

Joukkuevoimistelun liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaopas
Suomen Voimisteluliitolle

Jasmiina Latikka, Jutta Mäkynen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2012



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijät Jasmiina Latikka, Jutta Mäkynen</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi LOT 09-12</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Joukkuevoimistelun liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaopas Suomen Voimisteluliitolle</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 36 + 32</p>
<p>Ohjaajat Liisa Kiviluoto, Tiina Sihvola</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota joukkuevoimistelun lajitaidon peruskoulutusmateriaaliin liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaopas. Opas sisältää alle 14-vuotiaiden tyttöjen kilpailusäännöissä esitettyjen liikkuvuus- ja akrobatialiikkeiden tavoiteltavat asennot, niiden liikekehittelyistä haastavimpiin harjoitustapoihin.</p> <p>Opas toteutettiin yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa. Tavoitteena oli saada materiaaliin liikkeitä, joita valmentajat todellisuudessa käyttävät kehittääkseen voimistelijoiden kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Valmentajille toteutettiin kysely materiaalin koostamiseksi ja vastausten pohjalta poimittiin yleisimmin käytetyt liikkeet ja koottiin opas. Lisäksi liikkeitä otettiin Suomen Voimisteluliiton muista koulutusmateriaaleista ja Internet-sivuilta. Tietoa fyysisistä ominaisuuksista ja herkkyyskausista koottiin eri kirjallisuuslähteistä.</p> <p>Opas koostuu kolmesta eri osiosta, joita ovat liikkuvuus, kehonhallinta ja akrobatia. Liikkuvuusosion alussa kerrotaan erilaisista liikkuvuutta kehittävästä menetelmästä ja suoritusajoista harjoituksen eri vaiheissa. Liikkeet etenevät loogisesti ylävartalosta alavartaloon. Kehonhallintaosiossa keskitytään syvien keskivartalolihasien vahvistamiseen, sillä se on tärkeää lajin vaatimien liikkeiden suorittamisen kannalta. Viimeiseen eli akrobatiaosioon on koottu esimerkkiliikkeitä, joita voi käyttää kilpailuohjelmassa tai kehonhallinnan kehittämisessä. Kaikkien osioiden kuviin on liitetty sanalliset ohjeet ja ydinkohdat kyseisen liikkeen suorittamisesta. Jotkut liikkeistä kehittävä useampaa fyysistä ominaisuutta samaan aikaan, vaikka liike on luokiteltu tiettyyn osioon. Joukkuevoimistelijat harjoittelevat yleensä liikuntasaleissa, joissa apuvälineitä saattaa olla vähän käytävissä. Tämän vuoksi opas sisältää liikkeitä, jotka eivät vaadi erityisiä järjestelyjä tai välineitä niiden suorittamiseen.</p> <p>Aikaan saatiin opas, joka kertoo tiivistetysti liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaharjoittelusta kuvien ja sanallisten selitysten avulla. Suomen Voimisteluliitolla on vastaavia oppaita, mutta ne eivät sisälly lajitaidon peruskoulutuksen materiaaliin. Ideana olikin jatkaa koulutusmateriaalin liikepankkia, yhden kattavan kokonaisuuden saavuttamiseksi.</p>	
<p>Asiasanat joukkuevoimistelu, liikkuvuus, kehonhallinta, akrobatia, fyysiset ominaisuudet</p>	

Degree programme in sports and leisure management

<p>Authors Jasmiina Latikka, Jutta Mäkynen</p>	<p>Group or year of entry 2009</p>
<p>The title of thesis Manual for mobility, body control and acrobatics in aesthetic group gymnastics Case: Finnish gymnastics federation</p>	<p>Number of pages and appendices 36 + 32</p>
<p>Supervisors Liisa Kiviluoto, Tiina Sihvola</p>	
<p>The purpose of the thesis was to produce a manual for the Finnish Gymnastics Federation under 14 year old gymnasts and their coaches. The thesis contains information of aesthetic group gymnastics competition rules, physical qualities and sensitivity periods. The manual provides information for physical exercises.</p> <p>The manual was produced in co-operation with the Finnish Gymnastics Federation. The aim was to produce a manual which consists of mobility, body control and acrobatics movements. The idea was to get information of movements which coaches currently use to improve gymnasts' mobility and body control. To collect data for this thesis, 59 questionnaires were sent to coaches but only 9 answered.</p> <p>The manual consists of three sections. The first section deals with mobility, the second section deals with body control and the last one acrobatics. Every section starts with a text which introduces training methods. The manual includes pictures and caption of every movement. Mobility section (46 exercises) handles stretching movements from upper body to lower body. The second section (6 exercises) consists of how to train strength of middle body. The last section (7 exercises) includes acrobatics movements which gymnasts can use in their competition choreographies. Acrobatics movements are also a good training method to improve body control.</p> <p>The outcome of this thesis is the manual that benefits both amateur and professional coaches. The Finnish Gymnasts Federation already owns some materials concerning mobility and body control but now they wish to create material including topical movements.</p>	
<p>Key words aesthetic group gymnastics, mobility, body control, acrobatics, physical qualities</p>	

Sisällys

Johdanto.....	1
1 Joukkuevoimistelun lajiesittely	2
1.1 Historia	2
1.2 Säännöt	4
1.2.1 Kilpailuohjelma.....	5
1.2.2 Kilpailuasut ja -välineet.....	6
1.2.3 Tuomaristo ja pisteet.....	6
1.2.4 Voimisteluohjelman vaatimuksia:.....	7
2 Kehonhallintaan vaikuttavat fyysiset ominaisuudet.....	9
2.1 Kestävyys.....	9
2.2 Voima.....	10
2.3 Nopeus.....	11
2.4 Liikkuvuus	12
2.5 Koordinaatio	14
2.6 Motorinen kunto	15
3 Herkkyyskaudet	16
4 Projektin tavoite	19
5 Projektin toteutus.....	20
5.1 Suunnittelu ja lähteiden keruu	20
5.2 Kyselyn järjestäminen ja vastausten analysointi	20
5.3 Sisällön työstäminen.....	21
5.4 Kuvausten suunnittelu ja toteutus.....	22
5.5 Oppaan testaus	23
6 Oppaan rakenne ja sisältö	24
7 Pohdinta	25
Lähteet.....	30
Liitteet.....	37
Liite 1. Kysely liikkuvuus- ja kehonhallintaliikkeistä	37
Liite 2. Herkkyyskaudet.....	39
Liite 3. Opinnäytetyön alkuperäinen suunnitelma	41
Liite 4. Kuvaaja opinnäytetyön toteutuksesta.....	42

Johdanto

Joukkuevoimistelu on kaunis urheilulaji, joka vaatii voimistelijalta liikkuvuutta, kestävyttä ja vahvaa tulkintaa. Vuosien varrella lajin suosio on kasvanut huomasti ja kukaan olisi uskonutkaan, että suomalaisesta naisvoimistelusta kehittyisi kansainvälinen kilpaurheilulaji. Joukkuevoimistelu kehittyy koko ajan ja on tällä hetkellä harrastajamäärältään Suomen suosituin voimistelulaji (Jyväskylän Naisvoimistelijat 2012).

Kestävyys ja liikkuvuus lisäksi joukkuevoimistelussa korostuu tasapainon, koordinaation, rytmittämisen, nopeuden ja voiman hallinta. Näiden fyysisten ominaisuuksien lisäksi joukkuevoimistelussa on tärkeää ilmaisullisuus, joukkueen suorituksen yhtäaikaisuus sekä yhtenäisyys. Kilpailuohjelma sisältää erilaisia hyppyjä, käsi- ja jalkaliikkeitä, vartalon liikkeitä sekä tasapainoasentoja, joista tulisi muodostua virtaava ja esteetön kokonaisuus musiikin rytmin kanssa. Noin 2,5 minuuttia kestävä kilpailuohjelman arvioi tuomaristo. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 4–29.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on koota liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaopas alle 14-vuotiaiden joukkuevoimistelun valmentajille. Tämän ikäiset tytöt voimistelevat tyttösarjoissa, joten opas on koottu heidän kilpailusääntöihin ja herkkyykskausiin pohjautuen. Tavoitteena on myös koota opas liikkeistä, joita valmentajat käyttävät tällä hetkellä harjoituksissa liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamiseksi. Tarkoituksena on antaa ohjeita ja vinkkejä voimistelijoitten harjoitteluun sekä lisätietoa hakeville valmentajille. Opas on pyritty tekemään kaiken tasoisille voimistelijoille soveltuvaksi. Tämä näkyy oppaan sisällössä, jossa liikkeet alkavat niiden kehittelyistä ja etenevät haastavampiin liikkeisiin.

Opinnäytetyön opas toteutetaan yhteistyössä Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:n kanssa. Opas liitetään joukkuevoimistelun lajitaidon peruskoulutuksen materiaaliin. Toimeksiantajan mukaan valmentajille on haastavaa yhdistää eri koulutuksien materiaaleja käytännössä, joten heidän mielestään joukkuevoimistelussa yleisimmin käytetyt liikkeet tulee saada yksien kansien sisään.

1 Joukkuevoimistelun lajiesittely

Yli sata vuotta sitten naiset aloittivat Suomessa voimisteluharrastuksen, josta on kehittynyt joukkuevoimistelu, myös kansainväliseksi kilpailulajiksi (Rasimus 1988, 98; Suomen Voimisteluliitto 2011a). Lajin kilpailuohjelma koostuu tasapainoliikkeistä, hyppyistä, hyppelyistä ja askelsarjoista, toisiinsa sulautuvista vartalonliikkeistä, sekä käsi- ja jalkaliikkeistä (Siukonen & Rantala 2006, 345). Tekniikkapohjana käytetään kuitenkin suomalaista naisvoimistelua ja sen perusteita (Rasimus 1988, 103). Joukkuevoimistelu vaatii voimistelijalta voimaa, nopeutta, rytmitajua, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa. Koreografia tehdään musiikkiin tulkittavaksi, urheilulliseksi ja taiteelliseksi kokonaisuudeksi, jota luonnehtii esteettisyys, ilmaisullisuus, liikkeen sujuvuus sekä joukkueen yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus. (IFAGG 2006a; Suomen Voimisteluliitto 2011a.)

Joukkueen kilpailukokoonpanon tulee muodostua vähintään kuudesta voimistelijasta, jotka kilpailevat 13 m x 13 m kokoisella voimistelumatolla. Suoritusta arvioi tuomaristo, joka koostuu sommittelun teknisestä, sommittelun taiteellisesta ja suoritustuomaristosta. (Siukonen & Rantala 2006, 345.)

1.1 Historia

Elin Waenerberg (Kallio) ja Betty Sahlsten perustivat ensimmäisen naisvoimisteluseuran, Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Helsingfors, vuonna 1876 (Suomen Voimisteluliitto 2011b; Suomen Voimisteluliitto 2007,7). Puolestaan vuonna 1896 naiset perustivat ensimmäisen urheilun keskusjärjestön, joka oli nimeltään Finska Kvinnors Gymnastikförbund eli Suomen Naisten Voimisteluliitto (SLU 2003, 7; Suomen Voimisteluliitto 2011b). Vuonna 1911 Anni Collan perusti Kisakenttä-lehden, joka sittemmin on ilmestynyt nimellä Svolilainen ja nykyisin nimellä Voimistelu (Suomen Voimisteluliitto 2011b; Suomen Voimisteluliitto 2012d).

1930-luvulla Hilma Jalkanen jatkoi voimistelun tavoitteiden kehittämistä. Jalkanen tavoitteli luonnollista kokonaisliikuntaa, jossa liikesuoritukseen osallistuvat kaikki lihakset eriasteisesti. Jalkanen huomioi siis voimistelijan suorituksen rasittavuuden ja siitä palautumisen. Voimistelun tuli Jalkasen mielestä olla myös keskustaliikuntaa, jossa liikkeet

lähtevät ruumiin keskipisteestä virtaavasti pois päin. Jalkanen näki voimisteluohjelman liikkeistä muodostuneena sarjana, joita hän harjoitti vauhtiliikkeillä, käynti- ja juoksu-harjoituksilla sekä rytmiharjoituksilla. (Laine & Sarje 2002, 54–55.)

Toisen maailmansodan aikana Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto (SNLL) liittyi Suomen Voimistelu ja Urheiluliittoon (SVUL). Liittymisen yhteydessä SNLL otti käyttöön piirijärjestelmän ja luopui keskusliiton asemasta. Liitto palkkasi toiminnanohjaajia, jotka ostivat Kisakallion rakentaakseen oman liikuntaopiston. 1950-luvulla SNLL liittyi LIGYMM:n eli Uuden Voimistelun Kansainväliseen Liittoon. (Suomen Voimisteluliitto 2011b.)

Työväen Urheiluliitto (TUL) aloitti joukkuevoimistelun mestaruuskilpailujen järjestämisen vuonna 1947. SNLL puolestaan aloitti kilpailutoimintansa kolme vuotta myöhemmin. (Laine & Sarje 2002, 56.) Suomalaiset ovat osallistuneet kansainvälisiin Gymnaestrada -tapahtumiin vuodesta 1953 alkaen, jolloin ne alkoivat (Suomen Voimisteluliitto 2011b). Gymnaestrada on harrastevoimistelun suurtapahtuma, jota Kansainvälinen Voimisteluliitto ohjaa ja myöntää järjestämisoikeuden tapahtuman järjestävälle maalle (Suomen Voimisteluliitto 2011c).

Voimistelusta alkoi 1970-luvulla muodostua urheilullista, taiteellista, taidollista, rytmillistä ja show-tyylistä (Laine & Sarje 2002, 58). Yhä tärkeämmäksi toimintamuodoksi 1980-luvulla nousi kuntoliikunta (Suomen Voimisteluliitto 2011b). Vuosikymmenen lopussa liitot aloittivat neuvottelut SM-kilpailuista ja kilpailusäännöistä, jotka olisivat yhteiset lajille. Joukkuevoimistelun nimi vakiintui ja ensimmäiset SM-kilpailut järjestettiin Turussa vuonna 1991. SNLL, FSG, TUL:n naistoimikunta ja rytmisen kilpavoimistelun jaostot yhtyvät vuonna 1994 SVoLi:ksi eli Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseuraksi. (Suomen Voimisteluliitto 2011b; Suomen Voimisteluliitto 2007, 7.)

Suomalaisen naisliikunnan 100-vuotisjuhlaa vietettiin vuonna 1996 uudessa SVoLi-muodossaan. (Suomen Voimisteluliitto 2011b; Suomen Voimisteluliitto 2007, 7.) Samana vuonna joukkuevoimistelusta tuli kansainvälinen kilpaurheilulaji Aesthetic Group Gymnastics, lyhennettynä AGG (IFAGG 2006b). Uusi SVoLi jatkoi toimintaansa enemmän kilpailupainotteisena, mutta kehitti myös kuntoliikuntaa. Vuonna 1997 käyn-

nistettiin seuratoiminnan kehittämiseksi suunniteltu SVoLi 2000-ohjelma. (Suomen Voimisteluliitto 2011b.)

Joukkuevoimistelun ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin 26.–28.5.2000 Helsingissä. Neuvottelut SVL:n ja SVoLi:n yhdentymisestä alkoivat vuonna 2003, jonka seurauksena SVL purettiin ja Svoli ry eli Suomen Voimisteluliitto sai alkunsa. Täysipainoinen toiminta alkoi vuoden 2005 alusta. Samana vuonna yhdentymisen kanssa (2003) perustettiin myös kansainvälinen joukkuevoimisteluliitto IFAGG (International Federation of Aesthetic Group Gymnastics). Liittoon liittyi vanhoja ja vahvoja voimistelumaita, kuten Tšhekki, Bulgaria ja Venäjä. (Suomen Voimisteluliitto 2007, 7.)

Vuonna 2005 10 – 12-vuotiaille tytöille annettiin mahdollisuus kilpailla 7-12-vuotiaille tarkoitetuissa voimistelutapahtuma-Asemilla tai liiton tyttökilpailuissa, jossa arvioinnissa otettiin kategoriat käyttöön (Suomen Voimisteluliitto 2005, 10–11). Kategorioista kerrotaan myöhemmin tässä työssä säännöt-kappaleessa. Lisäksi yli 12-vuotiaille lisättiin harrastesarjoja, joissa oli mahdollista kilpailla (Suomen Voimisteluliitto 2005, 10–11.) Vuonna 2006 tyttöjen harrastesarjat saivat omat säännöt, joiden tarkoituksena oli vastata lasten kilpailutoiminnan suosituksia ja tervettä urheilua (Suomen Voimisteluliitto 2006, 12).

