten, nuorten ja ylipäättään kaikkien urheilussa tarvittavien taitojen opettaminen on valmentajan yksi tärkeimmistä taidoista. Suomessa on perinteisesti oltu hyviä valmentamaan fyysisiä ominaisuuksia, kuten kestävyyttä ja voimaa. Tämän lisäksi kuitenkin tarvitaan osaamista motoristen taitojen kehittämiseen, sillä hyvät fyysiset ominaisuudet yhdistettynä heikkoon motoriseen taitotasoon johtavat helposti vammoihin, sekä urheilijan potentiaalin hyödyntämättä jättämiseen. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194.)

Kalajan ja Jaakkolan (2015, 194.) mukaan lasten ja nuorten taitoharjoittelussa keskeisintä on harjoittelun monipuolisuus. Lisäksi Kalaja ja Jaakkola toteavat, että monipuolisuus saavutetaan systemaattisesti vaihtelemalla itse harjoituksia, harjoitusvälineitä ja harjoitusympäristöä.

Taito on liikkeiden toteuttamista rytmisesti oikein. Taitoa vaativa suoritus on jatkuvaa toimintaa, joka koostuu toisiaan seuraavista oikea-aikaisista liikkeistä ja vaiheista. Taitavan suorituksen taustalta löytyy vähäinen tietoinen toiminta. Suorituksen korkean tason säilyttäminen vaikeissa olosuhteissa liittyy vahvasti taitoon. Taitoon ei ole olemassa oikotietä, sillä taito on aina oppimisen tulos ja taidon oppiminen vaatii runsaasti toistomääriä. (Forsman & Lampinen, 2008, 435.)

### 2.1 Motorisen kehityksen vaiheet

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana lapsi tai nuori omaksuu erilaisia liikunnallisia taitoja. Kyseisen prosessin aikana lapsen tai nuoren hermosto- ja lihaskäytännöt kypsyvät, kehon koko, koostumus ja osien suhteet muuttuvat kasvun seurauksena. Kyseiset muutokset tapahtuvat yksilöllisesti geenien määrittelemän järjestyksen mukaan ja kehityksen nopeudessa on eroja. Erot johtuvat biologisesta iästä, perimästä ja lapsen ja nuoren yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehittämisessä. Sosiaalinen ja fyysinen elinympäristö vaikuttavat myös lapsen ja nuoren kehitykseen. (Kalaja & Jaakkola 2015, 195.)

Lapsen ja nuorten motoristen kehityksen vaihteita ja herkkyyskausia on viisi ja ne ovat: refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, erikoistuneiden liikkeiden vaihe ja opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196.) Tämän opinnäytteen kannalta keskeisimmät motorisen kehityksen vaiheet ovat kehitysvaiheet neljä ja viisi.

Motoristen kehitysten vaihe numero neljä on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Se alkaa keskimäärin seitsemännen ikävuoden aikana. Lapset ovat tähän mennessä kehittäneet itselleen suurimman osan motorisista perustaidoista. Tämän vaiheen aikana lasten kiinnostus urheilulajeja kohtaan kasvaa ja heitä kiinnostaa oppia erilaisia lajitaitoja. Eri urheilulajien erityisten lajitaitojen oppiminen pohjautuu motorisiin perustaitoihin, joten niiden tulisi olla lapsella hallussa. Lapsen on kuitenkin täysin mahdollista oppia perusmotoriset taidot seitsemännen ikävuoden jälkeen erikoistuneiden liikkeiden vaiheessa. Perusmotoristen taitojen oppiminen saattaa seitsemännen ikävuoden jälkeen olla hieman hitaampaa. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196) Lapset hyödyntävät erikoistuneita liikkeitä erilaisissa peleissä ja leikeissä, kuin myös päivittäisessä elämässään. Kaiken kaikkiaan erikoistuneet liikkeet koostuvat motorisista perustaidoista, joita vain käytetään hieman monimutkaisemmalla tavalla. (Gallahue & Ozmun, 2017, 388.)

Viides motorisen kehityksen vaihe on opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Tämä vaihe alkaa keskimäärin noin 15 ikävuoden aikana ja kestää ihmisen koko loppuelämän. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196.) Tämä vaihe edustaa yksilön motorisen kehityksen huippua ja kuvastaa hänen saavuttamiaan motorisia taitoja läpi elämän. Edellisten motoristen kehitysvaiheiden aikaiset tapahtumat heijastuvat yksilön päivittäiseen elämään ja liikunnallisiin aktiviteetteihin. (Gallahue & Ozmun 2017, 388.)

## **2.2 Taitojen oppiminen**

Oppimisprosessi perustuu useisiin kehon sisällä tapahtuviin rinnakkaisiin asioihin. Tapahtumat perustuvat neurologiaan eli hermoston toimintaan, kognitioihin eli ajatustoimintoihin ja tunteisiin. Ilmiönä oppiminen on monimutkainen ja sitä on vaikea havaita päällepäin. Monimutkaisuutta korostaa se, että oppiminen ja harjoittelu tapahtuvat samaan aikaan. Oppiminen on melko pysyvää, jonka ansiosta meidän on helppo palauttaa mieleen aikaisemmin opittu taito, vaikka sitä ei olisi harjoiteltu tai käytetty aikoihin. Se on mahdollista keskushermostoon syntyneiden pysyvien yhteyksien avulla. (Kalaja & Jaakkola, 2015, 197)

Suoritusten paraneminen, yhdenmukaistuminen, pysyvyys ja kyky suorittaa taito uusissa ympäristöissä liittyvät taidon oppimiseen. Opitun taidon suoritukset ovat tuskin koskaan täysin samanlaisia, suoritusten vaihteluväli vain pienenee huomattavasti harjoittelun ja taidon oppimisen seurauksena. Oppimisen sovellettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka taitoa pystytään käyttämään muussa ympäristössä, kuin siinä missä se opittiin. (Kalaja & Jaakkola, 2015, 197)

Liikuntataitojen oppiminen voidaan jakaa kahteen osaan, tietoiseen oppimiseen, eli eksplisiittinen oppiminen ja tiedostamaton oppiminen eli implisiittinen oppiminen. Eksplisiittisessä oppimisessa suoritusta analysoidaan tietoisesti kun taas implisiittisessä oppimisessa suorituksen opettelu tapahtuu tiedostamattomasti. Positiiviset harjoittelukokemukset ja onnistumisen elämykset toimivat implisiittisen oppimisen lähtökohtana. Implisiittisten taitojen opettaminen tarkoittaa käytännössä konkreettisten, virikkeellisten ja mahdollisimman aidoissa ympäristöissä tapahtuvaa harjoittelua. (Kalaja & Jaakkola 2015, 198)

Taitojen oppimista on aiemmin pidetty erittäin mekaanisena tapahtumana, jossa keskiössä oli valmentaja tai opettaja, joka siirsi tietoa melko passiiviselle oppijalle. Oppijaa ei huomioitu yksilönä, eikä huomioita kiinnitetty oppimisympäristöön, saati sitten opeteltavan tehtävän luonteenpiirteeseen. Nykyinen taidonoppimisen malli on edeltäjänsä verrattuna kokonaisvaltaisempi ja laajempi. Mallin mukaan oppiminen kehittyi kolmen tekijän, oppijan, oppimisympäristön ja opeteltavan tehtävän yhteisvaikutuksesta. ( Kalaja & Jaakkola, 2015, 198)

Oppijan ominaisuudet, esimerkiksi luonteenpiirteet, motivaatio, aiemmat kokemukset opeteltavasta asiasta ja kehon ominaisuudet, vaikuttavat oppimisprosessin etenemiseen. Lisäksi oppijan motorisen kehityksen vaihe on yksi oppimisen taustatekijä varsinkin lapsilla ja nuorilla. Tunteet ja sosiokulttuuriset tekijät, kuten perhe ja kaverit myötävaikuttavat oppimisen edistymistä. Ympäristössä saattaa olla muita henkilöitä, kuten katsojia tai kanssaurheilijoita ja nämä vaikuttavat oppimisprosessiin positiivisesti tai negatiivisesti. Muut ympäristössä olevat ihmiset muodostavat yhdessä oppijan kanssa psykologisen ilmapiirin, jota kutsutaan motivaatioilmastoksi. Motivaatioilmastolla on todettu lukuisten tutkimusten mukaan olevan yhteys ihmisen tunteisiin, ajatteluun ja käyttäytymiseen. Tämä vaikuttaa huomattavasti urheilijan taitojen omaksumiseen. Harjoiteltavan tehtävät sisältävät erilaisia vaatimuksia. Ne liittyvät havaintomotoriikkaan, tehtävän toteuttamisen suunnitteluun ja päätöksentekoprosessiin. (Kalaja & Jaakkola 2105, 198)

### **2.3 Taitojen oppimisen eri vaiheet**

Taitojen oppimisessa voidaan tunnistaa laadullisesti kolme erilaista vaihetta. Ne ovat alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiatiivinen vaihe sekä lopullinen vaihe eli automaatiovaihe. Alkuvaiheen aikana oppija koettaa ymmärtää ja hahmottaa opeteltavan tehtävän kokonaisuutena ja luomaan siitä itselleen mielikuvan. Koska alkuvaihe vaatii oppijalta paljon ajattelua, ovat kaikki havaintotoiminnot sidottuna harjoitteluun. Alkuvaiheen aikana oppijan suorituksissa on paljon vaihtelua ja ne saattavat olla tehottomia. Toistojen hitaus ja kömpelyys, sekä useat erehdykset ja yriytykset ovat osa alkuvai-

hetta. (Kalaja & Jaakkola 2015, 203) Forsmanin ja Lampisen (2008, 436.) mukaan urheilijan hahmotettua itse suorituksen on hän niin sanotusti karkeamotorisessa vaiheessa, jolloin suorituksesta syntyy liikemalli, jota urheilija voi lähteä harjoittelemaan.

Koska uuden taidon oppiminen lähtee liikkeelle suorituksen hahmottamisesta tulisi suoritus Formanin ja Lampisen (2008, 435-436.) mukaan näyttää urheilijalle valmentajan tai toisen urheilijan avulla. Suorituksen voi vaihtoehtoisesti myös katsoa videolta. Tärkeintä on, että ennen harjoittelun aloittamista urheilijan on saatava kokonaiskuva siitä, mitä lähdetään harjoittelemaan.

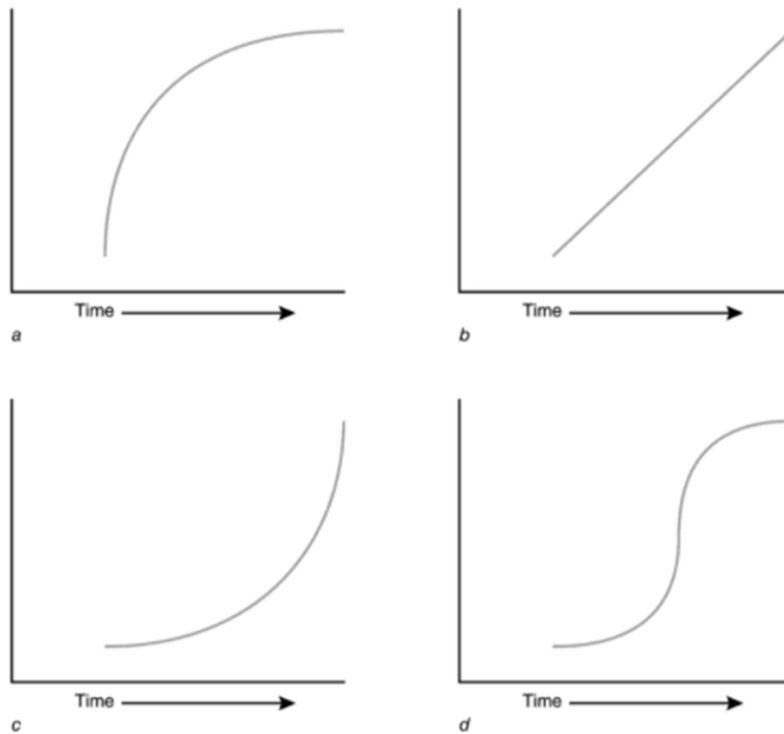
Harjoitteluvaiheen aikana oppija on onnistunut jo luomaan itselleen kokonaiskuvan harjoiteltavasta taidosta ja ymmärtää sen kokonaisuutena. Tämä motivoi häntä harjoittelemaan tehtävää entistä enemmän. Suoritukset alkavat olla jo kohtuullisen yhdenmukaisia, mutta vaihtelua tapahtuu edelleen. (Kalaja & Jaakkola 2015, 203.) Forsmanin ja Lampisen (2008, 436.) mukaan riittävien toistomäärien jälkeen urheilija siirtyy hienomotoriseen vaiheeseen, jossa edellä kerrotun mukaisesti karkeat virheet häviävät ja suoritus alkaa olla sujuva.

Formanin ja Lampisen (2008, 436.) mukaan hienomotorista vaihetta seuraa suorituksen vakiinnuttamisvaihe, jolloin taito kyetään toteuttamaan helposti vakio-olosuhteissa. Kalajan ja Jaakkolan (2015, 204.) mukaan lopullinen oppiminen tarkoittaa sitä, että taidosta on tullut kokonaisuus, joka pystytään tuottamaan helposti, tiedostamattomasti ja ilman huomattavaa ajattelua ja ponnistelua. Virheitä tapahtuu suorituksissa enää vähän ja ne ovat muuttuneet yhdenmukaisiksi. Oppijan on myös mahdollista keskittyä useaan tehtävään samanaikaisesti.

Päästäkseen lopullisen taidon oppimisen vaiheeseen, on tehtävää harjoiteltava tuhansia tunteja ja vuosien ajan. (Kalaja & Jaakkola 2015, 204.) Forsmanin ja Lampisen (2008, 436.) mukaan taidon automatisoituminen vakio-olosuhteissa vaatii jopa 10 000 toistoa ja muuttuvissa olosuhteissa jopa 100 000 toistoa. Riittävän pitkäjänteisellä harjoittelulla taidon suorittaminen automatisoituu, jolloin suoritus ei enää vaadi tietoista ajattelua. (Haidach-Beach, Reid & Collier, 2018, 95.)

Taitoja opitaan montaa erilaista tahtia ja oppimistahteja voidaan tarkastella erilaisilla kuvaajilla eli oppimiskäyrillä. Oppimiskäyristä yleisin on negatiivisesti kääntynyt oppimiskäyrä. (Kuva 1, käyrä a.) Tällöin oppiminen on alussa hidasta, mutta kiihtyy ajan ja harjoittelumäärien edetessä. Positiivisesti kääntynyt oppimiskäyrä kuvastaa oppimista, jolloin oppiminen on alussa nopeaa, mutta hidastuu ajan mittaan. (Kuva 1, käyrä c.) Lineaarinen

oppimiskäyrä kuvastaa oppimisen kehityksen ja ajan välistä korrelaatiota. Kehitystä tapahtuu siis tasaisesti, eli lineaarisesti. (Kuva 1, käyrä b.) Joissakin tapauksissa taidon oppimisen tahti voi vaihdella prosessin aikana hitaasta nopeaan ja tällöin oppimiskäyrä on S-kirjaimen muotoinen. (Kuva 1, käyrä c.) S-muotoista oppimisessa yhdistyvät positiivisen oppimiskäyrän alun hidas oppiminen ja negatiivisen oppimiskäyrän loppupään nopea oppiminen. (Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018, 91-92.)



Kuva 1. Performance curves ( Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018, 91.)

## 2.4 Liikkeiden säätelyn teoria

Syy tehokkaampiin suorituksiin tarkkaavaisuuden ollessa kehon ulkopuolella löytyy liikkeiden säätelyn teoriasta. Kun tarkkaavaisuus kohdistetaan kehon sisäpuolelle, kulkee hermoviesti aivokuoren kautta, jolloin suoritusten ohjelmointi kestää kauemmin ja suorituksista tulee hitaita ja kömpelöitä. Kohdistamalla tarkkaavaisuuden kehon ulkopuolelle, kulkee hermoviesti nopeiden refleksinomaisten hermoneittien eli refleksikaaren kautta. Suoritukset korjausmekanismeineen ovat tarkkoja, nopeita ja taloudellisia. (Kalaja & Jaakkola 2015, 200-201)

## **2.5 Siirtovaikutusilmiö**

Siirtovaikutusilmiö voi vaikuttaa oppijan oppimisprosessiin joko positiivisesti, tai negatiivisesti. Positiivisella siirtovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että aiemmin opittu taito helpottaa uuden oppimista. Negatiivinen siirtovaikutus taas tarkoittaa luonnollisesti sitä, että aiemmin opittu taito vaikeuttaa ja hidastaa uuden oppimista. Keskushermostoon luodut hermoyhteydet siis aktivoituvat joko helpottaen tai hankaloittaen samankaltaista liikettä. Siirtovaikutusta esiintyy lyhyen aikavälin siirtovaikutuksena ja pitkän aikavälin siirtovaikutusta. Ero lyhyen ja pitkän siirtovaikutuksen välillä on se, että lyhyessä siirtovaikutuksessa vaikutus siirtyy tilanteesta tai tehtävästä toiseen. Pitkän aikavälin siirtovaikutuksessa esim. motoristen perustaitojen harjoittelu ja oppiminen lapsena auttavat lajitaitojen oppimisessa myöhemmin nuorena tai aikuisena. Monipuolisesta harjoittelusta on hyötyä. Mitä enemmän henkilöltä löytyy erilaisia liikuntakokemuksia, sitä helpommin siirtovaikutus on hyödynnettävissä oppiessa uusia taitoja. Opetettava asia voi olla täysin uusi, mutta hermostollisesti se ei todennäköisesti sitä ole, kunhan aikaisemmista taidoista löytyy malli, jota hyödyntää uuden taidon oppimisessa. (Kalaja & Jaakkola 2015, 202)

## **2.6 Oppijan vireystila, muisti ja tarkkaavaisuus taitoja oppiessa**

Jokaisella ihmisellä on oma optimaalinen vireystilansa, eli aktivaatiotaso, jolloin oppiminen on parhaimmillaan. Vireystilan lisäksi muistilla on oma osansa taitoja opittaessa. Työmuistii, eli lyhytkestoinen muisti asettaa oppimiselle tietyt rajat. Työmuistin kapasiteetti vastaanottaa ja prosessoida tietoa on erittäin rajoittunut. Urheilija ei tahtomattaankaan pysty ottamaan montaa ohjetta kerrallaan, mikä kannattaa pitää mielessä ohjeita antaessa. Oppimisprosessin kannalta onkin haastavaa, kuinka opitut tiedot ja taidot saataisiin painettua pitkäkestoiseen muistiin, josta ne voitaisiin palauttaa mieleen. Tutkimukset osoittavat, että konkreettiset, positiiviset ja mahdollisimman aidot kokemukset jäävät pitkäkestoiseen muistiin paremmin kuin esimerkiksi negatiiviset sisällöt. (Kalaja & Jaakkola, 2015, 200)

Tarkkaavaisuudella on oma vaikutuksensa urheilutaitojen oppimisessa. Tarkkaavaisuudella tarkoitetaan tietoisuuden kohdentamista tiettyyn kohteeseen joko omassa kehossa tai toimintaympäristössä. Tutkimuksen mukaan oppiminen tehostuu suuntaamalla tarkkaavaisuuden kehon ulkopuolelle verrattuna tarkkaavaisuuden kehon sisälle keskittämisen sijaan. (Kalaja & Jaakkola, 2015, 200.)

