

OPINNÄYTETYÖ

Katariina Kovalainen 2012

**ILMOJEN HALKI-NAISTEN
KILPACHEERLEADINGIN LAJIANALYYSI
JA KILPAILUSUORITUSTEN LAADULLINEN
ANALYSOINTI**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELM

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU
TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA
LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

Opinnäytetyö

**ILMOJEN HALKI-NAISTEN KILPACHEERLEADINGIN LAJIANALYYSI JA KIL-
PAILUSUORITUSTEN LAADULLINEN ANALYSOINTI**

Katariina Kovalainen

2012

Ohjaaja Kalle-Pekka Tiihonen

Hyväksytty _____ 2012 _____

Tekijä Katariina Kovalainen Vuosi 2012

Toimeksiantaja

Työn nimi Ilmojen halki-naisten kilpacheerleadingin lajianalyysi ja kilpailusuoritusten laadullinen analysointi
Sivu- ja liitemäärä 64 + 2

Tämän työn tarkoituksena oli tuottaa Suomen ensimmäinen lajianalyysi kilpacheerleadingistä. Lajianalyysissa kartoitin kilpacheerleadingin psyykkisiä ja fyysisiä vaatimuksia sekä perustietoja lajista. Tämän lisäksi analysoin työssä yhtenä lajianalyysin osiona kilpailusuorituksia. Työn tavoitteena oli saada ihmisille selkeä kokonaiskuva Suomessa vielä joillakin alueilla toistaiseksi hyvin tuntemattomasta lajista.

Lajianalyysin yksi osio opinnäytetyössäni oli arvioida laadullisesti kolmen joukkueen SM-kisasuorituksia SM-kisoissa 2012. Tutkimusmenetelmänä käytin havainnointia. Tarkasteltaviksi valitsin kolme joukkuetta, yhden sijoittumisen kärkipäästä, yhden keskivaiheilta ja yhden loppupäästä. Havainnoinnissa käytin apuna Suomen Cheerleadingliiton virallista tuomareiden arvosteluvaketta. Suoritin analysoinnin videoitujen kilpailusuoritusten pohjalta. Havainnoinnin kohteena olivat stuntit eli nostot ja heitot sekä pyramidit. Näistä kolmesta havainnoin sekä suoritusten määrää että laatua.

Havainnoinnissa ilmeni, että stunttien ja pyramidien määrä ei ollut suoraan verrattavissa menestykseen kilpailuissa. Kuitenkin olennaista oli huomata, että kilpailuohjelman laadussa kärki- ja häntäpäähän joukkueet erosivat oleellisesti toisistaan. Kärki- ja keskivaiheille sijoittuneilla joukkueilla kilpailuohjelma oli kokonaisuudessaan paljon monipuolisempi kuin häntäpäähän sijoittuneella joukkueella. Olennaista lajianalyysin kannalta oli huomata, että laji on tekniikka- ja taitopainotteinen, sillä tekniikka oli huomattavasti kehittyneempää kärki- ja keskivaiheille sijoittuneilla joukkueilla. Suurin ero kärki- ja keskivaiheille sijoittuneiden joukkueiden välillä olivat taidolliset tekijät sekä suoritusvarmuus.

Avainsanat Kilpacheerleading, cheerleading, lajianalyysi, laadullinen tutkimus, havainnointi

Author	Katariina Kovalainen	Year	2012
Commissioned by			
Subject of thesis	Through the air-analysis of competitive cheerleading and qualitative study of competitive performances		
Number of pages	64 + 2		

The purpose of this work was to provide an analysis of competitive cheerleading, the very first in Finland. In analysis I surveyed the physical and psychical demands of cheerleading and basic information of the sport. One item of this study was to analyse competitive performances of three teams. The goal of this work was to give a clear general view of competitive cheerleading for Finnish people, because cheerleading is still a very unknown sport among many areas in Finland.

One item of this study was to qualitative analyse competitive performances of three teams that competed in the Finnish national competitions in 2012. As a study method I used evaluation. For analysis, I picked up three teams, one from the top placements of the competition, one from the middle and one from the end. I used the Finnish cheerleading association's judges official evaluation form as a guideline of the study. The data of the study was a video of the competitive performances. The objects of observation were stunts, tosses and pyramids. I evaluated the quality and the amount of this performances.

In observation it came out that the amount of stunts and pyramids were not directly comparable for the success in the competitions. Still, it was relevant to notice that the quality of the competitive program was very different between the team picked up from the top of the placements than the team from the end placements. The program of the teams that placed in the top of the competition and in the middle of the competition were much more diverse than the team that placed in the end of the competition. From the point of view of the sport analysis it was relevant to observe that cheerleading is a technique and skill orientated sport, because the technique was much better with the teams that placed to the top and to the middle of the competition. The biggest factor that separates the team that placed in the top of the competitions from the team that placed in the middle of the competitions was skills and the confidence during the performance.

Key words Analysis of sport, cheerleading, competitive cheerleading, qualitative research, observation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KILPACHEERLEADINGIN LAJIESITTELY	3
2.1 LAJIN HISTORIA	3
2.2 CHEERLEADING SUOMESSA	4
3 KILPAILUSUORITUS KILPACHEERLEADINGISSÄ	6
3.1 KILPACHEERLEADINGOHJELMAN OSA-ALUEET	6
3.1.1 <i>Stuntit ja pyramidit</i>	6
3.1.2 <i>Huuto, motionit ja tanssi</i>	10
3.1.3 <i>Hypyt</i>	11
3.1.4 <i>Maa-akrobatia</i>	12
3.2 URHEILIJOIDEN ROOLIT KILPAILUOHJELMASSA	13
3.2.1 <i>Urheilijoiden roolit</i>	13
3.2.2 <i>Nousija eli flyer</i>	14
3.2.3 <i>Nostaja eli base</i>	14
3.2.4 <i>Takaspotteri eli third</i>	15
3.2.5 <i>Spotteri</i>	16
3.3 KILPACHEERLEADINGOHJELMAN RAKENNE	17
3.4 KILPACHEERLEADINGOHJELMAN ARVIOINTI	18
3.5 TURVALLISUUS	20
4 FYYSISET OMINAISUUDET KILPACHEERLEADINGISSÄ	22
4.1 TAITO JA TEKNIikka	22
4.2 KESTÄVYYS	23
4.3 LIIKKUVUUS	24
4.4 VOIMA	25
4.5 NOPEUS	27
5 PSYKKISET OMINAISUUDET KILPACHEERLEADINGISSÄ	29
5.1 PSYKKISTEN OMINAISUUKSIEN HARJOITTELU	29
5.2 MOTIVAATIO	30
5.3 ITSELUOTTAMUS	32
5.4 VIREYSTILAN SÄÄTELY	33
5.5 MIELIKUVAHARJOITTELU	34
5.6 RENTOUTUMINEN	35
5.7 KESKITTYMISKYKY	36

5.8 RYHMÄKOHEESIO JA RYHMÄTOIMINTA.....	38
6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	40
6.1 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT	40
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	41
7.1 HAVAINNOINTI TUTKIMUSMENETELMÄNÄ	41
7.2 TUTKIMUKSEN HAVAINNOINTIASETELMA	42
7.3 SUORITUSTEN MÄÄRÄN HAVAINNOINTI	42
7.4 SUORITUSTEN LAADUN HAVAINNOINTI	43
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET	45
8.1 PYRAMIDIEN JA STUNTTIEN SEKÄ NIIDEN YLÖSMENOJEN, ALASTULOJEN JA EPÄONNISTUMISTEN MÄÄRÄ.....	45
8.2 PYRAMIDIEN JA STUNTTIEN LAATU ARVOSTELUKAAVAKETTA HYÖDYKSI KÄYTTÄEN	46
8.2.1 Kärkipäähän sijoittunut joukkue.....	46
8.2.2 Keskivaiheille sijoittunut joukkue	47
8.2.3 Loppupäähän sijoittunut joukkue.....	48
9 POHDINTA.....	50
9.1 TUTKIMUKSEN PÄÄTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	50
9.2 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	53
9.3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	56
LÄHTEET	62
LIITTEET	64

1 JOHDANTO

Kilpacheerleading on vielä etenkin Lapin alueella hyvin tuntematon laji. Ennakkoluulot tätä lajia kohtaan ovat olleet ja ovat osaksi vielä nykyaikanakin suuret, ja harva tietää, mitä laji todellisuudessa vaatii. Urheilijalta vaaditaan erittäin paljon sekä fyysisesti että henkisesti. Laji on monipuolinen kilpaurheilulaji, ja se sisältää useita eri osa-alueita. Etelä-Suomessa laji on jo hyvin tunnettu, ja se on saanut paljon jalansijaa. Esimerkiksi yksistään jo Helsingissä kilpailevia cheerleadingseuroja on tällä hetkellä kolme. Vuonna 2012 Suomen cheerleadingliitto julkaisi ensimmäisen liikunnanopettajille tarkoitetun lajitaito-oppaan työkaluksi liikunnan opetukseen, ja tämä oli mielestäni hyvin iso asia lajin tunnettavuuden kannalta tulevaisuutta ajatellen. Lajista on kuitenkin vielä tällä hetkellä todella vähän suomenkielistä kirjallisuutta sekä tutkimusta.

Olen itse ollut lajin parissa jo useita vuosia niin kilpailevana urheilijana kansallisissa ja kansainvälisissä kisoissa kuin valmentajanakin. Yksi oman urheilijaurani tähtihetkiä on muun muassa Tukholman EM-kisojen hopeamitali vuodelta 2004. Rakkauteni lajia kohtaan on suuri, ja sen vuoksi haluan itse auttaa lajia saamaan jalansijaa myös Pohjois-Suomessa. Halusin tehdä opinnäytetyöni juuri tähän lajiin liittyen, niin itseäni kuin lajinkin varten. Aiheen valinta ei ollut helppo, sillä halusin tehdä opinnäytetyön josta ihmiset saisivat tietoa lajista, ja lisäksi saisin itse valmentajana jonkinlaista hyötyä oman joukkueeni valmentamista varten. Lajista on todella vähän suomenkielistä aineistoa, ja tämä tuotti hankaluuksia jo aiheen valitsemisvaiheessa.

Tutkiskelin mahdollisia lähdeaineistoja internetin kautta ja totesin, etten saanut mistään käsiini lajiansalyysia kilpacheerleadingistä. Päätin ottaa haasteen vastaan ja tehdä opinnäytetyönäni lajiansalyysin, ilmeisimmin jopa Suomen ensimmäisen sellaisen. Lajiansalyysi on urheilijan harjoittelun sekä valmentamisen lähtökohta, joten mielestäni sellainen kuuluisi ehdottomasti olla jokaisesta Suomessa kilpailtavasta urheilulajista. Lajiansalyysin tekeminen täyttäisi opinnäytetyön tavoitteeni - sillä saisin jaettua tietoa kilpacheerleadingistä ihmisille.

Itselleni vieraampi alue on kilpacheerleadingohjelman rakentaminen, ja siitä syntyi alun perin kiinnostus tutkia yksityiskohtaisemmin kilpailusuorituksia. Mietin, mitä voisin kilpailusuorituksessa tarkkailla, ja mitä siitä olisi järkevintä arvioida lajianalyysin kannalta. Tutkin tuomareiden arvostelulomaketta ja päätin valita tutkittaviksi osa-alueiksi siinä eniten pisteitä sisältävät osa-alueet, pyramidit ja stuntit. Näin syntyi tulevan opinnäytetyöni aihe lajianalyysi, jossa hyödyntäisin sekä teoriaa että käytäntöä.

Lähtökohtana oli tehdä lajianalyysi kilpacheerleadingistä. Tämä lajianalyysi sisältäisi niin lajin fyysiset kuin psyykkisetkin vaatimukset ja kokonaisuudessaan paljon tietoa lajista. Tämän lisäksi lajianalyysi sisältäisi laadullista havainnointia kilpailusuorituksista. Tämä havainnointi tulisi tukemaan lajianalyysin teoriaa, ja tämän tutkimuksen avulla voisin tarkkailla lajianalyysin merkitystä käytännössä. Havainnoinnin avulla tehdyn tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, mikä ero stunteissa ja pyramideissa on kärki-, keski- ja häntätason joukkueilla SM-kilpailuissa 2012.

Aiheeseen liittyvän lähdeaineiston puutteen vuoksi tiesin jo alussa aiheen olevan haastava, mutta en lannistunut. Tiesin, että työn valmistuttua voin olla ylpeä tekemästani työstä, ja mielestäni on tärkeää tehdä opinnäytetyö aiheesta, josta on aidosti kiinnostunut. Toivon, että työtäni voivat hyödyntää itseni lisäksi lajin harrastajat, urheilijat, lajista kiinnostuneet sekä mahdollisuuksien mukaan myös Suomen cheerleadingliitto.

2 KILPACHEERLEADINGIN LAJIESITTELY

2.1 Lajin historia

Kilpacheerleading on monipuolinen joukkueurheilulaji, jossa kilpaillaan kahdessa eri alalajissa: cheer- eli akrobatiasarjoissa sekä tanssisarjoissa (SCL 2012a). Nykypäivänä cheerleadingiin kuuluu taitoja, jotka vaativat amerikkalaisen jalkapalloilijan voimatasoa, tanssijan ylväyttä ja voimistelijan notkeutta (American association of cheerleading coaches and administrators, 1.2.2012). Laji on lähtöisin Yhdysvalloista, ja on lähivuosisikymmeninä levinnyt ympäri maailmaa ja tullut yhä suosituimmaksi myös Suomessa. Olemassa olevien tietojen mukaan laji on saanut alkunsa aina antiikin Kreikasta asti, jossa cheerleaderit kannustivat olympialaisissa urheilijoita yhä parempiin suorituksiin. Laji on kehittynyt vuosien varrella sellaiseksi mitä se nykyään on. Kilpacheerleadingiksi lajia on voitu kutsua kuitenkin vasta 1970-luvulta lähtien, jolloin ensimmäiset kilpailut on järjestetty. (Lopez 2004, 11.)

Cheerleading on kehittynyt lajina valtavasti. Kun lajia verrataan siihen, mitä se alun perin oli, ei sitä lähes tulkoon tunnista samaksi. Kun laji alun alkaen oli ”pelkkää kannustamista”, nyt se on jo jotain aivan muuta. Mukaan ovat tulleet maa-akrobatia, hyppy, stuntit eli nostot ja heitot, pyramidit ja kaikki muu, mikä tekee siitä todella monipuolisen ja näyttävän urheilulajin. Lajin suuresta kehittymisestä huolimatta myös lajin alkuperäiset tunnusmerkit ovat pysyneet tiukasti mukana lajin kehityksessä. Huiskat, positiivinen ja kannustava asenne, kyltit ja kannustusliikkeet ovat edelleen osa nykyaikaista kilpacheerleadingiä. (Lopez 2004, 12.)