Joukkuevoimistelussa Suomi on voittanut Maailmanmestaruuden yhteensä kahdeksan kertaa. Vuonna 2003 Olarin Voimistelijoiden Dynamot- ja Elektronit-joukkue saivat kaksoisvoiton (Suomen Voimistelu ja Liikuntaseurat ry 2003, 6). Vuonna 2006 Dynamot-joukkue voitti jo neljännen maailmanmestaruuden (Suomen Voimisteluliitto 2006, 15). Olarin Voimistelijoiden Deltat saavuttivat maailmanmestaruuden vuosina 2008 ja 2009 (Suomen Voimisteluliitto 2008, 11; Suomen Voimisteluliitto 2009, 9). Vuonna 2010 maailmanmestaruus tuli niin ikään Olarin Voimistelijoiden Fotonit-joukkueelle (Suomen Voimisteluliitto 2010a, 10).

1.2 Säännöt

Joukkuevoimistelussa voimistelijat jaetaan syntymävuoden mukaan ikäsarjoihin, joissa joukkueet kilpailevat. 7–12-vuotiaat voivat kilpailla Asemakilpailuissa tai 10–12-vuotiaat heidän omassa ikäsarjassa. Yli 12-vuotiaat voivat puolestaan kilpailla kilpa- tai SM-

sarjoissa ikänsä mukaan, jotka määräytyvät kahden vuoden välein. (Suomen Voimisteluliitto 2012a.)

Tämän opinnäytetyön tuottama materiaali on tarkoitettu tyttösarjoille eli alle 14-vuotiaille, joten keskitymme vain heidän ikäluokkansa sääntöihin. Kilpailuja järjestetään syksyisin ja keväisin. Keväisin järjestetyissä kilpailuissa kilpaillaan ilman välinettä ja syksyllä puolestaan välineen kanssa. Ohjelma saa olla vanha, eikä sille ilmoiteta nimeä. Joukkueella voi kuitenkin olla nimitunniste. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 4; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 4.)

Syksyisin 10–12-vuotiaat kilpailevat parillisina vuosina narulla ja parittomina pallolla (Suomen Voimisteluliitto 2012e). Kilpasarjassa kilpailevat 12–14-vuotiaiden joukkueet saavat valita välineensä narun, pallon tai vanteen väliltä ja puolestaan SM-sarjassa 12–14-vuotiaiden välineenä on vanne (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 3; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 5). Kilpasarjoissa joukkueissa voimistelijoita tulee olla vähintään 5. Varavoimistelijat eivät ole sallittuja, paitsi tietyissä ikäpoikkeama- ja sairaustapauksissa (Suomen Voimisteluliitto 2012c, 4). SM-sarjaa koskevat kilpasarjaa muuten vastaavat säännöt, paitsi joukkueessa tulee olla vähintään 6 voimistelijaa, jolloin vähennyspisteitä ei oteta huomioon (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 4).

1.2.1 Kilpailuohjelma

Kilpailuohjelman tulee kestää 2.00–2.30 minuuttia ja siitä sallitaan 5 sekunnin ajan ylitys tai alitus. Aika lähtee ensimmäisen voimistelijan ensimmäisestä liikkeestä viimeisen liikkeen päättymiseen. Ohjelman pitää alkaa ja päättyä kilpailualueella. Kilpailuohjelma koostuu vartalonliikkeistä, kuten taivutuksista, aaltoliikkeistä ja vauhtiheitoista, tasapai-noista, hypyistä, käsiliikkeistä, askelsarjoista ja hyppelyistä, ketteryyttä kehittävästä liik-keistä/akrobatialiikkeistä sekä liikkuvuusliikkeistä. Kiellettyihin liikkeisiin lasketaan ne, joissa voimistelijan kehon paino on kokonaan toisen voimistelijan varassa irti lattiasta. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 4–13; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 4–13.)

Välinekilpailuissa ohjelman tulee olla liikkeiden ja välineenkäsittelytaitojen muodostama kokonaisuus. Ohjelmasta hyväksytään vain ne taito-osat, joissa välineen liike on yhdis-tetty voimistelijan liikkeeseen. Väline voi olla liikkumatta vain, mikäli kyseessä on sommittelullinen tehokeino tai ketteryyttä kehittävät liikkeet. Välinettä on käsiteltävä

ohjelman aikana molemmilla käsillä ja sen tulee sisältää sekä nopeita että hitaita liikkeitä välineellä. Välineohjelman tulee sisältää vähintään yksi välineen vaihto, jossa joukkueen kaikki välineet vaihtavat voimistelijaa. Jokaiseen välineeseen on oltava vähintään yhden voimistelijan kosketus ohjelman alussa ja lopussa. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 12; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 12–13, 20–22.)

1.2.2 Kilpailuasut ja –välineet

Joukkueen kaikilla voimisteliijoilla tulee olla samanlainen esteettinen voimistelupuku. Puku ei saa olla läpinäkyvä, eikä se saa peittää liikkeiden näkyvyyttä. Puvun yläosissa sekä käsissä sallitaan kuitenkin läpikuultava kangas. Puvun leikkaus ei saa olla edestä tai takaa liian avoin, ja pieni hame sallitaan. Puvussa tai hiuksissa saa olla pieniä koristeita, sekä trikoot, tossut ja meikki ovat sallittuja. Erilliset rannekkeet, nilkka- ja kaulakorut ovat kiellettyjä. Välineissä irrallisesti roikkuvat koristeet ovat kiellettyjä. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 5; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 5.)

1.2.3 Tuomaristo ja pisteet

Tuomaristo koostuu sommittelu- ja suoritustuomaristosta. Sommittelutuomaristo jaetaan vielä kahteen ryhmään; sommittelun tekniseen ja sommittelun taiteelliseen tuomaristoon. Lisäksi kilpailualueen reunoilla toimivat rajatuomarit. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 24; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 25.)

Sommittelun tekninen tuomaristo, lyhennettynä TV (technical value), arvioi taito-osien puhdasta suorittamista, jotta liikkeet voidaan hyväksyä ja antaa pisteitä niistä. Tekniset pisteet muodostuvat muun muassa hyväksytyistä vartalonliikkeistä, vartalosarjoista, tasapainoliikkeistä, hypyistä, liikkuvuusliikkeistä sekä näiden yhdistelmistä. Taiteellinen tuomaristo AV (artistic value) puolestaan arvioi ohjelman soveltuvuutta taito- ja ikätasolle, voimistelutaitoa, ohjelman rakennetta, omaperäisyyttä, terveydellisyyttä sekä musiikin käyttöä. Suorituksen tulisi olla yhtenäinen kokonaisuus, jossa käytetään kilpailu- aluetta monipuolisesti, muodostaen vähintään 6 erilaista kuviota, sekä sisältäen voimankäytönvaihteluita. Suoritustuomaristo Exe (execution) arvioi suorituksen puhtautta, yhdenaikaisuutta ja yhtenevyyttä, sekä suoritustekniikkaa. Tuomaristo laskee virheet, jotka sitten vähentää mahdollisista maksimipisteistä. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 6–23; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 7–24.)

Kilpa- ja SM-sarjoissa korkein mahdollinen pistemäärä on 20.0 pistettä. Se kuitenkin koostuu 3 osasta, eli TV maksimissaan 6 pistettä, AV enintään 4 pistettä. Suorituksesta maksimi pistemäärä on 10 pistettä. Kilpasarjojen liiton mestaruuskilpailuiden alkukilpailuissa joukkueet sijoitetaan saamiensa pisteiden mukaan kategorioihin, eikä pistemäärää ilmoiteta. Loppukilpailuissa ja SM-sarjojen Suomen mestaruuskilpailujen alkua ja loppukilpailuissa joukkueen saama pistemäärä ilmoitetaan. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 10–29; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 27–30.)

1.2.4 Voimisteluohjelman vaatimuksia:

Kilpailusäännöt ovat laadittu ikäluokittain seuraavasti; 10–12-vuotiaat, 12–14-vuotiaat ja yli 14-vuotiaat. Lisäksi yli 12-vuotiaille on erikseen kilpasarjan- ja Suomen Mestaruussarjan säännöt. Säännöt eroavat hieman toisistaan, joka ilmenee kilpailuohjelmassa vaadittavien liikkeiden ja liikesarjojen osalta. Suomen Mestaruussarjan säännöt ovat vaativammat kilpailuohjelman ja liikkeiden osalta kuin kilpasarjan säännöt. Luonnollisesti vaatimustaso on sitä korkeampi mitä vanhempi voimistelija on. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 8; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 7–8.)

12–14-vuotiaiden SM-sarja on hieman vaativampi kuin saman ikäisten kilpailusarja, joten näissä sarjoissa säännöt eroavat hieman toisistaan. Suomen Mestaruussarjassa liikkuvuusliikkeitä on sommittelussa oltava vähintään neljä kappaletta. Liikkeistä tulee ilmetä voimistelijoiden selkärangan liikkuvuus ja alaraajojen liikkuvuus sekä etu- että sivulinjassa. Alaraajojen etulinjan liikkuvuusliikkeiden tulee näyttää ohjelmassa peräkkäin kummallakin puolella, jotta ne voidaan laskea ohjelman sommittelun tekniseen arvoon. Liikkuvuusliikkeissä tulee näkyä puhdas liikelaajuus, sekä voimatasojen tasapaino. Etulinjan liikkuvuusliikkeitä suoritettaessa, liikelaajuuden tulee jaloissa olla 180°. Esimerkkejä liikkuvuusliikkeistä ovat spagaatti tai sivuspaatti lattialla, hyppy spagaatti-muodossa ja taakse taivutus. Taakse taivutuksessa rintaranka ja selkäranka taipuvat tasaisen hallitusti, olkapäiden oltaessa samassa tasossa. Vastaavasti kilpasarjassa erillisiä liikkuvuusliikkeitä ei vaadita. Esimerkiksi hypyissä ja tasapainoissa tuomaristo arvioi suorittaako voimistelija liikkeen hallitusti sekä säilyykö liikkeen muoto. (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 8; Suomen Voimisteluliitto 2012c, 7–8.)

SM-sarjassa tulee olla myös vähintään yksi akrobatialiike, joka voi olla esimerkiksi silta-kaato, kärrynpyörä tai käsinseisonta (Suomen Voimisteluliitto 2012b, 7). Kilpasarjoissa akrobatialiikkeiden sijaan tulee suorittaa vähintään yksi liike, joka kehittää koordinaatiota ja ketteryyttä. Tällaisia liikkeitä ovat esimerkiksi kärrynpyörä, kuperkeikat ja rintaseisonta. (Suomen Voimisteluliitto 2012c, 7.)

10–12-vuotiaiden säännöt ovat lähes samanlaiset kuin 12–14-vuotiaiden SM-sarjan säännöt. Mikäli säännöt ovat joukkueelle liian vaativat, voivat he osallistua Voimistelun Asemille. Asema-kilpailuihin voi osallistua omalla tai valmisohjelmalla, joista arvioidaan perusvoimistelutaitoja. (Suomen Voimisteluliitto 2010b, 3–31; Suomen Voimisteluliitto 2010c, 3–14.)

2 Kehonhallintaan vaikuttavat fyysiset ominaisuudet

Jastrjemskaian ja Titovin (1999, 130) mukaan fyysisillä ominaisuuksilla tarkoitetaan koordinaatiota, liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä ja nopeutta. Seuraavissa kappaleissa käydään läpi eri fyysiset ominaisuudet voimistelussa.

2.1 Kestävyys

Kestävyys on yksi fyysisistä perusominaisuuksista ja se tarkoittaa elimistön kykyä sietää väsymystä fyysisen rasituksen aikana (Fogelholm 2004, 51). Se jaetaan karkeasti energiantuottotapojen perusteella aerobiseen ja anaerobiseen kestävyyteen (Vuorimaa & Merro 1990, 134–136). Voimistelija tarvitsee kestävyyttä suorittaakseen teknisesti puhtaan kilpailuohjelman. Kestävyyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten peruskestävyys, lihasvoima, tekninen osaaminen ja tahdonvoima. (Jastrjemskaia & Titov 1999, 156.)

Kestävyys luokitellaan suoritustehon mukaan neljään eri osa-alueeseen; perus-, vauhti-, maksimi- ja nopeuskestävyyteen. Peruskestävyys luo kaikelle urheiluharjoittelulle perustan ja sitä voidaan pitää tärkeimpänä harjoittelumuotona. (Riski 2009b, 296.) Tästä päätellen peruskestävyyden harjoittaminen on myös erittäin tärkeää joukkuevoimistelussa. Voimistelijoiden tyypillinen peruskestävyysharjoittelun muotoja ovat uinti ja juoksu (Rönkkö 2006, 18). Mitä parempi peruskestävyys on sitä enemmän harjoittelun painopistettä voi siirtää vauhti-, maksimi- ja nopeuskestävyyteen (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004, 335). Riskin (2009b, 296) mukaan peruskestävyysharjoitus on pitkä ja tasavauhtinen, jonka aikana urheilijan pitää pystyä puhumaan.

Vauhtikestävyysharjoittelulla urheilija kehittää anaerobisia ominaisuuksia, kuten maitohaponkestävyyskykyä, hiilihydraattivaihtelua sekä väsymyksen vastustusta (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 79). Harjoittelu tapahtuu aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä olevilla nopeuksilla, jonka voi toteuttaa yhtäjaksoisesti tai 5-20 minuutin intervalliharjoituksena (Nummela ym. 2004, 339). Tämän takia suurin osa joukkuevoimistelun lajiharjoituksista painottuu vauhtikestävyiden alueelle, sillä lajiharjoitukset ovat luonteeltaan usein intervallityyppisiä. Voimistelijat harjoittelevat usein lyhyitä liikesarjoja, joiden välillä valmentaja antaa palautetta. (Rönkkö 2006, 17–18.)

Maksimikestävyysharjoittelu on tehoharjoittelua, jota joukkuevoimistelijat harjoittavat kilpailuohjelman aikana. Harjoituksissa voimistelijat saattavat tehdä kokonaisen kilpailuohjelman ja heti perään ilman taukoja ensimmäisen tai viimeisen puolikkaan, jolloin sykkeet nousevat maksimikestävyysalueelle. Maksimikestävyysharjoittelu tapahtuu maksimaalisen ja anaerobisen kynnyksen välisellä alueella, jolloin hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee ja maksimaalinen hapenottokyky kasvaa. (Rönkkö 2006, 18; Rusko 1989, 160.)

Urheilijalla nopeuskestävyys on ominaisuus, joka yleensä rakentuu muiden fyysisten perusominaisuuksien varaan. Sen kehittämiseen urheilijan täytyy harjoittaa kaikkia perusominaisuuksia. Nopeuskestävyyttä pyritään kehittämään yleensä lajinomaisin harjoituksin. (Riski 2009a, 311.) Tästä voidaan päätellä, että joukkuevoimistelijat harjoittavat nopeuskestävyyttä toistamalla kilpailuohjelman aktiivisilla palautuksilla.

2.2 Voima

Bott (1995, 85–86) kertoo voiman olevan erittäin tärkeä osa-alue voimistelussa ja sen merkitystä onkin mahdoton ylikorostaa. Voimistelijat harjoittelevat voimaa pienestä pitäen esimerkiksi leikkien avulla, varmistaakseen terveyttä tukevan ja turvallisen harjoittelun (Suomen Voimisteluliitto a, 19). Voimistelijat tarvitsevat voimaa laajoissa liikkeissä, jotka vaativat liikkuvuutta, kuten esimerkiksi hyppyissä ja tasapainoissa (Jouhtinen 2005, 24–25; Bott 1995, 85).

Voimaharjoittelun periaatteena on vaikuttaa lihaksiin ja niiden toimintaan lajin edellyttämällä tavalla, jolloin voimistelijat esimerkiksi harjoittavat nopeusvoimaa tekemällä kilpailuohjelman liikesarjoja nopeutetulla tempolla (Rönkkö 2006, 17; Hirvonen & Aura 1989, 220–221). Pieni kehonpaino on voimistelijalle hyödyksi, joten lihasmassaa ei suoranaisesti pyritä kasvattamaan. Äärimmäisistä liikkuvuutta vaativissa liikkeissä suuret lihakset saattavat olla voimistelijalle haitaksi. (Suomen Voimisteluliitto a, 19.) Erityisesti voimaharjoittelu lyhentää ja kiristää lihaksia, joten liikkuvuus saattaa heikentyä (Lahinen & Ahonen 1998, 417–418). Tärkeää on vatsan, selän, jalkojen ja käsien vahvuuden kehittäminen, jotta voimistelija jaksaa koko suorituksen ajan kannatella ja hallita

kehoaan (Jastrjemskaia & Titov 1999, 151). On myös tärkeää kehittää syviä lihaksia, sillä niitä tarvitaan asentojen ylläpitoon, kuten ryhdin säilyttämiseen. Syviä lihaksia harjoittamalla kehonhallinta paranee, jolloin myös liikkeiden suorittaminen paranee. (Valasti & Takala 2011, 77–78.)