## **2.7 Taitoharjoittelu käytännössä**

Taitojen harjoittelu perustuu runsaalle harjoittelulle. Mitä monimutkaisempi taito on kyseessä, sitä enemmän se lähtökohtaisesti vaatii harjoittelua. Varsinkin lasten ja nuorten

taitoharjoittelussa esiin nousee toiminnallisuuden merkitys. Harjoituksissa tulisi varmistaa, että lapset ja nuoret saisivat kokeilla ja tehdä harjoitetta mahdollisimman monta kertaa. Urheilutaidoista valtaosa on luonteeltaan yksinkertaisia taitoja. Taidoilla on joko selkeä alku ja loppu, tai sitten taito on liike, jota toistetaan kerta toisensa jälkeen. Nuorelle urheilijalle juuri kokonaissuoritteet ovat mielekkäitä harjoitella, sillä ne edustavat konkreettista tavoitetta, joka harjoittelulla pyritään saavuttamaan. Harjoittelua voi toteuttaa myös osissa eli osaharjoitteluna. Tällöin taitoa harjoitetaan pilkottuina palasina, jotta saavutetaan myöhemmin kokonaisuuden hallinta. Monessa tilanteessa osaharjoittelua ei koeta mielekkääksi, jos oppija ei kykene muodostamaan mielikuvaa kuinka harjoitteet liittyvät kokonaisuuteen. (Kalaja & Jaakkola 2015, 205)

Kalajan ja Jaakkolan (2015, 205) mukaan oppiminen tehostuu, kun konkreettisia, mielekkäitä ja virikkeellisiä oppimishaasteita tarjotaan mahdollisimman aidoissa ympäristöissä ja tilanteissa.

Taitoharjoittelua ja sen onnistumista arvioitaessa, tulisi huomioida ja erottaa hetkellinen suorituskky ja oppiminen. Suorituskky on kuvaus hetkellisestä tilanteesta ja siihen saattaa vaikuttaa jopa onnen kaltainen tekijä. Oppiminen on suhteellisen pysyvää, joten myös taidon suoritukset pysyvät suurin piirtein samanlaisina eri tilanteissa. (Kalaja & Jaakkola 2015, 205)

## **2.8 Palautteen antaminen**

Opettajan tai ohjaajan tulisi antaa asettamista tavoitteista oppijalle palautetta. Tämän vuoksi olisi mielekkästä rajata yhden harjoitteen tavoitteet kahteen päätavoitteeseen, jotka on kirjattu laadittuun tuntisuunnitelmaan. Liian useat tavoitteet tekevät opettamisen mahdollottomaksi ja tavoitteiden mukainen eteneminen vaikeutuu. (Sääkslahti 2013, 293.)

Pääsääntöisesti opetettavat myös haluavat saada palautetta suorituksistaan. Palautetta olisi hyvä antaa pääosin yksityisesti ja opetettavan taitojen kehittymisen perusteella. Hyvänä muistisääntönä palautteen antamiseen toimii niin sanottu hampurilaismalli, jossa ylin hampurilaisen sämpyläosa vastaa myönteistä arviota toiminnasta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 302.)

Liukkonen ja Jaakkolan (2013, 302.) esimerkki myönteisestä arviosta frisbeegolfaiheiseksi muokattuna: *”Olet tsempannut oikein hienosti rystyheiton oppimiseksi.”*

Näin ollen palautteen saannista ei synny vastareaktiota, vaan opetettava on vastaanottavainen tulevalle palauteosalle. Seuraavaksi on vuorossa hampurilaisen pihvi, joka vastaa korjaavaa palautetta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 303.)

Liukkosen ja Jaakkolan (2013, 303.) esimerkki korjaavasta arviosta frisbeegolfaiheiseksi muokattuna: *"Voisit vielä keskittyä jalkojen asentoon rystyheitossa."*

Viimeisenä palautteenannossa tulee hampurilaisen alaosa, joka vastaa myönteistä kokonaisarviota. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 303.)

Liukkosen ja Jaakkolan (2013, 303.) esimerkki myönteisestä kokonaisarviosta frisbeegolfaiheiseksi muokattuna: *"Kaiken kaikkiaan olet edistynyt mukavasti rystyheiton taidoissasi."*

Antamalla palaute hampurilaismallin avulla voidaan varmistaa, että palautteen annosta jää opetettavalle myönteinen emotionaalinen kokemus ja tilanteesta syntyy näin ollen myönteiseksi koettu oppimistapahtuma. Tämä taas edistää opetettavan pätevyyden kokemuksen syntymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 303.)

## **3 Frisbeegolf**

### **3.1 Frisbeegolf lajina**

Frisbeegolf on urheilulaji, jota pelataan hyvin samalla tavalla kuten golfia. Mailojen ja pallojen sijaan lajissa käytetään pelivälineenä frisbeegolfkiekkoa tai frisbeetä. Lajin synty juontaa juurensa Amerikkaan 1970-luvulle. (Professional Disc Golf Association)

Frisbeegolfkiekkoa heitetään tiialueelta maaliin, joka on frisbeegolfin tapauksessa korotettu metallinen maalikori. Pelaajan on pelin aikana heitettävä seuraava heittonsa aina siitä, mihin edellinen heitto on laskeutunut. Erilaiset luonnolliset esteet, kuten pensaat, puut ja maaston pinnan muodot tarjoavat haastetta pelaajalle. Lopulta kiekko putataan koriin ja väylä on näin ollen pelattu loppuun. (Professional Disc Golf Association)

### **3.2 Frisbeegolfin heittotekniikka**

Frisbeegolfin perusheittoja ovat rystyheitto (backhand) ja kämmenheitto (forehand/ sidearm). Frisbeegolfkiekot ovat tavalliseen rantafrisbeeseen verrattuna painavampia, joten niiden heittämiseen tarvitaan tukevampi ote. Rystypuolelta heitettäessä yleisimmät otteet ovat nimeltään fan grip, fork grip ja power grip. Kämmenpuolelta heitettäessä yleisimmät otteet ovat nimeltään split grip, stack grip ja power grip. Rysty- ja kämmenpuolen otteet eroavat lähinnä kiekkoa alapuolelta tukevien sormien asennoissa. Otteita käytetään yleensä sen perusteella, mikä tuntuu itselle luontevimmalta. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 15; Toivonen & Rantalaiho 2010, 25. )

Tavoiteltaessa mahdollisimman pitkälle lentävää heittoa, on heittäjän hyödynnettävä koko kehoa ja sen avulla tuotettuja nopeita, koordinoituja ja hallittuja liikkeitä. Heittoliike alkaa sulavasti ja kiihtyy loppua kohti, aiheuttaen joissakin tapauksissa äänekkään napsauksen, kiekon irrotessa heittäjän otteesta. (Greenway 2003, 18.)

### **3.3 Rystyheitto**

Rystyheitto on frisbeegolfin yleisin heittotapa. Kaikkien pelaajien tulisi osata rystyheitto, sillä rystyheiton etuja ovat mm. hyvä kontrolloituavuus, sekä pitkä hallittava vetovaihe. Tämän lisäksi pääsääntöisesti kaikki frisbeegolfin putit suoritetaan rystyotteella. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 17.) Rystyheiton avulla on mahdollista saavuttaa pitkä heittopi- tuus heittoon vaadittavaan voimaan verraten. Avain onnistuneeseen ja toistettavaan rysty- heittoon piilee itse heiton mekaniikan ymmärtämisessä ja lihasmuistin kehittämisessä. (Disc Golf Ultiworld.)

Rystyheiton heittoliike voidaan Suomen frisbeegolfkouluttajien mukaan (2018) jakaa viiteen osaan:

- Jalkatyö
- Lantion käyttö
- Vartalon kierto
- Veto- ja heittovaihe
- Saatto

Rystyheiton heittoasento rakennetaan ottamalla hieman hartioita leveämpi haara-asento, jossa heittokäden puoleinen kylki osoittaa kohti heittosuuntaa. Etummaisesta jalan kantapäätä ja takajalan varpaat muodostavat linjan kohteeseen. Heittoasennon tulee olla riittävän leveä ja tukeva. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 17.)

Jalkatyö on heittoliikkeen tärkeä osa myös paikaltaan heitetystä rystyheitossa. Heiton alkuvaiheessa paino siirretään lähes kokonaan takajalalle. Takajalka on tukevasti maassa koko jalkaterän matkalta kun taas ainoastaan etujalan jalkaterän kärki tai päkiä koskettaa maata. Samalla takajalan polvi on hieman koukistunut. Frisbeegolfin heittoliike on dynaaminen, joten polvien ei missään vaiheessa tule olla ns. lukossa. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 18.)

Frisbeegolfin heittoliike lähtee aina jaloista. Heittoliike aloitetaan painonsiirrolla, jolloin takajalka lähtee ponnistamaan. Painoa siirretään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä etujalalle ja heittoliikkeen jatkuessa siirtyy paino lopulta kokonaan etujalalle, jolloin takajalka nousee maasta ilmaan. Etujalka ottaa liikkeen vastaan, jolloin jalkaterä laskeutuu heiton alkuvaiheesta kokonaan alas ja kiertyy kantapään kautta osoittamaan eteenpäin. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 18.)

Lantion käyttö on yksi heittoliikkeen tärkeimpiä osa-alueita, sillä sen avulla heittoon saadaan merkittävästi lisää voimaa. Heittoliikkeen alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena taakse viistoon. Heittoliikkeen edetessä lantio kiertyy eteen ja auki mahdollistaen jaloista tuotettavan voiman siirtämisen heittoon. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 19.)

Rystyheiton heittotekniikassa vartalon kierto ja vetovaihe muodostavat yhden sulavan liikkeen. Vartalon kierrosta saatavalla voimalla on suuri merkitys heiton pituuteen. Heiton vetovaiheen alussa heittäjän koko ylävartalo on kiertyneenä taakse. Heittokäsi on suorituneena taakse ja heittokäden olkapää on suurin piirtein takajalan kohdalla. Lantion kiertyminen aloittaa liikkeen ja liikettä jatketaan kiertämällä vartaloa. Tavoitteena on saada aikaan voimakas kiihtyvä liike heittoon ja heittokäden olkapäähän. Olkapään tehtävänä on johdattaa piiskan tavoin toimivaa heittokättä. Heittoliikkeen vetovaihe suoritetaan yhtenä kiihtyvänä liikkeenä. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 19.)

Heittoliikkeen viimeinen vaihe on saatto. Saatto on tärkeä heiton onnistumisen kannalta. Vartalon kierto jatkuu vielä kiekon irrottamisen jälkeen. Heittäjän tukijalka kiertyy maassa kantapään kautta auki, mikä antaa vartalonkierrolle tilaa. Heittäjän heittokäsi jatkaa ylävartalon kiertoliikettä heittolinjan ja kulman mukaisesti. Hyzer-heitossa käsi suuntautuu ylös, suorassa heitossa vaakatasoon ja anhyzer-heitossa alas. Vapaa käsi ja vapaan käden puoleinen kylki kiertyvät osoittamaan eteen, samoin kuin lantio ja takajalka. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 20.) Kiekon irrottua pelaajan kädestä, tulee heittokäden ja koko kehon jatkaa liikettä. Ilman kunnollista saattoa heitosta katoaa tehoa ja näin ollen heittopi- tuutta. Puutteellinen saatto altistaa myös vammoille. (Disc Golf Ultiworld.)

Saatto myös mahdollistaa maksimaalisen voiman siirtämisen itse heittoon, koska näin ollen heitossa ei ole hidastavia tekijöitä ennen kiekon irtoamishetkeä. Saaton avulla heittä- jä pystyy hidastamaan liikkeen vasta kiekon irrottua, ilman suurempaa kuormitusta kineet- tisen ketjun heikkoihin kohtiin, kuten polviin tai olkapäähän. (Greenway 2003, 29.)

### **3.4 Kämmenheitto**

Kämmenheiton kolme tunnetuinta otetta ovat split grip, stack grip ja power grip. Myös kämmenheiton otteissa muuttuva asia on kiekon alapinnalla olevien sormien asento. Rys- tyheiton tavoin kämmenheiton otteita käytetään sen perusteella, mikä tuntuu itselle luon- tevimmalta. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 21.)

Kämmenheitto ei ole rystyheittoon verrattuna yhtä suurielinen heittotapa, vaan suurin osa heiton nopeudesta tuotetaan käyttämällä kyynärpäätä, rannetta ja sormia. Käm- menheiton kolme yleisintä otetta ovat split grip, stack grip ja power grip. Otteet eroavat lähinnä kiekon alle asetettavien etu- ja keskisormen asettelusta. Kaikissa otteissa peukalo asete- taan kiekon päälle ja sille haetaan mahdollisimman tasapainoinen asento. Nimettömän ja pikkurillin tehtävänä on tukea kiekon ulkoreunaa. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 21; Toivonen & Rantalaiho 2010, 35.)

Rystyheiton tavoin kämmenheiton tekniikka voidaan Suomen frisbeegolfkouluttajien mu- kaan (2018, 22) jakaa osiin, jotka ovat:

- Jalkatyö
- Lantion käyttö
- Vartalon käyttö
- Veto
- Saatto

Kämmenheiton heittoasento muodostetaan siten, että rintamasuunta on kohti heittosuuntaa, mutta kuitenkin niin, että heittokäden vastakkainen kylki on rintamasuuntaan nähden hieman edellä. Jalat asetetaan niin, että heittokäden puoleinen jalka on takana ja vastakkainen jalka edessä. Asennon tulee olla tarpeeksi tukeva ja leveä, jotta heittoon voidaan siirtää voimaa jaloista painonsiirron avulla. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 22.)

Vaikka kämmenheiton jalkatyö on pienemmässä roolissa kuin rystyheitto, on se silti olennainen osa heittoa. Heiton alkuvaiheessa paino siirretään lähes kokonaan takajalalle. Takajalka lähtee ponnistamaan ja paino siirretään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä etujalalle. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 23.)

Rystyheiton tavoin lantion käyttö vahvistaa heittoliikettä. Heiton alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena heittokäden puolelle. Samalla kun jalat siirtävät painoa takajalalta etujalalle, kiertyy lantio eteen ja auki, mahdollistaen voiman siirtämisen jaloista heittoon. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 23.)

Kämmenheitossa tapahtuu myös vartalon kiertoa. Kämmenheiton vedossa lantion kiertyessä liikettä jatketaan kiertämällä vartaloa. Vartalon kierron avulla heittoon ja heittokäden olkapäähän saadaan voimakas ja kiihtyvä liike. Kämmenheiton heittoliikkeessä kyynärpää johdattaa heittokättä, jonka tarkoitus on toimia heitossa piiskan tavoin. Kyynärpään lisäksi ranne ja sormet ovat tärkeä osa kiekon lähtönopeuden tuottamisessa käden piiskamaisen liikkeen aikana. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 24.)

Kämmenheiton viimeinen vaihe on saatto ja se on tärkeä osa heiton onnistumisen kannalta. Vartalon kierto jatkuu kiekon irrottamisen jälkeen. Kämmenheiton saatossa kämmenen tulisi pysyä koko ajan samassa asennossa. Suorassa heitossa kämmenen tulisi osoittaa ylöspäin taivasta kohti koko heiton ajan. (Suomen frisbeegolfkouluttajat, 2018)

### **3.5 Kiekon kulmat**

Frisbeegolfkiekon lentoon vaikuttavat monet erilaiset tekijät ja eräs näistä tekijöistä on heittokulma. Heittokulma voidaan jakaa kolmeen tekijään, jotka ovat: hyökkäyskulma, kallistuskulma ja suuntakulma. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 24.)

Hyökkäyskulma tarkoittaa kiekon heittosuunnassa olevaa kulmaa. Hyökkäyskulma voi olla neutraali, positiivinen tai negatiivinen. Hyökkäyskulman ollessa positiivinen, kiekon etureuna on ns. vaakatason yläpuolella. Positiivinen hyökkäyskulma ja kiekon nousemaan

ylöspäin. Negatiivinen hyökkäyskulma sen sijaan saa ilmanvastuksen painamaan kiekon alaspäin. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 10.)

### **3.6 Vauhtiaskeleet**

Rystyheittoon ja kämmenheittoon voidaan myös lisätä vauhtiaskeleita. Vauhdinoton avulla voidaan vartalosta siirtää heittoon energiaa tehokkaammin kuin paikaltaan heitettäessä, jolloin saavutetaan suurempi lähtönopeus. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 25.)

Vauhdinoton askeleissa oleelliset askeleet ovat kolme viimeisintä askelta. Viimeistä kolmea askelta ennen voi lisätä rytmittäviä juoksu- tai kävelyaskelia haluamansa mukaan. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 25.)

Vauhdinoton ensimmäinen askel otetaan heittokäden puoleisella jalalla astumalla toisen jalan eteen, kääntämällä heittokäden puoleinen kylki kohti heittosuuntaa. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 25.)

Vauhdinoton toinen askel on ristiaskel, jossa taaimmainen jalka astuu heittokäden puoleisen jalan takaa etummaisiksi. Tämä liike saa lantion kääntymään pois päin heittosuunnasta, jolloin myös ylävartalon kiertyy, mikä taas auttaa voiman tuottamisessa. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 25.)

Kolmas ja viimeinen merkitsevä askel otetaan jälleen heittokäden puoleisella jalalla. Jalka iskeytyy maahan keihäänheiton pönkkäjalan tavoin, jolloin heittäjän on mahdollista suorittaa nopea ja kiihtyvä heittoliike. Lantion ja vartalonkierto mahdollistetaan asettamalla vauhdinoton viimeinen askel paikaltaan heitosta tuttuun kantapää-varvas-linjaan. Heitto saatetaan läpi samalla tavalla kuin paikaltaan heittäessä, tukijalan kiertyessä eteen auki kantapään kautta. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 26.)

Myös kämmenheitossa voidaan hyödyntää vauhtiaskeleita voiman siirtämiseksi vartalosta itse heittoon. Rystyheittoon verrattuna kämmenheiton vauhdinotossa rintamasuunta on enemmän kohti heittosuuntaa ja voimaa tuotetaankin pääosin heittokädellä ja sen piiska-liikkeellä. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 27.)

Kämmenheiton kaksi viimeistä vauhtiaskelta tapahtuvat astumalla ensimmäinen askel heittokäden puoleisella jalalla. Samaan aikaan heittokäsi viedään taakse kyynärpäätä taivuttaen. Toisen askeleen aikana kerätty vauhti ja energia vapautetaan astumalla heittokäden vastakkaisella jalalla eteen. Jalka iskeytyy maahan tukijalaksi samaan aikaan kun

heittäjä toteuttaa nopeasti kiihtyvän heittoliikkeen. Heittoliikkeessä käsi toimii piiskan tavoin, jossa ranne ja sormet tuottavat kiekon lentoon tarvittavan kierteen. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 28.)

Kiekon irrottua heittäjän kädestä, liike jatkuu saattoliikkeenä viemällä liike läpi, heittokäden jatkaessa ylävartalon mukaista liikettä. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 28.)

### **3.7 Puttaaminen**

Putatessa käytetään käytännössä aina rystyotetta. Hyvin harvoissa poikkeustilanteissa ote on joku muu kuin rystyote, perusputin ollessa aina rystyheitto. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 29.)

Muihin heittoihin verrattuna puttiote on reilusti kevyempi ja rennompia. Jotta kiekosta saataisiin mahdollisimman tasainen ja pitävä ote, sormet levitetään kiekon alle laajemmalle alueelle. Rennompia ote ja tasaisemmin levitetty sormet auttavat kiekon irrottamisessa myös hitaissa nopeuksissa. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 29; Toivonen & Rantalaiho 2010, 47.)