Alun perin nykyinen kilpacheerleading on saanut alkunsa Yhdysvalloista 1889, jossa mies nimeltä Johnny Campbell otti tehtäväkseen koota joukon, joka kannustaisi amerikkalaisen jalkapallon joukkuetta. Tämä mies oli näin ollen ensimmäinen cheerleaderiksi kutsuttu henkilö. Campbellin kannustamiseen tulivat mukaan huudot, joissa cheerleaderit huusivat jotain, ja katsomo toisti sen perässä. Tällaiset huudot näkyvät kilpacheerleadingin kilpailuohjelmassa vielä nykyaikanakin. (Lopez 2004, 12.)

Ensimmäinen kirja cheerleadingin harjoittelusta julkaistiin 1927. 1930-luvulla cheerleadingiin tulivat mukaan huiskat, jotka ovat nykyäänkin osa kilpacheerleadingia, tosin eivät pakollinen osa. 1940-luvulla miehet lähtivät sotaan ja tämä muutti cheerleadingin luonteen. Päinvastoin kuin ennen, nyt cheerleaderien paikan ottivat naiset. Naiset toivat mukaan cheerleadingiin nykyäänkin olennaisena osana kilpacheerleadingissä olevan maa-akrobatian. Pikku hiljaa mukaan tulivat myös hyyt. 1948 perustettiin National cheerleading association (NCA). Ensimmäisten kisojen jälkeen (pidettiin 1978) kilpacheerleading on vain kasvattanut suosiotaan ympäri maailman, ja nykyään huippumaita lajissa ovat mm. Japani, USA ja Suomi. (Lopez 2004, 12.)

2.2 Cheerleading Suomessa

Suomeen kilpacheerleading tuli lajina 1980-luvun alussa. Ensimmäiset cheerleaderit kannustivat amerikkalaisen jalkapallon joukkueita voittoon. Alun alkaen Suomessa cheerleadereiksi ryhtyivät pelaajien sisaret, tyttöystävät ja heidän tuttavansa. Cheerleading oli Suomessa aluksi vain kannustushuutojen keksimistä musiikin ja koreografioiden lisäksi. 1984 perustettiin Turku Trojans cheerleaders, joka ensimmäistä kertaa Suomessa harjoitteli organisoitusti näyttäviä esityksiä, joihin kuuluivat myös pyramidit, liikesarjat ja taidokkaat tanssiohjelmat. (Kallonen 2005, 16.)

Ensimmäiset SM-kisat pidettiin 1985. Tämän jälkeen cheerleadereista tehtiin lehtijuttuja, ja heitä alettiin arvostaa yhä enemmän amerikkalaisen jalkapallon pelaajien kannustajina. Pikku hiljaa lajin harrastajakanta alkoi kasvaa lajin tunnettavuuden, SM-kisojen ja yhteisleirien kautta. Suomen cheerleadingliitto (SCL) perustettiin vuonna 1995. (Kallonen 2005, 26, 32, 42.)

Nykyään Suomessa järjestetään kilpacheerleadingin SM-kisat vuosittain. Suomen cheerleadingliitto kuuluu kahteen kansainväliseen lajiliittoon, Euroopan liittoon (ECA) ja maailmanliittoon (ICU). Lajissa kilpaillaan kansainvälisesti EM- ja MM-tasolla. (Kallonen 2005, 101.) Omien kokemuksieni mukaan laji on tällä hetkellä hyvin tunnettu ja arvostettu Etelä-Suomessa, mutta pohjoisemmassa Suomessa laji vaatii vielä lisää tunnettavuutta. Rovaniemeltä löytyy yksi seura, Arctic circle spirit cheerleaders (ACSC), jossa itsekin toimin valmentajana tällä hetkellä. ACSC on pohjoisin kilpacheerleadingseura Suo-

messa, ja etelään päin seuraava seura löytyy Oulusta, jossa itse alun perin lajin aloitin. Tällä hetkellä Suomella on hyvät mahdollisuudet taistella maailman kärkisijoituksista lajin MM-kilpailuissa. Yksi maailmanmestaruus Suomelle on jo lajin parista tullut, kun Mija Schrey ja Mika Pennanen voittivat vuonna 2011 MM-kultaa cheerleadingin MM-kilpailuissa paristunt-sarjassa.

3 KILPAILUSUORITUS KILPACHEERLEADINGISSÄ

3.1 Kilpacheerleadingohjelman osa-alueet

Naisten kilpacheerleadingissä kilpailusuorituksen pituus on kahdesta minuutista kahteen ja puoleen minuuttiin. Kilpailusuoritus sisältää maa-akrobatiaa, johon kuuluvat muun muassa fliikit ja voltit, sekä ilma-akrobatiaa, johon sisältyvät nostot, heitot ja pyramidit. Tämän lisäksi suoritukseen tulee sisällyttää cheer-tanssia, hyppyjä sekä huuto-osuus. Kisasuoritus tulee suorittaa ennaltasuunniteltuun musiikkiin. Kaikkien näiden osa-alueiden nivoutuessa yhteen syntyy kilpacheerleadingohjelma, joka parhaimmillaan on nopeatempoinen, teknisesti vaikea, monipuolinen sekä yhdenaikaisesti, puhtaasti ja näyttävästi esitetty. (Kallonen 2005, 128.) Tärkeää lajin ymmärtämisen ja harjoittelemisen kannalta on tietää, mitä nämä kaikki osa-alueet pitävät sisällään.

Aktiivisesti kilpaileva cheerleadingjoukkue sisällyttää harjoituksiinsa kaikki seuraavat osa-alueet jollakin tapaa. Joukkue harjoittelee noin viisi kertaa viikossa, ja jokaisella harjoituksella on oma tavoitteensa. Toisella harjoituskeralla keskitytään stuntteihin ja pyramideihin, toisella maa-akrobatiaan ja taitoharjoitteluun. Myös osa näiden osa-alueiden harjoittelusta jää suurelta osin urheilijan omalle vastuulle, ja esimerkiksi hyppyjen aktiivisempi harjoittelu otetaan mukaan yhteiseen harjoitteluun vasta kilpailukaudella. Tärkeintä kaikkien näiden osa-alueiden harjoittelemisessa on lajinomaisuus. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.)

3.1.1 Stuntit ja pyramidit

Stuntit ovat nostoja, jossa yksi tai useampi nostaja kannattelee tai tukee nousevaa. Stuntit ovat lajille tyypillisin ja näyttävin osa-alue (Rikström 2011, 4). Myös korkeat basket-heitot luetaan stuntteihin, vaikka ne tuomareiden arvostelukaavakkeessa ovatkin oma osa-alueensa (Kallonen 2005, 129). Kilpailuissa merkittävä tekijä menestyvien ja ei niin menestyvien joukkueiden välillä on usein eroavaisuudet stunttien suorittamisessa ja vaikeusasteessa (Wilson 2003, 97).

Pyramidit koostuvat useista toisiinsa yhteydessä olevista stunteista, jotka ovat riippuvaisia toisistaan. Ne voivat olla kaksi- tai kolmikerroksisia, ja ne

vaativat stunttitekniikan lisäksi hyvää kokonaisuuden hallintaa ja koko pyramidia suorittavien henkilöiden, usein jopa koko joukkueen, yhdenaikaisuutta. Pyramidien purkamis- ja rakentamistapoja on useita erilaisia, ja lajin kehittyessä ne vain lisääntyvät yhä. (Kallonen 2005, 129.) Stunttiyhdistelmiä, stunttisarjoja ja pyramideja on loputon määrä, ja niitä rajoittavat vain mielikuvitus ja kilpailusäännöt, jotka on tehty urheilijoiden turvallisuuden takaamiseksi (Wilson 2003, 97).

Ihmisille on luontaista varoa tippuvia esineitä ja asioita, mutta cheerleadingissä olennaista on päinvastoin ottaa ylhäältä tuleva nousija kiinni. Urheilijoiden tuleekin tässä lajissa taistella luonnollisia vaistojaan vastaan. Tämän vuoksi luottamus on erittäin tärkeää nostoissa ja kiinniotoissa. Nousijan on tärkeä tietää, että jos hän tulee huonosti alas nostosta, hänet otetaan aina turvallisesti alas. Nostajan taas tulee pystyä luottamaan, että nousija tulee hallitusti alas niin, että nostajat pystyvät tuomaan hänet turvallisesti maahan saakka. Luottamus on siis ensisijaista stunteissa ja pyramideissa. Kun luottamus joukkueovereihin hankitaan heti alussa, voidaan nopeammin harjoitella vaikeampia pyramideja, kun keskittyminen ei suuntaudu jännittämiseen vaan oikeaan tekniseen suoritukseen. (Wilson 2003, 100.)

Olennaista stunttien suorittamisessa on oikea ajoitus. Ajoitus voi olla ratkaiseva tekijä stuntin onnistumisessa, joten yhteistyö on cheerleadingissä tärkeää. Laskut yhdestä kahdeksaan pitävät noston hallinnassa. Esimerkiksi basket-heitoissa olennaista on, että kun nousija nousee ”koriin” eli heiton alkuasentoon nostajien käsille, nostajat vajoavat hieman alaspäin, jonka jälkeen itse heitto tapahtuu. Laskujen tulee näin ollen olla tarkkaan suunnitellut, ja jokaiselle liikkeelle tulee olla tarpeeksi mutta ei liikaa aikaa, esimerkiksi tässä tilanteessa vajoamiselle. Näin nostajat saavat kaiken räjähtävän voiman käyttöönsä heittoon. (Wilson 2003, 114.)

Tärkeää stuntin suorittamisessa on oikea tekniikka. Tämän lisäksi sekä nostajien että nousijoiden tulee pysyä tiukkana, eli vartalon jokainen lihas hallittuna. Tämä toimii ennaltaehkäisyä sille, että kukaan ei saa iskua harhailevista käsistä tai muista kehonosista. Stuntin on mahdotonta onnistua, mikäli urheilija ei hallitse kehoaan. Todella olennaista on myös, että jokainen nosto-

ryhmän jäsen tietää oman tehtävänsä stuntin suorittamisessa. Jokaisen urheilijan tulee myös olla tietoinen siitä, kuinka tulee toimia mikäli nostossa tapahtuu jotain odottamatonta. On esimerkiksi mahdollista, että nousija nojaa hieman liikaa taaksepäin tietyssä tilanteessa ja tällöin on tärkeää, että muu nostoryhmä osaa kompensoida tilannetta. (Wilson 2003, 102, 109.)

Stunteja ja pyramideja harjoitellaan kilpacheerleadingissä todella paljon. Aktiivisesti kilpailevassa cheerleadingjoukkueessa stunttien yhdenaikaista ajoitusta hiotaan jokaisten treenien alussa helpolla stuntisarjalla. Tästä edetään harjoitusten tavoitteiden mukaisesti hankalampiin pyramideihin ja stunteihin. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.)



Kuva 1 Koppiasento, heiton alastuloasento (oma kuva-arkisto)



Kuva 2 Vaaka liberty-nosto (oma kuva-arkisto)



Kuva 3 2,5 korkea hitch-pyramidi (oma kuva-arkisto)



Kuva 4 Voltti basket-heitto (oma kuva-arkisto)



Kuva 5 Wolfwall-pyramidi (oma kuva-arkisto)



Kuva 6 Iso A-pyramidi (oma kuva-arkisto)

3.1.2 Huuto, motionit ja tanssi

Kilpailuohjelmassa huutosarjoja on kahdenlaisia. Cheer-huuto on yleensä pidempi tarinaa kertova huuto, kun taas chant on lyhyt, yleensä vähintään neljä kertaa toistettava kannustushuuto. (Kallonen 2005, 130.) Motionit eli käsi- ja jalkaliikkeet luovat mahdollisuuden kehittää erilaisia koreografioita kilpailuohjelman huuto-osioon ja muualle kilpailuohjelmaan. Nämä koreografiset liikkeet piristävät ohjelmaa, sillä olisihan tylsää, mikäli huudon lomassa ei tehtäisi mitään muuta kuin huudettaisiin. (Wilson 2003, 69.) Motionit ovat voimakkaita, tiukkoja ja nopeita jalka- ja käsiliikkeitä, joita suoritetaan eri kohdissa ohjelmaa, esimerkiksi huudossa ja tanssissa. Käsiliikkeet suoritetaan yleensä käsivarret suorina tai kyynärpäältä taitettuina. (Kallonen 2005, 130.)

Chant-huuto on usein lyhyt huuto, johon yleisö voi liittyä mukaan, kun taas cheer-huuto on pidempi. Sitä voisi ikään kuin verrata lauluun, sillä siinä on useimmiten alku, keskiosa ja loppu. Kilpailuohjelma sisältää aina sekä chant-että cheer-huudon, ja näiden molempien aikana voi motioneiden lisäksi suorittaa muun muassa pyramidejä, nostoja sekä maa-akrobatiaa. (Wilson 2003, 76.)

Seuraavassa esimerkki ensin cheer- ja sitten chant-huudosta:

"Hey fans in the stands yell go! (Go!)

Make us proud say it loud yell fight! (Fight!)

Louder now we'll show you how yell win! (Win!)

Put it all together now yell go, fight, win! (Go, Fight, Win!)" (Kallonen 2005, 130.)

"Go big blue!" (Kallonen 2005, 130.)

Tanssi on cheerleadingissä kilpailuohjelmaan kuuluva, noin 3-5 kertaa kahdeksan tahdin tanssiosuus. Tyypillistä tanssiosuudelle on energisyys, vauhdikkuus, voimakkaat käsiliikkeet sekä selkeys. Tanssissa on hyvä olla kuvioiden, tasojen ja rytmityksen vaihtelua. Myös tanssiosuuden koreografiassa vain mielikuvitus on rajana. (Kallonen 2005, 130.)



Kuva 7 Motionkäsiliike ylä-V, jota käytetään myös hyppyjen valmisteluvaiheessa, ja kaikki hyppyt lähtevät tästä (oma kuva-arkisto)

3.1.3 Hypyt

Hyppyt ovat tärkeä ja pakollinen osa kilpailuohjelmaa. Niissä näkyvät urheilijoiden liikkuvuus, yhdenaikaisuus ja taito. (Wilson 2003, 87.) Cheer-hyppyt

useimmiten lähtevät tasaponnistuksesta ja päättyvät molemmille jaloille. Yleisiä cheer-hyppyjä naisten sarjassa ovat haarataitto (toe touch), taittohyppy (pike) ja erilaiset aitajuoksuhyppyt (hurdler). (Kallonen 2005, 132.)