Voima voidaan luokitella seuraaviin lajeihin; maksimi-, kesto- ja nopeusvoimaan. Joukkuevoimistelussa kesto- ja nopeusvoima ovat keskeisessä roolissa, kun taas maksimivoiman kehittäminen ei ole oleellista. Kestovoiman periaatteena on, että urheilija pystyi ylläpitämään mahdollisimman pitkään lajinomaisia voimatasoja. (Jastrjemskaia & Titov 1999, 151; Hirvonen & Aura 1989, 221–222.) Esimerkiksi tasapainoissa voimistelijan täytyy pitää jalka korkealla, säilyttää oikea asento ja hallita koko keho. Myös piiruetit ovat liikkeitä, jotka vaativat hyvää keskivartalon hallintaa. (Rönkkö 2006, 17.)

Nopeusvoiman periaatteena vastaavasti on tuottaa haluttu voimataso mahdollisimman lyhyessä ajassa (Hirvonen & Aura 1989, 221–222). Nopeusvoimaa harjoittaessa voimistelijan hyppyjen terävä ja nopea ponnistus paranee. Kilpailuohjelmassa liikkeiden nopeus ja tasot vaihtelevat usein, joten niissä voimistelija käyttää nopeusvoimaa. (Rönkkö 2006, 17.)

2.3 Nopeus

Lapsilla ja nuorilla nopeuden kehittyminen riippuu henkilön taidosta suorittaa liike, sekä nopeasta voimantuottokyvystä. Kun lapsi alkaa hallita yleistaidot ja lajitaidot paremmin, myös liikkeiden suorittamisnopeus paranee. (Mero & Pullinen 1990, 115.)

Nopeuden lajit jaetaan reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen (Mero, Jouste & Keränen 2004, 293).

Hakkaraisen (2009, 222) mukaan reaktionopeudella tarkoitetaan sitä aikaa, joka kuluu ärsykkeestä liikkeen aloittamiseen, joka yleensä mitataan reaktioajan avulla. Joukkuevoimistelussa reaktionopeudella ei ole keskeistä roolia, mutta sitä tarvitaan esimerkiksi välineliikkeessä sattuneen virheen korjaamiseksi (Suomen Voimisteluliitto b, 2). Sen sijaan räjähtävällä nopeudella on keskeinen rooli joukkuevoimistelussa. Räjähtävän nopeuden periaatteena on, että yksittäinen liikesuoritus tehdään mahdollisimman nopeas-

ti, joka on riippuvainen nopeusvoimasta. Tätä voimaa joukkuevoimistelijat käyttävät hyppyjen ponnistuksessa, jotta hyppyihin tulisi mahdollisimman korkea ilmalento. (Miettinen 1999b, 197; Rönkkö 2006, 17.) Liikkumisnopeus on nopeaa liikkumista paikasta toiseen, jonka joukkuevoimistelussa voi liittää kilpailuohjelmaan. Liikkumisnopeus riippuu musiikin temposta, koreografiasta ja eri suunnissa sekä tasoissa tehtävistä liikkeistä. (Mero ym. 2004, 293; Takala 2010, 10.)

Joukkuevoimistelussa nopeutta tarvitaan myös liikkeiden rytmin ja tempon muutoksissa sekä jännityksen ja rentouden vaihteluissa. Voimistelijan on kyettävä tekemään joitakin liikkeitä maksimaalisella nopeudella, jotta ne sopivat musiikin rytmiin ja tempoon. Nopeutta voidaan harjoittaa tekemällä voimisteluliikkeitä korostetulla nopeudella siihen asti, kunnes tekniikka säilyy hyvänä. (Jastrjemskaia & Titov 1999, 148–149.) Nopeuteen vaikuttavat myös sen osatekijät, joista tärkeimmät ovat reaktiokyky, rytmittäjä, liikeetiheys, nopeusvoima, taito, liikkuvuus, elastisuus ja rentous (Suomen Voimisteluliitto b, 21).

2.4 Liikkuvuus

Liikkuvuudella, jota kutsutaan myös notkeudeksi, tarkoitetaan koko kehon nivelten liikelajuuutta. Liikkuvuuden kaksi eri alalajia on yleisnotkeus ja lajikohtainen notkeus. Yleisnotkeudella tarkoitetaan ihmisen yleistä liikkuvuutta ja lajikohtainen notkeus viittaa lajin erityisiin vaatimuksiin liikkuvuudessa, kuten esimerkiksi voimistelussa spagaatti. (Mero & Holopainen 2004, 364.) Ihmisen kehon rakennetekijät, koordinaatiiviset tekijät ja suoritustekijät vaikuttavat liikkuvuuteen. Joukkuevoimistelussa liikkuvuudella on erityinen merkitys, sillä se on suoraan yhteydessä suoritettavien taitojen vaikeusasteeseen, ja liikkeiden esteettisyyteen. Puutteellinen liikkuvuus näkyy puutteellisena suoritustekniikkana ja vaikuttaa alentavasti taiteelliseen kokonaisuuteen. (Suomen Voimisteluliitto b, 24.)

Liikkuvuus on tärkeä osa urheilijan kokonaisvaltaista harjoittelua, joka täytyisi aloittaa jo lapsuudessa parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi (Mero & Holopainen 2004, 364). Aikuisiällä urheilijan on vaikea päästä lajin vaatimiin liikkuvuuksiin, jos henkilö on laiminlyönyt liikkuvuusharjoittelun kokonaan nuoruusiässä. Ihmisen liikku-

vuuteen vaikuttaa myös henkilön perityt ominaisuudet, kuten nivelpintojen muoto ja lihasten, jänteiden sekä nivelsiteiden pituus/venyvyys. Hyvällä notkeudella urheilija parantaa teknistä suoritustaan ja pystyy tekemään laajempia liikeratoja. Suorituskyky paranee myös liikkuvuuden parantuessa, sillä mitä notkeampi henkilö on, sitä vähemmän hän tarvitsee energiaa taloudellisen tekniikan ylläpitämiseksi. (Seppänen ym. 2010, 103.) On myös todettu, että voimantuottoon, nopeuteen, rentoutumiseen ja kestävyyyteen on positiivisia vaikutuksia liikkuvuuden parantuessa. Urheilija pystyy myös ehkäisemään urheiluvammoja hyvällä notkeudella. (Mero & Holopainen 2004, 364.)

Liikkuvuutta voidaan harjoitella kahdella eri menetelmällä; aktiivisesti tai passiivisesti. Aktiivisessa venytyksessä henkilö tuottaa venytyksen itse omalla lihasvoimalla (Mero & Holopainen 2004, 366). Passiivisessa venyttelyssä henkilö ei itse toteuta venytystä, vaan se toteutetaan avustajan tai muun ulkoisen voiman toimesta. Täten venytettävä itse voi keskittyä rentoutumiseen ja venytysvaikutuksen kontrollointiin. On havaittu, että passiiviset venytykset parantavat liikkuvuutta nopeammin kuin aktiiviset venytykset, mutta toisaalta passiivisten venytysten vaikutus on lyhytaikaisempi aktiivisiin venytyksiin verrattuna. (Seppänen ym. 2010, 111.)

Passiivisia venytyksiä tehtäessä on tärkeää olla varovainen ja lisätä venytyksen voimakkuutta nousujohteisesti (Seppänen ym. 2010, 111). Jos venytys tehdään liian nopeasti ja voimakkaasti, lihas supistuu yrittäessään estää liiallisen venytyksen. Tätä ilmiötä kutsutaan venytysrefleksiksi. (Hall 2003, 95.) Pienet, äkilliset ja nykivät venytysliikkeet yleensä laukaisevat tämän refleksin ja lyhentävät lihaksia (Lahtinen & Ahonen 1998, 417–418). Hyväksi liikkuvuutta parantavaksi tekniikaksi on todettu jännitys-rentoutus-venytys-menetelmä, jossa jännitetään venytettävää lihasta tai lihasryhmää, sitten rentoutetaan pari sekunniksi, jonka jälkeen venytetään lihasta siihen asti kun mahdollista. (Hall 2003, 97; Sölveborn 1993, 10–11.)

Venytykset ovat kestoltaan lyhytaikaisia, keskipitkiä ja pitkiä. On tärkeää, että urheilija tietää milloin kutakin venyttely tyyppiä tulisi harjoittaa, sillä pahimmassa tapauksessa väärin toteutettu ja ajoitettu venyttely voi heikentää liikkuvuutta. Lyhytaikaiset venytykset ovat harjoitukseen valmistavia venytyksiä, joiden pituus on noin 5-10 sekuntia. (Seppänen ym. 2010, 105.) Ne parantavat lihaksen rentoutusta ja verenkiertoa, mutta eivät lisää liikkuvuutta. Harjoituksen jälkeen tehdään keskipitkät venytykset, jotka ovat

kestoltaan noin 20–30 sekuntia. Tavoitteena on saada lihas palautumaan takaisin lepopituuteen, sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Pitkäkestoisissa venytyksissä suoritus kestää ainakin 30–120 sekuntia, jolloin harjoittelu alentaa lihaksen jänteitä eli lihastonusta. (Suomen Voimisteluliitto b, 24.) Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta ja nämä venytykset tulisikin toteuttaa 2-3 tunnin päästä harjoituksen jälkeen tai omana harjoitteenaan (Seppänen ym. 2010, 105–106).

Voimistelussa tehdään paljon jalan nostoja, spagaatteja ja hyppyjä, joiden tekeminen helpottuu, kun lihaksissa on voimaa ja pituutta. Jotta liikkuvuudessa saataisiin pysyviä tuloksia, on venytys toistettava useita kertoja ääriasentoon saakka. Hyvän ryhdin säilyttämiseksi ja spagaatin onnistumiseksi erityisesti lonkan koukistajalihasten on oltava venynyt. Mikäli lihakset kiristävät, selkä lähtee notkolle ja askeleen pituus lyhenee, kun jalka ei veny taakse pitkälle. Myös nilkkojen ojentajalihasten venyvyys on tärkeää, sillä kireät lihakset tekevät hyppöjen alastuloista töksähtävän, joka rasittaa polviniveliä. (Jouhtinen 2005, 20–52.)

2.5 Koordinaatio

Koordinaatiokyky on ominaisuus, joka liittyy kaikkiin fyysisen kunnon osa-alueisiin. Voidaan kuitenkin sanoa, että se on kehonhallintaa, jossa aistit, hermosto ja lihakset tekevät yhteistyötä. Parhaiten koordinaatio ilmenee ennakoimattomissa tilanteissa ja sujuvassa liikkumisessa. Koordinaatiokyvyn avulla voidaan hahmottaa tilaa, kehon käyttäytymistä, aikaa ja toistuvasti tarkkuutta vaativia liikkeitä. Koordinaatiota voi kehittää harjoittelemalla, kuten tekemällä liikkeitä erilailla, mihin voimistelija on tottunut. Esimerkiksi liikkeen tekeminen toisella kädellä tai jalalla ja nopeuden sekä tempon muutokset auttavat parantamaan koordinaatiokykyä. (Jastrjemskaia & Titov 1999, 136–137; Kivimäki 1981, 39.)

Koordinaatiokyvyn avulla voimistelija pystyy hahmottamaan voimankäyttöään tietyssä tilassa ja ajassa. Voimistelijan on osattava yhdistää erilaisia vartalonliikkeitä toisiinsa, joissa kehon eri osat liikkuvat eri tavoin. Erityisesti välineohjelmissä koordinaatiokyvyn merkitys korostuu, sillä pelkkä vartalon liikkeiden hyvä koordinaatio ei riitä, vaan liik-

keisiin on osattava yhdistää esimerkiksi välineiden heitot, kiinniotot ja vieritykset. (Bott 1995, 88; Jastrjemskaia & Titov 1999, 4, 136–137.)

2.6 Motorinen kunto

Liikuntasuorituksiin kuuluu motorisen kunnan osa-alueet, joita voidaan kutsua myös taitotekijöiksi. Näitä taitotekijöitä ovat rytm-, tasapaino-, reaktio-, erottelu- ja yhdistelykyky, muuntelukyky sekä avaruudellinen suuntautumiskyky. (Autio, Nenonen & Louhiala 2007, 49.) Kehittääkseen motorista kuntoa ja sen osa-alueita on suositeltavaa harjoitella sitä lajijomaisiin keinoin (Kivimäki 1981, 39).

Rytmiä voidaan käyttää jokaisessa liikkeessä ja liikuntasuorituksessa. Rytmikyky on tarpeellinen liikkeen ajoittamisessa. Rytmitaju on mukana säätelemässä lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, nopeuden muutosta ja kestoja. (Autio ym. 2007, 49.)

Tasapaino määritellään liikkumisen perustekijäksi, johon kuuluu tasapainoasennon säilyttäminen paikallaan ja liikkeessä. Tasapainoon liittyy tasapainokyky, jolla tarkoitetaan yhteistyötä näköaistin, lihaksiston ja tasapainoaistin välillä, joka sijaitsee sisäkorvassa. (Autio ym. 2007, 49; Seppänen ym. 2010, 69.) Tasapaino on jatkuvaa hienovaraista liikettä, jotta painopiste saadaan pidettyä tukipinnan päällä. Pientämällä tukipintaa saadaan aikaan haastavampi liike. (Vasunta 2005, 15.)

Reaktiokyky tarkoittaa kykyä, jolloin reagoidaan ärsykkeeseen nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti. Reaktiokyvyyssä ärsykejä vastaanotetaan eri aisteilla, joita ovat näkö-, tunto- ja kuuloaistia. (Autio ym. 2007, 51; Miettinen 1999a, 58.)

3 Herkkyyskaudet

Lapsuuteen kuuluu erialaisia kehitysvaiheita, joista monet liittyvät liikunnalliseen kehitykseen. Myöhemmin näillä vaiheilla on merkitystä koko urheiluharrastamiseen. Lisäksi huolehditaan muusta kehittymisestä, kuten henkisistä kyvyistä, tunne-elämästä ja yhteistyötaidoista, jotka ovat myös tärkeitä ominaisuuksia. Urheilu kasvattaa elämää varten. Liikunta on nuoruusiässä erityisen tärkeässä roolissa. Sen kautta nuori voi ilmaista itseään ja ymmärtää kehitystapahtumansa. Lisäksi nuoren on opittava hallitsemaan kehoaan ja nauttimaan omasta ruumistaan murrosiän jälkeen. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 11, 54–55, 111.)

Lapsilla voidaan kehittää lähes kaikkia kuntotekijöitä (liite 2). Lihassoima kehittyy tasaisesti, nopeutta, peruskestävyyttä (aerobista kestävyyttä) ja etenkin määrätietoista liikkuvuusharjoittelua on hyvä harjoittaa. Lisäksi lapsuudessa taitotekijöiden kehittäminen on tärkeää. Näitä ovat tasapaino, rytmikyky, reaktiokyky, suuntautumiskyky, erottelu- ja yhdistelykyky, sekä muuntelu- ja sopeutumiskyky. (Karvinen ym. 1991, 95–106.)

Nopeus kehittyy lapsuudessa, joten sitä olisi syytä harjoittaa paljon aina 13 ikävuoteen saakka. Ennen murrosikää nopeuden kehittämiseen käytetään koordinaatio-, askeltiheys- ja rytmitajuharjoitteita. Noin 7–9-vuotiailla kehittyy reaktioajan nopeus ja 9 ikävuoden jälkeen yksittäisten liikkeiden suoritus- ja liikenoisuus. (Jastrjemskaia & Titov 1999, 131, 148; Nuori Suomi ry 2006, 9.) Nopeuskestävyys- ja nopeusvoimaharjoitteita ei suositella alle 10-vuotiaille, sillä nämä harjoitusmuodot vaativat lihaksilta maitohapolista (anaerobista) kykyä ja koordinaation hyvää taitoa. Nopeuden harjoittamiseen sopivat erityisesti räväkät suoritukset. (Karvinen ym. 1991, 56–57, 95–106.)

Notkeus on ominaisuus joka myös kehittyy parhaiten lapsuudessa. Nopein kehitys tapahtuu 3-8 vuoden iässä, mutta parhaat tulokset saavutetaan ennen murrosikää noin 7–11-vuotiaana. Murrosiässä notkeuden ylläpitämiseksi täytyy tehdä paljon töitä, koska lihas- ja sidekudos nivelten ympärillä lisääntyvät. Eri niveliä voi venyttää eri aikoina, joista esimerkiksi selkärangan liikkuvuus kehittyy parhaiten 7–12-vuotiaana. Olkapäät ja lavat puolestaan kehittyvät noin 12 – 13-vuotiaana ja lantion liikkuvuus 7 – 10-

vuotiaana. (Jastrjemskaia & Titov 1999, 132; Karvinen ym. 1991, 56–57; Seppänen ym. 2010, 103.)