Puttiliike pyritään saamaan mahdollisimman toistettavaksi, joten pelaajan tulisi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa opetella itselleen ote, jonka hän pystyy toistamaan luotettavasti. Kiekko tulisi siis asettaa käteen niin, että se olisi jokaisella kerralla kädessä samalla tavalla tuoden myös irrotuksiin toistettavuutta. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 30.)

Putin yksi tärkeimpiä tekijöitä on tasapainoinen asento. Puttiasennot voidaan jakaa pääsääntöisesti kahteen tyyliin, jotka ovat suoraputti ja haaraputti. Molemmat puttaustyylit ovat tarpeellisia, sillä kierroksen aikana saattaa esteen kiertäminen toisella tyylillä olla helpompaa. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 30.)

Puttiasennot eroavat toisistaan lähinnä jalkojen asettelulla. Suoraputissa heittokäden puoleinen jalka asetetaan eteen ja toinen jalka taakse. Takajalalla työnnetään puttiin vauhtia. Haaraputissa jalat ovat vierekkäin, jolloin voima itse puttiin tulee polvien ja lantion ojentamisesta. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 30.)

Putin heittoliike on muihin heittoihin verrattuna enemmänkin työntöä muistuttava suorite. Putatessa heiton koko liikerata tapahtuu vartalon ja korin välissä, eikä heitossa käytetä vartalon kiertoa. Itse heittoliikkeet voidaan jakaa kahteen eri tyyliin, jotka ovat kierreputti ja työntöputti. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 30; Toivonen & Rantalaiho 2010, 48.)

Kierreputissa sormet ja ranne tuottavat kiekoon kierrettä, jotta kiekko lentäisi vakaasti lennon aikana. Työntöputissa voimaa tuotetaan enemmän koko käsivarren liikkeen avulla. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 31.)

Puttaamisen yleisimmät virheet ovat liian löysä ja ponneton heittoliike, kyynärvarren liiallinen käyttö kierreputissa, sekä ranteen liiallinen käyttö työntöputissa. (Suomen frisbeegolfkouluttajat 2018, 31.)

## 4 Tavoite

Työn tavoitteena oli saada aikaan frisbeegolfin heittotekniikan harjoitteluun syventyvä tekniikkapankki Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnan tueksi ja työkaluksi. Tekniikkapankki koostuu yhteensä kymmenestä frisbeegolfin heittotekniikan harjoitteluun syventyvistä aiheesta. Nämä kymmenen aihetta jakautuvat vielä kahteen viiden aiheen kokonaisuuteen, joista aiheet 1-5 ovat suunnattu lajiin tutustuville ja vasta-alkajille, sekä aiheet 6-10 jo hieman kehittyneemmille pelaajille. Tarkoituksena ei ollut rakentaa täysin valmista junioritoiminnan mallia, vaan syventyä frisbeegolfin heittotekniikan opetteluun.

Tekniikkapankin tavoite on toimia liiton jäsenseurojen junioritoiminnan tukena ja työkaluna samalla madaltaen seurojen kynnystä lähteä toteuttamaan junioreille suunnattuja frisbeegolf-treenejä, joissa tavoitteena on syventyä ja oppia oikeanlainen heittotekniikka. Lisäksi tekniikkapankki on suunniteltu Suomen Frisbeegolfkouluttajien Ohjaaja 1-kurssin sisältöä tukeväksi, jotta Ohjaaja 1-kurssin käyneiden henkilöiden kynnys lähteä ohjaamaan junioreita omassa seurassaan olisi mahdollisimman matala ja jotta lajin heittotekniikan opettaminen olisi valtakunnallisesti mahdollisimman yhtenäistä. Oikean heittotekniikan opetteluun pyritään myös maksimoimaan uusien harrastajien kokema pätevyyden tunne ja näin ollen viihtyminen lajin parissa.

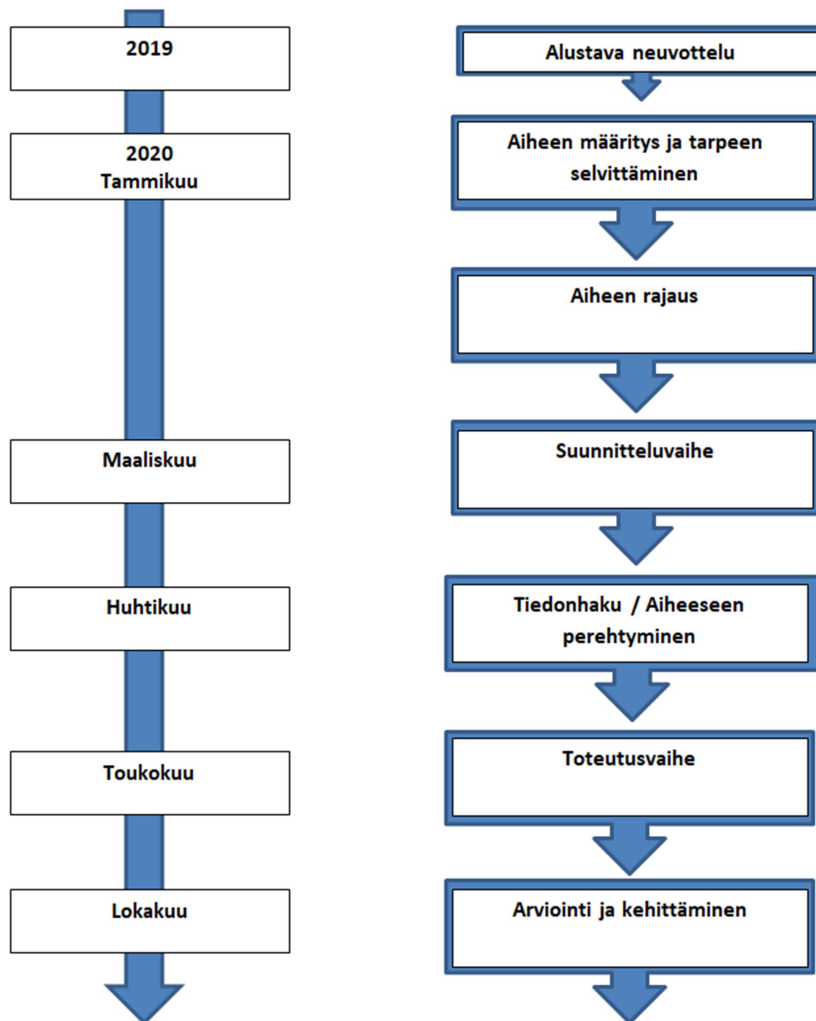
Frisbeegolfin heittotekniikkaan syventyvän tekniikkapankin avulla seurojen on tulevaisuudessa myös helpompi lähteä toteuttamaan junioritoimintaa ja samalla markkinoida itseään paikallisesti lajitreenien toteuttajana. Näin seuralla on mahdollisuus tarjota lapsille ja nuorille reitti lajiin tutustumiseen ja uuden liikuntaharrastuksen löytämiseen.

Frisbeegolfkilpailuissa osallistuminen junioriluokkiin määrittyy pelaajan syntymävuoden perusteella. Esimerkiksi MJ16-luokkaan (MJ= men junior) voi osallistua saman vuoden aikana 16 vuotta täyttävä tai nuorempi henkilö. Suomessa yleisimmät järjestettävät juniorien kilpailuluokat ovat 16 ja 18-vuotiaiden luokat. (Suomen frisbeegolfliitto ry)

Tekniikkapankin harjoitteiden kohderyhmä ovat 13 -15-vuotiaat nuoret, vaikkakaan frisbeegolfin heittotekniikan harjoittelu ei varsinaisesti muutu iästä riippumatta. Kohderyhmä edustaa ylä-asteikäisiä nuoria, jotka ovat mahdollisesti saaneet kipinän lajiin koulun liikuntatunnin kautta ja kaipaavat lisää lajitekniikan opetusta lajiseuran parissa. Lisäksi frisbeegolfissa voi halutessaan osallistua vanhempien ikäluokkien kilpailuihin, esimerkiksi FJ12-luokassa (FJ= female junior) ikänsä puolesta kilpaileva pelaaja voi osallistua myös FJ18-luokkaan. Loppujen lopuksi seurat päättävät itse, minkä ikäisille lapsille ja nuorille he rajaavat junioritoimintansa. Ikä ei ole este frisbeegolfin heittotekniikan oppimiselle.

## 5 Työn vaiheet ja menetelmät

Opinnäytetyöprosessi (Kuva 2.) alkoi epävirallisesti vuonna 2019, kun opinnäytetyön toteuttaja lähestyi työn toimeksiantajaa mahdollisen yhteistyön merkeissä. Aiheen toteutuksesta ja mahdollisesta sisällöstä keskusteltiin vuoden 2019 aikana useaan otteeseen, kunnes projektin toteuttamisesta sovittiin ja työ pääsi virallisesti alkamaan tammikuussa 2020.



Kuva 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen.

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen määrittämisellä ja tarpeen selvittämisellä. Toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, että frisbeegolfin pariin tarvittaisiin seurojen junioritoimintaa tukevaa materiaalia. Opinnäytteen aiheesta oli jo käyty runsaasti keskustelua toimeksiantajan kanssa vuoden 2019 puolella ja keskusteluissa aiheeksi muodostui liiton junioritoiminnan kehittäminen ja tukeminen prosessissa syntyvän materiaalin avulla.

Opinnäytetyön aihe rajattiin toimeksiantajan kanssa heti projektin virallisen alkamisen jälkeen tammikuussa 2020. Projekti rajattiin frisbeegolfiin heittotekniikkaan syventyväksi tekniikkapankiksi, jota jäsenseurat voisivat käyttää junioritoimintansa tukena. Aihetta rajates-  
sa esille nousivat liiton jäsenseurojen vaihteleva tilanne junioritoiminnan suhteen, sekä epätietoisuus junioritoiminnan nykytilasta.

Suunnitteluvaiheen aikana produktin toteutustavaksi valittiin verkkoon ladattava materiaa-  
li, jonka mahdollisesta painatuksesta, kuvituksesta jopa videoinnista päätettäisiin myö-  
hemmin toimeksiantajan kanssa.

Suunnitteluvaiheen aikana päätettiin myös, että liiton jäsenseuroille tultaisiin yhdessä työn  
toimeksiantajan kanssa toteuttamaan junioritoiminnan kysely. Kyselyn palvelisi toimek-  
siantajan eli liiton junioritoiminnan kehitystyötä, sekä opinnäytetyön tarkempaa tarpeen  
selvittämistä.

Kyselytutkimuksen luominen alkoi tiedonhauilla ja perehtymisellä kyselytutkimuksen teori-  
aan. Kyselytutkimuksen aiheeksi rajautui edellä mainitun mukaan liiton jäsenseurojen ju-  
nioritoiminta. Kyselytutkimuksen tavoitteeksi opinnäytetyön kannalta muodostui tiedon  
hankkiminen liiton jäsenseurojen junioritoiminnan nykytilasta, toiminnan esteistä ja seuro-  
jen toivomista tukitoimista. Junioritoiminta määriteltiin kyselyssä junioreille suunnattuna  
ohjattuna toimintana tai toimintana, jossa juniorit on erikseen huomioitu.

Kyselytutkimusta luodessa huomioitiin saatekirjeen tärkeys ja merkitys osana kyselytutki-  
musta. Saatekirjeen tehtävä onkin vakuuttaa tutkimuskohde tutkimuksesta ja motivoida  
hänet osallistumaan tutkimukseen. (Vilkka 2015, 121.) Hyvän tieteellisen käytännön mu-  
kaan tutkimuskyselyyn vastaajalla tulee olla riittävästi tietoa tutkimuksesta, jonka perus-  
teella hän voi päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Vilkka, 2015, 121.) Tietoa kyselystä  
tarjottiin kattavasti kyselyn saatekirjeessä.

Kyselyn saatekirjeessä tietoa tarjottiin seuraavanlaisesti: Kysely toteutetaan Suomen fris-  
beegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnan tilan kartoittamiseksi, sekä Leo Piironen opin-  
näytetyön tueksi. Kyselyn toteuttaja on Suomen frisbeegolfliitto ja kyselyn tuloksia käyttä-  
vät Suomen frisbeegolfliitto ja opinnäytetyötään toteuttava Leo Piironen. Saatekirjeessä  
ilmoitettiin kyselyn tulosten julkistamispaikka ja arvioitu valmistumisaika, sekä henkilöt,  
joilta kyselystä voisi kysyä lisätietoja. Lisäksi saatekirjeessä vedottiin kyselyn vastaajiin,  
toteamalla, että kyselyyn vastaaminen on tärkeää, sillä kyselyn tulosten avulla kehitetään  
suomalaista frisbeegolfin junioritoimintaa.

Kyselytutkimuksen runko ja kyselyn lopulliset kysymykset muotoutuivat lopulliseen muotoonsa toimeksiantajan kanssa käytyjen keskusteluiden ja pohdintojen kautta. Kyselyn oli tavoitteena tuottaa liitolle tietoa jäsenseurojen junioritoiminnan tilanteesta, haasteista ja onnistumisista. Opinnäytetyön kannalta kyselyn avulla kartoitettiin vielä työn tarvetta ja seurojen toivomia junioritoimintaa auttavia tukitoimia. Apuna kyselyn luomisessa ja muokkaamisessa toimi toimeksiantajan taholta liiton toiminnanjohtaja. Kyselytutkimuksen luomiseen antoivat myös panoksensa Suomen frisbeegolfkouluttajien koulutusmateriaalien luojat ja pitkäaikaiset aluekouluttajat Erno Väyrynen, sekä Juho Rantalaiho.

Kyselytutkimusta tehdessä tulee määritellä kyselyn havaintoyksikkö, sekä perusjoukko. Havaintoyksikkö on itse tutkittava kohde ja se voi olla yksittäinen henkilö, tuote tai vaikkapa kuva. Perusjoukko on tutkimuksessa määritetty joukko, josta halutaan saada tietoa ja se koostuu havaintoyksiköistä. (Vilka 2015, 64.) Opinnäytetyötä varten toteutetussa kyselytutkimuksessa havaintoyksikkö oli Suomen frisbeegolfliiton yksittäinen jäsenseura ja näin ollen perusjoukkoon kuuluvat kaikki liiton jäsenesurat.

Kyselytutkimusta tehdessä voidaan tehdä otanta. Otantoja on erilaisia ja se voidaan toteuttaa kokonaisotantana, yksinkertaisena satunnaisotantana, systemaattisena, ositettuna tai ryväotantana. Kokonaistutkimus puolestaan tarkoittaa, että koko perusjoukko otetaan mukaan tutkimukseen otantamenetelmän käyttämisen sijaan. Heikkilän (2004, teoksessa Vilka, 2015, 64) mukaan kokonaistutkimus kannattaa tehdä silloin, kun otoskooksi tulisi yli puolet perusjoukosta. (Heikkilä, 2004, 43; Hirsjärvi ym. 2005, 168-169; Tilastokoulu 2015, teoksessa Vilka, 2015, 64.) Useiden otantamenetelmien vuoksi, tuleekin päättää, mikä niistä on tarkoituksenmukaisin itse tutkimusongelman, tutkimuksen tavoitteiden ja resurssien kannalta. (Hirsjärvi ym. 2005, 169; Vilka, 2015, 64-65.) Toteutetun kyselytutkimuksen otanta päädyttiin toteuttamaan kokonaistutkimuksena, koska edellä mainitun mukaisesti tutkimuksen otoskooksi tuli tässä tapauksessa yli puolet perusjoukosta.

Kyselytutkimuksen sisällönanalyysin voi tehdä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on tarkoitus löytää tutkimusaineistosta toiminnan logiikkaa, jokin tyypillinen kertomus, eli tyyppikertomus. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on aineiston keräämisen jälkeen päätettävä, mitä toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta lähdetään etsimään. Aineisto pelkistetään tutkimusongelman mukaiseksi ja uusi kokonaisuus ryhmitellään mitä tutkimusaineistosta ollaan etsimässä. Ryhmittely voidaan tehdä analyysiyksikön mukaan, joka voi olla sana, lause tai vaikkapa ajatuskokonaisuus. Ryhmät nimetään niitä parhaiten kuvaavalla yläkäsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 102, 110–115; Vilka 2015, 105-106.) Opinnäytetyön sisällönanalyysi toteutettiin aineistolähtöisesti, sillä kyselyssä oli useita vapaita tekstikenttiä. Aineistosta pyrittiin hahmotta-

maan, mitkä asiat junioritoiminnan toteuttamisessa koetaan haasteellisiksi ja minkälaista apua seurat liitolta toivoisivat.

Heikkilän (2014, 15.) mukaan tutkimusote voi olla kvantitatiivinen eli määrällinen, tai kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimuksesta riippuen toinen lähestymistapa sopii paremmin. Joissakin tapauksissa molemmilla tutkimusotteilla pystytään onnistuneesti täydentämään toinen toistaan. Opinnäytetyön aineistonkeruu oli piirteiltään kvantitatiivista ja kvalitatiivista, sillä aineistonkeruun tarkoituksena oli saada tietoa Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoiminnasta sekä määrällisesti, että laadullisesti. Määrällisesti kyselyn avulla selvitettiin mm. kuinka monessa jäsenseurassa junioritoimintaa on järjestetty. Laadullisesti kyselyllä selvitettiin mm. sitä, minkälaista junioritoimintaa jäsenseuroissa on ollut.

Kysely päädyttiin tekemään toimeksiantajan ja opinnäytteen tekijän huhtikuussa 2020 alkaneen työsuhteen yhteisellä työskentelypohjalla, eli Google palveluiden Google Forms-lomakkeella, jotta kyselyä pystyttäisiin muokkaamaan mahdollisimman helposti. Lisäksi kysely saatiin näin ollen lähetettyä helposti vastaanottajien sähköpostiin.

Kyselytutkimus lähetettiin liiton jäsenseuroille 22.4.2020 ja kyselyn vastausaika päättyi 17.5.2020. Alkuperäinen kyselyn päättymisaika oli 10.5.2020, mutta vastausaika päätettiin jatkaa paremman vastausprosentin varmistamiseksi. Kyselytutkimuksen tulokset julkaistiin Suomen frisbeegolfliiton verkkosivuilla 16.6.2020.

Kyselytutkimuksen lisäksi opinnäytteen tiedonhankinnassa syvennyttiin frisbeegolfin heitotekniikan teoriaan, sekä taidon harjoittamisen teoriaan lajin luonteen ja opinnäytetyön aiheen vuoksi. Tiedonhaun ja perehtymisen jälkeen prosessi eteni toteutusvaiheeseen.

Produktin toteutusvaiheen aikana muodostuivat tekniikkapankin kymmenen aihetta. Ensimmäisenä toteutusvaiheen aikana luotiin tekniikkapankin aiheet 1-5, jotka on tarkoitettu aloitteleville ja lajiin vasta tutustuville harrastajille. Tämän jälkeen tekniikkapankkiin luotiin aiheet 6-10, jotka pohjautuvat edellisiin aiheisiin, mutta ovat tarkoitettu lajissa jo kehittyneemmille.

Työn alkuperäiseen arvioinnin ja kehittämisen suunnitelmaan kuului tekniikkapankin materiaalien testaaminen vuoden 2020 loppukesästä liiton jäsenseuroissa, mutta samana vuonna puhjennut maailmanlaajuinen Covid-19 pandemia hankaloitti jäsenseurojen rekrytointia materiaalin kokeiluun, joten ideasta luovuttiin.