Hyppyjen suorittamisessa tärkeää on hyvä liikkuvuus, sekä jalkojen ja vatsalihaksien hyvä voimataso. Ne antavat hypylle korkeuden, ja auttavat tuomaan jalat nopeasti yhteen alastulossa. Useimmissa hypyissä tärkeää on pitää selkä suorana ja pää ylhäällä. Hypyistä voidaan erottaa neljä vaihetta: valmistelu, ponnistus, hyppy ja alastulo. Valmisteluvaiheessa tärkeää on käyttää jalkojen lihaksia, jotta ponnistus onnistuu ja hyppy on mahdollisimman korkea. Hypyn aikana nilkkojen tulee olla ojennetut ja alastulossa jalat tulee tuoda nopeasti maahan ja yhteen. Alastulossa tärkeää on joustaa polvista, jotta mahdolliset vammat voidaan välttää. Muiden osa-alueiden tavoin hyppyjä on tärkeä harjoitella jatkuvasti, jotta kehittymistä tapahtuu. (Price 2007, 17, 18, 19.) Hyppyjä voidaan harjoitella erilaisten hypydrillien avulla, jotka lisäävät muun muassa ponnistusvoimaa ja auttavat löytämään oikean asennon, joka urheilijalla tulisi olla hypyn lakipisteessä. (Wilson 2003, 92-93.)

3.1.4 Maa-akrobatia

Kilpailuohjelmassa oikeaan paikkaan sijoitettuna sekä oikein ja yhdenaikaisesti suoritettuna maa-akrobatia on yksi näyttävimmistä osa-alueista kilpacheerleadingissä. Menestyvässä joukkueessa jokainen urheilija osaa hyvin jonkin maa-akrobatialiikkeen. (Carrier-McKay 2006, 39.) Maa-akrobatia sisältää telinevoimistelulle olennaisia piirteitä, kuten flikki, puolivoltti, arabiflikki, kerävoltti tai kierrevoltti. Perusta kaikkien näiden liikkeiden suorittamiseen on hyvä käsien ja jalkojen voimataso. Ennen vaativampien akrobaattisten liikkeiden suorittamista urheilijan tulee osata perusliikkeet hyvin. Näihin perusliikkeisiin kuuluvat muun muassa käsilläseisonta, kuperkeikat, käsilläseisontakuperkeikka, kärrynpyörä, arabialainen ja siltakaadot eteen- ja taaksepäin. (Headridge-Garr 2004, 63.)

Maa-akrobatian harjoittelussa tärkeää on oikea tekninen suoritus, progressiivinen eteneminen harjoittelussa sekä turvallisuus (Carrier-McKay 2006, 40). Menestyneessä kilpacheerleadingjoukkueessa akrobatiaharjoittelu on paljon myös urheilijan itsensä vastuulla. Mattoja, joissa maa-akrobatiaa on mahdol-

lista harjoittaa ei ole jokaisessa harjoittelupaikassa. Edistyäkseen maaakrobaatissa urheilijan tulee omalla ajallaan treenata taitojaan monipuolisesti. (Kilpacheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.)

3.2 Urheilijoiden roolit kilpailuohjelmassa

3.2.1 Urheilijoiden roolit

Jokaisella cheerleaderilla on oma paikkansa ja roolinsa kun suoritetaan kilpailuohjelmaa. Kilpailuohjelma luodaan niin, että jokaisella on oma henkilökohtainen paikkansa ja jokaisen urheilijan tulee tietää tarkoin missä heidän tulee milloinkin olla. Tärkeää ohjelman kannalta on se, että urheilijat ovat sijoittuneet oikein ja suorittavat oikeaa roolia esimerkiksi huuto- ja tanssikuvioissa. Lajianalyysin kannalta mielestäni tärkeintä on mielestäni tietää, mitä eri stuntti- eli nostopaikoilla työskenteleviltä urheilijoilta vaaditaan. Tämä sen vuoksi, että osataan harjoitella oikein ja ymmärretään, että eri roolit kilpailuohjelmassa asettavat erilaisia vaatimuksia harjoittelulle. Stunttipaikat eli urheilijoiden eri roolit nostoissa eroavat osaltaan toisistaan, vaikka niille kaikille yhteisesti tärkeää on hyvä vartalonhallinta, oikea tekniikka ja hyvä voimataso.

Urheilijoiden roolit kilpailuohjelmassa eroavat eritoten suoritettaessa nostoja eli stuntteja. Jokaisen urheilijan tulisi kokeilla nostoissa useita eri paikkoja, jotta osaa hätätilanteessa toimia myös varamiehenä. Nostoissa on neljä pääroolia. Ensimmäinen näistä on flyer eli nousija, jota heitetään ja jonka toiset nostavat ylös pyramideihin ja stuntteihin eli nostoihin. Stunteista löytyvät myös baset eli nostajat, jotka nostavat, heittävät, tukevat ja kannattelevat nousijaa ja nousijan painoa. Nostajia on yleensä kaksi. Lisäksi takana on third eli takaspotteri, jonka tehtävä ei ole ainoastaan tukea nousijaa takaa. Hän myös auttaa nostajia heidän tehtävässään, eli myös hän heittää, tukee ja kannattelee nousijaa ja hänen painoaan. Neljäntenä stunteissa on usein spotteri, joka varmistaa stuntin turvallisuuden ja on varalta paikalla, mikäli jotain yllättävää sattuu. (Wilson 2003, 97.) Seuraavaksi erittelen mitä eri stunttipaikoilla työskenteleviltä urheilijoilta vaaditaan.

3.2.2 Nousija eli flyer

Nousijat eli flyerit, ovat yleensä pienikokoisempia kuin muilla stunttipaikoilla olevat urheilijat, koska heitä heitetään ilmaan. Nousijan tulee pitää jatkuvasti vartalonsa lihakset hallittuina, pitää olkapäänsä takana ja polvet ”lukossa”. Kun tämä asento pidetään yllä on nostajien helpompi nostaa nousija ilmoihin. Jos taas nousija ei osaa pitää vartaloaan tiukkana, pääsee vartalon painopiste liikkumaan, ja näin nostajien työ hankaloituu ja pahimmillaan koko stuntti epäonnistuu. Jos nousija ei seiso kahdella jalalla, hänen tulisi pitää jalkansa aina noin hartoiden levyisessä asennossa. Tämä helpottaa nostajien työtä, eivätkä jalat pääse leviämään liian leveälle ja stuntin mahdollisuus epäonnistua vähenee. (Wilson 2003, 98.) Fyysisesti nousijalta vaaditaan etenkin hyvää vartalonhallintaa, koordinaatiota, liikkuvuutta ja tasapainoa.

Toinen tärkeä asia nousijan tehtävässä on antaa nostajien kannatella itseään. Nousijan pitää pystyä luottamaan, että nostajat nostavat hänet ja ottavat hänet myös kiinni. Nousijan pitää löytää tasapaino nostajien avulla, eikä itse yrittää tehdä sitä. Tasapaino tulee nostajilta, ja nousijan tulisi ajatella olevansa yhtä nostajien kanssa. Nousijan tulisi aina katsoa suuntaan johon hän on menossa. Jos nousija katsoo ylöspäin, hän luultavasti pysyy ylhäällä. Jos hän taas katsoo alaspäin, hän luultavasti tulee alas. Tärkeää on pitää pää ylhäällä ja asento ryhdikkäänä. (Wilson 2003, 98.)

Nousijan tulisi pysyä tiukkana aina stuntin loppuun saakka eli siihen asti, että hän on maassa. Vaikka stuntti epäonnistuisi (tulisi alas liian aikaisin), on nousijan tärkeä pitää oma vartalonsa tiukkana. Jos nousija ei pidä itseään tiukkana voi käydä jopa niin, että nostajat alkavat pelätä epäonnistumista ja eivät uskalla edes ottaa häntä kiinni tämän tullessa alas. Nousijan tulee pitää kädet suorana ylhäällä tai alhaalla tiukasti vartalossa kiinni kun hän tulee alas epäonnistuneesta stuntista. (Wilson 2003, 98.)

3.2.3 Nostaja eli base

Nousijaa kannattelevat nostajat. Nostajia on kaikenkokoisia ja pituisia, mutta heidän tulisi olla fyysisesti vahvoja ja pystyä tukemaan nousijaa kokonaisvaltaisesti. Naisten sarjassa nostajia on kaksi yhtä stunttia varten. Nostajien,

kuten myös nousijan, tulisi pysyä tiukkana ja seistä hyvässä ryhdissä koko stuntin ajan. Stuntin aikana selkää ei tule pyöristää, vaan se tulee pitää koko ajan suorana. Jos selästä lähtee tuki pois, voi se aiheuttaa kovia selkäkipuja alaselkään ja horjuttaa stuntin vakautta. Lantion tulee olla tuettuna ja samassa linjassa jalkojen, selän, olkapäiden ja niskan kanssa. (Wilson 2003, 98.) Nostajien tärkeimpiä ominaisuuksia fyysisesti ovat hyvä vartalonhallinta, koordinaatio, hyvät voima-ominaisuudet sekä oikea tekniikka.

Nostajan tulee aina katsoa ylös nousijaa kun stunttia suoritetaan. Katse tulisi olla nousijan lantiossa, sillä se kertoo parhaiten, mihin suuntaan nousija on menossa. Nousijan lantiosta nostaja voi päätellä missä hänen pitäisi olla, mikäli stuntti sattuu epäonnistumaan. Nostajat ovat vastuussa nousijan alastulosta riippumatta siitä miten päin tai millä tavalla nousija tulee alas. (Wilson 2003, 98.)

Nostajien tulisi minimoida liike stuntin alaosassa. Heidän tulisi pysyä mahdollisimman paikallaan silloin, kun nousija on ylhäällä. Liika liike voi aiheuttaa stuntin epäonnistumisen. (Wilson 2003, 98-99.) Nostajan tulisi tietää, että jalat ovat hänen päävoimalähteensä. Nostajilla on tärkeää olla vahvat reisilihakset, jotta he pystyvät kannattelemaan nousijan painoa. Monissa stunteissa ”vajotaan” ensin hieman alas, ja sieltä tullaan räjähtävästi ylös kun stuntti nostetaan. Etenkin tähän ”vajoamisvaiheeseen” nostajien tulisi käyttää jalkojaan, ei selkää tai ylävartaloaan. (Wilson 2003, 99.) Nostajien on tärkeää pysyä lähellä toisiaan. Etenkin kun tehdään stunteja, jossa nousija on vain yhdellä jalalla, tulisi nostajien olla erityisen lähellä toisiaan, ns. chest-to-chest. Kahden jalan nostoissakaan nostajat eivät saisi olla kauempana kuin nousijan hartioiden leveydellä toisistaan. (Wilson 2003, 99.)

3.2.4 Takaspotteri eli third

Third eli takaspotteri kannattelee nousijaa yhdessä nostajien kanssa. Takaspotterit ovat yleensä pitkiä ja heillä on suuri vastuu stuntin onnistumisessa. Takaspotteri on nimensä mukaan vastuussa stuntin takaosasta, ja hänen tulee seurata koko ajan nousijan pää/niska/hartiaosaa alastulon varalta. Takaspotteri on myös vastuussa myös stunttien ajoituksesta ja laskuista joihin

stuntti suoritetaan. (Wilson 2003, 99.) Takaspotterilta vaaditaan hyvää vartalonhallintaa, koordinaatiota, voimaominaisuuksia ja tekniikkaa.

Takaspotterin tulee pitää jatkuva fyysinen kontakti nousijaan. Hän pitää kiinni joko nilkasta, vyötäröstä tai muualta, mihin hän ylettää stuntin aikana. Tämä takaa sen, että stuntti pysyy ylhäällä ja lisäksi tuo turvallisuutta nousijalle. Takaspotterin katse tulee olla suunnattuna nousijaan koko noston ajan. (Wilson 2003, 99.)

Takaspotterin on tärkeä muistaa, että hän on olennainen osa stunttia. Hän ei ole vain apuna, vaan hän on yksi stuntin nostajista. Hänen tulee toimia yhtä kovasti kuin nostajienkin saadakseen nousija ylös. Takaspotterin pituus voi usein helpottaa nousijan tukemista, sillä hänen tehtävänsä on nostaa nousijaa vyötäröstä/nilkasta ylöspäin stuntin aikana. (Wilson 2003, 99.)

Myös takaspotterin on tärkeä käyttää jalkojaan nostossa apuna ja pitää vartalonsa lihakset hallittuina. Vartalonsa hallitseva takaspotteri pystyy paremmin pitämään nousijan tuettuna stuntin aikana kuin takaspotteri, joka ei hallitse kehonsa lihaksia. Takaspotteri on myös stunttiryhmässä se joka laskee stuntille lähdön ja jatkaa laskuja koko stuntin ajan. Tämä helpottaa ryhmää, kun tiedetään kuka on vastuussa laskuista. (Wilson 2003, 99.)

3.2.5 Spotteri

Spotteri on ikään kuin varmistaja, ja todella tärkeä osa stunttia. Hän on asetunut joko stuntin etupuolelle tai takanurkkaan ja on vastuussa stunttiryhmän jäsenten turvallisuudesta. Spotterin rooli on yksinkertaisesti se, että kun tarve vaatii, hän auttaa ottamaan nousijan kiinni. Spotteri voi myös olla nostajien apuna nostossa. Spotterin tulee olla jatkuvasti valmiina odottamattomaan: stuntti voi epäonnistua milloin vain ja nousija voi olla tulossa sekunnin sadasosien päästä alas kohti lattiaa. Spotterin tulee pitää katseensa stuntissa koko ajan ja tietää, missä mahdolliset ongelmakohdat stuntin suorituksessa ovat. (Wilson 2003, 99.) Spotterin asemassa tärkeää on omata hyvä reaktiokyky. Tämän lisäksi heiltä vaaditaan fyysisesti hyvää vartalonhallintaa, voimatasoa sekä oikeaa tekniikkaa.

Spotterin tulee olla myös valmiina auttamaan muussakin kuin nousijan kiinnittamisessa. Hänen tulee seurata stunttiryhmää tarkoin, ja olla mahdollisesti valmiina tarttumaan nostajien esimerkiksi ranteesta ja auttamaan nostossa. Spotterin tulee tietää, että hänen on parempi auttaa ja tarttua kiinni ranteeseen kuin antaa stuntin epäonnistua ja tulla alas, mahdollisesti jopa vaarallisestikin. (Wilson 2003, 99.)

Spotterin ei kannata kurkotella turhaan nostoa kohden, mikäli tarve ei vaadi. Turha kurkottelu voi johtaa onnettomuuksiin. Jos spotteri ei ota suoraan kiinni nousijaa, tulee hänen vain tukea kiinniotossa nostajien takaa. Tämä tekniikka myös estää nostajia kaatumasta/nojautumasta taaksepäin, kun nousija tulee alas. Spotterin tulee kaikissa tapauksissa hieman varoa käsiään, kasvojansa ja peukaloitansa. (Wilson 2003, 100.)