Voimistelijan voimaominaisuudet ovat yhteydessä voimistelijan ikään. Tutkijat ovat löytäneet voiman kehittymiseen kolme otollisinta ajanjaksoa. Ensimmäinen jakso voiman harjoittamiseen on 9–11-vuoden iässä, toinen jakso on 13–14-vuotiaana ja kolmas jakso 16–18-vuotiaana. (Jastrjemskaia & Titov 1999, 131, 151.) Ennen murrosikää voimaharjoittelun tulisi keskittyä lihaskuntoon ja lihashallintaan tekemällä liikkeit oman kehon painolla. Voimistelussa etenkin lantiota ympäröivän lihaksiston kehittäminen on tärkeää. Lisäksi voimaharjoittelun tulisi sisältää oikeiden voimaharjoittelutekniikoiden opettelua, lihaskoordinaatioharjoittelua ja nopeusvoimaa. (Miettinen 1999b, 202; Nuori Suomi ry 2006, 9; Suomen Voimisteluliitto b, 12.) Seppäsen ym. (2010, 96) mukaan murrosiän jälkeen voimaharjoittelua voidaan tehostaa käyttämällä lisävastuksia.

Peruskestävyyden harjoittelu luo pohjan muille kestävyiden osa-alueille, joten sen harjoittelu jo nuorena on tärkeää. Alle 10-vuotiaiden kestävyys harjoittelu ei ole välttämättä, vaan monipuolisen ja säännöllisen liikunnan harrastaminen. Harjoittelun tulisi alle murrosikäisillä olla aerobista, sillä maitohapon muodostamis- ja sietämiskyky on vielä heikko. Yli 11-vuotiaille voidaan hiljalleen lisätä maitohapollista harjoittelua. (Karvinen ym. 1991, 102; Miettinen 1999b, 210; Seppänen ym. 2010, 79–80.) Suurinta kestävyiden kehittyminen näyttäisi olevan noin 13–16-vuotiaana (Jastrjemskaia & Titov 1999, 131,156).

Liikunnalliset perustaidot (esimerkiksi juokseminen, hyppääminen ja pyöriminen) tulisi hallita ennen kouluikää, jonka jälkeen voidaan siirtyä lajitaitojen harjoittamiseen. 10–12-vuotiaiden lasten lajitaitojen oppiminen on huipussaan. Tämän ikäiset lapset osaavat hallita kehoaan jo paremmin, mutta saattavat olla vielä hyvin eri kehitysvaiheissa. (Karvinen ym. 1991, 107–112; Miettinen 1999a, 55.)

Taitotekijöistä esimerkiksi tasapainokykyä tulee harjoittaa koko lapsuuden ajan, sillä kasvaessaan lapsi joutuu jatkuvasti säätelämään tasapainoaan uudelleen. Eniten tasapainokyky kehittyy ennen kouluikää. Erottelukyky kehittyminen voidaan jakaa vaiheisiin; 8–9-vuotiaana kehitty tilan erottelukyky, jonka jälkeen voiman erottelukyky ja viimei-

senä ajan erottelukyky. Nämä kehitysvaiheet tapahtuvat 9–13-vuotiaana. Reaktio- ja rytmikyky puolestaan kehittyvät parhaiten 7–12-vuotiaana. (Karvinen ym. 1991, 57–58.)

4 Projektin tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli koota liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaopas alle 14-vuotiaiden joukkuevoimistelun valmentajille. Tämän ikäiset tytöt voimistelevat tyttösarjoissa, joten opas on koottu heidän kilpailusääntöihin ja herkkyyskausiin pohjautuen. Tavoitteena oli myös koota opas liikkeistä, joita valmentajat käyttävät tällä hetkellä harjoituksissa liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamiseksi. Tarkoituksena oli antaa ohjeita ja vinkkejä voimistelijoiden harjoitteluun, lisätietoa hakeville valmentajille. Opas on pyritty tekemään kaiken tasoisille voimistelijoille soveltuvaksi. Tämä näkyy oppaan sisällössä, jossa liikkeet alkavat niiden kehittelyistä ja etenevät haastavampiin liikkeisiin.

Opinnäytetyön opas toteutettiin yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa. Opas liitetään joukkuevoimistelun lajitaidon peruskoulutuksen materiaaliin. Koulutusmateriaali sisältää jo aiempia oppaita, joten ne kaikki yhdessä muodostavat suuremman kokonaisuuden. Toimeksiantajan mukaan valmentajille on haastavaa yhdistää eri koulutusmateriaaleja käytännössä, joten heidän mielestään joukkuevoimistelussa yleisimmin käytetyt liikkeet tuli saada yksien kansien sisään.

5 Projektin toteutus

Ajatuksena oli toteuttaa liikkuvuus- ja kehonhallintaopas joukkuevoimistelun valmentajille, jotka voivat hyödyntää liikkeitä omassa valmennuksessaan. Yhteyttä päätettiin ottaa Suomen Voimisteluliittoon ja kysyä olisiko heillä tarvetta tällaiselle oppaalle. Oppaan sisällöstä keskusteltiin ja sitä ideoitiin yhdessä, jonka seurauksena yhteistyö alkoi välittömästi syksyllä 2011. Projektille suunniteltiin aikataulu ja laadittiin opinnäytetyösuunnitelma.

5.1 Suunnittelu ja käytetty taustamateriaali

Kirjallisuusosuuden suunnittelu aloitettiin sisällysluettelon kautta, joka tukisi opasta. Tarkoituksena oli tuoda esille aiheita, jotka tukisivat liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua joukkuevoimistelun näkökulmasta. Esille haluttiin tuoda myös nuorten alle 14-vuotiaiden fyysisten ominaisuuksien kehitystä, johon opas pitkälti pohjautuu. Alkuosaan oli hyvä kertoa hieman lajin historiaa ja sääntöjä, joilla tuotaisiin esille, miten laji on kehittynyt ja monipuolistunut naisvoimistelusta nykypäivän joukkuevoimisteluun. Lähteitä kerättiin kirjallisuusosiota ja opasta varten, jotta selviäisi, miten ja millaisilla liikkeillä liikkuvuutta sekä kehonhallintaa voisi parhaiten kehittää. Lähteet koostuivat pääosin lasten ja nuorten valmennusoppaista. Lajinomaiset lähteet saatiin Suomen Voimisteluliiton Internet-sivuilta ja englanninkielisistä rytmisen voimistelun kirjoista. Liikkuvuus- ja kehonhallintakysely toteutettiin valmentajille, jotta saatiin selville sopivat sekä ajankohtaiset liikkeet opasta varten. Kyselyn laajuuden ja valmentajien yhteystietojen saatavuuden puutteen vuoksi kysely katsottiin parhaaksi toteuttaa sähköpostitse.

5.2 Kyselyn järjestäminen ja vastausten analysointi

Valmentajien sähköpostiosoitteita etsittiin seurojen kotisivuilta, jotta tavoitettaisiin valmentajia mahdollisimman laajasti ympäri Suomea. Seurojen nimiä etsittiin vanhoista kilpailutuloksista Suomen Voimisteluliiton Internet-sivujen arkistoista. Seurat valittiin siis sattumanvaraisesti. Avoin sähköpostikysely lähetettiin 59 valmentajalle, jotka toimivat alle 14-vuotiaiden tyttöjen valmentajina eri voimisteluseuroissa. Kysely lähetettiin joukkueen kaikille valmentajille, mikäli heitä oli enemmän kuin yksi. Kyselyssä oli 12 avointa kysymystä, joihin valmentajien tuli itse kirjoittaa vastaus (liite 1). Kysymyksillä

1-3 haluttiin selvittää, kuinka usein ja missä vaiheessa harjoitusta voimistelijat suorittavat liikkuvuusharjoittelua. Kysymyksillä 4-8 haluttiin selvittää käytettäviä venyttelyharjoitteita yläraajojen, selän ja alaraajojen liikkuvuuden lisäämiseksi. Kysymykset 9-11 liittyivät keskivartalon keuhonhallintaa kehittäviin harjoitusmenetelmiin. Vastausaika annettiin 14 päivää. Määräaikaan mennessä vastaus tuli neljältä valmentajalta, joten kysely päätettiin lähettää uudestaan henkilöille, jotka eivät olleet vielä vastanneet. Vastausaika oli jälleen 14 päivää ja lisääjän jälkeen viisi vastausta tuli lisää. Loppujen lopuksi 59: stä kyselyn saaneesta valmentajasta yhdeksän vastasi.

Tämän jälkeen kaikki vastaukset luettiin ja niistä poimittiin yleisimmät liikkuvuus- ja keuhonhallintaliikkeet opasta varten. Vastauksista ilmeni, että valmentajat teettivät yhteistä liikkuvuusharjoittelua keskimäärin kolme kertaa viikossa. Kaikki valmentajat myös kehottivat valmennettaviaan omatoimiseen liikkuvuusharjoitteluun. Vastauksien perusteella suurin osa valmentajista teetti voimistelijoilleen lyhytkestoisia aktiivisia venyttelyjä alkulämmittelyn jälkeen. Passiiviset pidempikestoisemmat venytykset puolestaan suoritettiin harjoitusten loppupuolella. Valmentajilta saadut harjoitusmenetelmät erosivat toisistaan, joten yhtä selkeää linjaa ei löytynyt liikkuvuuden ja keuhonhallinnan parantamiseksi. Osa valmentajista käytti yksittäisiä liikkeitä, kun taas toiset liikesarjoja harjoittelussa. Selkeimmin erottuvat ja käytetyimmät liikkeet olivat käsien rotaatio hypynarun avulla, silta, ylispageatti, sammakko, linkkuveitsi ja hoover – pito. Nämä liikkeet esiintyivät vähintään viidessä vastauksessa.

5.3 Sisällön työstäminen

Oppaaseen alettiin etsiä sopivaa henkilöä, joka suostuisi esiintymään kuvissa. Malli löytyi välittömästi, jolle kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja mihin kuvia tulisi hyödyntämään. Malliin luvattiin ottaa yhteyttä, tarkan kuvausajankohdan selkiinnyttyä. Opas jätettiin sivuun ja keskittyminen siirtyi kirjallisuusosion työstämiseen. Tavoitteena oli saada se lähes valmiiksi joulukuuhun 2011 mennessä. Kirjallisuusosion aiheita jaettiin tasapuolisesti molemmille kirjoittajille ja yhteisissä tapaamisissa muokattiin kirjoitettua tekstiä. Aiheista ja tekstin tarpeellisuudesta keskusteltiin ja niitä pohdittiin. Tämän tuloksena teksti alkoi saada lopullisen muotonsa, vaikka toteutuksen aikataulu erosi hiekkaman alkuperäisestä suunnitelmasta (liitteet 3 ja 4).

Kirjallisuusosuuden oltua lähes valmis, aloitettiin oppaan liikkeiden tarkempi suunnittelu ja työstäminen. Tämä tarkoitti muun muassa uusien liikkeiden etsimistä muista materiaaleista, sillä valmentajien vastaukset olivat jääneet suppeiksi. Oppaaseen haluttiin koko kehon kattavia liikkeitä liikkuvuuden ja kehonhallinnan osalta. Kehonhallintaosuuden vastauksissa ilmeni suurimmaksi osaksi liikkeitä, jotka ovat esitetty jo aiemmissa koulutuksien materiaaleissa. Liikkeitä karsittiin pois, jotta Suomen Voimisteluliiton koulutusmateriaali kokonaisuudessaan ei toistaisi samoja liikkeitä. Oppaan toimeksiantajaan otettiin yhteyttä, jonka ohjeistamana oppaaseen lisättiin tyttösarjojen säännöissä esiintyviä akrobatialiikkeitä. Kyseisten liikkeiden mukaan ottaminen tuki hyvin kehonhallintaharjoittelua, joten tämä ei muuttanut paljoakaan alkuperäistä suunnitelmaa. Monissa valmentajien vastauksissa ilmeni akrobatialiikkeiden hyödyntäminen kehonhallinnan harjoittelussa, joten jonkin verran olisimme niitä ottaneetkin oppaaseen mukaan.

5.4 Kuvausten suunnittelu ja toteutus

Kun oppaaseen tulevat liikkeet oli päätetty, kuvausajankohta sovittiin kuvissa esiintyvän mallin kanssa. Ennen kuvauspäivää tehtiin tarkka kuvaussuunnitelma, jotta ne sujuisivat mahdollisimman loogisesti ja nopeasti. Kuvaussuunnitelma sisälsi liikkeiden suoritusjärjestyksen ja kuvauskulman. Liikkeiden suoritusjärjestys laadittiin alkamaan lattiatasosta seisaaltaan tehtäviin harjoitteisiin. Lopuksi kuvattiin apuvälineiden kanssa suoritettavat liikkeet. Kuvauspaikka valittiin ja varattiin, jonka jälkeen selvitettiin apuvälineiden käytömahdollisuus.

Kuvauspäivänä taustat asennettiin ja kameran asetukset säädettiin valmiiksi. Kuvien taustaksi ripustettiin iso valkoinen lakana seinää vasten, joka osoittautui epäesteettiseksi. Tämän vuoksi kuvat päätettiin ottaa vielä uudestaan selkeämmällä taustalla. Viimeisimmistä kuvista kasattiin opas, joka eteni aihepiireittäin ja lihasryhmä kerrallaan ylävartalosta alavartaloon. Kokoamisen jälkeen opas lähetettiin keskeneräisenä ilman kuvatekstejä toimeksiantajalle. Tällä tavoin pyrittiin varmistamaan, että kuvat vastaavat toimeksiantajan odotuksia. Kuvat olivat toimeksiantajan mukaan hyvät ja monipuoliset. Oppaaseen toivottiin vielä ohjeelliset toistomäärät ja venytysten kesto tai suoritustavat. Palautteen jälkeen alkoi toivottujen muutosten tekeminen ja ulkoasun hienosäätö miel-

lyttävän lopputuloksen saamiseksi. Opas pyrittiin tekemään helposti liitettäväksi koulutusmateriaaliin muiden oppaiden jatkoksi. Tämän vuoksi esimerkiksi sisällysluettelon ja lähdeluettelon poisjättäminen koettiin parhaaksi vaihtoehdoksi. Oppaan hienosäädön ohessa viimeisteltiin kirjallisuusosiota.

5.5 Oppaan testaus

Opas testattiin tammikuussa 2012 Lapuan Naisvoimistelijoitten joukkuevoimistelun harrastajilla. Palaute oli enimmäkseen positiivista. Osa oppaan liikkeistä koettiin aloitteleville/nuoremmille voimistelijoille melko vaikeiksi, liikkeiden haastavuuden vuoksi. Testaajat olivat iältään nuoria voimistelijoina, joten heidän liikkuvuutensa ja kehonhallintansa ei aivan riittänyt kaikkien liikkeiden suorittamiseen. Oppaan rakenne ja kuvat teksteineen todettiin kuitenkin selkeiksi ja helppolukuisiksi. Palautteen mukaan voimistelijat saattoivat jopa itse tarkistaa oikean suoritustekniikan ja ydinkohdat oppaan kuvista ja kuvateksteistä. Tämä todennäköisesti helpottaa valmentajan työtä, koska voimistelijat pystyvät omatoimisempaan harjoitteluun. Vaihtoehtoiset liikkeet koettiin tarpeelliseksi, sillä voimistelijat pystyivät hyödyntämään omalle tasolleen sopivia liikkeitä. Saadun palautteen perusteella epäselväksi jäi, mitkä harjoitteet edesauttavat kunkin liikkeen saavuttamisessa. Palautteen perusteella opas viimeisteltiin käyttövalmiiksi.

6 Oppaan rakenne ja sisältö

Opas koostuu kolmesta eri osuudesta, jotka ovat liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaopas. Jokaisen osion alussa on suositukset kyseisen osa-alueen harjoittamiselle, kuten esimerkiksi toistojen ja sarjojen määrä. Tekstiosuus kertoo myös miksi osa-alue on hyvä kehittää joukkuevoimistelussa. Vaikka opas etenee loogisesti liikkeestä toiseen, oppaan käyttäjän, eli oletetusti valmentajan, ei tarvitse noudattaa liikkeiden järjestystä täsmällisesti. Pikemminkin tarkoituksena on poimia ne liikkeet, jotka valmentaja näkee joukkueelleen hyödylliseksi juuri sillä hetkellä. Useimmissa oppaan liikkeissä on puhdas tavoiteltava asento, esimerkiksi spagaatti lattialla. Sen saavuttamiseksi oppaaseen on kuvattu liikkeitä, jotka auttavat puhtaan spagaatti-asennon saavuttamisessa. Näiden liikkeiden jälkeen tulevat haastavammat liikkeet, joita voi harjoittaa, kun puhtaan spagaatti-asennon suorittaminen onnistuu ilman erityisiä ponnisteluja. Tämän johdosta opasta voi hyödyntää harjoittelussa jopa useita vuosia. Oppaassa esiintyy kuvat kustakin liikkeestä ja sanallinen ohjeistus oikean suoritustekniikan hahmottamiseksi.