Tekniikkapankin harjoitteita 1-5 päästiin kuitenkin kokeilemaan käytännössä Suomen frisbeegolfliiton Juniorileirillä. Leiri järjestettiin 4.-6.9.2020 Tampereella Varalan urheiluopistolla. Leiri oli suunnattu lajitaidoiltaan kaiken tasoisille 13-15-vuotiaille nuorille. Leirin teemanä oli perusheittotekniikoiden harjoittelu ja kehittäminen, joten tekniikkapankin aiheet 1-5 sopivat hyvin leirillä testattavaksi. Leiriläiset pääsivät myös antamaan harjoitteista epäsuorasti palautetta leiriä koskevan palautelomakkeen muodossa.

Tekniikkapankki päätettiin myös esitellä Suomen frisbeegolfliiton Liitopäivillä. Liitopäivät ovat Suomen frisbeegolfliiton järjestämä vuotuinen kokoontuminen, jossa tarkoituksena on tarkastella kulunutta vuotta sekä kehittää ja linjata liiton tulevia toimia jäsenseurojen avustuksella. (Suomen frisbeegolfliitto ry 2020)

Opinnäytetyön tuotosta esiteltiin 16.-18.10.2020 Pieksämäellä järjestetyillä Liitopäivillä, johon osallistui yhteensä 15 liiton jäsenseuraa, valtakunnalliset aluevastaavat, sekä Suomen Frisbeegolfliiton hallitus. Tuotoksen esittelyn jälkeen aiheesta käytiin keskustelua ja jäsenseurat saivat esittää kysymyksiä ja antaa palautetta aiheeseen liittyen. Materiaali lähetettiin 19.10.2020 osallistuneille jäsenseuroille kirjallisen palautteen antamiseksi. Seuroilla oli viisi päivää aikaa lähettää haluamansa palautteet ja kehitysideat.

## **6 Tulokset**

### **6.1 Frisbeegolfin tekniikkapankki**

Työn tuloksena syntyi tavoitteiden mukaisesti frisbeegolfin heittotekniikkaan syventyvä tekniikkapankki liiton jäsenseurojen junioritoiminnan tueksi ja työkaluksi. Tekniikka pankki koostuu yhteensä kymmenestä frisbeegolfin heittotekniikkaan liittyvästä aiheesta. Nämä kymmenen aihetta koostuvat viidestä aiheesta vasta-alkajille, sekä viidestä aiheesta lajitaidoissaan jo kehittyneemmille. Materiaalin tarkoituksena on syventää lajissa vaadittavan tekniikan harjoittelua sekä tukea ja toimia jäsenseurojen työkaluna lajivalmennuksen osalta.

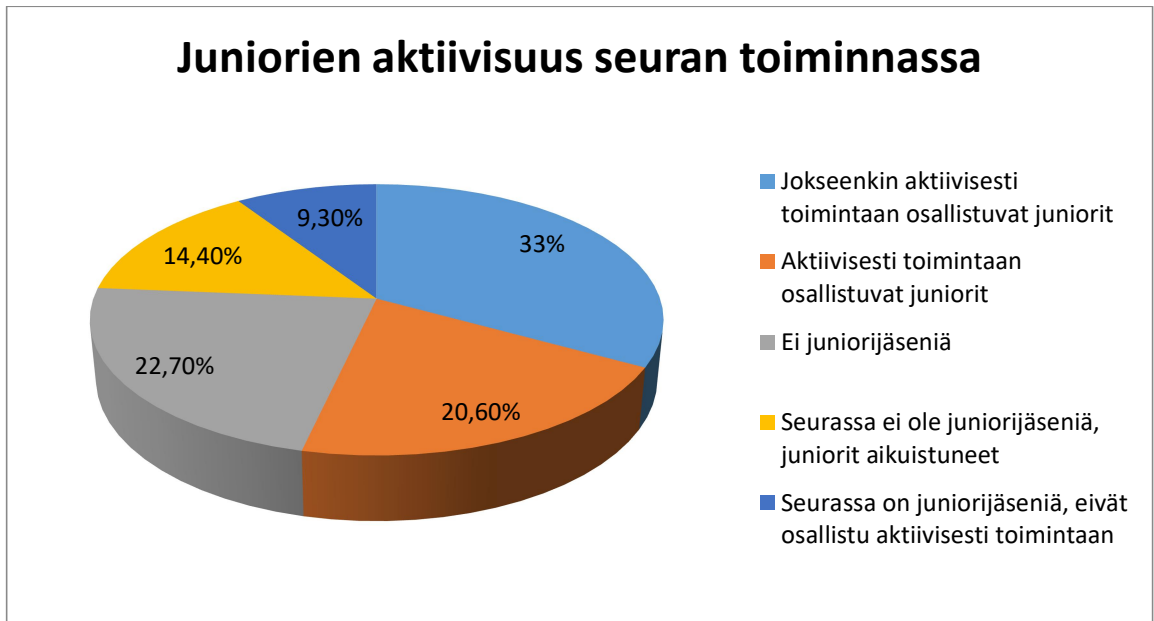
### **6.2 Kyselytutkimuksen tulokset**

Opinnäytetyön tiedonhankintaa ja osittain myös työn tarpeellisuuden kartoitusta varten toteutettu kyselytutkimus lähetettiin kaikille Suomen frisbeegolfliiton jäsenseuroille. Vastauksia saatiin kaiken kaikkiaan 162:sta jäsenseurasta yhteensä 97 kappaletta. Kyselyn vastausprosentiksi muodostui näin ollen n. 59,9%. Kysely toteutettiin osana Suomen frisbeegolfliiton junioritoiminnan kehittämistyötä, sekä Leo Pirosen opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmää ja työn tarpeen kartoitusta, joten kyselyn tuloksista ovat mukana tämän opinnäytetyön kannalta oleelliset kysymykset ja vastaukset.

### **6.3 Taustatiedot**

Kyselytutkimuksessa selvitettiin kuinka monessa seurassa on juniori-ikäisiä jäseniä ja kuinka aktiivisia he ovat seuran toiminnassa. (Liite 1.) Juniori-ikäiseksi määriteltiin 18-vuotias tai sitä nuorempi henkilö. Tulokset käydään läpi prosentuaalisessa järjestyksessä.

Kyselyyn vastanneista seuroista 33% (n=32) ilmoitti, että heidän seurassaan on juniorijäseniä, jotka osallistuvat jokseenkin aktiivisesti seuran toimintaa. Aktiivisesti seuran toimintaan osallistuvia juniorijäseniä oli 22,7% seuroista (n=22). Noin viidennes (20,6%) seuroista (n=20) ilmoitti, että heillä ei ole lainkaan juniorijäseniä. 14,4% seuroista (n=14) vastasi, että seurassa ei ole juniorijäseniä, vaan juniori-ikäiset henkilöt ovat nykyään jo aikuisiässä. Vajaa kymmenes (9,3%) seuroista (n= 9) vastasi, että seurassa on juniorijäseniä, mutta he eivät osallistu aktiivisesti seuran toimintaan. (Kuvaaja 1.)



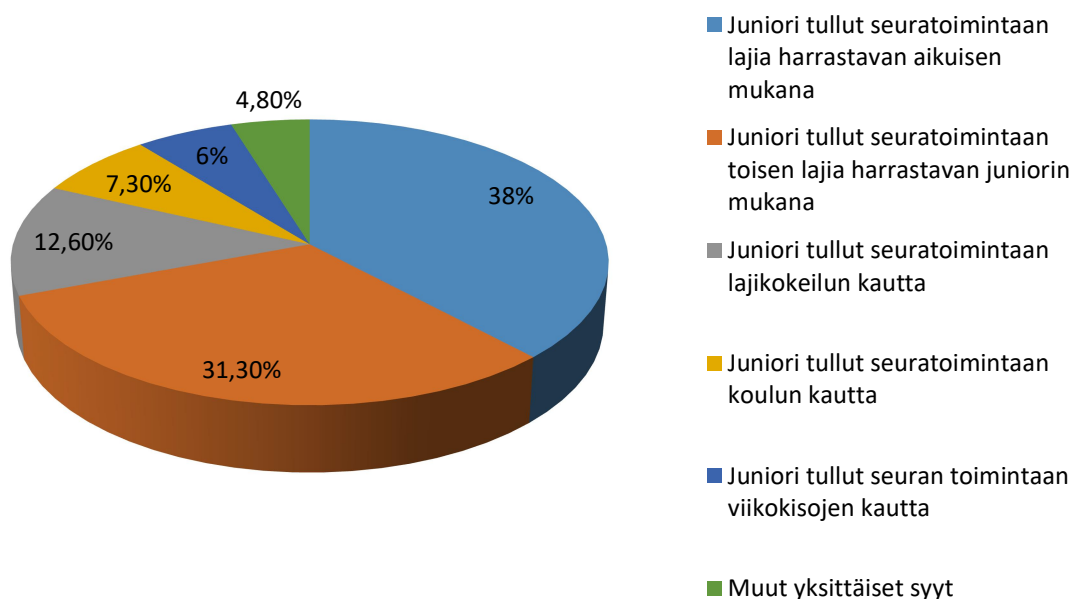
Kuvaaja 1. Juniorien aktiivisuus seuran toiminnassa.

#### 6.4 Junioritoiminta ja sen järjestäminen

Kyselyssä selvitettiin myös juniorien tapoja päätyä mukaan seuran toimintaan. (Liite 2.) Seurat saivat jättää kysymykseen useamman kuin yhden vastauksen. Kysymykseen jätettiin yhteensä 150 vastausta. Tuloksissa on lueteltu viisi suurinta yksittäistä tekijää.

Vastauksissa 38%:ssa (n=57) ilmeni, että junioreita on tullut mukaan seuratoimintaan lajia harrastavan aikuisen mukana. 31,3% vastauksista sai vastausvaihtoehdo (n=47), jossa junioreita on tullut seuraan toisten lajia harrastavien juniorien mukana. Kolmanneksi suurin tekijä olivat seuran järjestämät lajikokeilut. Seuroista 12,6% (n=19) seuroista vastasi lajikokeiluiden tuoneen junioreita mukaan toimintaan. Neljänneksi suurin syy junioreiden liittymiseen olivat koulut. 7,3% ilmoitti, että juniorit olivat liittyneet seuran jäseneksi koulun kautta. Viidenneksi eniten seurat listasivat järjestämänsä viikkokisat. Seuroista 4% (n=6) vastasi viikkokisojen tuoneen junioreita mukaan seuratoimintaan. (Kuvaaja 2.)

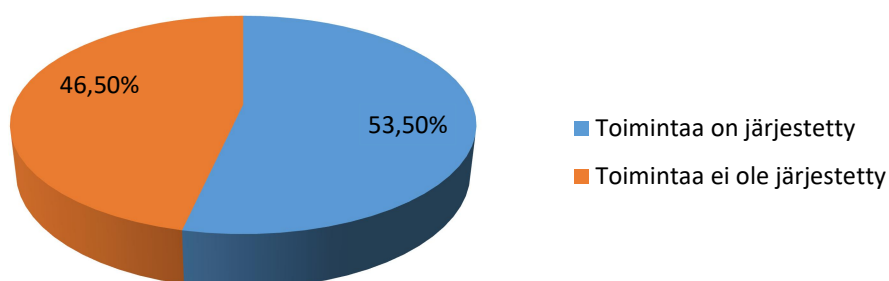
## Juniorien päätyminen mukaan seuratoimintaan



Kuvaaja 2. Juniorien päätyminen mukaan seuratoimintaan.

Kyselyssä seuroilta kysyttiin myös ovatko he järjestäneet junioritoimintaa viimeisen kahden vuoden aikana. (Liite 2.) Seuroista vain hieman yli puolet (53,5%) vastasi, että junioritoimintaa on järjestetty viimeisen kahden vuoden aikana. Loput 46,5% seuroista vastasi, ettei seurassa ole järjestetty junioritoimintaa. (Kuvaaja 3.)

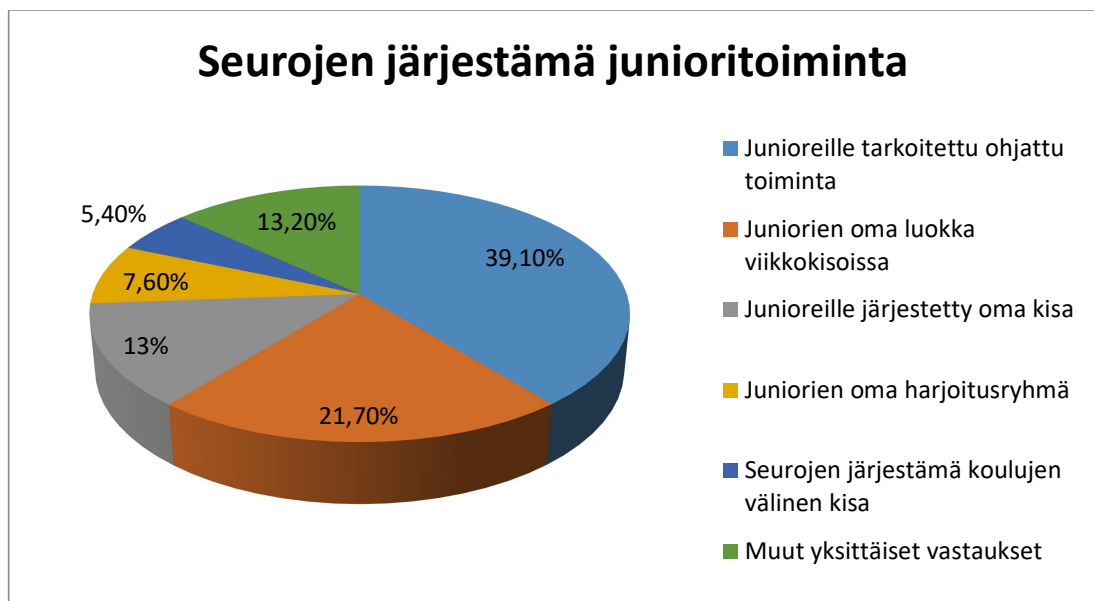
## Junioritoiminnan järjestäminen viimeisen kahden vuoden aikana



Kuvaaja 3. Junioritoiminnan järjestäminen viimeisen kahden vuoden aikana.

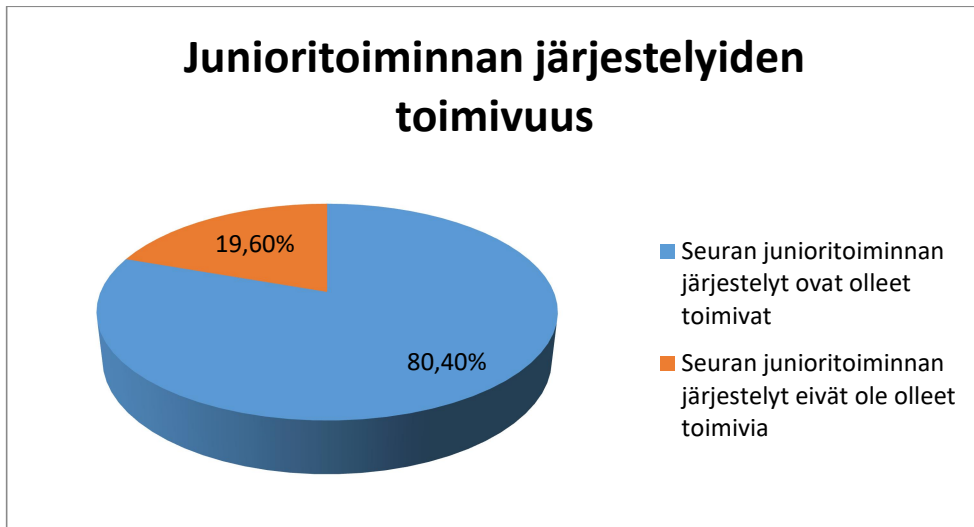
Seurat pääsivät myös kertomaan, millaista junioritoimintaa seurassa on järjestetty. (Liite 3.) Vastauksia sai myös tässä kohdassa jättää useamman, jotta kaikki mahdolliset vaihtoehdot tulisivat esille. Kysymykseen jätettiin 92 vastausta.

Ylivoimaisesti eniten junioritoimintaa oli järjestetty erikseen ohjattuna toimintana. 39,1% vastauksista (n=36) kattoi erikseen junioreille tarkoitetun ohjatun toiminnan. Toiseksi suurin mainittu junioritoiminnan muoto (21,7%) oli juniorien oma luokka seuran viikkokisoissa (n=20). Kolmanneksi eniten (13%) vastauksia keräsi seuran järjestämä juniorien oma kisa (n=12). Juniorien oma harjoitusryhmä (n=7) (7,6%) ja seuran järjestämä koulujen välinen frisbeegolfkisa (n=5) (5,4%) olivat seuraavaksi suurimmat junioritoiminnan muodot. (Kuvaaja 4.)



Kuvaaja 4. Seurojen järjestämä junioritoiminta.

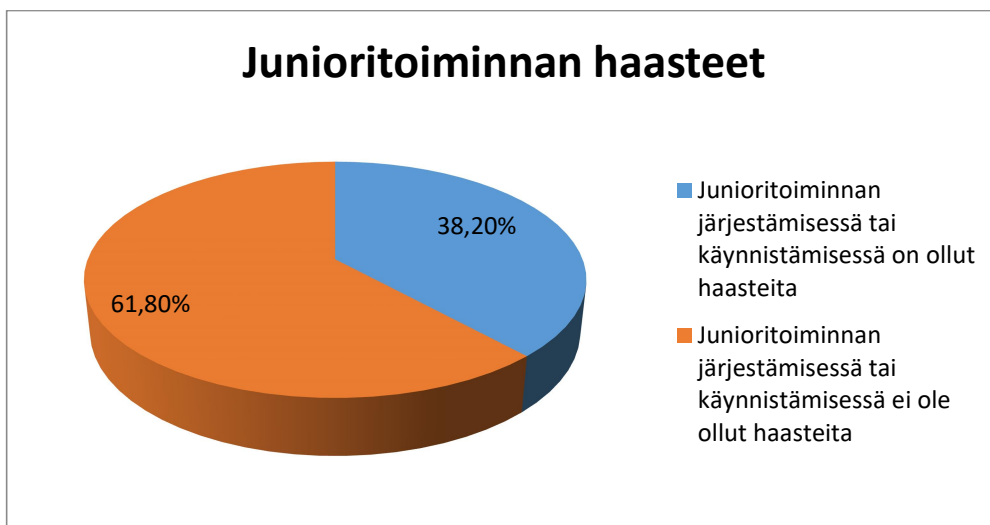
Seuroilta kysyttiin junioritoiminnan järjestelyiden toimivuudesta. (Liite 3.) Kysymykseen vastanneista seuroista 80,4% oli sitä mieltä, että seuran junioritoiminnan järjestelyt ovat olleet toimivia. Vajaa viidennes (19,6%) seuroista oli sitä mieltä, että järjestelyt eivät ole olleet toimivia. (Kuvaaja 5.)



Kuvaaja 5. Junioritoiminnan järjestelyiden toimivuus.

## 6.5 Junioritoiminnan haasteet ja kehittäminen

Junioritoiminnan haasteet ja kehittäminen-osiossa seurat pääsivät vastaamaan toimintaan liittyviin haasteisiin. (Liite 4.) 61,8% kysymykseen vastanneista seuroista (n=55) koki, että junioritoiminnan järjestämisessä tai sen käynnistämisessä on ollut haasteita. 38,2% ilmoitti, että toiminnan järjestämisessä tai käynnistämisessä ei ole ollut haasteita. (Kuvaaja 6.)



Kuvaaja 6. Junioritoiminnan haasteet.

Mikäli seura oli ilmoittanut, että toiminnan järjestämiseen tai käynnistämiseen oli liittynyt haasteita, pyydettiin haasteita kuvailemaan mahdollisimman tarkasti vapaassa kentässä. (Liite 4.) Yleisin kuvailtu junioritoimintaan liittyvä haaste oli ajan ja paikallisten seura-aktiivien puute junioritoimintaa järjestettäessä.