Vaikka spotteri onkin varalta ottamassa kiinni nousijaa jos tämä tippuu, ei nousijan tulisi liikaa luottaa spotteriin. Spotteri ei saisi antaa nousijalle sellaista käsitystä, että tämä voi kurotella heitä kohden jo matkalla alas epäonnistuneesta stuntista. Spotteri voi estää tätä tapahtumasta niin, että katsoo ylös stuntin aikana, mutta ei ojenna omia käsiään avuksi, ennen kuin se on välttämätöntä. (Wilson 2003, 100.)

3.3 Kilpacheerleadingohjelman rakenne

Kilpacheerleadingissä kilpailuohjelma rakennetaan kilpailusäännöissä mainittujen pakollisten osioiden ympärille (Wilson 2003, 253). Yleensä ohjelma rakennetaan niin että se heti alussa saa yleisön mielenkiinnon heräämään. Yleisiä tapoja aloittaa ohjelma on rakentaa heti alkuun jokin näyttävä pyramidi tai muu vastaava. Muutenkin ohjelma kannattaa rakentaa niin, että vaativimmat osiot ovat ohjelman alkupuoliskolla, kun urheilijoilla vielä on voimaa suorittaa nostot tms. mahdollisimman puhtaasti. Yleistä on myös, että vähemmän voimaa vaativat osiot, kuten tanssi, ovat ohjelman loppupuoliskolla. Kilpailun lopetuksen kuten aloituksenkin tulee olla mieleenpainuva. Näin ollen usein kilpailuohjelmien lopussa nähdään alun tavoin jokin pyramidi tai nostojen yhdistelmä. (Wilson 2003, 253.)

Pakollisia osioita naisten sarjassa ovat samanaikaisesti tai kaanonissa suoritettu huutosarja, yksi cheer-hyppy jonka koko joukkue suorittaa sekä yksi tanssiosuus. Tämän lisäksi kilpailusuorituksen tulee sisältää vähintään yksi pyramidi, yksi nosto, yksi heitto eli basket toss sekä vähintään yksi akrobaattinen permantoliike. (Suomen cheerleadingliitto 2010, 13.)

3.4 Kilpacheerleadingohjelman arviointi

Naisten cheer-sarjassa joukkueiden kilpailuohjelmaan kuuluu ilma- ja permantoakrobatia, hyppyjä, kannustushuutoja sekä cheer-tanssia. Ohjelman on oltava nopeatempoinen, monipuolinen, teknisesti vaikea sekä yhdenaikaisesti ja puhtaasti suoritettu. Kilpailusuoritus suoritetaan pehmeällä turvamatolla. Kilpailuohjelmaa suorittavan joukkueen koko on maksimissaan 20 naista. (Kallonen 2005, 128-129.)

Kilpacheerleading on laji, jossa tuomaristo asettaa joukkueet paremmuusjärjestykseen. Kilpailuissa tuomarit arvostelevat joukkueiden suoritukset voimassaolevien virallisten arvostelukaavakkeiden mukaisesti. Tuomareita kilpailuissa on yleensä kolme tai viisi, aina pariton määrä. Jokainen tuomari arvostelee esityksen itsenäisesti. Jokainen tuomari antaa määritellyistä osa-alueista pisteitä 1-5, 1-10 tai 1-15, riippuen osa-alueesta. Maksimipistemäärä kokonaisuudessaan yhdeltä tuomarilta on 100 pistettä. Näiden kolmen tai viiden tuomarin lisäksi kilpailusääntöjen toteutumista tarkkailee tekninen tuomari. Teknisiä tuomareita on yleensä kaksi. (Suomen cheerleadingliitto 2010, 8.)

Kilpailuissa tuomareilla on oikeus antaa rangaistuksia, jotka näkyvät pistevähennyksinä. Tällaisia ovat muun muassa rajan ylitys, kielletyt liikkeet, turvallisuuteen liittyvät rikkeet kuten vaarallinen alastulo tai kiellettyjen korujen käyttö, urheiluhengen rikkominen tai ajan ylitys. (Suomen cheerleadingliitto 2010, 10.)

Useat säännökset ovat sarjakohtaisia. Naisten sarjassa kilpailusuorituksen pituus tulee olla kahdesta minuutista kahteen ja puoleen minuuttiin. Pyramidien ja nostojen maksimikorkeus on 2,5 ja kerroksia saa olla kolme. Korkeus tarkoittaa suorana seisovia henkilöitä. Korkeus henkilön jalkapohjista hartioi-

hin on yksi, jalat, keskivartalo ja kädet ovat kaikki 0,5. Kerros taas on toisistaan riippuvaisten päällekkäin olevien henkilöiden lukumäärä. (Suomen cheerleadingliitto 2010, 11.)

Arvostelukaavakkeissaan tuomarit arvioivat pisteillä eri osa-alueita, joita ovat pyramidit, nostot, akrobatia, basket-heitot, hypyt sekä tanssi. Tämän lisäksi tuomarit arvioivat huutojen koreografiaa ja esittämistä sekä kokonaissommitelua. Myös esittämistä kokonaisuudessaan arvioidaan omana osa-alueenaan. Näistä arviointikriteereistä eniten painottuvat pyramidit ja nostot, jotka ovat maksimissaan 15 pisteen arvoisia. Seuraavana tulevat huudon koreografia ja esittäminen, kokonaissommittelu sekä esittäminen yleensä, jotka ovat arvostelukaavakkeessa 10 pisteen arvoisia. (Suomen cheerleadingliitto 2011, 1.)

Pyramideissa, nostoissa sekä basket-heittoissa arviointikriteerejä ovat vaikeus, lukumäärä, jatkuvuus, vaihtelevuus, rakentaminen ja purkaminen, ajoitus, vakaus sekä puhtaus. Akrobatiaassa painottuvat vaikeuden ja monipuolisuuden lisäksi koko joukkueen osallistuminen, tekniikka, korkeus, alastulot sekä visuaalinen teho. Hypyissä tuomarit arvioivat vaikeutta ja monipuolisuutta, ajoitusta, tekniikkaa, korkeutta sekä alastuloa. Tanssissa tärkeää tuomareiden silmin ovat muun muassa näyttävyyttä, vauhdikkuus, puhtaus ja tiukkuus. (Suomen cheerleadingliitto 2011, 1.)

Huutojen koreografiassa ja esittämisessä arvostelukriteerejä ovat eri elementtien käyttö, selkeys, tarkoituksenmukaisuus, mukaansatempaavuus, vaihtelevuus, rekvisiitan käyttö, äänen voimakkuus, selkeys, ymmärrettävyys ja ilmeikkyys. (Suomen cheerleadingliitto 2011, 1.)

Ohjelman tulee kokonaisuudessaan olla selkeä ja sen tulee olla ennalta-arvaamaton. Arvostelukriteerit kokonaissommittelussa painottuvat elementtien sijoitteluun, tasapainoisuuteen, jatkuvuuteen, yllätyksellisyyteen, visuaalisuuteen, tilankäyttöön ja siirtymisten sujuvuuteen. Tärkeä ja iso osa kilpacheerleadingiä on myös se, että koko joukkue on yhtenäinen ja liikkeet suoritetaan huolella loppuun asti. Ohjelman tulee olla vauhdikas ja innostava. Iso osa arviointia onkin joukkueen yhtenäisyys sekä ryhdikkyys ja tiukkuus,

jotka yhdessä viimeistelevät hyvän joukkueen paketin kuntoon ja ovat yksi lajin tärkeimmistä piirteistä. (Suomen cheerleadingliitto 2011, 1.)

3.5 Turvallisuus

Monet ihmiset ajattelevat, että kilpacheerleading on vaarallinen laji verrattuna useisiin muihin lajeihin. Tämä johtanee juurensa siitä, että siinä suoritetaan stunteja, joissa heitetään ja nostetaan ihmisiä ilmaan. Kuitenkin, tutkimusten mukaan cheerleadingissä riski onnettomuuteen on pieni. Kun taas onnettomuuksia sattuu, ne voivat olla seurauksiltaan vakavampia kuin muissa lajeissa. Edellisen parinkymmenen vuoden aikana näiden onnettomuuksien määrä lajin parissa on kasvanut, sillä mukaan on tullut yhä enemmän teknisesti vaikeampia nostoja, heittoja ja maa-akrobatiaa. Tämä onnettomuuksien lisääntyminen voi juontaa juurensa myös siitä, että myös harrastajakanta on lisääntynyt todella paljon. Pääasiassa onnettomuudet tässä lajissa tapahtuvat suorittaessa stunteja, pyramideja tai maa-akrobatiaa. Yleisimmät vammat esiintyvät nilkan, polven, käden ja selän alueilla. (Murray-Sardo-Keeton 2007, 32-34.)

Niin kuin jokaisessa urheilulajissa myös kilpacheerleadingissä urheiluvammoilta ei koskaan vältytä kokonaan. Jokaisessa lajissa on omat keinonsa ennaltaehkäistä onnettomuuksia, ja näistä eräitä ovat oikea tekninen suoritus, alkulämmittely ja oikeiden varusteiden käyttö harjoitustilanteessa. Myös turvallisella harjoitusympäristöllä on tärkeä osa vammojen ennaltaehkäisyssä. Onnettomuuksia kilpacheerleadingissä voidaan välttää oikeanlaisella stunttien varmistamisella ja spotterien käytöllä sekä osaavalla valmennuksella. (Murray ym. 2007, 32.)

Stunttaaminen on kaikkein riskialttein osa-alue kilpacheerleadingissä. Tärkeä tekijä stunttaamisen turvallisuudessa on ympäristö. On tärkeää ottaa huomioon, että alusta jolla stuntataan on tasainen ja luistamaton. Tilan tulisi olla sellainen, jossa ei ole häiriötekijöitä, vaan suoritukseen pystytään keskittymään kunnolla. Tämä on etenkin tärkeää kun suoritetaan ensimmäistä kertaa uusia stunteja tai pyramideja. Jokaisen stunttiryhmän jäsenen on tärkeä tietää miten tulee toimia yllättävissäkin tilanteissa. Myös jokaisen ensiapuvalmius on hyvä ennaltaehkäisy onnettomuuksien varalta. Ehkä olennaisin turvalli-

suuden kannalta tärkeä tekijä on vastuullisuus. Jokaisen joukkueenjäsenen tulee olla vastuussa toisistaan. Kilpacheerleadingissä ei voi koskaan olettaa, että toinen ottaa nousijan kiinni, jos minä itse en otakaan. Jokaisella on vastuu turvallisuudesta ja se tulee muistaa, vaikka pyramidia tehdessä kiinniottamassa olisi yksi tai kymmenen spotteria. Myös positiivinen asenne ja psyykinen vahvuus on etu tässä lajissa. Mitä suurempi usko ja luotto kilpacheerleaderilla on itseensä ja ryhmäänsä sitä varmemmin voidaan olettaa, että stuntit onnistuvat. Stuntaaminen vaatii suurta henkistä valmistautumista ja jokaisen asenne tulee olla positiivinen, unohtamatta kuitenkaan realismia, jotta joukkue voi menestyä ja harjoitella turvallisesti. (Carrier-McKay 2006, 52-53.)

4 FYYSISET OMINAISUUDET KILPACHEERLEADINGISSÄ

4.1 Taito ja tekniikka

Taito ja tekniikka ovat tärkeitä tekijöitä jokaisessa urheilusuorituksessa, niin myös kilpacheerleadingin kaltaisessa taitolajissa. Taidon ja tekniikan oppimisen herkkyyskausi on lapsuudessa, ja sen vuoksi harjoitteluun on kiinnitettävä suurta huomiota heti lapsesta saakka. Lajitaitojen harjoittelu tulisi aloittaa jo ennen 7. ikävuotta, ja lajitaitojen viimeistely tulisi tapahtua ikävuosien 14-17 aikana. (Mero-Nummela-Keskinen-Häkkinen 2007, 241, 244.)

Koska kilpacheerleading on taitolaji, on taito erittäin merkittävässä roolissa kilpailusuoritusta ajatellen. Hyvä perustaitavuus on kaiken harjoittelun lähtökohta. Taitoa harjoitellaan lähes jokaisissa harjoituksissa, ja usein jopa huomaamattakin. Kilpacheerleading lajina on hyvin monipuolinen, ja näin ollen taitoharjoittelu tulee helposti mukana harjoiteltaessa lajin eri osa-alueita. Kilpacheerleadingjoukkue harjoittelee taitoa usein pienissä erissä perustaitavuuden lisäämiseksi harjoituksissa lajinomaisesti. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.)

Taidon lajit ovat yleistaitavuus ja lajikohtainen taitavuus. Lajikohtainen taitavuus jaetaan tekniikkaan ja tyyliin. Yleistaitavuudella tarkoitetaan sekä urheilun ulkopuolisia, että urheilulajiin liittyviä taitoja. Lajikohtaisella taitavuudella taas tarkoitetaan lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteiden mukaan sekä ilmenevien tekniikkavirheiden toimintakykyä. Lisäksi lajikohtaiseen taitavuuteen kuuluu uuden tekniikan nopea oppimiskyky. Hyvä tekniikka määrittää suorituksen oikeiden liikeratojen osaamisena. Hyvä taito on kykyä käyttää hyvää tekniikkaa nopeasti, taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa. (Mero ym. 2007, 241.)

Tärkeää taidon harjoittamisessa on, että harjoittelu on monipuolista, ja että harjoitteluympäristö ja tehtävät vaihtelevat. Tällainen taidon harjoittaminen toimii etenkin taidoissa, joissa suoritukset luonnollisessakin tilanteissa vaihtelevat. On myös tilanteita, jolloin taito pitää oppia nopeasti ainoastaan yhdessä spesifisessä tehtävässä. Tällöin on olennaista harjoittaa taitoa samalla harjoitteella samassa ympäristössä, jolloin harjoitusolosuhteet eivät muutu

paljoa. (Jaakkola 2010, 137.) Ensimmäistä tapaa taidon harjoittelussa tulisi mielestäni käyttää jokaisissa harjoituksissa, kun pyritään harjoittelemaan yleistaitavuutta ja sitä kautta myös edistämään lajitaitavuutta. Toista taidon harjoittamisen tyyliä jossa ympäristö pysyy samana, olisi järkevää käyttää esimerkiksi kun urheilijan täytyy oppia jokin uusi liike kisaohjelmaan nopeasti, esimerkiksi toisen urheilijan loukkaantumisen seurauksena. Kuitenkin kilpacheerleadingissä taidon harjoittamisessa on tärkeintä monipuolisuus.