Liikkuvuusoppaan liikkeet etenevät ylävartalosta alavartaloon, eli ensimmäisenä ovat käsien liikkuvuusliikkeet ja viimeisenä nilkkojen venytykset. Opas sisältää isojen lihasryhmien liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä, joita joukkuevoimistelussa varmasti tarvitaan. Tarkoituksena ei ole väheksyä pienempien lihasryhmien liikkuvuuden merkitystä, mutta oppaan laajuuden rajoittamisen vuoksi täytyi joitain venytysliikkeitä jättää pois. Kehonhallintaopas koostuu liikkeistä, jotka kehittävät enimmäkseen keskivartalon syviä lihaksia. Joukkuevoimistelun luonteeseen kuuluu vartalon hyvä kannattelu ja ryhdin säilyttäminen, jota kilpailusuorituksissakin arvioidaan. Syvien vartalolihasien kehittäminen luo varmasti hyvät edellytykset parempaan ryhtiin. Myös akrobatiaoppaan liikkeitä voi hyödyntää kehonhallintaharjoittelussa. Akrobatiaopas sisältää yleisimmin käytettyjä akrobatialiikkeitä, joita voi hyödyntää kilpailuohjelmassa. Sääntöjen mukaan ohjelman tulee sisältää vähintään yksi akrobatialiike. Liikkeitä voidaan käyttää apuna harjoittelussa ja kilpailuohjelman suunnittelussa.

7 Pohdinta

Tuloksena syntyi opas, joka koostuu liikkuvuus-, kehonhallinta- ja akrobatiaosioista. Yhteensä liikkeitä/liikesarjoja on 59 kappaletta (liikkuvuusosio 46, kehonhallinta 6 ja akrobatia 7). Projektiosa eli opas soveltuu kaiken tasoisille joukkueille, sillä liikkeet etenevät kehittelyistä haastavampiin. Jokaisen osion alussa on kerrottu hieman teoriaa, esimerkiksi liikkeiden kestosta tai määrästä, jolloin saadaan käsitys mitä ominaisuutta valmentaja harjoittaa joukkueelleen. On syytä kuitenkin muistaa, että jokainen voimistele omalla tasollaan, joten tarkkoja määriä on vaikea ilmoittaa. Tärkeintä olisi, että valmentaja seuraa joukkueensa tekemistä ja teettää heille sopivia harjoitteita. Liikkuvuusopas sisältää joistakin lihaksista tai lihasryhmistä useamman venytysliikkeen, joten tarkoituksena on, että valmentaja voi valita joukkueelleen sopivimman. Kaikkia liikkeitä ei siis tarvitse tehdä yhdellä harjoituskerralla.

Toimeksiantaja halusi oppaan koostuvan valmentajien käyttämistä liikkeistä. Tällä tavoin oppaasta pystyttiin karsimaan pois käyttämättömät liikkeet, joita esiintyy Suomen Voimisteluliiton aiemmissa materiaaleissa. Suoraan valmentajilta saatujen tietojen katsotaan olevan joukkuevoimistelussa parhaimpia lajinomaisia liikkeitä eri fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä.

Liikkuvuus ja kehonhallinta ovat joukkuevoimistelun perusedellytyksiä, jotka vaikuttavat suuresti suorituksen sujuvuuteen. SM-sarjan sääntöjen mukaan liikkuvuusliikkeiltä vaaditaan tiettyä liikelajuutta. Esimerkiksi vaa'assa jalkojen avaus tulisi olla 180 astetta. Jos voimistelija ei pysty saavuttamaan tiettyä asentoa, tuomaristo antaa vähennyksiä kokonaispistemäärästä, kuten Sands ja McNeal (2000, 1) sekä joukkuevoimistelun SM-sarjan säännöt vahvistavat. Liikkuvuusliikkeistä spagaatin saavuttaminen on varmasti monen aloittelevan voimistelijan ensimmäisiä tavoitteita. Se onkin yksi käytetyimmistä liikkuvuusliikkeistä, sillä sen variaatioita ja liikelajuutta tarvitaan esimerkiksi hyppyissä ja tasapainoliikkeissä. Oppaaseen koettiin siis tärkeäksi asiaksi tuoda esille liikkeitä, jotka auttavat spagaattiin pääsyssä.

Kehonhallinta näkyy muun muassa hyvän ryhdin säilyttämisenä koko kilpailuohjelman ajan. Olennainen osa tuomariston arviointia onkin voimistelijan ryhdin tarkkaileminen.

Voimistelijan keskivartalon vahvuus on hyödyksi esimerkiksi tasapainoliikkeitä tehdessä, sillä selkärangan tulisi pysyä kannatellussa asennossa. Samalla keskivartalon hyvä lihaksisto suojaa ja estää selkärankaa vammoilta. (Haas 2010, 51.) Akrobatialiikkeet ovat kätevä tapa kehittää kehonhallintaa ja aktiivista liikkuvuutta. Samalla akrobatialiikkeet kehittävät myös ketteryyttä ja koordinaatiota. Alle 14-vuotiaiden kilpailusäännöissä vaaditaan vähintään yhtä tällaista ketteryyttä ja koordinaatiota kehittävää liikettä. Akrobatialiikkeet auttavat myös hahmottamaan kehonosien asentoja, vaikka pää olisi alaspäin ja vauhti kova. Akrobatialiikkeitä onkin hyvä sisällyttää säännöllisesti harjoitteluun ja näin ollen tähän oppaaseen.

Oppaan tarkoituksen ja rajaamisen vuoksi järjestettiin valmentajille kysely heti oppinäytetyöprosessin alkuvaiheessa. Vastauksia tavoiteltiin mahdollisimman monelta valmentajalta. Hyödyllisimmäksi koettiin kaiken mahdollisen materiaalin kerääminen heti aluksi, joka auttaisi suunnittelemaan kirjallisuusosion ja oppaan yhtenäisiksi, toisiaan tukeviksi kokonaisuuksiksi. Näin ollen oppinäyteyötä pystyttiin rajaamaan jo pelkkien saatavien lähteiden perusteella.

Sähköpostihaastattelu ei ollut paras mahdollinen tapa tällaisen lajin ja tietouden etsimisessä. Kysely oli varmasti liian pitkä ja liikkeiden kuvailu kirjoittamalla oli ilmeisesti haastavaa. Luultavasti tämän vuoksi vastauksien määrä jäi pieneksi. Ideaalisin tapa olisi ollut seurata joukkueiden harjoituksia, tehdä niistä muistiinpanoja ja keskustella valmentajan kanssa harjoitusten jälkeen. Jopa puhelinhaastattelu olisi voinut toimia paremmin, mutta kaikkeen ei löytynyt mahdollisuutta tai resursseja. Varmasti kustannuskysymykset olisivat rajoittaneet materiaalin keräämistä. Tasapuolisuuden ja luotettavuuden kannalta materiaalia oppaaseen olisi ollut hyödyllistä saada ympäri Suomea eritasoisilta ja -ikäisiltä voimistelujoukkueilta.

Opas oli alun perin tarkoitus koostaa valmentajilta saatujen vastausten pohjalta. Liikkeiden valikoiminen oli hankalaa, sillä valmentajat käyttivät moniakin eri harjoitustapoja. Osa valmentajista käytti yksittäisiä liikkeitä, ja toiset erilaisia sarjoja, joissa eri lihasryhmät kuormittuivat monipuolisemmin. Lisäksi saadut vastaukset jäivät rajallisiksi, joten liikkeitä oppaaseen etsittiin muiden lajien kirjallisuudesta. Tämä ei ollut alkuperäi-

nen tarkoitus, mutta kattavan kokonaisuuden saamiseksi se koettiin välttämättömäksi. Tämän vuoksi työn luotettavuus heikkeni, mutta toivottavasti riskinotto kannatti.

Lajinomaisen tiedon löytäminen tuntui olevan melko haastavaa. Tietoa löytyi fyysisistä ominaisuuksista ja niiden kehittämisestä, mutta se jäi todella pinnalliseksi joukkuevoimistelun näkökulmasta. Avuksi käytettiin aika paljon Suomen Voimisteluliiton aikaisempia materiaaleja. Joukkuevoimistelun kirjallisuus puolestaan on jo melko vanhaa, joten niiden käyttöä mietittiin harkiten. Vanhat lähteet eivät varmasti ole kovin luotettavia, sillä joukkuevoimistelu on jo 2000-luvun aikana muuttunut kilpailulajina melko paljon. Englanninkieliset materiaalit puolestaan tuottivat jonkin verran käännösongelmia, joten tietyt osiot ilmaistiin hieman yksipuolisesti ja epäselvästi.

Liikkuvuutta täytyisi kehittää sekä aktiivisesti että passiivisesti (Jastrjemskaia & Titov 1999, 133). Nelsonin ja Kokkosen (2007, VI–VII) mukaan kuitenkin suurin osa liikkuvuusharjoittelusta tulisi olla passiivista, sillä se ei aktivoi venytysrefleksiä. Vastaavasti Seppänen ym. (2010, 111) toteavat, että passiiviset venytykset parantavat liikkuvuutta nopeammin kuin aktiiviset venytykset. Kuitenkin aktiivisten venytysmenetelmien käyttö näyttäisi tuovan pidempiaikaisia vaikutuksia (Seppänen ym. 2010, 111). Tähän ei varmasti ole oikeaa ratkaisua käyttää eri venytysmenetelmiä suhteessa toisiinsa. Voidaan olettaa, että nuorena joukkuevoimistelun aloittavat tarvitsisivat pidempiaikaista liikkuvuutta. Tämä tarkoittaisi, että liikkuvuusharjoittelun pääpaino olisi aktiivisilla venytyksillä. Vastaavasti vanhempana aloittavat voimistelijat saattavat hyötyä nopeammasta liikkuvuuden kehittymisestä.

Opas olisi voinut sisältää enemmän aktiivisia liikkuvuusliikkeitä, mutta kaikkia oppaan liikkeitä voi soveltaa haluamallaan tavalla. Erilaisten tekniikoiden kokeileminen pitäisi onnistua kaikkien liikkeiden kanssa, joten sen vuoksi liikkuvuusosion alkuun haluttiin yleisesti kertoa millaiset menetelmät ovat käytetyimpiä. Oppaan kuvista voi saada käsityksen vain passiivisesta suoritustavasta, mutta lisävaiheiden kuvaaminen olisi luultavasti tehnyt oppaasta vaikealukuisemman. Opas haluttiin säilyttää pelkistettynä, jotta se liittyisi hyvin aiemmin tehtyjen koulutusmateriaalien jatkoksi.

Tämän oppinäytetyön tekeminen vaati joukkuevoimistelun sääntöihin uudelleen perehtymistä useaan otteeseen. Kilpailujärjestelmä ja näin ollen myös säännöt muuttuivat jonkin verran vuoden vaihteessa, joten uuden järjestelmän omaksuminen otti aikansa. Kirjallisuusosuuteen olisi haluttu saada vielä jokin aihe lisää, kuten millaisia vammoja joukkuevoimistelussa voi aiheutua esimerkiksi voimakkaan liikkuvuusharjoittelun vuoksi. Tätä olisi voitu peilata harjoittelun suunnittelun ja menetelmien valitsemisen tärkeyteen.

Oppaan kuvausten suunnittelussa olisi kannattanut olla tarkempi ja huoleellisempi. Tämä näkyi siinä, että samat kuvat otettiin kahteen kertaan ja lopputuloksessa kuvat olivat eri sävyisiä. Lisäksi kuvasarjoissa kuvat jäivät erikokoisiksi, joka visuaalisesti ei ollut parhain mahdollinen. Kokeneemman kuvaajan ja paremman kameran valitseminen olisi tehnyt oppaasta laadukkaamman. Näiden saavuttamisessa epäonnistuttiin yrityksistä huolimatta. Kuvien muokkaaminen koitui oletettua vaikeammaksi, sillä kuvien mittasuhteet haluttiin säilyttää todenmukaisina. Tämä tavoite ei kuitenkaan toteutunut täydellisesti. Joissakin kuvissa olisi voinut käyttää myös parempaa kuvakulmaa, jotta oikea asento olisi selvemmin erotettavissa.

Suomen Voimisteluliitto voisikin tutkia ja kerätä materiaalia, miten fyysisiä ominaisuuksia voitaisiin oikeasti kehittää lajinomaisesti. Kilpailuohjelman hyödyntäminen eri ominaisuuksien kehittämisessä voi olla monelle tuttua, mutta kirjoitettua tietoa käytettävistä menetelmistä on vähän. Joukkuevoimistelun valmentajat varmasti kokeilevat erilaisia tapoja, joten yhtä oikeaa vastausta ei välttämättä tarvitsisi löytää. Olisi kuitenkin hyvä olla olemassa julkista materiaalia siitä, miksi jotakin ominaisuutta tarvitaan joukkuevoimistelussa ja millaisia asioita harjoittelussa olisi hyvä huomioida. Monipuolinen harjoittelu ja myöhäinen erikoistuminen yhteen lajiin on suositeltavaa, mutta murrosiän aikana voisi jo hiljalleen siirtyä yhä enemmän lajinomaisempaan harjoitteluun. Tietous auttaisi voimistelijoita jo totuttelemaan lajinomaiseen harjoitukseen ja varmasti kilpailukaudella muiden harjoitusmuotojen käyttöä voitaisiin vähentää.

Jokainen valmentaja lähtee joukkueensa kanssa erilaisista lähtökohdista ja tavoitteista, joten varmasti kaikenlainen apu olisi tarpeen, etenkin vähän valmennuskokemusta omaaville henkilöille. Tällaisissa tilanteissa koulutukset ovat varmasti paras tapa hankkia

tietoa, mutta kestää myös oma aikansa päästä valmennusjärjestelmässä eteenpäin. Uskomme, että laji voisi kehittyä edelleen, kun kaikkien valmentajien ei tarvitsisi kokeilla samoja asioita uudestaan. Monista oppaista ja materiaaleista saisi varmasti koottua laadukkaan kirjan, joka olisi ehkä hieman käytännöllisempi kuin useiden erillisten papereiden selaaminen ja etsiminen.

Tämä opas ei sisällä alkulämmittelyä, joten näitä liikkeitä hyödyntämällä voisi suunnitella monipuolisen lämmittelykokonaisuuden. Liikkuvuutta kehitettäessä on nimittäin hyvä huolehtia kunnollisesta lämmittelystä, jotta vammoilta vältyttäisiin. Eri osioiden liikkeistä voisi muutenkin kehitellä omia sarjoja, joihin voisi ottaa mukaan liikkeitä oppaan ulkopuolelta. Sarjat voisivat sisältää tiettyä lihasryhmää kehittäviä liikkeitä tai koko kehoa monipuolisesti kuormittavia harjoitteita. Sarjoissa olisi esitettynä liikkeiden toistomäärät tai ajallinen kesto. Valmentajan ei siis aina tarvitsisi koota useita liikkeitä harjoituskertaa varten, vaan hän voisi käyttää valmista ohjelmaa halutun ominaisuuden kehittämiseksi. Tällaiset sarjat varmasti kehittäisivät voimistelijoiden ominaisuutta yhdistää liikkeet sulavaksi kokonaisuudeksi. Se on tärkeää kilpailuohjelman kannalta, joten sitä voisi harjoitella enemmän harjoitusten aikana, kuten alkulämmittelyssä tai lihaskuntoosuudessa. Näiden sarjojen suunnittelu vaatisi varmasti isomman ja ammattitaitoisemman työryhmän kokoamista.

Opas eroaa rakenteeltaan Suomen Voimisteluliiton aiemmin laatimista materiaaleista, sillä liikkeiden sanalliset selitykset on pyritty tekemään muutamilla sanoilla, eikä pitkillä lauseilla. Tämä toivottavasti auttaa valmentajia perehtymään ja käyttämään opasta enemmän hyödyksi. Akrobatiaoppaita ei ole ilmeisesti joukkuevoimistelun puolella laadittu, joten oletettavasti tämän opinnäytetyön tuotos tulee auttamaan valmentajia ja voimistelijoita.

Lähteet

Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 5. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Bott, J. 1995. The Skills of the games. Rhythmic Gymnastic. Bath Press. Great Britain.

Fogelholm, M. 2004. Antropometriset ja kehon koostumusta kuvaavat mittaukset, kestävyysominaisuuksien mittaaminen. Teoksessa Keskinen, K.L., Häkkinen, K & Kallinen, M. (toim.). Kuntotestauksen käsikirja, s. 51. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Haas, J.G. 2010. Dance Anatomy. Courier Corporation. United States of America.

Hakkarainen, H. 2009. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kajala, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 222. VK-Kustannus Oy. Lahti. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Hall, J. 2003. Hyvän kunnon kirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Hirvonen, J. & Aura, O. 1989. Voima ja sen harjoittaminen. Teoksessa Tuominen, K., Kantola, H., Kujala, A., Luhtanen, P., Rusko, H. & Viitasalo, J. (toim.). Suomalainen valmennusoppi, Harjoittelu, s. 220–222. Urheilusyke Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

IFAGG 2006a. What is AGG?. Luettavissa: http://www.ifagg.com/agg/what_is_agg/.
Luettu: 26.10.2011.

IFAGG 2006b. History. Luettavissa: <http://www.ifagg.com/ifagg/history/>. Luettu: 21.10.2011.