Opinnäytetyön kannalta kyselyn yksi tärkeimmistä kysymyksistä liittyi seurojen junioritoiminnan tukemiseen. (Liite 4.) Seuroilta kysyttiin, minkälaista tukea he toivoisivat liitolta junioritoiminnan käynnistämiseen ja järjestämiseen. Toivotuista tukitoimista selvästi erotuivat erilaiset harjoitusten materiaalipankit, tekniikkaharjoitteet ja yleiset toimintaohjeet toiminnan järjestämiseen:

- *"Vinkkejä erilaisiin harjoitteisiin mitä tapahtumissa voisi tehdä."*
- *"Tekniikka puolelle junioripuolelle lisää vinkkejä ja perehdytystä."*
- *"Jonkinlaiset valmiit harjoitusohjelmat olisivat tervetulleita ja muutenkin vinkkejä erilaisista harjoitusmetodeista."*
- *"Junioritoiminnan ohjaajan opas olis hyvä."*
- *"Malleja junioriharjoitusten järjestämiseksi, esimerkiksi useamman kerran harjoitusmallit joilla voisi lähteä liikkeelle."*
- *"Varmasti joku hyvä junnukerhon toimintapohja auttaisi saamaan lisää vetäjiä tähän mukaan."*

## **6.6 Juniorileiri**

Materiaalin aiheita 1-5 kokeiltiin Suomen frisbeegolfliiton Juniorileirillä. Leiriläiset pääsivät antamaan epäsuoraa palautetta tekniikkapankin harjoitteista palautekyselyssä esiintyneen avoimen kysymyksen kautta. Palautekyselyn avoimien kysymysten osiossa selvitettiin mm. mitä asioita leiriläiset olivat leirin aikana oppineet. Oppimista kartoittanut kysymys kuului: "Mitä uutta opit leirillä?"

Kaikkien palautelomakkeiden vastauksissa mainittiin, että oppimista oli tapahtunut jokin tekniikkapankin 1-5 aihealueista. Osassa vastauksista opittua asiaa osattiin jopa eritellä ja kuvailla hieman tarkemmin:

- *"Opin heittokulmia ja muita hyödyllisiä tekniikoita."*
- *"Vauhdinottoa, forea ja stand still heittoja."*
- *"Paikaltaan heittämistä ja foren askeleet."*

## **6.7 Liitopäivät**

Opinnäytetyön tuloksena syntynyttä materiaalia esiteltiin myös Suomen frisbeegolfliiton Liitopäivillä Pieksämäellä 17.10.2020. Esittelyn jälkeen materiaalista käytiin keskustelua paikalla olleen yleisön kanssa, joka koostui liiton jäsenseurojen edustajista, aluevastaavista, sekä liiton hallituksen jäsenistä. Varsinainen materiaali lähetettiin paikalla olleille sähköpostitse arviointia ja palautteen antoa varten. Vastausaikaa palautteen antamiseksi oli yksi viikko.

Palautetta ja kehitysideoita jätti viikon aikana yhteensä kolme seuraa. Jätetty palaute ja kehitysideat koskivat pääosin jo materiaalista löytyviä aiheita ja niiden sisältöjen tarken-

tamista, sekä joidenkin uusien aiheiden lisäämistä osaksi tekniikkapankkia. Tekniikkapankin sisältöä muokattiin jätetyn palautteen perusteella mm. tarkentamalla ja lisäämällä laji-tekniikan osiossa esiintyviä tavoitteita.

Kaikkea annettua palautetta ei kuitenkaan voitu hyödyntää vielä tämän opinnäyteprojektin aikana. Niin sanotut ylimääräiset kehitysideoita tullaan liittämään osaksi tekniikkapankkia myöhemmässä vaiheessa, sillä ne ansaitsevat kokonaan uudet aiheensa osana materiaalia. Materiaali olisi muutoin kasvanut suunniteltua kymmentä aihetta isommaksi.

Seurojen jättämän palautteen perusteella tekniikkapankki toivotettiin tervetulleeksi osaksi seurojen junioritoimintaa. Seurojen jättämiä kommentteja materiaalia koskien:

- *"Ehdinpäs viimein lukea materiaalin läpi ja erittäin hyvältä paketilta vaikuttaa tämä - hienoa työtä ja tulevat tarpeeseen!"*
- *"Sisältö näytti aika hyvältä eikä tuohon ole paljon lisättävää."*

## 7 Pohdinta

Tämän opinnäytetyöprosessin tuloksena saatiin aikaiseksi frisbeegolfin heittotekniikkaan syventyvä tekniikkapankki. Tekniikkapankin on tarkoitus tukea Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen junioritoimintaa ja toimia työkaluna frisbeegolfin tekniikkaharjoitteiden järjestämisessä.

Vuonna 2019 toteutetun seurakyselyn ja vuonna 2020 toteutetun junioritoiminnan kyselyn tulosten pohjalta voidaan todeta, että työn tuloksena syntyneelle tekniikkapankille oli valtakunnallisesti tarve. (ks. luku 1, Johdanto; luku 7.2, Kyselytutkimuksen tulokset.) Frisbeegolfin junioritoiminta tarvitsee Suomen frisbeegolfliiton Visio 2030 mukaisesti nyt ja jatkossa erilaisia kehitystoimia ja tukimateriaaleja kehittyäkseen ja kasvaakseen. (ks. luku 1, Johdanto.)

Kuten taidon harjoittamisen teoriassa todetaan, taito on liikkeiden toteuttamista rytmisesti oikein. Taitoa vaativa suoritus on jatkuvaa toimintaa, joka koostuu toisiaan seuraavista oikea-aikaisista liikkeistä ja vaiheista. (ks. luku 2, Taidon harjoittaminen.) Korvaamalla edellisten lauseiden sanat ”taito” ja ”suoritus” sanalla ”heitto”, saadaan täydellinen kuvaus frisbeegolfissa vaadittavasta taidosta. Juuri siksi onkin tärkeää, että frisbeegolfin kaltaisen taitolajin harjoittelusta on koostettu tekniikkapankki, jonka avulla tekniikan opetteluissa voidaan keskittyä yleistasoa syvemmälle, parempien tulosten saavuttamiseksi.

Motoristen taitojen, tässä tapauksessa frisbeegolfin heittotekniikan oppimista voidaan tehostaa erilaisin keinoin. Kuten teoriassa viitataan, (ks. luku 3.6, Taidon harjoittaminen käytännössä.) oppiminen tehostuu, kun konkreettisia, mielekkäitä ja virikkeellisiä oppimishaasteita tarjotaan mahdollisimman aidoissa ympäristöissä ja tilanteissa. Frisbeegolfia opettaessa tulisikini lasten ja nuorten kanssa suunnata suoraan oikealle, mutta kuitenkin taitotasoon nähden tarpeeksi helpolle frisbeegolfradalle pelaamaan, jolloin toiminnassa saavutettaisiin aito suoritusympäristö ja konkreettiset harjoitteet eli heittäminen ja pelaaminen oikeilla frisbeegolfväylillä.

Frisbeegolfin heittotekniikan oppimista voidaan tehostaa myös toisella tapaa. Kuten teoriassa todetaan, syy tehokkaampiin suorituksiin tarkkaavaisuuden ollessa kehon ulkopuolella löytyy liikkeiden säätelyn teoriasta. Kun tarkkaavaisuus kohdistetaan kehon sisäpuolelle, kulkee hermoviesti aivokuoren kautta, jolloin suoritusten ohjelmointi kestää kauemmin ja suorituksista tulee hitaita ja kömpelöitä. Kohdistamalla tarkkaavaisuuden kehon ulkopuolelle, kulkee hermoviesti nopeiden refleksinomaisten hermoeittien eli refleksikaaren kautta. Suoritukset korjausmekanismeineen ovat tarkkoja, nopeita ja taloudellisia. (ks.

luku 3.3, Liikkeiden säätelyn teoria.) Tämän vuoksi materiaalin harjoitteissa tarkkaavaisuus kohdistetaan aika ajoin kehon ulkopuolelle, esimerkiksi kiekkoon ja sen lentorataan.

Yksi tekniikkapankin keskeisistä sisällöistä ovat harjoitteiden tavoitteet ja niistä annettava palaute. Kuten teoriassa todetaan, opettajan tai ohjaajan tulisi antaa asettamistaan tavoitteista oppijalle palautetta. (ks. luku 3.7, Palautteen antaminen.) Tekniikkapankkiin on kirjattu jokaisen harjoitteen kohdalle useita eri tavoitteita ja kuten teoriassa viitataan, ohjaajan kannattaisi rajata yhden harjoitteen tavoitteet kahteen päätavoitteeseen, jotka on kirjattu laadittuun tuntisuunnitelmaan. Liian useat tavoitteet näet tekevät opettamisen mahdottomaksi ja tavoitteiden mukainen eteneminen vaikeutuu. (ks. luku 3.6, Palautteen antaminen.)

Osana opinnäytetyön tiedonhakua ja tarpeen selvitystä varten toteutettu kysely tarjosi opinnäytetyön kannalta mielenkiintoisia tuloksia. Kyselyssä selvitettiin mm. juniorien aktiivisuutta osallistua mukaan seuran toimintaan. Vain noin joka viidennes (20, 6%) seuroista ilmoitti, että juniorit osallistuvat aktiivisesti seuran toimintaan. Tämä antaisi viitteitä siitä, että junioreille suunnattu toiminta on ollut seuroissa vielä toistaiseksi melko vähäistä. Vähäinen aktiivisuustaso saattaa myös johtua siitä, että juniorit eivät koe seurojen junioritoimintaa mielenkiintoisena.

Suurin yksittäinen syy päätyä mukaan seuran toimintaan oli lajia harrastavan aikuisen mukana (38%). Seuraan liittyvät juniorit ovat siis todennäköisesti seuran aikuisjäsenien omia lapsia ja tuttuja.

Vain hieman yli puolet (53,5%) kyselyyn vastanneista seuroista ilmoitti, että he ovat järjestäneet junioritoimintaa viimeisen kahden vuoden aikana. Lukema on nopealla tahdilla kasvavan lajin kannalta hälyttävän pieni ja siksi liitossa onkin reagoitu tilanteeseen sisällyttämällä nuorisotoiminta ja sen kehittäminen osaksi liiton 2030-visiota. Laji tarvitsee jatkossa yhä enemmän nuorille suunnattua ohjattua toimintaa ja tämän opinnäytetyön tuotos toimii työkaluna junioritoiminnan lajitekniikan harjoittelussa.

Valtaosa junioritoimintaa järjestäneistä seuroista (80,4%), koki järjestelyiden olleen toimivia. Lähes viidennes (19,6%) kuitenkin koki, että seuran junioritoiminnan järjestelyt eivät olleet toimivia. (ks. luku 6, Tulokset. Kuvaaja 5. Junioritoiminnan järjestelyiden toimivuus.) Yleisimmät syyt järjestelyiden toimimattomuuteen olivat ajan ja aktiivisten toimijoiden puute. (ks. luku 6, Tulokset.)

Seuroilta saatu palaute työn tuloksena syntyneestä materiaalista oli kokonaisuudessaan positiivista. Vaikka palautetta ja kehitysideoita liitopäiville osallistuneista kolmestatoista seurasta antoi vain kolme seuraa, vahvistivat ne kuitenkin todennettua työn tarvetta. (ks. luku 6, Työn vaiheet ja menetelmät.)

Opinnäytetyöprosessin kulkua häiritsi jonkin verran vuonna 2020 puhjennut globaali Covid-19 pandemia. Työn tuloksena syntyvää materiaalia ja sen osasia oli tarkoitus testata liiton jäsenseuroissa, mutta kesän 2020 aikana mm. urheiluseuroihin ja urheilutoimintaan vaikuttaneet rajoitteet hankaloittivat toimintaa. Materiaalin laajemman toiminnallisen testaamisen sijaan produktia pyrittiin kehittämään seuroilta pyydetyn kirjallisen palautteen ja kehitysideoiden muodossa, mikä osoittautui myös melko päteväksi menetelmäksi. (ks. luku 4, Työn vaiheet ja menetelmät; Luku 5, Tulokset. )

Vuonna 2016 Kajaanin ammattikorkeakoulussa valmistui frisbeegolfiin liittyvä opinnäytetyö. Opinnäytetyön toteutti frisbeegolfissa kilpaileva Jenni Eskelinen. Opinnäytetyön aihe oli 7 – 12-vuotiaille lapsille suunnattu omaehtoista liikuntaa tukeva frisbeegolfopas. Opas sisältää lyhyen frisbeegolfin tekniikkaosion ja fyysisen kunnon osion. Tekniikka osiossa käsitellään yleiset heittotekniikat ja niiden perusteet, kun taas fyysisen kunnon osiosta löytyy harjoitteita kestävyyskunnon, lihaskunnon ja liikkuvuuden harjoitteluun. Opas sisältää myös kokonaisia harjoituskokonaisuuksia. (Eskelinen, J. 2016, Fribagolfopas alakouluikäisten lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen.)

Siinä missä Fribagolfopas on tarkoitettu alakouluikäisille lapsille, on tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt frisbeegolfin heittotekniikkaan syventyvä tekniikkapankki tarkoitettu junioritoiminnan ohjaajille tueksi ja työkaluksi frisbeegolfin tekniikkaharjoitteluun. Tekniikkapankki syventyy tekniikan harjoittelussa tasolle, jossa yleisen tekniikan sijaan tarkastellaan oikeanlaisen suorituksen palasia ja tavoitteita. Tekniikkapankki auttaa ohjaajia tarkkailemaan ja antamaan palautetta ohjattavien tekniikasta asetettujen tavoitteiden avulla.

Kaiken kaikkiaan frisbeegolfin junioritoiminnalla on edessään nousujohteinen tulevaisuus. Työn jatkokehityksen suhteen tilanne näyttää valoisalta, sillä liiton intresseissä on jatkosakin tuottaa seurojen junioritoimintaa tukevaa materiaalia. Eri materiaalien yhdistäminen ja päivittäminen tulevatkin olemaan seuraavia askeleita frisbeegolfseurojen junioritoiminnan tukemisessa. Esimerkiksi fribagolfopas ja tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt frisbeegolfin tekniikkapankki tarjoavat Suomen frisbeegolfliitolle mahdollisuuden materiaalien väliseen yhteistyöhön, sillä kumpikin työ on toteutettu yhteistyössä liiton kanssa.

## Lähteet

Disc Golf Ultiworld 2017. Tuesday tips: Breaking down the backhand.

Luettavissa: <https://discgolf.ultiworld.com/2017/03/28/tuesday-tips-breaking-backhand/>

Luettu 10.11.2020

Eskelinen, Jenni 2016. Fribagolfopas alakouluikäisten lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen.

Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/wp-content/uploads/2019/11/Fribagolfopas.pdf>

Luettu: 5.5.2020

Forman, Lampinen, 2003. Laatua käytännön valmennukseen – oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-kustannus Oy. Lahti

Gallahue, Ozmun, 2017. Adapted Physical Education and Sport – Sixth Edition. United States of America.

Greenway, T. 2003. A biomechanical analysis of the backhand disc golf drive for distance

Luettavissa:

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.427.9276&rep=rep1&type=pdf>

Luettu: 18.5.2020

Haibach-Beach, Reid & Collier, 2018. Motor Learning and development – Second Edition. United States of America.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy.

Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Professional Disc Golf Association 2020. Brief History of Disc Golf and the PDGA

Luettavissa: <https://www.pdga.com/history>

Luettu 14.7.2020

Professional Disc Golf Association 2020. A Guide to Disc Golf from the PDGA

Luettavissa: <https://www.pdga.com/introduction>

Luettu 12.10.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry. Liiton historia.

Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/liitto-ja-seurat/liiton-historia/>

Luettu: 13.1.2020.

Suomen frisbeegolfliitto ry. Visio 2030 esitys.

Luettavissa: [https://frisbeegolfliitto.fi/wp-content/uploads/2019/10/SFL\\_visio2030.pdf](https://frisbeegolfliitto.fi/wp-content/uploads/2019/10/SFL_visio2030.pdf)

Luettu: 13.1.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry 2017. Frisbeegolfin juniorileiri!

Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/2017/03/13/frisbeegolf-juniorileiri/>

Luettu 13.1.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry 2018. Frisbeegolfliiton juniorileiri 1.-3.7.2018 Varalassa!  
Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/2018/06/04/frisbeegolfliiton-juniorileiri-1-3-7-2018-varalassa/>  
Luettu 13.1.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry 2019. SFL:n Juniorileiri 23.-25.8.2019 Varalan Urheiluopistolla  
Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/2019/05/14/sfln-juniorileiri-23-25-8-2019-varalan-urheiluopistolla/>  
Luettu 13.1.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry. Kilpailuluokat  
Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/kilpailuluokat/>  
Luettu 12.3.2020

Suomen frisbeegolfliitto 2020. Visio 2030.  
Luettavissa <https://frisbeegolfliitto.fi/visio-2030/>  
Luettu 13.2.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry 2020. Liitopäivät  
Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/liitopaivat/>  
Luettu 13.2.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry. Vuoden 2009 toimintakertomus  
Luettavissa: <https://frisbeegolfliitto.fi/wp-content/uploads/2018/05/toimintakertomus2009final.pdf>  
Luettu 17.3.2020

Suomen frisbeegolfliitto ry. Vuoden 2019 toimintakertomus  
Luettavissa: [https://frisbeegolfliitto.fi/wp-content/uploads/2020/06/SFL\\_toimintakertomus\\_2019\\_netti.pdf](https://frisbeegolfliitto.fi/wp-content/uploads/2020/06/SFL_toimintakertomus_2019_netti.pdf)  
Luettu 16.5.2020

Suomen valmentajat, Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, 2015

Toivonen, K. & Rantalaiho, J. 2010. Frisbeegolf- harrasta, pelaa, kilpaile. Euraprint Oy. Eura

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä

Yle 2018. Frisbeegolfin suosio kasvaa kuin nälkäinen teini – Suomi on lajin suurmaa  
Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-10276025>  
Luettu 24.3.2020

## Liitteet

### Liite 1. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn saatekirje.

## Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikysely 2020

SFL:n juniorikysely on tarkoitettu liiton jäsenseuroissa seura-aktiiveina toimiville henkilöille eli ennen kaikkea juniorivastaaville, sekä seuran hallituksessa toimiville henkilöille. Tähän kyselyyn vastaaminen on tärkeää, koska kyselyn avulla kehitetään frisbeegolfin junioritoimintaa. Tavoitteena on saada tietoa erityisesti seurojen junioritoiminnan nykytilasta, toiminnan esteistä ja vahvuuksista. Tässä kyselyssä junioritoiminnalla tarkoitetaan junioreille suunnattua ohjattua toimintaa tai toimintaa, jossa juniorit on erikseen huomioitu.

Pyydämme tähän kyselyyn yhtä vastausta jokaiselta jäsenseuraltamme 10.05.2020 mennessä. Kyselyyn voi kuitenkin vastata useamman henkilön voimin. Vastajien tulee olla seurassa aktiivisesti toimivia henkilöitä. HUOM! Vaikka seurassanne ei olisikaan junioreita, vastaattehan kyselyyn tilastoinnin takia.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä kenenkään vastaajan tai minkään seuran / lajijaoston nimi ei tule esille tulosten julkistamisessa, eikä muissakaan yhteyksissä.