Usein luullaan, että noston onnistuminen on täysin riippuvainen nostajien voimaominaisuuksista. Kuitenkin, vain 10% nostoista on riippuvainen voimasta, ja noin 90% tekniikasta. Vaikka voimalla toki on merkitystä nostoissa, on pääasia kuitenkin oikea tekniikka. Huono tekniikka voi aiheuttaa stuntin puutoamisen, vaikka nostajilla olisikin voimaa kannatella nousijaa. Alusta asti opittu oikea nostotekniikka tekee uusienkin nostojen opettelemisesta helppoa ja nopeaa, kun taas huono tekniikka voi johtaa loukkaantumisiin ja turhautumiseen. (Wilson 2003, 109.)

Urheilijan tekniikka kehittyy pikku hiljaa tekemällä lajisuoritusta harjoituksissa ja kilpailuissa. Harjoituksia tulee tehdä vuoden jokaisella harjoituskaudella, jotta kehittymistä tapahtuu. Urheilijan suoritus taloudellistuu sekä nopeutuu kun urheilija oppii optimaalisen suoritustekniikan. Tekniikkaa tulisi harjoittaa palautuneessa tilassa, jolloin oppiminen on tehokkainta. Tekniikan seurantaan ja analysoimiseen voidaan käyttää esimerkiksi videopohjaista tekniikan tarkastelua. Tällöin analysointi perustuu hidastus ja pysähdyskuvien tarkasteluun. (Mero ym. 2007, 246-247.)

4.2 Kestävyys

Yleisellä peruskestävyydellä on suuri merkitys kaikessa urheilussa, ja se syntyy hyvästä kestävyydestä ja lihaskunnosta. Kestävyyskunto on elimistön kykyä vastustaa väsymystä, kuljettaa happea ja käyttää sitä energiantuottoon jota lihastyö vaatii. Hyvällä kestävyyskunnolla urheilijan elimistö saa tarvitsemansa määrän happea ja energiaa kudoksiinsa ja näin urheilija selviää hyvin rasituksesta. (Hakkarainen-Jaakkola-Kalaja-Lämsä-Nikander-Riski 2009, 285.) Yli kaksi minuuttia kestävässä suorituksissa kestävyydellä on merkitystä. Kestävyys näyttelee suurta osaa myös sellaisissa lajeissa, joissa

toistuu pitemmän ajan kuluessa useita lyhyitä ja tehokkaita työjaksoja. Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa harjoituksen intensiteetin mukaan neljään eri harjoitustyyppiin: perus-, vauhti-, maksimi- ja nopeuskestävyyteen. (Mero ym. 2007, 333, 335.)

Useimmissa urheilulajeissa, kuin myös cheerleadingissä, lajinomainen kestävyys vaatii hyvän aerobisen peruskestävyyden. Vasta kun hyvä peruskestävyys on kehittynyt, voidaan harjoittelua siirtää enemmän ja enemmän teoharjoittelun puolelle. (Mero ym. 2007, 333.) Kuitenkaan itse kilpailusuorituksessa aerobinen energiantuotto ei ole suurin tekijä, sillä kilpailusuoritus kestää vain kahdesta minuutista kahteen ja puoleen minuuttiin. Kuten myös telinevoimistelusuorituksessa, myös kilpacheerleadingsuorituksessa suuri osa suoritusten tarvitsemasta energiasta tuotetaan anaerobisesti. (Suomen voimisteluliitto 2010, 15.)

Kilpailevalla cheerleadingjoukkueella ei ole mitään tiettyä kaavaa kestävyysharjoitteluun. Laji vaatii hyvän peruskestävyyden, jotta saadaan pohja harjoittelemiselle ja selvittää anaerobisesta kilpailusuorituksesta. Harjoittelussa otetaan huomioon lajinomaisesti kilpailusuorituksen vaatimukset ja pyritään tekemään harjoitteita jotka suoritetaan maksimikestävyysalueella. Tällä pyritään siihen, että itse kilpailutilanteessa maitohappoja syntyisi vasta mahdollisimman myöhäisessä vaiheessa. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.)

4.3 Liikkuvuus

Liikkuvuus määritellään kehon nivelten liikelaajuudeksi. Liikkuvuus voidaan määritellä yleisnotkeuteen ja lajikohtaiseen notkeuteen, joka on jonkin lajin erityisnotkeutta, esimerkiksi kilpacheerleadingin. Mitä parempi liikkuvuus urheilijalla on, sitä paremmin hän pystyy suorittamaan tietyt liikeradat suorituksissa ja pystyy yhä parempaan tekniseen suoritukseen. Hyvä liikkuvuus vaikuttaa positiivisesti voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävyteen ja tämän lisäksi se voi estää lihavammoja. (Mero ym. 2007, 364.) Liikkuvuuden vaikuttaa perimä, mutta suureksi osaksi siihen pystytään vaikuttamaan myös harjoittelulla (Hakkarainen ym. 2009, 263).

Hyvä liikkuvuus on tärkeä tekijä myös kilpacheerleadingissä, jotta urheilija pystyy suorittamaan tietyt tekniikat optimaalisesti. Liikkuvuutta tarvitaan esimerkiksi stunteissa. (Wilson 2003, 46.) Myös hyppyissä liikkuvuus on todella tärkeä osa huippusuoritukseen pääsemistä (Price 2007, 17). Tämän lisäksi etenkin nousijan on tärkeä pystyä suorittamaan nostoissa tietynlaisia liikkeitä, jotka tuovat nostoihin lisää näyttävyyttä ja haastetta. Takareiden lihaksien, lonkan koukistajien ja sisäreiden lihaksien liikkuvuus tulee olla kilpacheerleaderilla hyvä, sillä sitä vaaditaan esimerkiksi nostojen optimaalisessa suorittamisessa. Tämän lisäksi on tärkeää olla hyvä liikkuvuus myös hartioissa sekä selässä, joka edesauttaa nostojen lisäksi myös maa-akrobatiaa. (Wilson 2003, 46-47.)

Hyvä liikkuvuus on usein yksi taidonnäyte menestyneillä kilpacheerleadingjoukkueilla. Näin ollen liikkuvuus on välttämätöntä urheilijalla, joka haluaa olla osa hyvää kilpacheerleadingjoukkuetta. Liikkuvuus on tärkeää tässä lajissa senkin vuoksi, että lajissa suoritetaan paljon nopeita, äkillisiä liikkeitä, joissa kehon lihaksien, jänteiden ja nivelsiteiden liikelaajuuksien tulee olla hyvä. Hyvällä liikkuvuudella voidaan ennaltaehkäistä vammojen syntyä. (Feeney 2007, 79.)

Notkeutta tulisi harjoitella päivittäin, jos suorituskyky halutaan maksimoida. Aktiivinen venyttely harjoitusten alussa lajinomaisesti aiheuttaa elimistön lämpötilan nousun ja lihaksen kitkan (viskositeetti) vähenemisen, ja on näin ollen hyvä verryttelyn muoto. Pitkäaikaisia tuloksia hankittaessa eli kehittävää liikkuvuusharjoittelua suoritettaessa tulee muistaa, että harjoitus on suoritettava omana harjoituksenaan tai kevyiden harjoitusten jälkeen. Kuitenkaan välittömästi voimaharjoituksen jälkeen ei suositella tehtäväksi kehittävää venyttelyä. (Mero ym. 2007, 367.)

4.4 Voima

Voimalla on tärkeä tehtävä jokaisessa kilpaurheilulajissa. Voiman lisääminen johtaa tulostason paranemiseen lähes kaikissa lajeissa. (Niemi 2008, 95.) Voima voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, kestovoimaan, maksimivoimaan sekä nopeusvoimaan. Jokaisen edellä mainitun kategorioiden alla voidaan voima jakaa edelleen kahteen eri osa-alueeseen. Kestovoima voi-

daan jakaa lihaskestävyyteen ja voimakestävyyteen. Maksimivoima voidaan jakaa perusvoimaan ja maksimivoimaan, kun taas nopeusvoima voidaan jakaa pikavoimaan ja räjähtävään voimaan. (Forsman-Lampinen 2008, 441.) Kuten telinevoimistelu, myös kilpacheerleading vaatii urheilijalta tiettyä voimatasoa. Jos tätä voimatasoa ei ole saavutettu, on epäonnistumisen ja loukkaantumisen riski suuri. (Suomen voimisteluliitto 2010, 17.)

Lähes kaikissa lajeissa voiman lisääminen on ollut olennainen osa harjoittelua jo parikymmentä vuotta, ja tämä on auttanut urheilijoita pystymään yhä parempiin suorituksiin. Haasteellista voiman harjoittamisessa on se, että voimaa osataan hankkia juuri kyseessä olevan lajin tarpeiden mukaan. (Mero ym. 2007, 251.) Tärkeää on harjoitella lajinomaisesti, jotta lihaksisto kehittyy ja kasvaa harjoittelun avulla juuri sellaiseksi, kuin laji vaatii. Näin voidaan hyödyntää voimaominaisuuksia oikein juuri lajin vaatimalla tavalla. (Niemi 2008, 95, 98.)

Telinevoimistelun tavoin myös kilpacheerleadingissä kilpailusuorituksen eri osa-alueet vaativat erilaisia voimavaatimuksia (maa-akrobatia, heitot, hyppy, nostot, tanssi). Räjähtävää voimaa vaaditaan hypyissä, nostoissa ja heitoissa. Maa-akrobaatiassa suurimmat voimat kohdistuvat urheilijaan ponnistusvaiheessa ja alastulossa. Kilpacheerleader tarvitsee siis monipuolisia voimaominaisuuksia, joista tärkeimpiä ovat nopeusvoima ja sen alalaji räjähtävä voima sekä maksimivoima. (Suomen voimisteluliitto 2010, 17.)

Plyometrinen voimantuotto tarkoittaa konsentrisen (lihaspituus lyhenee) ja eksentrisen (lihaspituus kasvaa) lihastyön yhteistyötä. Tämä tarkoittaa sitä, että eksentristä työtä tehdessä syntyy energiaa, jota voidaan käyttää hyödyksi konsentrisessä lihastyössä (esimerkiksi heitot ja nostot). Plyometrinen voimantuotto on tehokkaampaa kuin yksistään konsentrisen tai eksentrisen voimantuotto. Isometrinen voimantuotto tarkoittaa sitä, että lihaspituus ei muutu työskennellessä, eli työ on staattista. (Forsman-Lampinen 2008, 444.)

Nopeusvoima on kykyä tuottaa mahdollisimman suuri voimataso lyhyessä ajassa. Nopeusvoiman alalajissa, räjähtävässä voimassa, suorituksen tempo on maksimaalisen räjähtävä, esimerkiksi heitoissa. Maksimivoiman osa-alue

perusvoima on voimaa, jonka harjoittamisella kehitetään konsentrista maksimivoimaa lisäämällä nopeiden ja hitaiden lihassolujen kokoa. (Forsman-Lampinen 2008, 441.)

Perusvoiman harjoittamisessa lihaksen poikkipinta-ala kasvaa. Harjoittamisessa tulee muistaa, että toistojen määrä sarjaa kohden tulee olla 6-10, ja koko perusvoimaharjoituksen aikana toistoja tulisi tulla 150-200. Lisäpainon tulisi olla maksimista (%) 60-85, ja palautus sarjojen välillä kolmesta viiteen minuuttiin. Suorituksen tulee olla nopea ja tekninen. Perusvoimaa voi harjoitella esimerkiksi vakiopainoilla tai pyramidiharjoittelulla. (Forsman-Lampinen 2008, 442.)

Räjähtävää voimaa harjoitellessa pyritään kehittämään ja nopeuttamaan hermotusta ja tuottamaan hetkellistä maksimaalista voimaa. Toistoja sarjaa kohden tulee harjoituksessa olla yhdestä viiteen, kun taas koko harjoituksessa toistoja olisi hyvä olla 50-150. Lisäpainoprosentti maksimista on 40-60. Palautus sarjojen välillä on kolmesta viiteen minuuttia, eli täydellinen palautus. Suoritustempo on maksimaalisen räjähtävä, ja hyviä harjoitteita tälle voiman osa-alueelle ovat lisäpainoharjoitteet, esimerkiksi pudotushyppy tai heitot esimerkiksi kuntopallolla. (Forsman-Lampinen 2008, 442.)

Kilpailevassa cheerleadingjoukkueessa urheilijoita suositellaan suorittamaan voimaharjoittelu omalla ajallaan. Kuitenkin voimaharjoittelua on sisällytetty yhteisiin harjoituksiin jonkin verran, ja pari kertaa viikossa saatetaan yhdessä harjoitella voimaominaisuuksia erilaisten lajien avulla. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.)

4.5 Nopeus

Nopeus on hermolihasjärjestelmän osalta periytyvä ominaisuus. Kuitenkin jo varhaisessa lapsuudessa nopeuden harjoittelu ja biologisten rakennemuutosten aikaansaaminen on mahdollista. Nopeuden kannalta siis harjoittelu jo lapsuudessa on hyvin ratkaisevassa asemassa. (Mero ym. 2007, 294.) Lajikohtaisen nopeuden osa-alueita ovat reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liikenopeus sekä nopeustaitavuus (Forsman-Lampinen 2008, 430).

Reaktionopeus on kykyä reagoida ärsykkeeseen nopeasti. Räjähävä nopeus on lyhytaikainen, yksittäinen ja mahdollisimman nopea suoritus, joka on riippuvainen nopeusvoimasta. Liikenopeus määritellään nopeaksi siirtymiseksi paikasta toiseen ja se voidaan jakaa maksimaaliseen, submaksimaaliseen ja submaksimaaliseen nopeuteen. Nopeustaitavuus taas tarkoittaa sitä, että tehdään erilaisia liikkeitä suurella nopeudella, tästä esimerkkilajeina koripallo ja jalkapallo. (Forsman-Lampinen 2008, 430.)

Telinevoimistelun tavoin hyvät ja volttien ponnistukset vaativat kilpacheerleaderilta nopeutta ja räjähtävyyttä ponnistusvaiheessa (Suomen voimisteluliitto 2010, 18). Tämän lisäksi nostajat ovat vastuussa nousijan kiinniotosta, tulee hän alas miten tahansa. Tämä vaatii nostajilta hyvää reaktionopeutta. (Wilson 2003, 98.)

Reaktionopeuden harjoittelussa on tärkeää säännöllinen harjoittelu lajinnomaisiin keinoihin. Reaktionopeuden harjoittaminen vaatii hyvää vireystilaa ja keskittymistä. Räjähävän nopeuden harjoittelun on myös oltava hyvin lajinnomaista. Esimerkkiharjoite voi olla ponnistusten harjoittelu ilman suurta lisäkuormaa. (Forsman-Lampinen 2008, 430.) Mielestäni kilpacheerleadingissä reaktionopeutta tulee paljon harjoiteltua ikään kuin huomaamatta nostojen harjoittelun ohessa, sillä etenkin uusia stunteja suoritettaessa nostaja tulee usein alas ennalta-arvaamattoman nopeasti.