Jastrjemskaia, N. & Titov, Y. 1999. Rhythmic Gymnastics. United Graphics. United States of America.

Jouhtinen, A. 2005. Tanssivan kehon lihashuolto. Teoksessa Ahonen, J., Anttila, E., Jalkanen, T., Jouhtinen, A., Kontunen, K., Renvall, H., Suhonen, T. & Vainio, L.(toim.). Tanssioppilaan kirja, s. 20–52. 3. Painos. Opetushallitus. Tammerpaino Oy.

Jyväskylän Naisvoimistelijat 2012. Millainen laji on joukkuevoimistelu? Luettavissa: <http://www.jnv.fi/joukkuevoimistelu/>. Luettu: 9.2.2012.

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja Urheilu. Otava. Keuruu.

Kivimäki, A-M. 1981. Taitoluistelu. Weilin + Göös. Länsi-Suomen kirjapaino. Rauma.

Lahtinen, T. & Ahonen, J. 1998. Venyttely – osa optimaalista harjoittelua. Teoksessa Asmussen, P.D., Jürgen Montag, H., Ahonen, J., Heinonen, M., Pehkonen, S., Erämettä, T., Lahtinen-Suopanki, T., Vestervik, K., Leppänen, M. & Mäkelä, T. (toim.). Lihashuolto. Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely, s. 417–418. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Laine, L. & Sarje, A. 2002. Suomalaisen naisvoimistelun maailmat. Hakapaino. Helsinki.

Mero, A. & Holopainen, M. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta, Notkeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K.L. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 364–366. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mero, A., Jouste, P. & Keränen, T. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta, Nopeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K.L. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 293. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Mero, A. & Pullinen, T. 1990. Nopeus ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A. (toim.). Lasten ja nuorten harjoittelu, s. 115. Mero Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1999a. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa Miettinen, P., Ahlsten R., Arvonen, S., Borg, P., Dahlström, J., Hurme, K., Iivonen, M., Jylhä, R., Kekäläinen, M., Laihonen, P., Mattila, A., Miettinen M., Mäkelä, M., Nikku, R., Puolanne, M., Puonti, P., Ranto, S., Sorjonen, P., Stevander, A., Vatanen, J., Vuohiniemi, M. & Wikström, J. (toim.). Liikkuva lapsi ja nuori, s. 55–58. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1999b. Perustan rakentaminen lajitaito harjoitteluun. Teoksessa Miettinen, P., Ahlsten R., Arvonen, S., Borg, P., Dahlström, J., Hurme, K., Iivonen, M., Jylhä, R., Kekäläinen, M., Laihonen, P., Mattila, A., Miettinen M., Mäkelä, M., Nikku, R., Puolanne, M., Puonti, P., Ranto, S., Sorjonen, P., Stevander, A., Vatanen, J., Vuohiniemi, M. & Wikström, J. (toim.). Liikkuva lapsi ja nuori, s. 97, 202, 210. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Nelson, G.A. & Kokkonen, J. 2007. Stretching Anatomy. United Graphics. United States of America.

Nummela, A., Keskinen K.L. & Vuorimaa, T. 2004. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta, Kestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K.L. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus, s. 335–339. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Nuori Suomi ry. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luetavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf. Luettu: 6.1.2012.

Rasimus, T. 1988. Suomalainen naisvoimistelu. Teoksessa Jaakkola, H. (toim.). Naisvoimistelu - liikunnan iloa, s. 98, 103. Valmennuskolmio Oy. Gummerus Oy Kirjapaino. Jyväskylä.

Riski, J. 2009a. Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kajala, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J.

(toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 311. VK-Kustannus Oy. Lahti. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Riski, J. 2009b. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kajala, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 296. VK-Kustannus Oy. Lahti. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Rusko, H. 1989. Kestävyys ja sen harjoittaminen. Teoksessa Tuominen, K., Kantola, H., Kujala, A., Luhtanen, P., Rusko, H. & Viitasalo, J. (toim.). Suomalainen valmennusoppi, Harjoittelu, s. 160. Urheilusyke Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Rönkkö, P. 2006. Kestävyysuorituskyky, suorituksen rasittavuus sekä ohjelman rakenteen joukkuevoimistelussa. Kandidaatin tutkielmaseminaari. Jyväskylän yliopisto.

Sands, W. A. & McNeal, J. 2000. Enhancing Flexibility in Gymnastics. USA Gymnastics Online. Luettavissa:

<http://usagym.org/pages/home/publications/technique/2000/5/flexibility.pdf>. Luettu: 7.3.2012.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Siukonen & Rantala. 2006. Kaikki urheilusta. 1. uudistettu painos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

SLU – Suomen Liikunta ja Urheilu 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. Jyväskylä. Luettavissa: <http://slu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/7b6e71ae74162c1cb3cd7b618e5d63f0/1320077032/application/pdf/120775/Liik_ ja_urh_tarina_72_dpi.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/7b6e71ae74162c1cb3cd7b618e5d63f0/1320077032/application/pdf/120775/Liik_ ja_urh_tarina_72_dpi.pdf). Luettu: 7.10.2011.

Suomen Voimistelu ja Liikuntaseurat ry 2003. Toimintakertomus 2004. Luettavissa: <http://voimistelu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/77c673b8d48a6d8d18b9df0965e706ed/1325966460/application/pdf/178838/toimintakertomus2004.pdf. Luettu: 7.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2010c. Arviointiohjeet Voimistelu Asemille. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/@Bin/3095284/Asema+arviointi+ohjeet+2010.pdf>. Luettu: 29.2.2012.

Suomen Voimisteluliitto b. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus. Valmentajakoulutus I-taso.

Suomen Voimisteluliitto 2011c. Gymnaestrada. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/gymnaestrada/>. Luettu: 11.10.2011.

Suomen Voimisteluliitto 2011b. Historia. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/liitto/historia/>. Luettu: 7.10.2011.

Suomen Voimisteluliitto 2007. Huippuvoimistelun strategia. Luettavissa: <http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/024047d88fd9ca3c9a07368b87ca3957/1320074369/application/pdf/1266964/Huippuvoimistelun%20strategia.pdf>. Luettu 7.10.2011.

Suomen Voimisteluliitto 2012a. Joukkuevoimistelun kilpailujärjestelmä 2012 alkaen. Luettavissa: <http://www.voimistelu.fi/@Bin/3601660/joukkuevoimistelun+kilpailuj%20C3%A4rjestelm%20C3%A4+2012+alkaen.pdf>. Luettu: 17.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2010b. Joukkuevoimistelun tyttöjen vapaa- ja välineohjelman 10–12-vuotiaiden sarjan kilpailusäännöt. Luettavissa: http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/46e2c3be2139e6a44e13d8e28ba93f64/1330514838/application/pdf/3938287/10-12%20v_p%20C3%A4ivitetty%2001012012.pdf. Luettu: 29.2.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2012c. Joukkuevoimistelun tyttöjen vapaa- ja välineohjelman 12–14-vuotiaiden kilpasarjan kilpailusäännöt. Luettavissa: <http://voimistelu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/83a3054c1268d3eada49152b5efdf9a7/1326825267/application/pdf/3938293/12-14%20v%20Kilpa%20p%C3%A4ivitetty%2001012012.pdf. Luettu: 17.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2012b. Joukkuevoimistelun tyttöjen vapaa- ja välineohjelman 12–14-vuotiaiden Suomen mestaruussarjan kilpailusäännöt. Luettavissa:

<http://voimistelu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/97b589ee76905f02ad4b0edc67eee535/1326825096/application/pdf/3938450/12-14v_%20sm-sarja_p%C3%A4ivitetty%2001012012.pdf. Luettu:

17.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2012e. Kilpailujärjestelmä. Luettavissa:

<http://www.voimistelu.fi/lajit/joukkuevoimistelu/kilpailutoiminta/kilpailujarjestelma/>. Luettu: 17.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2011a. Lajiesittely. Luettavissa:

<http://www.voimistelu.fi/lajit/joukkuevoimistelu/lajiesittely/>. Luettu: 26.10.2011.

Suomen Voimisteluliitto a. Lajitaidon peruskoulutus. Joukkuevoimistelu.

Suomen Voimisteluliitto 2005. Toimintakertomus 2005. Luettavissa: <http://voimistelu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/bf9272701e155fd99a68951b1f57938a/1325074098/application/pdf/178726/Toimintakertomus%202005.pdf. Luettu: 28.12.2011.

Suomen Voimisteluliitto 2012d. Uusi Voimistelu-lehti. Luettavissa:

http://www.voimistelu.fi/verkkolehti/4_2009/ajantasalla/uusi_voimistelu-lehti/. Luettu: 7.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2006. Vuosikertomus 2006. Luettavissa: <http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/2aef30706fed1ebfc5b818550412b570/1325967193/application/pdf/178735/svoli%20vkx.pdf>. Luettu: 7.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2008. Vuosikertomus 2008. Luettavissa: <http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/33688664c661dcd660cee6366ff32c/1325968265/application/pdf/1710405/Svolin%20vuosikertomus%2008.pdf>. Luettu: 7.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2009. Vuosikertomus 2009. Luettavissa: <http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/717824d160c588683e97b5b75e597e03/1325968745/application/pdf/2255949/Vuosikertomus%202009.pdf>. Luettu: 7.1.2012.

Suomen Voimisteluliitto 2010a. Vuosikertomus 2010. Luettavissa: <http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/95ccad23d6690db7684803233d10dac2/1325969134/application/pdf/3168094/Vuosikertomus%202010.pdf>. Luettu: 7.1.2012.

Sölveborn, S-A. 1993. Stretching-venyttely. 5. painos. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset. Keuruu.

Takala, H. 2010. Joukkuevoimistelun lajiantalyysi ja valmennuksen ohjelmointi SM-sarjoissa. Kandidaatin tutkielmaseminaari. Jyväskylän yliopisto.

Valasti, K. & Takala, A. 2011. Naisen treenikirja. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Vasunta, M. 2005. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 7. Voimistelu ja sen opettaminen. 2. painos. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Vuorimaa, T. & Mero, A. 1990. Kestävyys ja sen harjoittaminen. Teoksessa Mero, A. (toim.). Lasten ja nuorten harjoittelu, s. 134–136. Mero Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Liitteet

Liite 1. Kysely liikkuvuus- ja kehonhallintaliikkeistä

Hei joukkuevoimistelun valmentaja!

Opiskelemme Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa, liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa.

Teemme opinnäytetyön yhteistyössä SvoLi:n (Suomen voimisteluliitto) kanssa. Tarkoituksena on koostaa lisämateriaali liikkuvuus ja kehonhallinta harjoittelusta (tyttösarjoille), joka tulee osaksi lajitaidon peruskoulutusta.

Olisimme kiitollisia jos vastaisitte seuraaviin 12 kysymykseen ke 5.10.2011 mennessä, kootaksemme hyödyllisen materiaalin tuleville valmentajille!

Liikkuvuus;

1. Kuinka usein teetätte yhteisiä liikkuvuusharjoitteita joukkueellanne? (kerta/viikko)
2. Onko valmennettavianne kehotettu omatoimiseen liikkuvuusharjoitteluun? (esim. kotona itsenäisesti tehtäväksi)
3. Missä vaiheessa harjoituksia yleensä suoritate liikkuvuusharjoitteet? (Alkupuolella ja/tai keskivaiheilla ja/tai lopussa)
4. Mitä venyttelyharjoitteita joukkueesi käyttää eniten yläraajojen/-vartalon liikkuvuuden parantamiseksi? Mainitse 2-4 liikettä, niiden kesto (sekunneissa) sekä onko kyseessä aktiivinen vai passiivinen suoritustapa.
5. Mitä venyttelyharjoitteita joukkueesi käyttää eniten selän liikkuvuuden parantamiseksi? Mainitse 2-4 liikettä, niiden kesto (sek) sekä onko kyseessä aktiivinen vai passiivinen suoritustapa.
6. Mitä venyttelyharjoitteita joukkueesi käyttää eniten spagadien liikkuvuuden parantamiseksi? Mainitse 2-4 liikettä, niiden kesto (sek) sekä onko kyseessä aktiivinen vai passiivinen suoritustapa.
7. Mitä venyttelyharjoitteita joukkueesi käyttää eniten sivuspagadien liikkuvuuden parantamiseksi? Mainitse 2-4 liikettä, niiden kesto (sek)

sekä onko kyseessä aktiivinen vai passiivinen suoritustapa.

8. Mitä venyttelyharjoitteita joukkueesi käyttää eniten nilkkojen liikkuvuuden parantamiseksi?

Mainitse 2-4 liikettä, niiden kesto (sek) sekä onko kyseessä aktiivinen vai passiivinen suoritustapa.

Kehonhallinta;

9. Millaisia vatsalihasliikkeitä käytätte keskivartalon kehonhallinnan parantamiseksi? (Merkitse toisto- ja sarjamäärät)

10. Millaisia kylkilihhasliikkeitä käytätte keskivartalon kehonhallinnan parantamiseksi? (Merkitse myös toisto- ja sarjamäärät)

11. Millaisia selkälihasliikkeitä käytätte keskivartalon kehonhallinnan parantamiseksi? (Merkitse myös toisto- ja sarjamäärät)

12. Muuta kommentoitavaa?

Kiitämme tärkeästä yhteistyöstänne!

Jasmiina Latikka
Jutta Mäkynen

Haaga-Helian ammattikorkeakoulu
Vierumäen yksikkö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Liite 2. Herkkyyskaudet

	ikä →	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Harjoitelta- va ominai- suus ↓																
Nopeus		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Reaktioajan nopeus					x	x	x									
Yksittäisten liikkeiden suoritus- ja liikenoisuus								x	x	x	x	x	x	x	x	x
Nopeuskes- tävyys- ja nopeusvoi- maharjoittelu								x	x	x	x	x	x	x	x	x
Notkeus		x	x	x	x	x										
Selkärangan liikkuvuus					x	x	x	x	x	x						
Olkapäiden ja lapojen liikkuvuus										x	x					
Lantion liik- kuvuus					x	x	x	x								
Voima							x	x	x		x	x		x	x	x
Aerobinen harjoittelu		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Anaerobinen harjoittelu										x	x	x	x	x	x	x
Kestävyys											x	x	x	x		
Liikunnalli- set perustai- dot		x	x	x	x	x	x									
Lajitaidot								x	x	x						
Erottelukyky							x	x	x	x	x					
Reaktio- ja rytmikyky					x	x	x	x	x	x						

Liite 3. Opinnäytetyön alkuperäinen suunnitelma

Opinnäytetyön työsuunnitelma

1. Lähteiden etsintä
2. Kyselyn tekeminen ja sen lähettäminen eri seuroille
3. Toimeksiantosopimuksen tekeminen
4. Kirjallisen osuuden aloittaminen (SYYS- JOULUKUU)
 - Johdanto
 - Tiivistelmä
 - Sisällysluettelo
 - Taustaosa
 - Mitä on joukkuevoimistelu? (syyskuu)
 - Historia (syys-lokakuu)
 - Joukkuevoimistelun säännöt (loka-marraskuu)
 - Fyysiset ominaisuudet (voima, nopeus, liikkuvuus, kestävyys) (marraskuu)
 - Lapsen herkkyykskaudet (marraskuu)
5. Tutkimusongelmat
6. (Tutkimustulokset)
7. Pohdinta
8. Lähteet
9. Liitteet
 - Liikkuvuus ja kehonhallinta opas
10. Vastauksien kokoaminen ja tulkinta (LOKAKUU)
11. Oppaan suunnittelu ja toteutus (valokuvaaminen) (LOKA-/JOULU-/TAMMIKUU)

TAMMIKUU

Liite 4. Kuvaaja opinnäytetyön toteutuksesta



Liite 5. Liikkuvuus- ja kehonhallintaopas

LIKKUVUUS

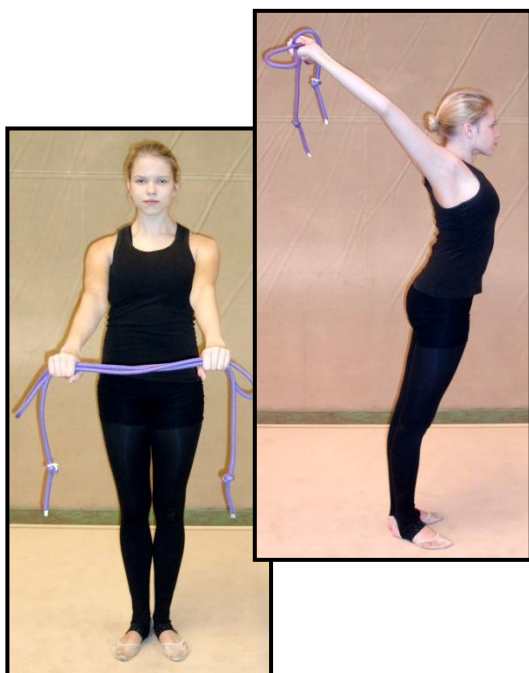
Joukkuevoimistelussa liikkuvuudella on tärkeä merkitys, sillä voimistelijan hyvä liikkuvuus antaa laajemmat mahdollisuudet suorittaa ja valita liikkeitä kilpailuohjelmaan. Hyvä liikkuvuus edesauttaa paremman suoritustekniikan ja liikkeiden virtaavuuden saavuttamisessa.