Kyselyn vastauksia tullaan hyödyntämään liiton junioritoiminnan suunnittelussa ja kehittämiseksi. Kyselyn arvioitu valmistumisajankohta on kesällä 2020. Kyselyn tulokset julkaistaan Suomen frisbeegolfliiton verkkosivuilla. Lisäksi kyselyn tuloksia käytetään osana Leo Piironen opinnäytetyötä liikunnanohjaaja AMK-koulutuksessa.

### LIITON 2030 VISIO

Suomen frisbeegolfliiton 2030 visiokausi sisältää neljä strategista valintaa, jotka ovat:

- Lapsi- ja nuorisotoiminta, kouluyhteistyö
- Seuratoiminta ja liiton tukitoimet
- Yhdenvertaisuus
- Huippu-urheilu ja media

Tämä seurojen juniorikysely toimii askeleena kohti vision mukaista vakiintunutta junioritoimintaa ja kouluyhteistyötä. Lisäksi kyselyn avulla kehitetään seurojen toimintaa liiton luomien rakenteiden avulla. 2030 visioon voit tutustua tarkemmin täällä:

<https://frisbeegolfliitto.fi/visio-2030/>

### LISÄTIETOJA ANTAA:

Anniina Ihamäki  
[toiminnanjohtaja@frisbeegolfliitto.fi](mailto:toiminnanjohtaja@frisbeegolfliitto.fi)

Leo Piironen  
[leo.piironen@frisbeegolfliitto.fi](mailto:leo.piironen@frisbeegolfliitto.fi)

## Liite 2. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Taustatiedot-osio.

### Taustatiedot

Tässä kyselyn osiossa selvitetään seuran taustatietoja

1. Seuran tai lajijaoston nimi \*

Your answer \_\_\_\_\_

2. Roolisi seurassa/ lajijaostossa \*

Hallituksen jäsen

Juniorivastaava

Puheenjohtaja

Sihteeri

Other: \_\_\_\_\_

3. Onko seurassanne/ lajijaostossanne juniorijäseniä? Juniorijäseneksi määritellään 18-vuotias tai sitä nuorempi pelaaja. \*

- Kyllä, seurassamme on juniorijäseniä. Juniorijäsenet osallistuvat aktiivisesti seuran toimintaan.
- Kyllä, seurassamme on juniorijäseniä. Juniorijäsenet osallistuvat jokseenkin aktiivisesti seuran toimintaan.
- Kyllä, seurassamme on juniorijäseniä. Juniorijäsenet eivät osallistu seuran toimintaan.
- Ei juniorijäseniä, mutta seurassamme on mukana sellaisia henkilöitä, jotka ovat aloittaneet toiminnan jo juniorina, mutta ovat nykyään aikuisiässä.
- Ei juniorijäseniä

4. Mikäli seurassanne/ lajijaostossanne on juniorijäseniä, kerro tarkemmin, mitä kautta juniorit ovat tulleet mukaan toimintaan? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- Koulun kautta
- Seuran järjestämän kokeilun kautta
- Lajia harrastavan aikuisen mukana
- Muiden lajia harrastavien juniorien mukana
- Koulujen väliset kilpailut
- Other: \_\_\_\_\_

5. Onko seurassanne/ lajijaostossanne järjestetty junioritoimintaa viimeisen kahden vuoden aikana? \*

- Kyllä
- Ei

### Liite 3. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Junioritoiminta ja sen järjestäminen-osio.

#### JUNIORITOIMINTA JA SEN JÄRJESTÄMINEN

Tässä osiossa junioritoiminnalla tarkoitetaan junioreille suunnattua ohjattua toimintaa tai toimintaa, jossa juniorit on erikseen huomioitu.

6. Mitä junioritoimintaa seurassanne/ lajijaostossanne on järjestetty? (Voit valita useamman)

- Junioreilla on oma luokka viikkokisoissa
- Erikseen ohjattu toiminta junioreille
- Juniorien oma harjoitusryhmä (tai akatemia)
- Seuran järjestämä juniorien oma kisa
- Seuran järjestämä koulujen välinen frisbeegolfkilpailu
- Other: \_\_\_\_\_

7. Kerro seurassanne järjestetyn junioritoiminnan sisällöstä ja toimintamallista tarkemmin tässä kohdassa.

Your answer \_\_\_\_\_

8. Missä junioritoiminta on järjestetty? (Voit valita useamman)

Seuran kotiradalla

Urheiluhallissa

Urheilukentällä

Koulun liikuntasalissa

Puistossa

Other: \_\_\_\_\_

9. Ketkä junioritoimintaa ovat järjestäneet?

Your answer \_\_\_\_\_

10. Onko junioritoiminta ollut maksullista?

Kyllä

Ei

11. Ovatko seuranne/ lajijaostonne junioritoiminnan järjestelyt olleet mielestänne toimivia?

Kyllä ovat

Eivät ole

## Liite 4. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Junioritoiminnan haasteet ja kehittäminen-osio.

### Junioritoiminnan haasteet ja kehittäminen

Tässä kyselyn osiossa selvitetään junioritoimintaan liittyviä haasteita ja seuran halua kehittää toimintaa

12. Onko junioritoiminnan järjestämisessä tai sen käynnistämisessä ollut haasteita?

Kyllä on

Ei ole

13. Jos vastasit KYLLÄ, kuvaile mahdollisimman tarkasti minkälaisia haasteet ovat olleet?

Your answer

---

14. Minkälaista tukea toivoisitte seurallanne/ lajijaostollenne liitolta junioritoiminnan käynnistämiseksi/ järjestämiseksi?

Your answer

---

15. Mikäli seurassanne ei ole järjestetty junioritoimintaa viimeisen kahden vuoden aikana, kerro mahdollisimman tarkasti, miksi?

Your answer

---

16. Haluaisiko seuranne järjestää junioritoimintaa? \*

- Kyllä haluaisimme
- Emme osaa sanoa
- Emme halua

## Liite 5. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Koulutus- ja kouluyhteistyö-osio.

### KOULUTUS- JA KOULUYHTEISTYÖ

Tässä kyselyn osiossa selvitetään seurojen tilaa koulutus- ja kouluyhteistyön osalta

17. Onko seurassanne/ lajijaostossanne Suomen frisbeegolfkouluttajien (SFK) Ohjaaja 1 tai 2-kurssin käynyt henkilö/ henkilöitä? \*

- Kyllä on
- Ei ole

18. Jos vastasit KYLLÄ, kerro mahdollisimman tarkasti mikäli heitä on hyödynnetty jollakin tapaa seuran/ lajijaoston junioritoiminnan järjestämisessä.

Your answer \_\_\_\_\_

19. Ovatko toiminta-alueenne koulut olleet seuraan yhteyksissä frisbeegolfiin liittyen? \*

- Kyllä ovat
- Eivät ole

20. Onko tiedossanne, että toimialueenne koulut ovat sisällyttäneet frisbeegolfin osaksi opetusohjelmaansa?

- Kyllä, toimialueemme koulut ovat sisällyttäneet opetukseensa frisbeegolfia.
- Kouluissa ei ole opetettu, harjoitettu frisbeegolfia.
- Emme tiedä onko kouluissa opetettu/ harjoitettu frisbeegolfia.

21. Onko toiminta-alueenne koulujen alueella frisbeegolfratoja tai koreja? \*

- Kyllä, useammalla koululla.
- Kyllä, yhdellä koululla.
- Ei ole

22. Minkä nimisten koulujen alueilla tai välittömässä läheisyydessä (0-3 km) ratoja tai koreja sijaitsee? Nimeä koulu, arvioitu etäisyys radalle ja mahdollinen radan nimi.

Your answer \_\_\_\_\_

## Liite 6. Suomen frisbeegolfliiton jäsenseurojen juniorikyselyn Lopuksi-osio.

### Lopuksi

Tässä kyselyn osiossa kartoitetaan halukkuutta liittyä junioritoiminnasta kiinnostuneiden seurojen Facebook-ryhmään. Lisäksi seuranne saa antaa palautetta ja terveisiä liittoon.

23. Olemme perustamassa Facebook-ryhmää junioritoiminnasta kiinnostuneille seuroille/ seura-aktiiveille. Ryhmän tarkoituksena on toimia junioritoiminnan kohtaamispaikkana, jossa jaetaan mm. vinkkejä toiminnan järjestämiseen. Mikäli olette kiinnostuneita liittymään mukaan toimintaan, niin lisätkää alle ryhmästä kiinnostuneiden henkilöiden nimet, sähköpostiosoitteet ja seuran nimi kutsumista varten.

Your answer

---

24. Onko seurallanne muuta kommentoitavaa tai terveisiä liittoon?

Your answer

---

## **Frisbeegolfin tekniikkapankki**

### **Aiheet 1-5**

Tämän frisbeegolfin tekniikkapankin aiheet 1-5 käsittelevät frisbeegolfin perusheittotekniikoita ja niiden opettelua. Heittotekniikoiden opettaminen mukailee Suomen frisbeegolfkouluttajien (SFK) Ohjaaja-1 kurssin opetustapaa - ja sisältöä, jotta lajin yleinen opettamisen linja pysyisi yhtenäisenä.

Taidon harjoittamisen keskeisessä osassa on monipuolisuus. Harjoittelun monipuolisuutta voidaan tehostaa mm. vaihtelemalla harjoituksia ja asioita joihin harjoittelussa keskitytään. Lisäksi välineiden ja ympäristön vaihtelulla on suuri merkitys monipuolisuuden luomisessa. Nämä asiat kannattaakin pitää mielessä frisbeegolfin tekniikkaharjoittelun kannalta.

Tekniikkapankin kunkin harjoitteen alle on listattuna 2-5 tavoitetta, jotka olisi hyvä sisällyttää osaksi kyseisen tekniikan harjoittelua. Pyrkimyksenä ei ole keskittyä yhdellä kertaa kaikkiin tavoitteisiin, vaan tavoitteista kannattaa aina valita 1-3 tavoitetta yhdelle harjoituskerralle.

Kyseiset tavoitteet toimivat samalla harjoitteiden palautejärjestelmänä. Valitessasi harjoitteeseen kaksi tavoitetta, kannattaa sinun ohjaajana keskittyä palautteen annossasi juuri näihin kyseisiin tavoitteisiin.

Vinkki rakentavan palautteen antoon:

1. Myönteinen arvio toiminnasta:  
- *"Olet tsempannut oikein hienosti rystyheiton oppimiseksi."*
2. Korjaava arvio toiminnasta:  
- *"Voisit vielä keskittyä jalkojen asentoon rystyheitossa."*
3. Myönteinen kokonaisarvio toiminnasta:  
- *"Kaiken kaikkiaan olet edistynyt mukavasti rystyheiton taidoissasi."*

# Aihe 1 / Rystyheitto

## Ote frisbeegolfkiekosta rystyllä

Frisbeegolfin heittotekniikoiden opettaminen lähtee otteesta. Jotta kiekkoa voitaisiin heittää halutulla tavalla, tulee heittäjän otteen kiekosta olla oikeanlainen.

Frisbeegolfin rystyote voidaan muodostaa seuraavalla tavalla:

- Kiekko asetetaan pystyyn avoimeen heittokäteen
- Kiekon kansi on kohti peukaloa ja kiekko lepää kämmenellä etu- ja keskisormen suuntaisesti
- Peukalo painetaan kiekon yläpinnalle ja muut sormet kierretään kiekon alle
- Otteesta riippuen, sormien sormenjäljen koskettavat joko kiekon sisäreunaa tai pohjaa
- Sormien ollessa kiekon reunaa vasten, tulisi ”sormenjälkien” koskettaa kiekon sisäreunaa

Sopiva paikka peukalolle on noin 2-3 cm kiekon reunalta.

**Vinkki peukalon paikkaan:** Peukalon paikkaa voi muuttaa myös suhteessa kiekon reunan, eli ”rimmin” leveyteen. Peukalon ollessa puoliksi kiekon rimmin päällä ja puoliksi kannen päällä, määräytyy peukalon paikka aina samalla tavalla suhteessa kiekon rimmin leveyteen. Paras tapa harjoitella tätä, on käyttää muoviltaan läpinäkyviä kiekkoja, joissa rimmin reunan pystyy näkemään kiekon kannen lävitse.

## Kolme yleisintä rystyheiton heitto-otetta:

### Fan Grip

Kiekkoa pidellään kädessä kuin viuhkaa. Tämä ote ei ole kovin puristava, vaan sormet ovat levittäytyneet tasaisesti kiekon alapinnalle. Sopii hyvin kevyempiin heittoihin.

### Fork Grip

Fork grip on fan grippiä jo hieman tiiviimpi ote. Ote vastaa nimensä mukaisesti haarukan pitelemistä. Tässä otteessa keskisormi on keskeinen tekijä kiekon alapinnan tukemisessa.

### Power Grip

Kaikki sormet ovat kiertyneet kiekon reunaa vasten. Tiukin ote, jolla saadaan tehokkaasti siirrettyä voimaa heittoon. Ilman harjoittelua ote ei ole niin kontrolloitava lyhyissä ja hiljaisissa heitoissa.

## **Rystyheiton tekniikka paikaltaan**

### **Heittoasento**

Rystyheiton heittoasento rakennetaan ottamalla hieman hartioita leveämpi haara-asento, jossa heittokäden puoleinen kylki osoittaa kohti heittosuuntaa. Etummaisesta jalan kantapäältä ja takajalan varpaat muodostavat linjan kohteeseen. Heittoasennon tulee olla riittävän leveä ja tukeva.

### **Jalkatyö**

Jalkatyö on heittoliikkeen tärkeä osa myös paikaltaan heitetystä rystyheitosta. Heiton alkuvaiheessa paino siirretään lähes kokonaan takajalalle. Takajalka on tukevasti maassa koko jalkaterän matkalta kun taas ainoastaan etujalan jalkaterän kärki tai päkiä koskettaa maata. Samalla takajalan polvi on hieman koukistunut. Frisbeegolfin heittoliike on dynaaminen, joten polvien ei missään vaiheessa tule olla ns. lukossa.

### **Jalat heittoliikkeessä (Painonsiirto)**

Frisbeegolfin heittoliike lähtee aina jaloista. Heittoliike aloitetaan painonsiirrolla, jolloin paino viedään lähes kokonaan takajalalle. Tämän jälkeen takajalka lähtee ponnistamaan kohti heittosuuntaa. Painoa siirretään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä kohti etujalkaa ja heittoliikkeen jatkuessa siirtyy paino lopulta kokonaan etujalalle, jolloin takajalka nousee maasta ilmaan. Etujalka ottaa liikkeen vastaan, jolloin jalkaterä laskeutuu heiton alkuvaiheesta kokonaan alas ja kiertyy kantapään kautta osoittamaan eteenpäin.

### **Lantio**

Lantion käyttö on yksi heittoliikkeen tärkeimpiä osa-alueita, sillä sen avulla heittoon saadaan merkittävästi lisää voimaa. Heittoliikkeen alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena taakse viistoon. Heittoliikkeen edetessä lantio kiertyy eteen ja auki mahdollistaen jaloista tuotettavan voiman siirtämisen heittoon.

### **Vartalon kierto ja veto**

Rystyheiton heittotekniikassa vartalon kierto ja vetovaihe muodostavat yhden sulavan liikkeen. Vartalon kierrosta saatavalla voimalla on suuri merkitys heiton pituuteen. Heiton vetovaiheen alussa heittäjän koko ylävartalo on kiertyneenä taakse. Heittokäsi on suoristuneena taakse ja heittokäden olkapää on suurin piirtein takajalan kohdalla. Lantion kiertäminen aloittaa liikkeen ja liikettä jatketaan kiertämällä vartaloa. Tavoitteena on saada aikaan voimakas kiihtyvä liike heittoon ja heittokäden olkapäähän. Olkapään tehtävänä on johdattaa piiskan tavoin toimivaa heittokättä. Heittoliikkeen vetovaihe suoritetaan yhtenä kiihtyvänä liikkeenä.

## **Saatto**

Heittoliikkeen viimeinen vaihe on saatto. Saatto on tärkeä heiton onnistumisen kannalta. Vartalon kierto jatkuu vielä kiekon irrottamisen jälkeen. Heittäjän tukijalka kiertyy maassa kantapään kautta auki, mikä antaa vartalonkierrolle tilaa. Heittäjän heittokäsi jatkaa ylävartalon kiertoliikettä heittolinjan ja kulman mukaisesti. Hyzer-heitossa käsi suuntautuu ylös, suorassa heitossa vaakatasoon ja anhyzer-heitossa alas. Vapaa käsi ja vapaan käden puoleinen kylki kiertyvät osoittamaan eteen, samoin kuin lantio ja takajalka.

## **Rystyheiton tekniikka paikaltaan heitettäessä / harjoitteet**

### **Harjoite: Heittoasento ja asennon suuntaus**

Tavoite ja palaute:

- Etujalan ja takajalan linjaus (kantapää-varvaslinja) toteutuu
- Heittokäden kylki kohti heittosuuntaa
- Etujalka n. 90 asteen kulmassa heittosuuntaan nähden

### **Harjoite: Vartalonkierto**

Tavoite ja palaute:

#### **Keho:**

- Lantio kääntyy heitossa taakse ja eteen
- Ylävartalo kääntyy heitossa taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy n. 90 astetta

### **Kiekko**

- Kiekko viedään suoralla linjalla taakse
- Kiekko ei kierry kehon taakse piiloon

### **Harjoite: Painonsiirto**

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy ensin takajalalle
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

## **Harjoite: Veto ja saatto**

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto ja saatto toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa
- Käsi pyyhkäisee heiton loppuun vaakatasossa

## **Yleiset virheet heitossa:**

- Heiton liikerata tapahtuu alhaalta ylös = Tuloksena korkea heitto
- Heittoasento jää takapainoiseksi = Heitto suuntautuu ylös
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella = Puutteellinen vartalonkierto
- Tahaton hyzer tai anhyzer-kulma = Heiton saatto ei tapahdu vaakatasossa
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren suuntaisesti = Virheellinen ote = Vääpättävä kiekko

## **Aihe 2 / Kämmentheitto**

### **Ote frisbeegolfkiekosta kämmentheitossa**

Frisbeegolfin heittotekniikoiden opettaminen lähtee otteesta. Jotta kiekkoa voitaisiin heittää halutulla tavalla, tulee heittäjän otteen kiekosta olla oikeanlainen.

Frisbeegolfin kämmentheiton ote voidaan muodostaa seuraavalla tavalla:

- Kiekko asetetaan heittokädellä vapaaseen käteen pohja ylöspäin
- Heittokäden sormista muodostetaan ns. ”pyssy”, jossa etu- ja keskisormi ovat tukeutuneena toisiinsa ja peukalo osoittaa ylös
- Etu- ja keskisormi asetetaan kiekon heittokäden puoleiselle reunalle niin, että sormien sormenjäljet koskettavat puoliksi kiekon reunaa ja puoliksi kiekon pohjaa
- Peukalo painetaan kiekon kannen päälle, sopiva paikka peukalolle on noin 2-3 cm kiekon reunalta
- Nimetön ja pikkurilli tukevat kiekon reunaa tai lepäävät kämmenellä

### **Kämmentheiton kolme yleisintä heitto-otetta ovat:**

#### **Split Grip**

Ote soveltuu kontrollia vaativiin lyhyisiin heittoihin, kuten lähestymisiin putterilla tai mid-range-kiekolla heitettynä. Otteessa keskisormi tukeutuu kiekon sisäreunaan ja etusormi irrotetaan keskisormesta tukemaan kiekon pohjaa.

#### **Stack Grip**

Keskisormi ja etusormi tukevat kiekon reunaa, joka mahdollistaa split grippiä paremman voimantuoton sekä ranteen käytön.

#### **Power Grip**

Etusormi koukistetaan kiekon pohjalta reunalle, joka mahdollistaa voimakkaan voimantuoton ja irrotuksen.