5 PSYKKISET OMINAISUUDET KILPACHEERLEADINGISSÄ

5.1 Psykkisten ominaisuuksien harjoittelu

”Stunttia aloittaessa kilpacheerleaderin tulee olla huippukunnossa fyysisesti. Psykkinen voima on myös todella tärkeää. Urheilijan pitää uskoa taitoihinsa, ja pitää positiivinen asenne alusta alkaen mukana.” (Carrier-McKay 2006, 51.)

Jokaisella urheilijalla on toive siitä, että kilpailuissa koko kilpailuohjelma sujuu kuin unelma. Kovan harjoittelun tavoite on se, että kilpailusuorituksessa pysytään huippusuoritukseen. Aina kuitenkin kilpailusuoritus ei mene niin kuin unelma, vaan suoritus saattaa jäädä ”rutiinitasolle”. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi mahdollisten huippusuoritusten takaa löytyy myös paljon psykkinisiä tekijöitä. Kilpailutilanne aiheuttaa aina urheilijalle stressitekijän, joka vaikuttaa hänen psykofyysisiin reaktioihinsa. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 19-20.) Joskus kuulee väitettävän, että kova harjoittelu ja riittävä kilpailukokemus takaavat jo sellaisenaan riittävän psykkinen kunnon, mutta tämä ei pidä paikkaansa. (Mero ym. 2007, 215.)

Sekä valmentajat että urheilijat ovat tulleet entistä tietoisemmiksi psykkinisten ominaisuuksien vaikutuksista suorituskykyyn. Persoonallisuuden kehittymisen lähtee geeniperimästä, mutta ympäristö vaikuttaa oleellisesti ihmisen kasvuun ja kehitykseen. Näin ollen ihmisen persoonallisuus ja psyyke rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Tärkeimpänä urheilijan psykkinisten ominaisuuksien harjoittamisen tavoitteena tulee olla urheilijan persoonallisuuden kokonaisvaltaisen ja eheän kehityksen turvaaminen. (Mero ym. 2007, 215.)

Joissakin lajeissa, myös kilpacheerleadingissä, loukkaantumisvaara esimerkiksi tekniikan pettäessä voi olla suuri. Vaaralliset alastulot voivat aiheuttaa kenelle tahansa joukkueenjäsenelle joissakin tapauksissa vakavankin vamman, joka voi pahimmillaan estää yhden joukkueenjäsenen osallistumisen kilpailuun. Palautuminen henkisesti tällaisen kokemuksen jälkeen vaatii koko joukkueelta kykyä käsitellä rakentavasti kokemusta. Tällaisissa tilanteissa usein psykkinisesti vahvempi on voitolla. (Mero ym. 2007, 219.)

Jotta pystytään harjoittelemaan psyykkisiä ominaisuuksia on tärkeää tietää, mitä juuri kyseessä oleva laji vaatii psyykkisesti. Kilpacheerleadingissä tärkeitä ominaisuuksia ovat muun muassa motivaatio, tavoitteellisuus ja sen kautta määrätietoinen työskentely ja hyvä itseluottamus. Näitä ominaisuuksia monien muiden ohella harjoitellaan kilpacheerleadingjoukkueessa joukkueen oman psyykkisen valmentajan opastuksella. Psyykkisen valmennuksen keskittyminen tiettyihin osa-alueisiin vaihtelee riippuen meneillä olevasta kaudesta. Esimerkiksi peruskuntokaudella voidaan puhua unen merkityksestä, kun taas lähempänä kilpailukautta keskitytään esimerkiksi itsensä ”psyykkaamiseen” ja kilpailusuoritukseen valmistautumiseen. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.) Seuraavassa on lisää tietoa tärkeistä psyykkisistä ominaisuuksista ja niiden harjoittelusta.

5.2 Motivaatio

Motivaatio on kyseessä olevan henkilön panostamista tiettyihin asioihin. Motivaatiota voidaan jakaa henkilön tekemiin valintoihin ja panostuksen määrään. Esimerkiksi henkilö voi valita lajikseen kilpacheerleadingin. Panostuksen määrä näkyy siinä, kuinka paljon ja intensiivisesti tämä urheilija harjoittelee viikossa päästäkseen tavoitteisiinsa. Jotkut uskovat, että motivaatio on synnynnäistä, eikä siihen voida vaikuttaa. Jotkut taas, että motivaatiota voidaan vain antaa lisää esimerkiksi urheilijoille, joilla motivaatio on kadoksissa. Motivaation kehittämisessä valmentajat voivat auttaa urheilijaa, mutta tärkeintä on urheilijan ja valmentajan yhteistyö. (Burton-Raedeke 2008, 124-125.)

Motivaatiota on ulkoista ja sisäistä. Sisäisestä motivaatiosta on kyse silloin, kun toimintaan osallistutaan nimenomaan sen itsensä vuoksi. Tällöin toiminnan motiiveina ovat sen tuottamat ilot ja myönteiset tuntemukset. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 30.) Sisäinen motivaatio on tärkein motivaation muoto kilpacheerleadingissä. Laji on joukkuelaji, ja joukkue rakentuu yksilöistä. Jokaisen yksilön tulee löytää oma halu ja sisäinen ”polte” lajin harrastamiseen, jotta joukkue voi yhdessä menestyä. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.) Ulkoinen motivaatio taas on sitä, kun toimintaan osallistutaan esimerkiksi palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Tällöin toiminta on ulkoapäin ohjau-

tuva ja se on ristiriidassa henkilökohtaisen hyvinvoinnin kanssa. Ulkoinen motiivi voi olla väliaikaisella aikavälillä tehokas motivaattori, mutta se ei kannata yhtä kauas kuin sisäinen motivaatio. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 30.)

Tärkeä motivaatioon vaikuttava tekijä ovat tavoitteet. Motivaatio syntyy tavoitteista, ja tavoitteet usein unelmista. Tavoitteiden tulee olla selkeitä, konkreettisia ja mitattavissa olevia. Niiden tulee olla portaittain eteneviä ja itsetuntoa vahvistavia. Tavoitteet on järkevää purkaa jokapäiväiseen toimintaan sopiviksi kokonaisuuksiksi, ja näin ohjataan tavoitteen saavuttamista oikeaan suuntaan. Tavoitteiden tulee olla realistisia, sillä liikaa harjoittelua edellyttävien tavoitteiden asettaminen vie uskoa menestykseen ja heikentää harjoitteluintoa. On helppoa asettaa korkeita tavoitteita, mutta niiden edellyttämää harjoittelua ja elämäntapaa voi olla urheilijan usein vaikea noudattaa. (Mero ym. 2007, 216.) Tavoitteet ovat yksi erittäin tärkeä osa kaikkea urheilua ja niin myös kilpacheerleadingiä. Tavoitteet ohjaavat yksilöitä ja joukkuetta määrätietoiseen työskentelyyn, jonka kautta päästään haluttuihin tuloksiin. (Cheerleadingjoukkueen valmentaja 2012.)

Tavoitteita on kolmenlaisia. Tulostavoitteet ovat lopputulokseen viittaavia tavoitteita. Tällaisia ovat esimerkiksi ”SM- kultamitalin voitto 2013 SM- kisoissa”. Tulostavoite on yleinen tavoitteen asettamisen muoto. Ne eivät kuitenkaan ole tavoitteiden asettelemisen tehokkain muoto sillä ne eivät kerro, miten urheilijan tulisi harjoitella tavoitteeseen pääsemiseksi. Suoritustavoitteissa asetetaan jokin kriteeri, jonka avulla suoritusta pyritään parantamaan. Esimerkiksi ”pyrin tekemään 10% enemmän liikkuvuusharjoittelua seuraavan kuukauden aikana verrattuna viime kuuhun”. Prosessitavoitteet taas ovat tavoitteita, jotka liittyvät suoraan suoritusprosessiin, tästä esimerkkinä ”pyrin parantamaan liikkuvuuttani stretch-nostossa”. Tavoitteenasettelussa prosessitavoitteet ovat erittäin tärkeitä, sillä ne kertovat, mitä pitää tehdä käytännössä päästääkseen parempiin suorituksiin. Tärkeintä urheilijalla on asettaa tavoitteita näistä jokaisesta tavoitetyypistä, jos halutaan päästä parhaimpaan lopputulokseen. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 95-96.) Olennaista kilpacheerleadingjoukkueella tavoitteiden asettamisessa on se, että jokainen joukkueen jäsen miettii, mitä juuri hän voisi tehdä joukkueen tavoitteiden saavuttami-

seksi. Joukkueen tulee myös yhdessä miettiä, mitä koko joukkue voi konkreettisesti tehdä näiden tavoitteiden eteen. (Headridge-Garr 2004, 46.)

5.3 Itseluottamus

” On itsepetosta yrittää uutta stunttia ennen kuin olet henkisesti valmistautunut siihen. Ennen kuin aloitat tekemään stunttia, sinun täytyy uskoa että se ´menee´ ” (Wilson 2003, 102.)

Itseluottamus tarkoittaa uskoa omaan kykyihinsä. Se kertoo urheilijan sen hetken varmuuden itsestään ja näin ollen myös kyvystään suoriutua esimerkiksi kilpailusuorituksesta. (Kaski 2006, 81.) Jokaisessa urheilulajissa itseluottamus on tärkeä osa optimaalista suoritusta. Itseluottamus ohjaa urheilijan toimintaa sekä harjoitus- että kilpailutilanteessa. Itseluottamus on kehitettävissä oleva ominaisuus, jota urheilijan tulisikin kehittää jatkuvasti. Ajatukset vaikuttavat välttämättä meidän tunteisiimme, ja sitä kautta heijastuvat myös suoritukseemme. Jos kilpailija kokee liiallista epäilyä omia taitojaan kohtaan, ”jarruttaa” hän tavallaan omaa suoritustaan, ja näin ollen myös lihakset reagoivat turhalla jännityksellä. Kaikki tämä vaikuttaa urheilusuoritukseen. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 79.)

Itseluottamus on välttämätöntä turvallisessa stuntaamisessa. Nousijoiden pitää luottaa, että nostajat ottavat heidät kiinni ja nostajien pitää luottaa, että nousija suorittaa stuntin parhaimman kykynsä mukaan. Koko stunttiryhmän pitää uskoa, että jokainen ryhmän jäsen suorittaa turvallisesti oman osuutensa stuntin aloituksessa, suorittamisessa ja alastulossa. Itseluottamus edesauttaa noston onnistumista. (Wilson 2003, 103.)

Olenneisinta itseluottamuksen harjoittamisessa ja kehittämisessä on ymmärtää ajatusten ja suoritusten välinen yhteys. Tämän jälkeen urheilijan tulisi pyrkiä kehittämään itsetietoisuuttaan. Menestyneen urheilijan tulisi olla tietoinen omista ajatuksistaan, ja pystyä vaikuttamaan niihin. Urheilijan tulisi tietää, milloin hän ajattelee juuri suorituksen kannalta edesauttavalla tavalla, ja milloin ei. Urheilijan tulisi saada ajatusmallikseen se käsitys, että positiiviset asiat vaikuttavat positiivisesti myös muihin tilanteisiin. Taas päinvastoin urheilijan tulisi kääntää negatiiviset tapahtumat niin, ettei niillä ole vaikutusta

toisiin tilanteisiin. Tärkeää urheilijan olisi myös ymmärtää, että onnistumiset ovat hänestä itsestään kiinni. Näin ollen epäonnistuminen johtuu asioista, joita urheilijalla ei itsellään ole mahdollista kontrolloida tai asioista, joita hän omassa toiminnassaan pystyy parantamaan. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 80, 81.) Joukkuelajeissa suoritustoistoja on useita. Näin ollen edellisellä suorituksella saattaa olla haittaavaa vaikutusta seuraavaan. Kuitenkin epäonnistunutkin suoritus pitäisi kyetä prosessoimaan mielessä rakentavasti, energiaa uuteen suoritukseen antaen. (Mero ym. 2007, 218.)

Itsepuhelulla on suuri merkitys urheilijan itseluottamuksen kehittymiseen. Itsepuhelun avulla urheilija ikään kuin keskustelee itsensä kanssa, ja myös kyseenalaistaa omia ajattelumallejaan. Urheilija pystyy muuttamaan ajattelumallejaan, ja näin esimerkiksi ennen negatiivisesti suoritukseen vaikuttavat ajatukset voivat muuttua positiivisesti suoritukseen vaikuttaviksi, tai negatiiviset ajatukset opitaan sulkemaan pois mielestä. Urheilusuorituksen kannalta hyödyllinen itsepuhelu auttaa syventämään minäkäsitystä ja auttaa pitämään keskittymisen olennaisissa asioissa. Toimivan itsepuhelun oppiminen on pitkä prosessi, ja se vaatii urheilijalta kärsivällisyyttä. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 82-83.)

5.4 Vireystilan säätely

Lyhyessä kilpailusuorituksessa urheilijan pitää olla optimaalisessa suoritustilassa kun kilpailutilanne alkaa. Näin on esimerkiksi kilpacheerleadingissä kilpailuohjelman pituuden ollessa kaksi ja puoli minuuttia. Psykkisen valmistautumisen kannalta kilpailusuorituksen alkamisen jälkeen on tehtävissä vähemmän kuin pidempikestoissa kilpailusuorituksissa. Näin ollen urheilijan psyykkiseksi haasteeksi muodostuu tällöin suoritusta edeltävän psyykkisen tilan säätely. Optimaalisen vireystilan löytäminen kilpailuun valmistautumisen aikana on oleellinen psyykkinen ominaisuus lyhemmissä kilpailusuorituksissa. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 30.)

Vireystila tarkoittaa kehon fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta, joka kattaa joka olotilan syvästä unesta aina intensiiviseen innostukseen saakka. Vireystila on joka tilanteessa erilainen, esimerkiksi kun urheilija makaa sohvalla, tai kun hän on suorittamassa kisasuoritustaan. Jotkin tehtävät vaativat siis alhai-

sempaa vireystilaa kun toiset. Jotta urheilija pystyisi suoriutumaan optimaalisesti kilpailusuorituksestaan, tulee hänen löytää itselleen juuri siihen tilanteeseen sopiva vireystila. (Burton-Raedeke, 2008, 140.)