Liikkuvuus paranee yli 30 sekuntia kestävillä venytyksillä ja alle 30 sekuntia kestävät venytykset ovat tarkoitettu alku- ja loppuverryttelyssä tehtäviksi. Alkuverryttelyssä venyttelyn tarkoitus on herättää lihakset tulevaan harjoitukseen. Loppuverryttelyiden tarkoituksena on ylläpitää liikkuvuutta ja palauttaa lihakset takaisin lepopituuteen harjoituksen jälkeen. Venyttelyt voi suorittaa aktiivisesti tai passiivisesti. Aktiivisessa venyttelyssä voimistelija käyttää hyväkseen omaa lihasvoimaa. Esimerkiksi pelkkä jalan paino ei välttämättä riitä venytyksen aikaansaamiseksi, joten apuna voi käyttää käsiä. Aktiivinen venyttely voi olla staattista (paikallaan pysyvää) tai joustavaa venytystä. Joustava venyttelyssä täytyisi välttää nykivää liikettä, sillä äkkinäiset liikkeet voivat käynnistää venytysrefleksin. Venytysrefleksissä lihakset suojautuvat jännittymällä, joka lisää vammautumisen riskiä. Passiivinen venyttely toteutetaan avustajan tai ulkoisen voiman toimesta ja se voidaan tehdä staattisena tai joustoverryttelyinä.

Venyttelyssä voidaan käyttää myös monivaiheista menetelmää, jossa ensin jännitetään lihasta/lihasryhmää (5-10 s) ja sen jälkeen rentoutetaan (max. 3 s). Viimeisenä venytys viedään niin pitkälle kuin mahdollista. Venytysvaiheen jälkeen aloitetaan alusta jännityksellä ja niin edelleen.

Liikkuvuusosiossa on kuvattu ensin puhtaat tavoiteltavat asennot, joita vaaditaan esimerkiksi tyttösarjojen säännöissä. Puhtaan asennon saavuttamiseksi voit valita tietyn lihasryhmän liikkeistä joukkueellesi sopivimmat liikkuvuusharjoitteet. Oppaassa on myös haastavampia liikkeitä puhtaan asennon osaaville voimistelijoille.

YLÄVARTALO & KYLJET



LAPAVIENTI NARULLA

1. Ote narusta myötäotteella suorin käsin
2. Vie kädet taakse ja tuo eteen sulavasti

HUOM!

- kädet pysyvät suorana koko liikkeen ajan
- Varo vartalon myötäilyä liikkeen aikana → se helpottaa suoritusta

RINTALIHAKSEN VENYTYS SEINÄÄ VASTEN

1. Alaselkä ja kämmenet seinää vasten
2. Kädet suorana ja hartianleveydellä
3. Katse eteenpäin
4. Koukista jalkoja





LAPAVENYTYS SEINÄÄ VASTEN

1. Kätet hartianleveydellä ja suorana seinää vasten
2. Paina rintakehää seinää vasten
3. Leuka ylös
4. Jalat suorana

HUOM! Koukistamalla kädet, venytys tuntuu enemmän ojentajissa

KYLKIVENYTYS SEINÄÄ VASTEN

1. Jalat yhdessä
2. Kämmenet yhdessä seinää vasten
3. Selkä suorana taivuta lantiosta sivulle
4. Pysy ”kahden seinän välissä”



SELKÄ

➤ NOTKISTAVAT LIIKKEET

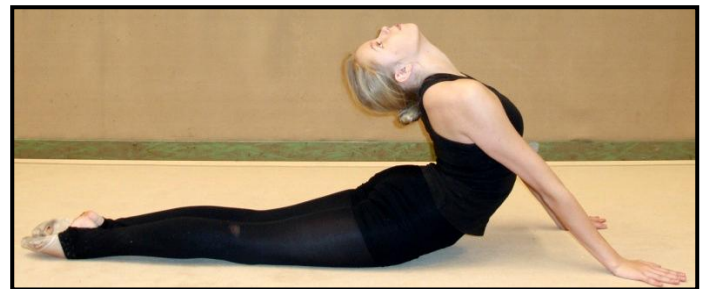


SILTA, puhdas asento (liikkuvuus/akrobatialiike)

1. Kädet ja jalat suorana
2. Jalat yhdessä
3. Katse käsien väliin
4. Työnnä lantiota ylöspäin
5. Vie paino käsille

TAAKSETAIVUTUS PÄINMAKUULLA

1. Kädet ja jalan suorana
2. Jalat yhdessä
3. Työnnä käsillä takayläviistoon
4. Katse kohti kattoa



RINTASEISONTA

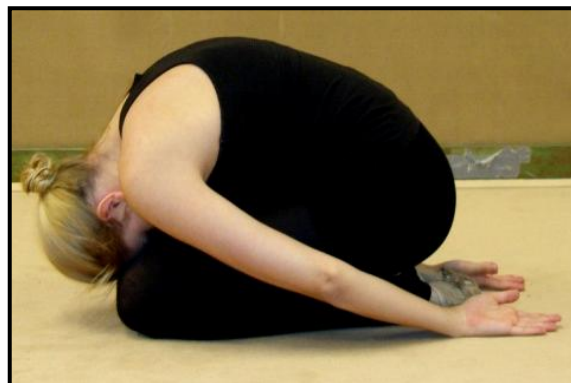
1. Paino rinnan päällä
2. Katse suoraa eteenpäin
3. Kädet ja jalat suorana
4. Kädet tukevat lattiassa

Helpotus: Harjoittele seinää vasten; samat ydinkohdat, kuin edellä, mutta jalat seinää vasten

➤ PYÖRISTÄVÄT LIIKKEET

SELÄN PYÖRISTYS

1. Polvet, kantapäät ja varpaat yhdessä
2. Leuka rintaan
3. Kädet sivuilla
4. Anna selän rentoutua



SELÄNVENYTYS SEINÄÄ VASTEN

1. Yläselkä seinää vasten
2. Kädet roikkuvat rentoina pään jatkeena
3. Jalat suorana ja yhdessä
4. Leuka rintaan



JALKOJEN VIENTI PÄÄN YLI

1. Vie jalat pään yli suorana tai koukussa
2. Alaselkä ja takareidet (jalat suorana) venyvät
3. Tule liikkeestä rauhallisesti pois



JALAT



SPAGAATTI, puhdas asento

1. Selkä suorana
2. Molemmat suoliluunharjanteet eteenpäin

HUOM! Monesti takajalan lonkka ja polvi osoittavat sivulle, kun liikkuvuus ei riitä puhtaaseen asentoon!

➤ LONKANKOUKISTAJAT

LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

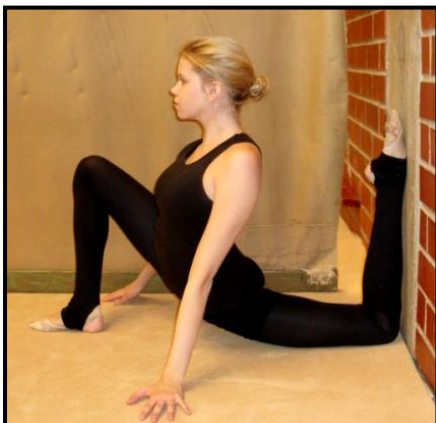
1. Molemmat suoliluunharjanteet eteenpäin
2. Takajalan polvi maassa/ilmassa
3. Siirrä paino etujalalle



LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS SEINÄÄ VASTEN

1. Takajalan jalkaterä seinää vasten
2. Suoliluunharjanteet osoittavat eteenpäin
3. Selkä suorana

HUOM! mitä lähempänä polvi on seinää sitä enemmän venytys tuntuu



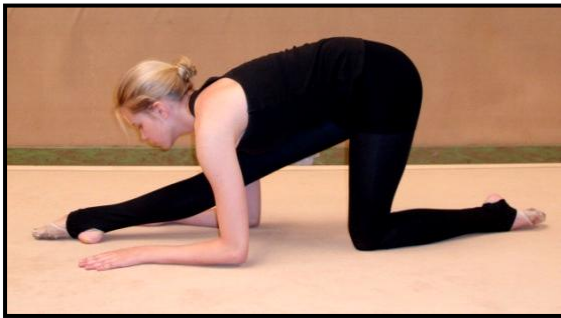
LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

KOROKKEELTA

1. Takajalan polvi/nilkka korokkeen reunalla
2. Selkä suorana
3. Suoliluunharjanteet eteenpäin



➤ TAKAREIDET



TAKAREIDEN VENYTYS POL- VISEISONNASSA

1. Lonkkaluut samalla tasolla sivulta katsottuna
2. Suoliluunharjanteet osoittavat eteenpäin
3. Taivutus eteen selkä suorana, lopussa selkä voi rentoutua jalan päälle

HUOM! säilytä vartalon neliö

SPAGAATTI SELINMAKUULLA

1. Molemmat polvet suorana
2. Suora linja kainalosta alajalan nilkkaan

HUOM! viemällä yläjalkaa vuorotellen sivulle, takareiden venytyskohta muuttuu





ETEENTAIVUTUS KOROKKEELTA

1. Taivuta suoralla selällä suorien jalkojen päälle
2. Nilkat ojennettuna / koukussa

➤ PAKARAT & ETUREIDET

PAKARALIIHAKSEN VENYTYS

1. Selkä suorana
2. Vedä polvea itseäsi kohti
3. Tehosta venytystä kääntämällä vartaloa vastakkaiseen suuntaan ristissä olevan jalan kanssa



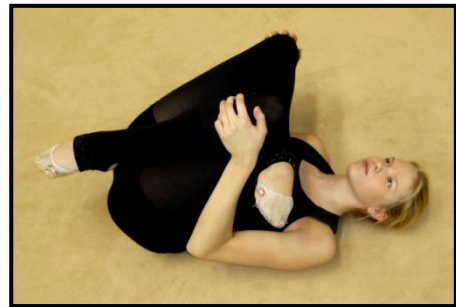


PAKARAN VENYTYS

1. Takajalan polvi kohti lattiaa, istu lonkan päällä
2. Reisi & polvi eteenpäin, säilytä vartalon neliö!
3. Etujalan kulman laajuutta voi vaihdella venytettävän paikan ja olemassa olevan liikkuvuuden mukaan
4. Tehosta venytystä taivuttamalla suoralla selällä etujalan päälle

PAKARAN VENYTYS SELINMAKUULLA

1. Takapuoli mahdollisimman lähellä lattiaa
2. Paina venytettävän pakaran polvea ulospäin



ETUREIDEN VENYTYS

1. Venytettävän jalan polvi suorassa linjassa kainalon ja kylkien kanssa
2. Löydä hyvä venytysasento liikkuttamalla vapaata jalkaa sivusuunnassa/nostamalla ylös
3. Tunnet venytyksen eri kohdassa nostamalla venytettävän jalan lantiota ja kääntämällä ylävartaloa
4. Älä päästä selkää notkolle & laskeudu suoralla selällä alas

➤ YLISPAGAATIT

YLISPAGAATTI

1. Etujalka korokkeella
2. Kun spagaatti sujuu maassa, voidaan siirtyä ylivenytyksiin, kunhan oikeat asennot säilyvät. (katso spagaatti)



YLISPAGAATTI TAKAJALKA KOROKKEELLA

1. Samat säännöt, kuin edellisessä kohdassa ja spagaatissa
2. Venyttää enemmän lonkankoukistajaa

HUOM! Takajalka lähtee helposti koukistumaan!

YLISPAGAATTI KAHDEN KOROKKEEN VÄLISSÄ

1. Huolehdi spagaatin oikean asennon säilyttämisestä
2. Yritä rentoutua, jotta vältyt vammoilta



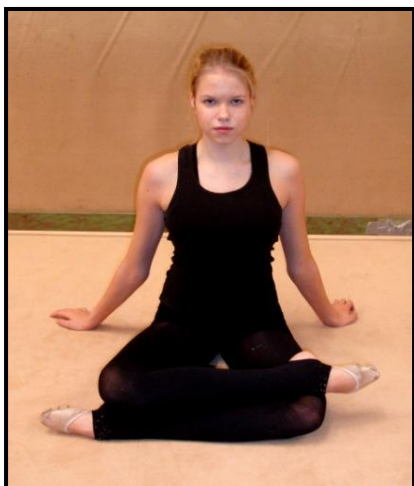
SPAGAATTI SEINÄÄ VASTEN

1. Säilytä puhdas spagaatti asento
2. Tehosta venytystä siirtämällä etujalkaa kauemmas
3. Pidä selkä ylhäällä –auttaa vaa-ka-tasapainon suorituksessa

➤ **SIVUSPAGAATIT & KIERTÄJÄT**

SIVUSPAGAATTI, puhdas asento

1. Puhtaassa asennossa polvet eteenpäin
2. Selkä suorana



SISÄKIERTÄJÄN VENYTYS

1. Selkä suorana
2. Alajalka suorana/koukussa
3. Paina yläjalan polvea alaspäin
4. Tehosta venytystä suurentamalla alajalan kulmaa
5. Venytys tehostuu ja tuntuu enemmän pakarassa kallistamalla ylävartaloa suoralla selällä eteenpäin

LONKAN LÄHENTÄJÄT

1. Jalkapohjat vastakkain
2. Sekä suorana
3. Venytys tehostuu ja tuntuu enemmän pakarassa taivuttamalla suoralla selällä eteenpäin



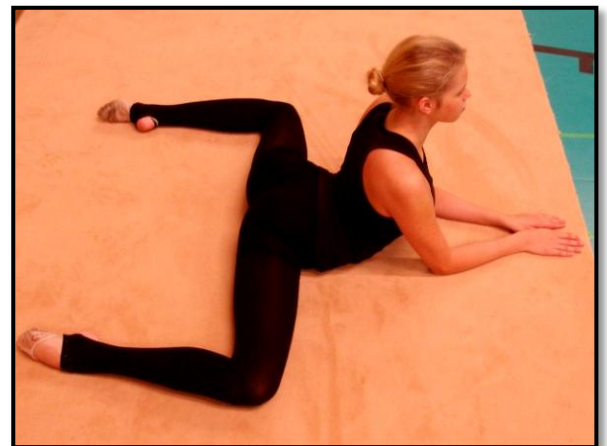


HAARAISTUNTA

1. Jalat mahdollisimman leveässä haara-asennossa
2. Polvet kohti kattoa
3. Istuinluut lattiassa
4. Taivuta suoralla selällä eteenpäin

SAMMAKKO

1. Jalat 90° kulmassa
2. Lantio jalkojen päällä



SAMMAKKO, TOINEN JALKA

SUORANA

1. Tämä on vaihtoehtoinen liike, jos sammakko sattuu polviin
2. Venytys tehostuu toisen jalan ollessa suorana

➤ YLISIVUSPAGAATIT



SIVUSPAGAATTI SEINÄÄ

VASTEN

1. Jalat kiinni seinässä
2. Paina käsillä jalkoja alaspäin reistä/polvista

YLISIVUSPAGAATTI

1. Säilytä puhdas asento; polvet eteenpäin
2. Lantio jalkojen päällä
3. Kun sivuspagaatti sujuu maassa, voidaan siirtyä ylivenytyksiin



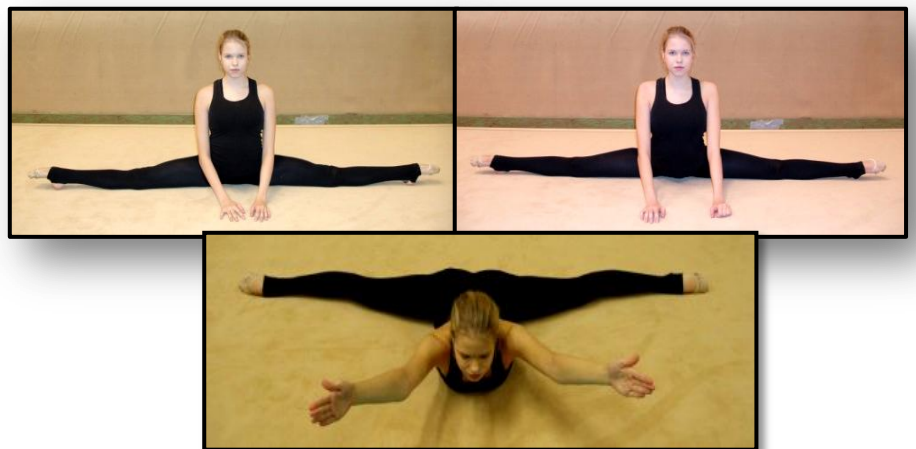
SIVUSPAGAATTI KAHDEN KOROKKEEN VÄLISSÄ

1. Katso, että puhdas asento säilyy
2. Lantio jalkojen päällä

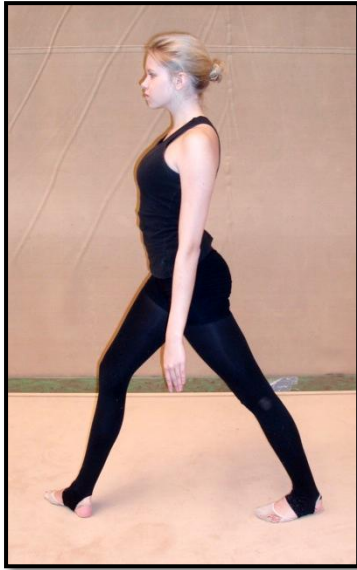
LÄPIMENO

1. Istu leveässä haarassa polvet ylöspäin
2. Käännä lantio ja polvet lattiaa vasten
3. "Sukella" sivuspagaatin kautta päinmakuulle