### **Ote frisbeegolfkiekosta kämmenellä**

Kaikissa otteissa peukalo asetetaan kiekon päälle ja sille haetaan mahdollisimman tasapainoinen asento. Nimettömän ja pikkurillin tehtävänä on joko tukea otetta kiekon ulko-reunalla tai levätä koukistettuna kämmentä vasten.

## **Kämmenheiton tekniikka yleisesti**

Kämmenheitto ei ole rystyheittoon verrattuna yhtä suurieläinen heittotapa, vaan suurin osa heiton nopeudesta tuotetaan käyttämällä kyynärpäätä, rannetta ja sormia.

### **Heittoasento**

Kämmenheiton heittoasento muodostetaan siten, että rintamasuunta on kohti heittosuuntaa, mutta kuitenkin niin, että heittokäden vastakkainen kylki on rintamasuuntaan nähden hieman edellä. Jalat asetetaan niin, että heittokäden puoleinen jalka on takana ja vastakkainen jalka edessä. Asennon tulee olla tarpeeksi tukeva ja leveä, jotta heittoon voidaan siirtää voimaa jaloista painonsiirron avulla.

### **Jalkatyö**

Vaikka kämmenheiton jalkatyö on pienemmässä roolissa kuin rystyheitto, on se silti olennainen osa heittoa. Heiton alkuvaiheessa paino siirretään lähes kokonaan takajalalle. Takajalka lähtee ponnistamaan ja paino siirretään tasaisesti kiihtyvällä liikkeellä etujalalle.

### **Lantio ja vartalon kierto**

Rystyheiton tavoin lantion käyttö vahvistaa heittoliikettä. Heiton alkuvaiheessa lantio on suuntautuneena heittokäden puolelle. Samalla kun jalat siirtävät painoa takajalalta etujalalle, kiertyy lantio eteen ja auki, mahdollistaen voiman siirtämisen jaloista heittoon. Kämmenheitossa tapahtuu myös vartalon kiertoa. Kämmenheiton vedossa lantion kiertyessä liikettä jatketaan kiertämällä vartaloa.

### **Veto**

Vartalon kierron avulla heittoon ja heittokäden olkapäähän saadaan voimakas ja kiihtyvä liike. Kämmenheiton heittoliikkeessä kyynärpää johdattaa heittokättä, jonka tarkoitus on toimia heitossa piiskan tavoin. Kyynärpään lisäksi ranne ja sormet ovat tärkeä osa kiekon lähtönopeuden tuottamisessa käden piiskamaisen liikkeen aikana. Kämmenheiton vedossa toimintaketju on seuraava: kyynärpää, ranne ja sormet.

### **Saatto**

Kämmenheiton viimeinen vaihe on saatto ja se on tärkeä osa heiton onnistumisen kannalta. Vartalon kierto jatkuu kiekon irrottamisen jälkeen. Kämmenheiton saatossa kämmenen tulisi pysyä koko ajan samassa asennossa. Suorassa heitossa kämmenen tulisi osoittaa ylöspäin taivasta kohti koko heiton ajan.

## **Kämmenheiton tekniikka paikaltaan heitettäessä / harjoitteet**

### **Harjoite: Heittoasento ja suuntaus**

Tavoite ja palaute:

- Etujalka ja takajalka eivät ole peräkkäin, vaan asento on tukeva
- Rintamasuunta on kohti heittosuuntaa, heittokäden vastakkainen kylki hivenen edellä
- Etujalka osoittaa kohti heittosuuntaa tai on kevyesti sisäänpäin

### **Harjoite: Vartalonkierto**

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät heiton aikana
- Hartialinja kääntyy
- Heittoliike lähtee lantiosta

### **Harjoite: Painonsiirto**

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Etujalan päkiä irtoaa maasta ja painonsiirto rullaa etujalalle kantapäähän kautta
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

### **Harjoite: Veto ja saatto**

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto ja saatto toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa
- Kyynärpää johdattaa heittoa
- Ranne ja sormet luovat kierrettä heiton lopussa
- Käsi pyyhkäisee heiton loppuksi vaakatasossa

### **Yleiset virheet heitossa:**

- Heiton liikerata tapahtuu alhaalta ylös = Tuloksena korkea heitto
- Heittoasento jää takapainoiseksi = Heitto suuntautuu ylös
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella = Puutteellinen vartalonkierto
- Tahaton hyzer tai anhyzer-kulma = Rannekulma ei ole suora heitossa / saatossa
- Kiekko ei ole kädessä kämmenen / ranteen suuntaisesti = Virheellinen ote = Kiekon väpätys

## Aihe 3 / Puttaaminen

Putatessa käytetään käytännössä aina rystyotetta. Hyvin harvoissa poikkeustilanteissa ote on joku muu kuin rystyote.

Muihin heittoihin verrattuna puttiote on reilusti kevyempi ja rennompia. Jotta kiekosta saataisiin mahdollisimman tasainen ja pitävä ote, sormet levitetään kiekon alle laajemmalle alueelle. Rennompia ote ja tasaisemmin levitetty sormet auttavat kiekon irrottamisessa myös hitaissa nopeuksissa.

Puttiliike pyritään saamaan mahdollisimman toistettavaksi, joten pelaajan tulisi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa opetella itselleen ote, jonka hän pystyy toistamaan luotettavasti. Kiekko tulisi siis asettaa käteen niin, että se olisi jokaisella kerralla kädessä samalla tavalla tuoden myös irrotuksiin toistettavuutta.

### **Frisbeegolfin puttiote voidaan muodostaa seuraavalla tavalla:**

- Kiekko heitetään pystyssä ilmaan, kiekon kansi kohti heittäjää
- Kiekko napataan ilmasta heittokädellä kiinni
- Ilmasta kiinni napatun kiekon pitäisi nyt olla käden otteessa melko tasaisesti
- Mukauta ote käteen sopivaksi

### **Ote voidaan myös muodostaa muokkaamalla rystyheiton heitto-otetta:**

- Ota kiekosta ote levittämällä sormet kiekon pohjalle heitto-otetta tasaisemmin
- Mukauta ote sellaiseksi, joka tuntuu mahdollisimman hyvältä kädessä
- Kokeile voitko syöttää kiekon kaverillesi toistettavasti parin metrin päähän

### **Puttaamisen asento**

Putin yksi tärkeimpiä tekijöitä on tasapainoinen asento. Puttiasennot voidaan jakaa pääsääntöisesti kahteen tyyliin, jotka ovat suoraputti ja haaraputti. Molemmat puttaustyyliä ovat tarpeellisia, sillä kierroksen aikana saattaa esteen kiertäminen toisella tyylillä olla helpompaa.

Puttiasennot eroavat toisistaan lähinnä jalkojen asettelulla. Suoraputissa heittokäden puoleinen jalka asetetaan eteen ja toinen jalka taakse. Takajalalla työnnetään puttiin vauhtia. Haaraputissa jalat ovat vierekkäin, jolloin voima itse puttiin tulee polvien ja lantion ojentamisesta.

**Suoraputin heittoasento muodostetaan seuraavasti:**

- Asetu seisomaan hieman hartioita leveämpään haara-asentoon, rintamasuunta kohti koria
- Astu heittokäden puoleisella jalalla askel kohti koria
- Asettele takajalka niin, että sinun on tukeva seistä ja asentosi ei ole horjuva
- Jousta polvista

**Haara-putin heittoasento muodostetaan seuraavasti:**

- Asetu seisomaan hartioita leveämpään haara-asentoon
- Jalkojen ei tarvitse olla täysin samalla tasolla (Heittoasentoon liittyvät säännöt huomioiden)
- Jousta polvista

**Puttaamisen liike**

Putin heittoliike on muihin heittoihin verrattuna enemmänkin työntöä muistuttava suorite. Putatessa heiton koko liikerata tapahtuu vartalon ja korin välissä, eikä heitossa käytetä vartalon kiertoa. Itse heittoliikkeet voidaan jakaa kahteen eri tyyliin, jotka ovat kierreputti ja työntöputti.

Kierreputissa sormet ja ranne tuottavat kiekoon kierrettä, jotta kiekko lentäisi vakaasti lennon aikana. Työntöputissa voimaa tuotetaan enemmän koko käsivarren liikkeen avulla. Puttaamisen yleisimmät virheet ovat liian löysä ja ponneton heittoliike, kyynärvarren liiallinen käyttö kierreputissa, sekä ranteen liiallinen käyttö työntöputissa.

Tuulinen keli luo omat haasteensa puttaamiseen. Eri suunnistava puhaltava tuuli vaikuttaa kiekon lentoon lyhyelläkin matkalla monella eri tapaa. Tärkeintä tuulella puttaamisessa on pitää kiekon kallistuskulma tuuleen nähden niin, että tuuli ei pääsisi puhaltamaan suoraan kiekon pohjaan.

## **Nyrkkisäännöt tuulella puttaamiseen:**

### **Vastatuuli**

- Vastatuuli nostaa kiekkoa, mikäli kiekon nokkakulma on positiivinen
- Vastatuuli laskee kiekkoa, mikäli kiekon nokkakulma on negatiivinen

### **Myötätuuli**

- Myötätuuli laskee kiekkoa
- Voi nostaa kiekkoa, mikäli kiekon nokkakulma on reilusti negatiivinen

### **Sivutuuli (Oikea tai vasen)**

- Riippuen puttaajan kätisyydestä täytyy kiekon kallistuskulmaan kiinnittää huomiota
- Kiekon pohja ei saisi näkyä tuulelle

**Muistisääntö tuulelle:** *"Näytä pohjaa ja tuuli kiekkoasi ohjaa."*

## **Puttauksen harjoitteet**

### **Painonsiirto**

(Suoraputti)

Tavoite ja palaute:

- Puttiliike lähtee jaloista
- Paino siirtyy takajalalle
- Takajalka ponnistaa kohti koria
- Paino siirtyy takajalalta etujalalle

(Haaraputti)

Tavoite ja palaute:

- Puttiliike lähtee jaloista
- Molemmat jalat ponnistavat kohti koria
- Kevyt työntö lantiolla kohti koria
- Liike pysähtyy päkiöillä / päkiöiden varaan
- Ponnistus täytyy olla hallittu, jotta liike ei mene läpi
- Asento ei saa mennä yli (Huomioiden puttauksen liittyvät säännöt)
- Liike ei ole kyykkäävä, jossa liikevirta tapahtuu alhaalta ylös

## **Käden liike**

Tavoite ja palaute:

- Käden koko liike on kohti koria
- Liike kiihtyy loppua kohti
- Ranne ja sormet osoittavat putin jälkeen kohti koria

## **Kallistuskulmat putissa (Tuulella ja yleisesti)**

Suora kulma

Tavoite ja palaute:

- Putatessa ranne on neutraalissa asennossa, käsivarren suuntaisesti
- Putin saatto tapahtuu suoraan käden ojennukseen kohti koria

## **Anhyzer-kulma**

Tavoite ja palaute:

- Käsivarsi ja kämmenkiertyvät ulospäin
- Rystyset osoittavat enemmän alaviistoon
- Putin saatto on kohti koria
- Sormet osoittavat kohti koria
- Rystyset osoittavat alaviistoon

## **Hyzer-kulma**

Tavoite ja palaute:

- Käsivarsi ja kämmenkiertyvät sisäänpäin
- Rystyset osoittavat enemmän yläviistoon
- Putin saatto on kohti koria
- Sormet osoittavat kohti koria
- Rystyset osoittavat yläviistoon

## Aihe 4 / Rystyheiton heittokulmat

Frisbeegolfkiekon lentoon vaikuttavat monet erilaiset tekijät ja eräs näistä tekijöistä on heittokulma. Heittokulma voidaan jakaa kolmeen tekijään, jotka ovat: **hyökkäyskulma**, **kallistuskulma** ja **suuntakulma**.

Hyökkäyskulma tarkoittaa kiekon heittosuunnassa olevaa kulmaa. Hyökkäyskulma voi olla neutraali, positiivinen tai negatiivinen. Hyökkäyskulman ollessa positiivinen, kiekon etureuna on ns. vaakatason yläpuolella. Positiivinen hyökkäyskulma ja kiekon nousemaan ylöspäin. Negatiivinen hyökkäyskulma sen sijaan saa ilmanvastuksen painamaan kiekon alaspäin.

Frisbeegolfkiekon kallistuskulmia kuvataan termeillä hyzer ja anhyzer. Hyzer-kulma saadaan aikaiseksi pitämällä kiekon ulkoreunaa alempana kuin sisäreuna. Anhyzer-kulma taas saadaan aikaiseksi päinvastoin, jolloin kiekon ulkoreuna on kiekon sisäreunaa ylempanä. Kallistuskulman lisäksi, tulee pelaajan muokata koko heittoasento hyzer- tai anhyzer -kulmaa tukevaksi. Rystyheitossa tämä toteutetaan kallistamalla kehoa joko hieman eteenpäin tai taaksepäin, jotta ylävartalon ja käsivarren kulma linjautuvat kiekon kallistuskulman kanssa samalla tavalla. Kämmenheitossa kehon kallistuskulma tapahtuu enemmän sivuttaissuunnassa.

Rystypuolen hyzer-heiton oikeanlainen kallistuskulma saavutetaan kallistamalla ylävartaloa (lantiosta ylöspäin) eteen kohti varpaita. Samalla kehonpaino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti päkiöitä.

Rystypuolen anhyzer-heiton kallistuskulma saadaan aikaiseksi kallistamalla ylävartaloa taaksepäin. Samalla kehonpaino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti kantapäitä.

Hyzer-kulman ja anhyzer-kulman heittoliike toteutetaan samalla periaatteella kuin suora heitto. Käsi kuljettaa kiekkoa suoralla linjalla **kallistuskulmaan nähden**. Käsi saattaa heittoliikkeen heittokulman mukaisesti eli hyzer-kulman tapauksessa alhaalta yläviistoon ja anhyzer-kulmassa ylhäältä alaviistoon.

## **Rystypuolen hyzer-heiton tekniikka paikaltaan heitettäessä / harjoitteet**

### **Harjoite: Kehon kallistus**

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu eteenpäin kohti varpaita
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti päkiöitä
- Käsi laskeutuu kehon kallistuksen mukana

### **Harjoite: Vartalonkierto**

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy n. 90 astetta

### **Harjoite: Painonsiirto**

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

### **Harjoite: Veto ja saatto**

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistuskulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvää
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton loppuksi yläviistoon

### **Yleiset virheet heitossa:**

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon = Tuloksena suorahko heitto
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella = Puutteellinen vartalonkierto
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren suuntaisesti = Virheellinen ote

## **Rystypuolen anhyzer-heiton tekniikka paikaltaan heitettäessä / harjoitteet**

### **Harjoite: Kehon kallistus**

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu taaksepäin kohti kantapäitä
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti kantapäitä
- Käsivarsi nousee kehon kallistuksen mukana
- Kiekon ulkoreuna on kiekon sisäreunaa ylempänä

### **Harjoite: Vartalonkierto**

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy

### **Harjoite: Painonsiirto**

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

### **Harjoite: Veto ja saatto**

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistuskulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvä
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton loppuksi alaviistoon

### **Yleiset virheet heitossa:**

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon = Tuloksena suorahko heitto
- Heitto tapahtuu pelkällä kyynärvarrella ja ranteella = Puutteellinen vartalonkierto
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren suuntaisesti = Virheellinen ote = Kiekon väpätys

## **Aihe 5 / Kämmenheiton heittokulmat**

### **Kämmenpuolen anhyzer-heiton tekniikka paikaltaan heitettäessä / harjoitteet**

#### **Harjoite: Kehon kallistus**

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu taakse kohti kantapäitä
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti kantapäitä
- Käsivarsi nousee vaakatasosta ylöspäin

#### **Harjoite: Vartalonkierto**

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy

#### **Harjoite: Painonsiirto**

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Painonsiirto tapahtuu päkiöiden avulla
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

#### **Harjoite: Veto ja saatto**

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistuskulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvää
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton loppuksi yläviistoon

#### **Yleiset virheet heitossa:**

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon = Tuloksena suorahko heitto
- Ranne kääntyy heiton lopussa liiaksi alaviistoon = Tuloksena anhyzer-heiton sijaan rolleri
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren ja ranteen suuntaisesti = Väpättävä kiekko

## **Kämmenpuolen hyzer-heiton tekniikka paikaltaan heitettäessä / harjoitteet**

### **Harjoite: Kehon kallistus**

Tavoite ja palaute:

- Ylävartalo kallistuu eteen kohti varpaita
- Paino siirtyy koko jalkaterältä hivenen kohti varpaita
- Käsi laskeutuu vaakatasosta alaspäin

### **Harjoite: Vartalonkierto**

Tavoite ja palaute:

- Lantio ja ylävartalo kääntyvät taakse ja eteen
- Hartialinja kääntyy

### **Harjoite: Painonsiirto**

Tavoite ja palaute:

- Painonsiirtoa tapahtuu jalkojen välillä
- Paino siirtyy heiton aikana takajalalta etujalalle

### **Harjoite: Veto ja saatto**

Tavoite ja palaute:

- Heiton veto, saatto ja kehon kallistuskulma toteutuvat samassa linjassa toisiinsa nähden
- Heittoliike on kiihtyvää
- Kiekkoa kuljetetaan vaakatasossa kallistuskulmaan nähden
- Käsi pyyhkäisee heiton loppuksi yläviistoon

### **Yleiset virheet heitossa:**

- Heiton liikerata tapahtuu liian vaakatasoon = Tuloksena suorahko heitto
- Kiekko ei ole kädessä käsivarren ja ranteen suuntaisesti = Vääpättävä kiekko

# Frisbeegolfin tekniikkapankki

## Aiheet 6-10

Tämän frisbeegolfin tekniikkapankin aiheet 6-10 käsittelevät frisbeegolfin haastavampia heittotekniikoita ja niiden opettelua. Heittotekniikoiden opettaminen mukailee Suomen frisbeegolfkouluttajien (SFK) Ohjaaja-1 kurssin opetustapaa - ja sisältöä, jotta lajin yleinen opastamisen ja opettamisen linja pysyisi yhtenäisenä.

Taidon harjoittamisen keskeisessä osassa on monipuolisuus. Harjoittelun monipuolisuutta voidaan tehostaa mm. vaihtelemalla harjoituksia ja asioita joihin harjoittelussa keskitytään. Lisäksi välineiden ja ympäristön vaihtelulla on suuri merkitys monipuolisuuden luomisessa. Nämä asiat kannattaakin pitää mielessä frisbeegolfin tekniikkaharjoittelun kannalta.

Tekniikkapankin kunkin harjoitteen alle on listattuna 2-5 tavoitetta, jotka olisi hyvä sisällyttää osaksi kyseisen tekniikan harjoittelua. Pyrkimyksenä ei ole keskittyä yhdellä kertaa kaikkiin tavoitteisiin, vaan tavoitteista kannattaa aina valita yksi tai kaksi tavoitetta yhdelle harjoituskerralle.

Kyseiset tavoitteet toimivat samalla harjoitteiden palautejärjestelmänä. Valitessasi harjoitteeseen kaksi tavoitetta, kannattaa sinun keskittyä palautteen annossa juuri näihin kyseisiin tavoitteisiin.