Yleensä optimaalisin vireystila on se, joka ei ole liian matala eikä liian korkea. Kun vireystila on liian alhainen, puuttuu urheilijoilta energiaa suoriutua parhaimman mukaan sekä fyysisesti että psyykkisesti. Kun taas vireystila on liian korkea, saattaa urheilijan suoritusta haitata esimerkiksi liiallinen jännitys. Urheilijalla siis täytyy olla kyky sekä ”psyykkata” itseään, eli nostattaa vireystilaa, tai tarpeen vaatiessa myös laskea sitä. (Burton-Raedeke, 2008, 141.)

Kilpailutilanteen vireystila voi olla myös täysin yksilöllinen. Joillakin paras suoritus saattaa syntyä rauhallisessa tilassa, joillekin toisille taas jännittyneessä mielentilassa. Urheilijat voivat selvittää itsellensä parhaimman vireystilan arvioimalla mielikuvien avulla aiempia onnistuneita suorituksiaan. Apuna voidaan käyttää erilaisia mentaalisia tekniikoita tai itsearviointikyselyjä. Mentaalisen harjoittelun avulla voidaan optimaalista tunnetilaa voimistaa ja käyttää hyväksi valmistauduttaessa tuleviin kilpailuihin tai harjoituksiin. Ylivireisyyteen taas auttaa rentoutumisharjoittelu, jonka avulla ylivireisyyttä voidaan minimoida. (Mero ym. 2007, 217.)

5.5 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu on yleinen psyykkisen valmennuksen muoto urheilussa. Motorinen oppiminen tapahtuu mielikuvien avulla, sillä ilman mielikuvaa oikeasta suoritustekniikasta oppimista on hankala saada aikaiseksi. Mielikuvien avulla urheilija oppii tunnistamaan ja sisäistämään suoritukseen tarvittavia menetelmiä. Ennen kuin aletaan kokeilemaan jotain uutta tekniikkaa, tulisi varmistaa, että urheilija on ymmärtänyt mielikuvissaan tekniikan pääkohdat. Tärkeää on, että suoritus/tekniikka onnistuisi ensin mielikuvissa, ja vasta sen jälkeen voidaan siirtyä käytäntöön. Mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää harjoituksissa sekä uuden oppimisessa että vanhan kertaamisessa, ja myös harjoitusten jälkeen eräänä rentoutumisen muotona. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 129-130.)

Kokemukseni mukaan kilpacheerleadingissä käytetään paljon mielikuvaharjoittelua opetellessa uutta taitoa tai stunttia. Mielikuvaharjoittelu on myös olennainen osa kilpailusuoritukseen valmistautumista, ja usein kilpailusuoritusta käydään läpi ennen kisasuoritusta. Esimerkiksi koko joukkue voi yhtä aikaa käydä kisaohjelmaa mielessä läpi kisamusiikin soidessa taustalla. Näin tehdäänkin usein kilpailumatkoilla tai harjoituksissa kun harjoitellaan kilpailuohjelmaa. Mielikuvaharjoittelu on olennainen osa kilpailuohjelman oppimista.

Mielikuvaharjoittelua voidaan toteuttaa sekä ulkoisesti että sisäisesti. Mielikuvan ollessa ulkoinen, urheilija näkee itsensä kehon ulkopuolelta suorittamassa annettua tehtävää. Sisäisessä mielikuvaharjoittelussa urheilija itse suorittaa annettua tehtävää omana itsenään. Molemmat näistä harjoittelun muodoista ovat hyviä ja tehokkaita, ja niitä molempia kannattaakin käyttää. Usein ulkoista muotoa käytetään silloin, kun pyritään sisäistämään jotakin uutta tekniikkaa tai tehtävää. Tätä muotoa voidaan vahvistaa esimerkiksi pilkkomalla videokuva osiin siten, että jokainen tekninen yksittäinen suoritus käydään lävitse. Sisäistä muotoa taas käytetään usein valmistauduttaessa suoritukseen, esimerkiksi kisapaikalla juuri ennen kisasuoritusta. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 131, 133.)

Mitä enemmän ja mitä kontrolloidumpia mielikuvia urheilija pystyy synnyttämään, sitä enemmän hän hyötyy mielikuvaharjoittelusta. Mielikuvakyky kehittyy systemaattisen harjoittelun tuloksena. Paras paikka harjoitella mielikuvaharjoittelua alkuvaiheessa on rauhallinen ja hiljainen ympäristö, jossa urheilija pystyy keskittymään hyvin. Kun mielikuvaharjoittelu alkaa olla tuttua, kannattaa urheilijan siirtyä tekemään sitä esimerkiksi harjoituspaikoille, jolloin mielikuvat linkittyvät oikeisiin olosuhteisiin ja edesauttavat keskittymistä tulevaan suoritukseen. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 133, 136.)

5.6 Rentoutuminen

Tärkein rentouden harjoitusmenetelmistä on keskittyminen rentoon kilpailusuoritukseen. Rentoutumisen aikana elimistön lihasjännityksen laukeavat ja hengitys tasaantuu. Jos lihasten supistuminen ei esimerkiksi harjoituksen jälkeen pääse palautumaan tarpeeksi, voi lihas jäädä kestojännittyneeseen

tilaan. Tämä voi johtaa siihen, että liikelaajuus rajoittuu sekä voimantuotto ja koordinaatio lihaksissa heikentyy. Tällöin lihakset ovat revähdysalttiissa tilassa. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 103-104.) Rentoutusharjoittelulla voidaan siis tehostaa hermoston ja lihassolujen palautumista, sekä sillä voidaan ehkäistä mahdollista ylikuntoa, ja siitä aiheutuvaa motivaation puutetta (Mero ym. 2007, 216). Rentoutuminen voi myös auttaa urheilijaa pääsemään kilpailusuorituksessaan flow-tilaan, jolloin keskittyminen on syvää ja urheilija kokee mielihyvän tuntemuksia. Flow-tilassa ollaan täydellisesti keskittyneitä siihen, mitä tehdään, ja näin ollen rentoutuminen tukee myös keskittymiskykyä. (Kataja 2003, 46.)

Urheilijan tulisi kokeilla useita eri menetelmiä rentoutumiseen, sillä toimiva menetelmä voi olla jokaisella urheilijalla eri. Rentousharjoittelu vaatii usein pitkän ajan ennen kuin se ehdollistuu alitajuntaan ja alkaa tuottaa tulosta. Rentousharjoittelussa voidaan käyttää apuna musiikkia tai esimerkiksi elämään liittyviä suggestioita. Menetelmän lisäksi on tärkeää huomioida ajankohta, jolloin harjoitus suoritetaan. Toisille toimivin ajankohta on heti aamulla, toisille illalla. Rentousharjoittelu voi siis olla hyvinkin yksilöllistä. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 104, 106-108.) Tärkeää rentousharjoittelussa on rentoutumisen ja keskittymiskyvyn hallinta sekä ajatusten suuntaaminen itselle mielenkiintoisiin kohteisiin (Kataja 2003, 49). Niin kuin muissakin harjoitteissa, myös rentousharjoittelussa on tärkeää harjoittelun seuranta. Urheilijan kannattaa pitää kirjaa suoritetuista rentousharjoitteista ja niiden tuntemuksista ja rentousasteen syvyydestä. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 104, 106-108.)

5.7 Keskittymiskyky

Keskittyminen on sitä, että pystyy olemaan ajattelematta mitään silloin kuin se on tarpeellista. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 171.) Keskittyminen voidaan urheilussa määritellä neljään eri osaan; keskittyminen olennaiseen, keskittymisen ylläpitäminen, tietoisuus ympärillä tapahtuvista asioista ja keskittymisen kohteen vaihtaminen tarpeen vaatiessa. Urheilijan on tärkeä pystyä valikoimaan oikeat asiat, joihin keskittyä tärkeän suorituksen aikana. Esimerkiksi kilpailusuorituksessa on tärkeää keskittyä juuri sillä hetkellä tapahtuvaan nostoon, eikä esimerkiksi yleisön hurraamiseen. Keskittymisen ylläpitäminen on haasteellista urheilijalle, sillä tutkimusten mukaan keskivertoaika keskittymi-

sen katkeamattomaan ylläpitoon on vain noin viisi sekuntia. Kaikesta keskittymisestä huolimatta urheilijan tulisi kuitenkin myös olla koko ajan tietoinen myös kaikesta ympärillä tapahtuvasta. Esimerkiksi pyramidia rakennettaessa nostajan tulee olla tietoinen siitä, että vieressä on myös toinen nostoryhmä, vaikka hän keskittyisikin pääosin vain omaan suoritukseensa. (Weinberg-Gould, 2007, 367-369.)

Hyvä keskittymiskyky on välttämätöntä hyvälle urheilijalle. Urheilukilpailuissa on useita tekijöitä, jotka voivat häiritä urheilijan suoritusta, esimerkiksi yleisö, väsymys ja melu. Näistä häiriötekijöistä huolimatta urheilijan tulisi keskittyä vain itse suoritukseen. Hänen tulisi päästä niin kovaan keskittymisen tilaan, että kaikki muu häviää sen hetkisestä tietoisuudesta. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 171.)

Keskittyminen on opeteltavissa oleva ominaisuus, ja sitä onkin tärkeä harjoitella. On useita urheilijoita, jotka harjoituksessa pärjäävät todella hyvin, mutta kisapaikalla he eivät pääse lähellekään huippusuoritustaan. Tämä voi johtua usein siitä, ettei urheilija ole voinut keskittyä olennaiseen kilpasuorituksen aikana. Kun urheilija haluaa kohdistaa ajatuksensa pois häiritsevistä tekijöistä, esimerkiksi yleisöstä, tehokas keino siihen on kohdistaa mieli johonkin aistiärsykkeeseen. Se voi esimerkiksi olla jonkin tietyn äänen kuunteleminen, jokin kinesteettinen kehon tuntemus, auditiivinen ärsyke tai mielikuva. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 172.)

Useissa urheilulajeissa on monia eri tilanteita, joissa vaaditaan keskittymisen suuntaamista eri tavoin. Urheilijan tulee kuunnella omaa kehoaan, reagoida joukkuekaverin tekemisiin sekä keskittyä itse teknisesti oikeaan suoritukseen. Sen lisäksi, että täytyy keskittyä kaikkeen tähän, keskittymisen kohdetta joutuu usein vaihtamaan nopeaankin tahtiin. Kaikkeen tähän keskittyminen yhtä aikaa saman suorituksen aikana voi olla haaste. Mitä paremmin ja nopeammin urheilija pystyy keskittymisen kohdetta vaihtamaan, sitä parempaan suoritukseen hän pystyy. Vireystila on myös yksi olennaisesti urheilijan keskittymiskykyyn vaikuttava tekijä. Jos vireystila nousee liian korkeaksi, kärsii keskittyminen. Näin ollen urheilija, joka osaa säädellä omaa vireystilaansa, on

vahvoilla usein myös keskittymiskyvyn osalta. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 172-176.)

Keskittymiskykyä voidaan harjoitella usein eri keinoin. Yksi keino on luoda kilpailutilannetta vastaava tilanne esimerkiksi ääninauhotteiden avulla. Näin kilpailutilanteessa olevat auditivisesti aistittavissa olevat häiriötekijät ovat läsnä. Toinen keino harjoittaa keskittymiskykyä on se, että harjoitustilanteisiin suhtaudutaan samalla tavalla kuin kilpailusuorituksiinkin. Voidaan esimerkiksi pukeutua kisa-asuun harjoituksissa, ja näin tuoda tutuksi kilpailutilannetta. Hyvä keino on myös oppia tuntemaan itsessään keskittymisen herpaantuminen. Kun huomataan, milloin keskittyminen esimerkiksi kilpailutilanteessa häiriintyi, voi urheilija etsiä tuntemuksiaan siitä hetkestä (esimerkiksi väsymyksen oireet). Kun tuntemukset tunnistetaan, voidaan asialle pyrkiä jatkossa tekemään jotakin, jotta keskittyminen pystyttäisiin pitämään olennaisessa. Hyviä keinoja keskittymisen korjaamiseen ovat esimerkiksi itsepuhelu tai mielikuvat. Yksinkertainen tapa keskittymiskyvyn harjoittamiseen on keskittyminen johonkin tiettyyn asiaan mahdollisimman pitkään, esimerkiksi vain pyyhkumiin. Keskittymistä voidaan harjoitella myös ihan tavallisilla keskittymiskykytehtävillä, esimerkiksi numeroiden etsiminen sekoitetusta järjestyksestä (numeroristikko). (Liukkonen-Jaakkola 2003, 176-178.)

5.8 Ryhmäkoheesio ja ryhmätoiminta

Loppujen lopulta jokaisella joukkueen jäsenellä on kuitenkin sama tavoite joka auttaa jaksamaan jokaisissa harjoituksissa - selviytyä kisasuorituksesta puhtaalla ohjelmalla, ilman epäonnistumisia (Carron-Hausenblas 1998, 243.)

Ryhmäkoheesio tarkoittaa ryhmän kiinteyttä. Joukkueurheilussa ryhmän kiinteyttä tulee edistää, sillä se parantaa ryhmän suoritusta. (Rovio-Lintunen-Salmi, 2009, 155.) Ryhmäkoheesio-käsitteen ymmärtämiseksi on tärkeää tietää myös siihen liittyvät termit tehtäväkoheesio ja sosiaalinen koheesio. Tehtäväkoheesio tarkoittaa sitä, että joukkueen jäsenet työskentelevät yhdessä saavuttaakseen yhteisen päämääränsä, esimerkiksi SM-mestaruuden. Sosiaalinen koheesio tarkoittaa joukkueen jäsenten välisiä tunnesuhteita. Tärkeää olisi, että joukkueilla olisi hyvä tehtäväkoheesio sekä hyvä sosiaali-

nen koheesio. Kuitenkaan toisen puuttuminen ei automaattisesti tarkoita, ett-eikö joukkue voisi menestyä hyvin. Esimerkiksi kova halu koko joukkueella voittaa ja taistella Suomen mestaruudesta, voi auttaa joukkuetta tavoitteeseen pääsemisessä, vaikka jokainen joukkueenjäsen ei tulisikaan toimeen keskenään. (Weinberg-Gould 2007, 182, 183.) On tutkittu, että ryhmät, joilla on hyvä ryhmäkoheesio, ovat yleisesti ottaen menestyksekkäämpiä kuin joukkueet, joilla on huono ryhmäkoheesio. (Jowett-Lavallee 2007, 100.)