Helpotus: auta käsillä läpimeno-vaiheessa



➤ POHKEET & NILKAT

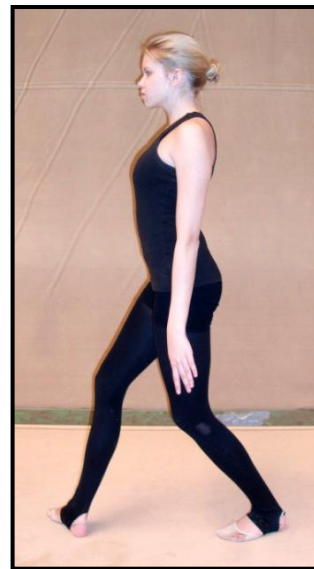


POHJEVENYTYS

1. Takajalka suorana
2. Kantapää lattiassa
3. Työnnä lantiota niin paljon eteenpäin, että venytys tuntuu pohkeessa

AKILLESJÄNTEEN VENYTYS

1. Kantapää maassa
2. Koukista takajalan polvea



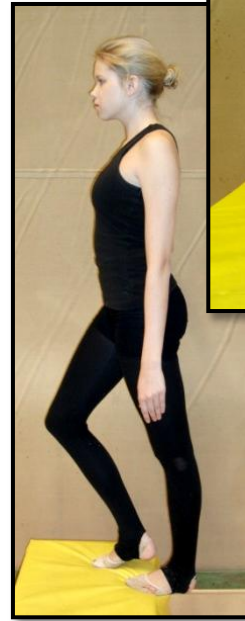
POHJEVENYTYS

1. Kantapää lattiassa
2. Voit venyttää molempia pohkeita samanaikaisesti, jolloin venytys tuntuu myös hieman lavoissa ja yläselässä
3. Voit venyttää myös vain toista pohjetta, koukistamalla toista jalkaa



POHJEVENYTYS KOROKKEELTA

1. Toisen jalan varpaat korokkeen reunalle
2. Paina kantapäätä lattiaa kohti
3. Varpaat osoittavat eteenpäin
4. Kokeile koukistaa venytettävän jalan polvea

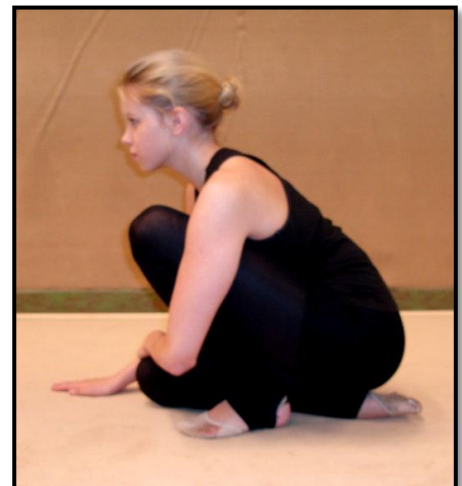


POHJEVENYTYS SEINÄÄ VASTEN

1. Jalkapohja seinää vasten
2. Paina ylävartaloa seinää kohti

AKILLESJÄNTEEN VENYTYS TOISPOLVI-ISTUNNASSA

1. Siirrä paino venytettävän jalan päälle
2. Kantapää saa nousta lattiasta



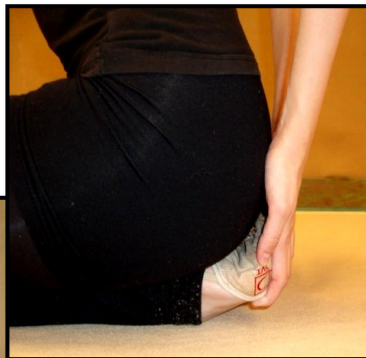


NILKAN OJENNUS VENYTYS TOISPOLVI-ISTUNNASSA

1. Paina venytettävän nilkan säärtä eteenpäin
2. Paino isovarpaan puolella

NILKAN KOUKISTUS VENYTYS TOISPOLVI-ISTUNNASSA

1. Työnnä venytettävät nilkan polvea ja säärtä eteenpäin
2. Paino isovarpaan puolella



NILKAN OJENNUS VENYTYS POLVI-ISTUNNASSA

1. Kantapäät yhdessä
2. Vedä käsillä nilkkoja ylöspäin
3. Yksi jalka kerrallaan (katso nilkkojen oikea ojennus-linja!)



NILKAN OJENNUS VENYTYS SEISAALTAAN

1. Venytettävä jalka voi olla hieman edempänä
2. Pidä jalkaterä paikalla
3. Työnnä lantiota eteenpäin
4. Voit kokeilla seisoa molempien nilkkojen päällä tuen kanssa tai ilman tukea (kävely)

NILKAN KOUKISTUS VENYTYS SEISTEN

1. Venytettävä jalka voi olla tukijalan takapuolella tai edessä (kuten kuvassa) jos venytys tuntuu
2. Paina venytettävän nilkan polvea ja säärtä etualaviistoon
3. Voit venyttää molempia nilkkoja yhtä aikaa seisomalla puolivarpailla polvet koukussa/suorana (kävely puolivarpailla)



KEHONHALLINTA

Joukkuevoimistelijan tulee kannatella kehoa hyvässä ryhdissä. Voimisteluliikkeet vaativat kehon hyvää hallintaa ja erityisesti keskivartalo on suuressa roolissa. Kehittämällä syviä lihaksia ryhti paranee, kun taas pinnalliset lihakset aikaansaavat isot liikkeet. On siis tärkeää kehittää sekä syviä että pinnallisia lihaksia. Kehonhallintaosio keskittyy pääasiassa syvien lihasten kehittämiseen lajinomaisesti. Aiemmista koulutusmateriaaleista löytyy lisää liikkeitä lihaskuntoharjoitteluun.

Lihaskestävyysharjoittelun periaatteena on suorittaa liike vähintään 15 kertaa, 2-3 sarjoina. Toinen tapa on tehdä liike vähintään 30 sekunnin pituisena suorituksena, jonka voi toistaa 2-3 kertaa. Nuorilla ja lapsilla toistomäärät tai liikkeen suoritus aika voi olla vähäisempi, riippuen voimistelijoiden aiemmasta harjoittelu kokemuksesta. Liikkeet tulee osata teknisesti oikein, jotta voidaan lisätä tempoa, joka kehittää enemmän nopeusvoimaa.

Kehonhallintaosiossa on erilaisia liikkeitä syvien vatsalihasten kehittämiseen, joista viimeisimmät liikkeet vaativat liikkuvuutta.

LINKKUVEITSI

1. Selin-makuulla jännitä koko vartalo suoraksi
2. Nosta kädet ja jalat suorana yhtä aikaa kohti toisiaan
3. Räjähävä vatsalihhasliike

Helpotus: nosta jalat koukussa (90°)



HOOVER PITO

1. Asetu kyynärnojaan
2. Kyynärpäät 90° kulmassa
3. Jalat yhdessä ja suorana
4. Jännitä keskivartalo

Helpotus: pidä polvet maassa

HUOM! ei notkoselkää!





ETUNOJASSA HYPPELY

1. Asetu etunojaan
2. Vedä polvi kainaloa kohti
3. Keskivartalo jännittyneenä
4. Toista liike vuorojaloin hypähtämällä

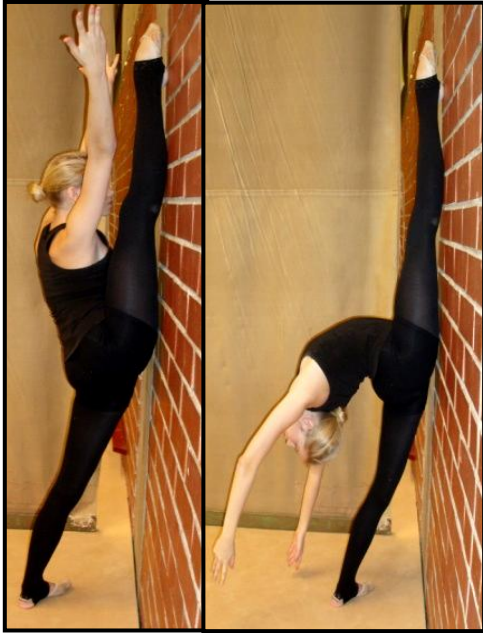
Helpotus: koukista jalka ilman hypähdystä

HUOM! ei notkoselkää!

ETUNOJA PYÖRÄHDYS

1. Asetu etunojaan
2. Jalat tiukasti yhdessä
3. Keskivartalo jännittyneenä
4. Käännä takanojaan 180°, sivunojan kautta, kädet koko ajan suorana
5. Käännä takaisin etunojaan





SELÄN TAIVUTUS SPAGAATISSA

1. Spagaati asento seinää vasten
2. Kädet suorana ylhäällä
3. Taivuta alas kädet suorana ja nou-se heti ylös
4. Jalat koko ajan suorana

Helpotus: pidä käsillä puolapuista kiinni

SILTAKAATO YHDELLÄ JALALLA

1. Kädet ylhäällä
2. Keskivartalo tiukkana
3. Toinen jalka hieman edempänä
4. Taivuta taakse suorin käsin ja nouse heti ylös
5. Takajalka koukistuu

HUOM! Hallitse ensin tavallinen siltakaato



AKROBATIA

Kilpailuohjelman tulee sisältää tyttösarjojen sääntöjen mukaan akrobatialiikkeitä, jotka tuovat näyttävyyttä kokonaisuuteen. Akrobatialiikkeitä on hyvä sisällyttää harjoitusohjelmaan, sillä ne kehittävät samalla lajinomaista kehonhallintaa, koordinaatiota ja ketteryyttä.

Akrobatiaosio sisältää tavoiteltavat asennot yleisimmistä akrobatialiikkeistä sekä niiden kehitty-

KÄRRYNPYÖRÄ

1. Alkuasennossa kädet ylhäällä ja katse menosuuntaan
2. Tahti: "käsi, käsi, jalka, jalka"
3. Keskivartalo tiukkana – vedä "napa selkärankaan"
4. Kädet lattiassa samassa linjassa
5. Ponnista käsien päälle
6. Katse käsien väliin
7. Jalat suorana



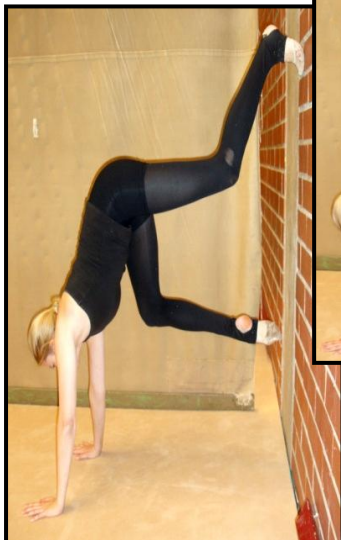


KÄSILLÄSEISONTA

1. Ponnista käsien varaan
2. Koko kämmen lattiaan
3. Keskivartalo tiukkana – vedä ”napa selkärankaan”
4. Katse käsien väliin
5. Jalat ja kädet suorana

AVUSTETTU KÄSILLÄSEISONTA

1. Avustaja seisoo jumppaajan sivulla
2. Ota kiinni polvitaiteista ja nilkoista



KÄSILLÄSEISONTAAN KIIPEÄMINEN SEINÄÄ VASTEN

1. Vatsa seinää kohti
2. Kädet suorana
3. Katse käsien väliin
4. Kiipeä jaloilla ylös seinää vasten
5. Keskivartalo tiukkana

KÄSILLÄSEISONTA SEINÄÄ VASTEN

1. Kädet lähelle seinää
2. Ponnista käsien varaan
3. Katse käsien väliin
4. Jalat seinää vasten
5. Keskivartalo tiukkana



SILTAKAATO ETEENPÄIN

Kuva 1: Kannateltu keskivartalo, kädet ylhäällä

Kuva 2: Ponnista yhdellä jalalla suorien käsien varaan

Katse etuviistoon/vapaaseen jalkaan

Kuva 3: Vapaa jalka tulee ensimmäisenä maahan

Ponnistava jalka pysyy ilmassa koko liikkeen ajan

Ponnistava antaa vauhdin loppuasentoon

Kuva 4: Liike päättyy ryhdikkääseen kannateltuun asentoon



AVUSTUS: SILTAKAATO ETEENPÄIN

1. Avustaja seisoo jumppaajan sivulla
2. Ristiote selästä ja hartiasta

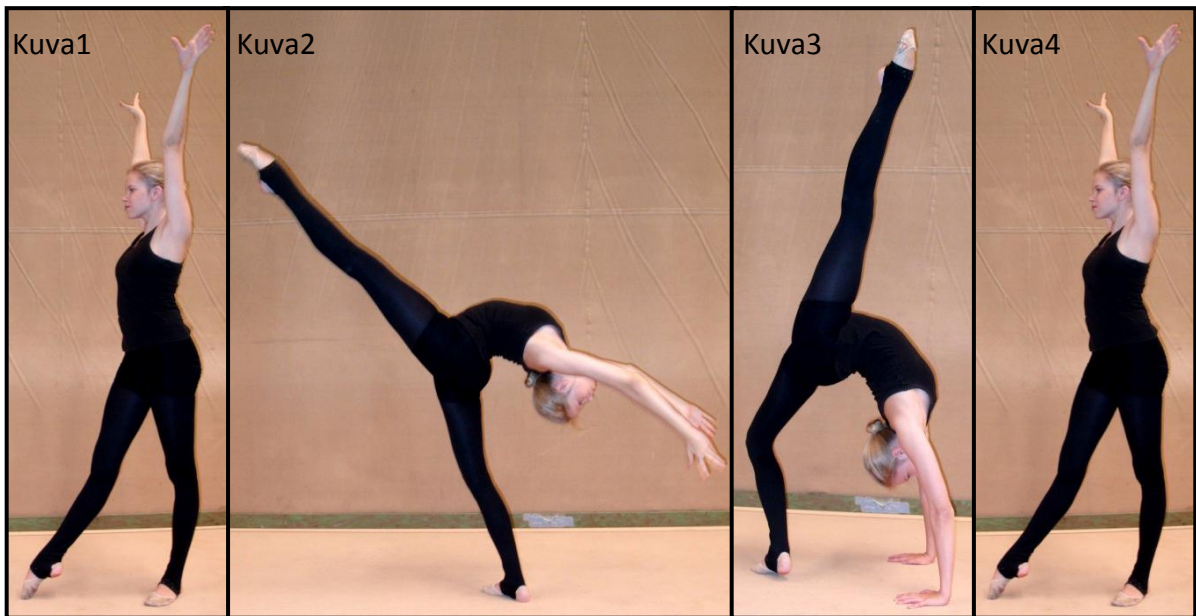
SILTAKAATO TAAKSEPÄIN

Kuva 1: Kannateltu keskivartalo, kädet ylhäällä

Kuva 2: Taivuta taakse, vapaa jalka suorana ylös, katse seuraa käsiä

Kuva 3: Ponnista silta-asennosta yhdellä jalalla, katse yläviistoon

Kuva 4: Liike loppuu kannateltuun ryhdikkääseen asentoon



AVUSTUS: SILTAKAATO TAAKSEPÄIN

1. Avustaja seisoo jumppaajan sivulla
2. Ote selästä ja takareidestä



Lähteet:

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Sölveborn, S-A. 1993. Stretching-venyttely. 5. painos. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset. Keuruu.

Jastrjemskaia, N. & Titov, Y. 1999. Rhythmic Gymnastics. United Graphics. United States of America.

Nelson, G.A. & Kokkonen, J. 2007. Stretching Anatomy. United Graphics. United States of America.

Suomen Voimisteluliitto. Fyysisen valmennuksen peruskoulutus. Valmentajakoulutus I-taso.

Suomen Voimisteluliitto. Lajitaidon peruskoulutus. Joukkuevoimistelu.

Suomen Voimisteluliitto. Liikkuvuusharjoitteita. Luettavissa:
<http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/index.php?article=933>.