Vinkki palautteen antoon:

1. Myönteinen arvio toiminnasta:
  - *"Olet tsempannut oikein hienosti rystyheiton oppimiseksi."*
2. Korjaava arvio toiminnasta:
  - *"Voisit vielä keskittyä jalkojen asentoon rystyheitossa."*
3. Myönteinen kokonaisarvio toiminnasta:
  - *"Kaiken kaikkiaan olet edistynyt mukavasti rystyheiton taidoissasi."*

## **Aihe 6 / Vauhdinotto**

Rystyheittoon ja kämmenheittoon voidaan myös lisätä vauhtiaskeleita. Vauhdinoton avulla voidaan vartalosta siirtää heittoon energiaa tehokkaammin kuin paikaltaan heitettäessä, jolloin saavutetaan suurempi lähtönopeus.

Vauhdinoton askeleissa oleellimmat askeleet ovat kolme viimeisintä askelta. Viimeistä kolmea askelta ennen voi lisätä rytmittäviä juoksu- tai kävelyaskelia haluamansa mukaan

### **Rystyheiton vauhtiaskeleet**

Vauhdinoton ensimmäinen askel otetaan heittokäden puoleisella jalalla astumalla toisen jalan eteen, kääntämällä heittokäden puoleinen kylki kohti heittosuuntaa.

Vauhdinoton toinen askel on ristiaskel, jossa taaimmainen jalka astuu heittokäden puoleisen jalan takaa etummaiseksi. Tämä liike saa lantion kääntymään pois päin heittosuunnasta, jolloin myös ylävartalon kiertyy, mikä taas auttaa voiman tuottamisessa.

Kolmas ja viimeinen merkitsevä askel otetaan jälleen heittokäden puoleisella jalalla. Jalka iskeytyy maahan keihäänheiton pönkkäjalan tavoin, jolloin heittäjän on mahdollista suorittaa nopea ja kiihtyvä heittoliike. Lantion ja vartalonkierto mahdollistetaan asettamalla vauhdinoton viimeinen askel paikaltaan heitosta tuttuun kantapää-varvas-linjaan. Heitto saatetaan läpi samalla tavalla kuin paikaltaan heittäessä, tukijalan kiertyessä eteen auki kantapään kautta.

### **Kämmenheiton vauhtiaskeleet**

Myös kämmenheitossa voidaan hyödyntää vauhtiaskeleita voiman siirtämiseksi vartalosta itse heittoon. Rystyheittoon verrattuna kämmenheiton vauhdinotossa rintamasuunta on enemmän kohti heittosuuntaa ja voimaa tuotetaankin pääosin heittokädellä ja sen piiska-liikkeellä.

Kämmenheiton kaksi viimeistä vauhtiaskelta tapahtuvat astumalla ensimmäinen askel heittokäden puoleisella jalalla. Samaan aikaan heittokäsi viedään taakse kyynärpäätä taivuttaen. Toisen askeleen aikana kerätty vauhti ja energia vapautetaan astumalla heittokäden vastakkaisella jalalla eteen. Jalka iskeytyy maahan tukijalaksi samaan aikaan kun heittäjä toteuttaa nopeasti kiihtyvän heittoliikkeen. Heittoliikkeessä käsi toimii piiskan tavoin, jossa ranne ja sormet tuottavat kiekon lentoon tarvittavan kierteen. Kiekon irrottua heittäjän kädestä, liike jatkuu saattoliikkeenä viemällä liike läpi, heittokäden jatkaessa ylävartalon mukaista liikettä.

## **Rystyheiton vauhdinoton osaharjoitteet:**

### **Vauhdinoton viimeinen askel:**

Tavoite ja palaute:

- Muodostetaan rystyheiton paikaltaanheiton heittoasento
- Kavennetaan asento tuomalla etujalka lähelle takajalkaa
- Jalat ovat edelleen kantapää-varvaslinjan mukaisesti
- Astutaan etujalalla askel takaisin paikaltaanheiton heittoasentoon
- Askel toimii ikään kuin vauhdinoton viimeisenä askeleena

### **Vauhdinoton toinen askel (ristiaskel)**

- Muodostetaan rystyheiton paikaltaanheiton heittoasento
- Kavennetaan asento tuomalla etujalka lähelle takajalkaa
- Jalat ovat edelleen kantapää-varvaslinjan mukaisesti
- Astutaan takajalalla kohti heittosuuntaa etujalan takaa (jalat menevät ristiin)
- Toteutetaan viimeinen askel

### **Vauhdinoton ensimmäinen askel (kokonaissuorite)**

- Astutaan heittokäden puoleisella jalalla askel viistoon toisen jalan eteen
- Rintamasuunta on kääntynyt jo poispäin heittosuunnasta
- Toteutetaan vauhdinoton toinen ja kolmas askel

## Aihe 7 / Vauhdinoton suuntaus

### Vauhdinoton suuntaamisen merkitys Tiin suuntaisesti vai ei?

*"Jokaisella väylällä peli aloitetaan tiialueelta. Tii tai tiialue on tiimatto tai muusta materiaalista tehty tii. Jos varsinaista tiitä ei ole, tiialue ulottuu 3 metriä tiilinjasta kohtisuoraan taaksepäin. Tiilinja on tiin etureuna tai kahden, tiin ulkoreunoja merkitsevän merkin välinen linja."*

**– Frisbeegolfin viralliset säännöt, Professional Disc Golf Association.**

Frisbeegolfin avausheitto tapahtuu siis tiiltä tai tiialueelta. Yleisimmät Suomessa esiintyvät tiimatot ovat mitoiltaan 1,5m x 2,5m ja 2m x 4m, joten kokoa vauhdinottoon ja suuntaamiseen löytyy reilusti.

Frisbeegolfin tii on yleensä suunnattu suoraan kohti edessä aukeavaa väylää. Hyvin harva väylä kuitenkaan on täysin suora, joten väylän muoto ja tiin asettelu luovat joskus ns. "optisen illuusion". Pelaajilla on taipumus toteuttaa vauhdinotto ja näin ollen itse heitto tiin linjassa, joka taas välillä aiheuttaa pieleen menneistä heittoa. Tämä johtunee siitä, että tii on suorakaiteen muotoinen alusta, jonka asettamia raameja on helppo seurata.

Suunnitellessa väylän avaamista, tulisi pelaajan ensin hahmotella mielessään kiekon lentorata ja tähtäyspiste. Mikäli tähtäyspiste ja suunniteltu lentorata poikkeavat reilusti tiin suuntauksesta itse väylään nähden, tulee seuraavaksi suunnitella vauhdinotto itse tiillä.

Vauhdinoton suuntaamisen optimaalinen tilanne on, että vauhti voidaan toteuttaa keskellä tiitä ja tiimatton suuntaisesti. Tällöin pelaajan ei tarvitse muuttaa vauhdinotossa tai suuntauksessa mitään, vaan hän voi keskittyä itse heittosuoritukseen. Mikäli vauhdinoton suuntausta kuitenkin tulee muuttaa, tehdään se hyvin usein suuntaamalla vauhtia joko lievästi tai jyrkästi kohti tiin etureunan kulmia. Tällöin vauhdinoton suuntaus mahdollistaa heiton muovaamisen suorasta heitosta esimerkiksi hyzer tai anhyzer heitoksi.

Joskus pelaajan on kannattavaa suorittaa avausheitto tiin takaosaa tai reunoja hyödyntäen. Monet tiinpaikat on suunniteltu siten, että tiin etureuna tarjoaa pelaajalle ainoastaan mahdollisuuden heittää suunniteltua väylää pitkin. Välillä pelaajat kuitenkin löytävät vaihtoehtoisia tapoja pelata väylän, jolloin pelaajat hyödyntävät esimerkiksi tiin takaosaa tai reunoja. Hyödynnettäessä tiin takaosaa tai reunoja, tulee pitää mielessä avausheittoa koskevat säännöt (802.4):

*B. "Kiekon irtoamishetkellä heittäjän on koskettava tiialueen pintaa vähintään yhdellä tukipisteellä, ja kaikkien tukipisteiden on oltava tiipaikan alueen sisäpuolella. Tukipiste on mikä tahansa pelaajan kehon osa, joka on kosketuksissa pelialustaan tai muuhun tukea tarjoavaan esineeseen sillä hetkellä, kun kiekko irtoaa pelaajasta. Ennen kiekon irtoamishetkeä ja sen jälkeen tukipisteitä saa olla myös tiipaikan ulkopuolella, mutta ei irtoamishetkellä". -Frisbeegolfin viralliset säännöt, Professional Disc Golf Association.*

*C. Pelaaja, joka rikkoo sääntöä 802.4 B tekee heittoasentovirheen ja hänelle merkitään yksi rangaistusheitto. - Frisbeegolfin viralliset säännöt, Professional Disc Golf Association.*

Tiin takaosasta heitettävät heitot saattavat tilanteesta riippuen mahdollistaa suurempien esteiden, kuten puiden kiertämisen tai ylittämisen korkeilla anhyzer ja hyzer heitoilla. Tiin reunoilta toteutettavilla heitoilla pyritään useimmiten hyödyntämään suunnitellun väylän reunoilta löytyviä heitoinjoja.

Joskus tiimatto ei ole kooltaan tarpeeksi pitkä vauhdinoton toteuttamiseksi, joten vauhdinotto aloitetaan tiimaton ulkopuolelta. Kyseisissä tilanteissa on äärimmäisen tärkeää osata rytmittää oma vauhti tilanteen mukaiseksi. Hyvin usein ensimmäinen askel joudutaan ottamaan hivenen ylämäkeen.

Kuinka tiin suuntauksen ja väylän muodon aiheuttaman "illusion" voi huomata?

Kokenut silmä huomaa tiin suuntauksen ja väylän muodon aiheuttaman "illusion" jo heittopaikalta, mutta joskus asian tarkastelu voi vaatia uutta näkökulmaa. Tiin suuntausta kannattaakin välillä lähteä tarkastelemaan väylän puolelta. Kävellessä väylää pitkin korille päin, kannattaa välillä kääntyä katsahtamaan takaisin tiille ja tarkkailla tiin suuntausta suhteessa väylään. Hyvin usein väylältä katsottuna näkee ns. tiin todellisen suuntauksen suhteessa väylään.

## **Vauhdinoton suuntaaminen harjoitteet**

### **Vauhdin suuntaaminen tiimatolla**

1. Asettakaan tiin etureunaan kiekko tai merkkaukiekko, jonne vauhdin suuntauksen pitäisi päätyä. Merkitkää vauhdinotolle myös aloituspaikka tiin takaosaan.
2. Rajatkaa tiimatosta vain osa käyttöön esimerkiksi kiekkojen tai tötsien avulla.
3. Harjoitelkaa vauhdin ottamista tiin takaosaan tai reunaan, muistaen tukipisteeseen liittyvät säännöt.

## **Kotiradan tutkiminen**

4. Tutkikaa oman kotiradan tiialustojen suuntausta heittopaikalta ja väylältä käsin pelaamalla 9 väylää tai kokonainen kierros 18 väylää. Voitte käyttää harjoitteita 1-3 kierroksen aikana.

Huomaatteko eroa tiin suuntauksessa heittopaikalta ja väylältä katsottuna?

Kuvittele, että keskeltä tiimattoa lähtee lasersäde suoraan eteenpäin. Minne lasersäde osoittaisi?

Onko jonkin kotiratasi väylän avausheitto tuottanut aiemmin hankaluuksia?

- Miten olet suunnannut vauhtisi kyseiseen väylään?
- Voisiko vauhdin uudelleen suuntaaminen helpottaa avautasi?
- Miten vauhdin suuntaustasi tulisi muuttaa?

## Aihe 8 / Upsit

Frisbeegolfkiekkoa voidaan myös heittää pallon tavoin yläkautta. Tällöin kiekon lentorata poikkeaa normaalista ilmaheitosta huomattavasti. Kiekko pyrkii tekemään ilmassa silmukan kiertäen ympäri kannen kautta. Upsin yleisin käyttötarkoitus on kiertää jokin este, kuten puska tai puusto yläkautta. Sana upsi tulee englanninkielen sanasta *upside down* eli ylösalaisin.

Upsin voi heittää kahdella eri tavalla, peukalo-otteella ja ns. normaali-otteella. Ote määrittää kiekon asennon kädessä ja näin ollen myös kiekon lentoradan. Upsin liikerata poikkeaa täysin muista ilmaheitoista. Kaikeksi onneksi se on hyvin lähellä pallonheittoa.

**Muistivinkki:** Upsi pyrkii kiertämään silmukan aina kiekon kannen puolelle.

Upsin normaali-otteessa kiekosta voidaan pitää täysin samalla tavalla kiinni kuin kämmenheitossa. Peukalo-ote kuitenkin erilainen.

Upsin peukalo-ote muodostetaan seuraavalla tavalla:

- Kiekko asetetaan heittökäden peukalohankaan pohjaan asti, kiekon pohja peukaloon päin.
- Peukalo asetetaan kiekon sisäreunalle niin, että peukalon sormenjälki koskettaa puoliksi kiekon reunaa ja puoliksi kiekon pohjaa
- Etu- ja keskisormi asetetaan kiekon kannen päälle, reunan lähelle

Upsin heittoja on hyvä opetella ja harjoitella kellotaulu-ajattelun avulla. Upsia heittäessä kiekko pyritään otteesta ja kätisyydestä riippuen heittämään kellotaulun mukaisesti joko kello 11 tai klo 01 kulmaan klo 12 ollessa kiekon pystyasento.

### Upsien harjoitteet

#### Kellotaulu-kulmat

##### Oikeakätinen heittäjä

- Normaali-upsi: Klo 11
- Peukalo-upsi: Klo 01

##### Vasenkätinen heittäjä

- Normaali-upsi: Klo 01
- Peukalo-upsi: Klo 11

### **Normaali-upsin ja peukalo-upsin tekniikka:**

Tavoite ja palaute:

- Kiekko heitetään pallon tavoin yläkautta
- Heittoliike lähtee lantiosta
- Käden liikerata kulkee alhaalta ylös
- Kyynärpää johdattaa heittoa

### **Kiekon lento ja sen antama palaute**

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irtoaa kädestä lähes pystyssä, kallistuneena enemmän kannen puolelle (Kellotaulu)
- Kiekko tekee silmukan ilmassa kannen puolelta
- Kiekko tippuu alas pystyssä

## Aihe 9 / Rollerit

Frisbeegolfkiekkoa voidaan heittää myös maata pitkin vierittämällä. Tällöin tavoitteena on esimerkiksi väistää matalalla roikkuvat puiden oksat tai kun kiekon halutaan tekevän ilmaheittoa reilusti jyrkempi kaarto. Termi rolleri, tulee englanninkielen sanasta *roll*, eli pyöriä.

Rollerin voi heittää kahdella tavalla, rystypuolelta ja kämmenpuolelta. Eroina rollereissa ovat niiden poikkeavat kääntösuunnat ilmaheittoihin verrattuna. Kämmenpuolelta heitetty rolleri pyrkii kääntymään kieriessään vasemmalle, kun taas rystypuolelta heitetty rolleri pyrkii kääntymään oikealle.

**Rolleri-vinkki:** Hyvä muistisääntö rollerin kääntösuuntaan on kiekon kansi. Kiekko haluaa pääasiallisesti kääntyä rollerissa kiekon kannen puolelle.

Rysty- ja kämmenrolleri heitetään anhyzer-heittoja mukailleen. Hyzer-kulmassa heitettyä kiekko tippuu alas kiekon ulkoreunalle, jolloin kiekon oma pyörimissuunta on väärä. Anhyzer-kulmassa heitettyä kiekko tippuu alas sisäreunalleen, jolloin kiekon oma kierre on liikesuuntaan nähden oikea.

Rolleri voidaan toteuttaa sekä rysty- että kämmenpuolelta kahdella eri tapaa. Ensimmäinen tapa on jyrkentää kiekon anhyzer-kulmaa heitettäessä. Tämä tapahtuu ylikorostamalla anhyzer-heiton asentoa. Kiekko pyritään heittämään niin kovassa anhyzer kulmassa, että osuessaan maahan, se lähtee pyörimään.

Toinen tapa toteuttaa rolleri, on käyttää tarpeeksi alivakaata kiekkoa. Tällöin itse kiekko kääntyy ilmalentonsa aikana tarvittavaan kallistuskulmaan ja osuessaan maahan, lähtee pyörimään. Heitto ei juurikaan poikkeaa normaalista suorasta heitosta tai anhyzer-heitosta.

### Rollerien harjoitteet

#### Rystyrollerin harjoitteet

Tavoite ja palaute:

- Keho on kallistunut anhyzer-heittoa jyrkempään kulmaan
- Käsi saattaa liikkeen reilusti alaviistoon

#### Kiekon lento

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irtoaa jyrkässä anhyzer kulmassa
- Kiekko tippuu alas lähes pystyssä, kallistuneena enemmän pohjan puolelle
- Kiekko pyörii suoraan eteenpäin
- Kiekko kääntyy lopuksi kiekon kannen puolelle

## **Kämmenrollerin harjoitteet**

Tavoite ja palaute:

- Koko käsivarsi on kallistunut anhyzer-heittoa jyrkempään kulmaan
- Käsi saattaa liikkeen reilusti alaviistoon

## **Kiekon lento**

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irtoaa jyrkässä anhyzer kulmassa
- Kiekko tippuu alas lähes pystyssä, kallistuneena enemmän pohjan puolelle
- Kiekko pyörii suoraan eteenpäin
- Kiekko kääntyy lopuksi kiekon kannen puolelle

## Aihe 10 / Hyzerflip-heitto

Frisbeegolfkiekon hallintaan kuuluu olennaisesti eräs tietty tapa heittää kiekkoa ja se on hyzerflip. Tässä heitossa pelaaja pyrkii heittämään kiekon mahdollisimman pitkälle ja suoraan. Hyzerflip toteutetaan heittämällä kiekko hyzer-kulmassa, jonka jälkeen kiekko suoristaa lentonsa vaakatasoon. Heiton tavoitteena on poistaa kiekon lennosta osuus, jossa kiekko kovilla nopeuksilla heitettynä kääntyy ensin kierteensä suuntaan, eikä vastakkaiseen suuntaan kuten lentonsa lopussa. Lento saadaan näin ollen reilusti suuremmaksi.

### **Käytännön esimerkki:**

Leo heittää kiekon matkaan oikeakätisenä pelaajana rystyheitollansa suorassa ja se kääntyy kovan lähtönopeuden saattamana ensin oikealle. Tämän jälkeen kiekon lento taasaantuu ja jota seuraa kiekon kierteen luoma luonnollinen kääntyminen vasemmalle.

Seuraavaksi Leo heittää kiekon niin, että sen lähtökulma on hyzer. Nyt kiekko kääntyykin heti lennon alkuvaiheessa hyzer-kulmasta suoraan ja jatkaa lentoaan suorasti. Tämän jälkeen kiekko kääntyy jälleen kierteen luomana vasemmalle.

Hyzer-flip heitto onnistuu, mikäli pelaaja onnistuu saamaan kiekkoon juuri oikean määrän voimaa suhteessa kiekon hyzer-kulmaan. Liian kovaa heitettynä kiekko kääntää suoran lennon yli ja liian hiljaa heitettynä kiekko ei käännä lennossaan suoraksi.

Tärkeää on osata hyzerflip-heitto rystypuolelta sekä kämmenpuolelta.

### **Hyzerflip-heiton tekniikka/ harjoitteet**

#### **Harjoite: Sopivan kiekon löytäminen**

Tavoite ja palaute:

- Heitetään kiekko suorassa ja katsotaan kääntääkö se yli
- Kiekon tulee irrota kädestä suorassa
- Kiekon tulee kääntyä selvästi yli

#### **Harjoite: Oikean nopeuden löytäminen**

Tavoite ja palaute:

- Kiekko irrotetaan hyzer-kulmassa
- Kiekko kääntyy hyzer-kulmasta suoraksi
- Kiekko lentää mahdollisimman kauan suorassa