Joukkuelajeissa, etenkin cheerleadingin kaltaisessa lajissa, luottamus joukkueen jäsenten kesken on erittäin tärkeää. Oman kokemuksen mukaan stunteja suoritettaessa vaaditaan ehdotonta luottamusta stunttiryhmän kesken. Jos nousija ei luota nostajiinsa, ei hän voi antaa itsestään kaikkea. Ryhmäkoheesiokehittämiseksi on tärkeää pyrkiä luomaan avoin ilmapiiri joukkueen kesken, jolloin jokainen saa tuoda omat ajatuksensa ilmi. Tärkeää on tutustua hyvin joukkueovereihinsa, ja auttaa toisia tilaisuuden tullen. Jokaisella on myös joukkueessa omat velvollisuutensa, ja jokaisen tulee sitoutua joukkueen yhteisiin tavoitteisiin. (Weinberg-Gould 2007, 201.) Turvallisen joukkueen rakentamiseen tarvitaan jokaisen panosta, ja turvallisuus syntyy luottamuksesta, avoimuudesta, tuen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään (Aalto 2000, 16). Joukkueurheilussa joukkue muodostaa tiimin, ja hyvä ryhmätyökyky on tarpeellista. Tiimin toiminnan perusta on yhteinen päämäärä, johon jokaisen tulee pyrkiä omalla panoksellaan. Joukkueen on sovittava yhdessä selvästi siitä, millainen toiminta on sallittua sekä toivottavaa ja siitä, minkälainen toiminta ei ole sallittua joukkueen keskuudessa. Mikäli sovittuja säännöksiä rikotaan, kärsii siitä sekä joukkueen menestys että ryhmädynamiikka. (Heino 2000, 170.) Urheilijan on myös tärkeä myöntää omat mahdolliset virheensä, sen sijaan, että syyttäisi toista. Jokaisen urheilijan tulee antaa sata prosenttia itsestään jokaisissa harjoituksissa, sillä se auttaa ryhmää tulemaan yhä läheisemmäksi. (Weinberg-Gould 2007, 201.)

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimustehtävä ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli havainnoida oman näkemyksen avulla sitä, mitkä ovat suurimmat eroavaisuudet vuoden 2012 cheerleadingin Suomen mestaruuskilpailuiden kärki-, keskitaso- ja loppupään joukkueiden välillä. Tarkasteltaviksi osa-alueiksi kilpailuohjelmasta valitsin stuntit ja pyramidit, sillä ne ovat arvostelukaavakkeessa eniten pisteitä maksimissaan sisältävät arviointikohteet. Tavoitteena oli selvittää, onko eroavaisuuksia kilpailuohjelmissa pyramidien, nostojen ja niiden ylösmenojen, alastulojen ja epäonnistumisien määrän välillä. Tämän myötä tarkoitus oli myös selvittää arvioinnin avulla sekä pyramidien että nostojen vaikeutta, jatkuvuutta, vaihtelevuutta, tekniikkaa, ajoitusta, puhtautta ja vakautta. Tavoitteena oli löytää lajianalyysin kannalta tärkeitä tekijöitä suorituksista, ja löytää niistä olennaisimmat.

Tarkoitukseni on selvittää, mistä tekijöistä stunteissa ja pyramideissa koostuu hyvä ja menestyvä kilpacheerleadingohjelma Suomessa. Minulla valmentajana ja lajin parissa pitkään mukaan olleena henkilönä on jo jonkinlainen käsitys siitä, mitä hyvä ohjelma pitää sisällään. Haluan tällä arvioinnilla selkeyttää sitä, minkä jo aiemmin tiedän, ja löytää lisää tärkeitä piirteitä menestyvälle kilpailusuoritukselle.

Tutkimusongelmat:

1. Mikä on tiettyjen osa-alueiden (pyramidit ja stuntit sekä niiden ylösmeno, alasmeno ja epäonnistuminen) määrä SM-kärki-, keskitaso- ja loppupään joukkueella SM-kilpailuissa? Vaikuttaako tämä määrä menestykseen SM-kilpailuissa?
2. Mitä suorituksen laadullisia tekijöitä havaitaan SM-kärki-, keskitaso- ja loppupään joukkueilla arvioidessa pyramideja ja stuntteja tuomareiden arvostelukaavaketta hyödyksi käyttäen? Mitkä näistä tekijöistä ovat merkittäviä lajianalyysin kannalta?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Havainnointi tutkimusmenetelmänä

Tutkimus oli laadullinen tutkimus, joka tehtiin havainnoinnin avulla. Havainnointimenetelmänä käytettiin ulkoista havainnointia. Havainnointi oli kohdistettua, sillä tutkimuskohteet olivat ennalta määrättyjä. Havainnointi oli luonnollinen valinta tutkimuksen toteuttamiselle, sillä halusin analysoida dvd:ltä kilpailusuorituksia.

Laadullisessa tutkimuksessa on kyse jonkin ilmiön laadusta. Tutkimuskohteet ovat yksittäisiä, ja tämä tekee kohteesta merkityksellisen. Laadullista ja määrällistä tutkimusotetta ei tarvitse asettaa kahdeksi eri tekijäksi ja toisilleen vastakkaisiksi, sillä usein myös laadullista tutkimusta voidaan kuvata määrin ja numeroin. Ilmiön ymmärtäminen, selittäminen, tulkinta ja soveltaminen ovat usein osa laadullista analysointia. Laadullisilla tutkimuskohteilla on eri lähtökohtia, riippuen esimerkiksi tieteestä tai elämänalueesta. Nämä tekijät antavat tutkimukselle omat vaatimuksensa, jotka asettavat tutkimukselle suunnan esimerkiksi vaativuustasossa, sovellettavuudessa ja käytännölläheisyydessä. (Anttila 2005, 276.)

Havainnointi on kaiken tieteellisen tutkimuksen perusedellytys (Anttila 2005, 189). Kaikki kokemamme asiat perustuvat havaintoihin. Myös tieteellinen havainnollistaminen lähtee arkielämän perushavainnoista. Kuitenkaan arkielämässä tekemämme havainnot eivät ole suoraan kelvollisia tieteellisen tutkimuksen havainnoiksi. Tieteellinen havainnointi on järjestelmällisempää, suunnitellumpaa ja kriittisempää, kuin arkielämässä tekemämme havainnot. (Vilkkä 2006, 5.)

Ihmisen toiminta on ymmärrettävintä ja merkityksellisintä silloin, kun se tapahtuu luonnollisessa ympäristössään. Teemme jatkuvasti havaintoja maailmassa, ja johdamme niistä tiettyjä ajatuksia. Havaintona voidaan pitää kaikkea mitä näemme, maistamme, tunnemme ja kuulemme. Havainnot ovat riippuvaisia siitä kuka havaitsee ja määrittelee tai kuka antaa havainnoille merkityksen. (Vilkkä 2006, 8.) Havainnot voivat kohdistua joko tapahtumiin, käyttäytymiseen tai fyysisiin kohteisiin. Havaintoja tehdessä ei ajatella, miten

ihmiset sanovat asioiden olevan, vaan ne kertovat, mitä ihmiset tekevät tai miltä asiat näyttävät tai tuntuvat. (Anttila 2005, 189.)

Tarkkaileva havainnointi eli suora havainnointi on havainnointia ilman varsinaista osallistumista. Tarkkailevassa havainnoinnissa tutkija asettuu tutkimuskohdettaan nähden ulkopuoliseksi tarkkailijaksi, kuten esimerkiksi dvd-materiaalia tarkkailtaessa. Tutkija ei siis osallistu tutkimuskohteensa toimintaan, vaan tarkkailevan havainnoinnin tarkoitus on oppia katsomalla. Tarkkaileva havainnointi on ennalta määrättyä, jäsenneiltyä ja suunniteltua. Itse tarkkailussa keskitytään siis ainoastaan ennaltasuunniteltuihin asioihin tai piirteisiin tutkimuskohteessa. (Vilkkä 2006, 43.) Havainnoija ei millään tavalla puutu tapahtuman kulkuun. Näin ollen havainnoija ei myöskään ota osaa tutkimuskohteiden mielentilaan. Tällöin kohdetta ei manipuloida, vaan tyydytään siihen, mitä havainnoitava kohde esittää. Strukturoitu havainnointi tarkoittaa sitä, että havainnoinnin kohteet on etukäteen jäsenneilty. (Anttila 2005, 190, 191.)

7.2 Tutkimuksen havainnointiasetelma

Tutkimukseen valittiin kolme joukkuetta, jotka osallistuivat naisten sarjaan cheerleadingin SM-kisoissa 2012. Kokonaisuudessaan SM-kisoissa naisten sarjaan osallistui 12 joukkuetta. Tutkimukseen valittu ensimmäinen joukkue otettiin sijoitukseltaan kilpailujen kärjestä, toinen keskivaiheilta ja kolmas joukkue valittiin loppupäästä. Havainnointi suoritettiin katselemalla cheerleadingin SM-kisojen 2012 dvd-tallennetta, joka on kuvattu Helsingin jäähallilla 10.12.2011. Nauhoite on yleinen kilpailu-dvd, jonka jokainen voi halutesaan hankkia. Kilpailusuoritukset katsottiin ensin kokonaisuudessaan, sitten vielä useaan kertaan uudestaan, sekä kokonaisina että osissa. Näin toimittiin sekä ensimmäistä että toista tutkimusongelmaa selvitettäessä.

7.3 Suoritusten määrän havainnointi

Ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla katsottiin kilpailusuoritus ensin kokonaisuudessaan ja merkattiin ylös suurin piirtein, mitä stuntteja ja pyramideja ohjelma sisälsi. Tämän jälkeen alettiin katsoa ohjelmaa osissa ja käytettiin hyväksi pysäyttämismahdollisuutta. Näin saatiin katsottua jokainen osa-alue tarkasti erikseen ohjelmasta. Tämä vaati useita toistoja videon katselemises-

sa. Tulos hyväksyttiin vasta kun oli päädytty samaan lopputulokseen stunttien ja pyramidien määrissä useita kertoja.

Tätä tutkimusongelmaa selvitetessä kilpailusuorituksesta arvioitiin ensin stunttien eli nostojen lukumäärä. Määrä on yksi arvosteltava tekijä stunteissa ja pyramideissa kilpailusuorituksessa. Nostoksi laskettiin jokainen akrobaattinen rakennelma, jossa nousijan jalat irtoavat maasta yhden tai useamman nostajan kannattelemana, ja yksi nosto päättyi siihen, kun nousijan jalat koskettavat maata jälleen. Stuntteihin ei kuitenkaan laskettu pyramideja, jotka arvioitiin seuraavassa vaiheessa erikseen. Kuitenkin omana osanaan ennen pyramidia selkeästi tehdyt yhden stunttiryhmän nostot laskettiin myös stunteiksi. Heitot kuuluivat stuntteihin.

Pyramideiksi laskettiin jokainen akrobaattinen stunttirakennelma, jossa kaksi tai useampi nostoryhmä tai niiden jäsen/jäsenet koskettivat toisiaan. Yksi pyramidi päättyi siihen, kun nousijat tulivat alas lakipisteestä oman nostoryhmän kannateltaviksi, joko koppi- tai muuhun asentoon. Seuraavaksi arvioitiin epäonnistuneiden stunttien ja pyramidien lukumäärä. Epäonnistuminen määriteltiin niin, että kun nousija tuli nostosta alas selkeästi aiemmin kuin hänen piti, oli stuntti epäonnistunut.

Näiden tekijöiden lisäksi arvioin kilpailuohjelmasta erikoisten ylösmenojen ja alastulojen lukumäärän. Erikoiseksi ylösmenoksi laskettiin sellainen stuntti tai pyramidi, jossa nousija tekee matkalla lakipisteeseen selkeästi jonkin liikkeen, eikä vain ponnista vartaloon suoraksi. Tulokseen ei vaikuta jääkö nousija lakipisteeseen kannateltavaksi vai käykö hän vain siellä. Erikoiseksi alastuloksi taas laskettiin liike, jossa nousija tekee stuntista alas tullessaan jonkin liikkeen, eikä vain tule suorana koppiasentoon. Basket-heittoja ei laskettu ylösmenoihin eikä alastuloihin. Lopuksi vielä eriteltiin stunteista kahden yleisen, liberty-, eli yhden jalan noston ja basket-heiton, lukumäärä.

7.4 Suoritusten laadun havainnointi

Toisessa tutkimusvaiheessa otettiin tueksi Suomen cheerleadingliiton tuomareiden arvostelukaavake naisten sarjassa vuodelta 2011. Molemmissa, sekä stunteissa että pyramideissa, arviointiin suuntaa antoivat stuntin ja pyramidin

vaikeus, jatkuvuus, vaihtelevuus, tekniikka (rakentaminen ja purkaminen), ajoitus, vakaus ja puhtaus. Havainnointi suoritettiin niin, että kirjoitettiin paperille jokainen osa-alue, ja sen alle ajatukset koskien kyseistä joukkuetta. Havainnointi suoritettiin joukkuekohtaisesti, ja jokainen suoritus katsottiin läpi 15-20 kertaa.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Pyramidiin ja stunttien sekä niiden ylösmenojen, alastulojen ja epäonnistumisten määrä

Kärkipäähän sijoittuneella joukkueella ohjelma sisälsi paljon stunteja, yhteensä 25 kappaletta. Näistä stunteista heittoa oli 11 kappaletta, liberty-nostoja 10 kappaletta ja muita stunteja neljä kappaletta. (Taulukko 2.) Pyramideja tästä kilpailusuorituksesta löytyi yhteensä seitsemän kappaletta, erikoisia ylösmenoja 13 kappaletta ja erikoisia alastuloja yhteensä 14 kappaletta. Epäonnistumisia tällä joukkueella tuli kaksi, yksi epäonnistunut pyramidi ja yksi epäonnistunut stuntti. (Taulukko 1.)

Keskivaiheille sijoittuneella joukkueella kilpailuohjelmasta löytyi yhteensä 33 stunttia, joka kokonaisuudessaan on enemmän kuin ensimmäiseksi sijoittuneella joukkueella. Näistä stunteista heittoa oli yhdeksän kappaletta ja liberty-nostoja 15 kappaletta. Näin ollen muita nostoja ohjelmassa oli yhdeksän, eli enemmän kuin ensimmäiseksi sijoittuneella joukkueella. Pyramidiin määrässä kuudenneksi sijoittunut joukkue voitti ensimmäiseksi sijoittuneen. Pyramideja löytyi heidän ohjelmastaan yhteensä 11. Erikoisia ylösmenoja tällä joukkueella oli selvästi vähemmän kuin ensimmäiseksi sijoittuneella joukkueella, yhteensä yhdeksän kappaletta. Erikoisia alastuloja taas tällä joukkueella oli enemmän kuin ensimmäiseksi sijoittuneella joukkueella, yhteensä 16 kappaletta. Tällä joukkueella epäonnistui yksi stuntti.

Loppupäähän sijoittuneella joukkueella stunttien yhteislukumäärä oli vähäisin kaikista kolmesta joukkueesta, yhteensä 18. Näistä stunteista basket-heittoa oli viisi, ja liberty-nostoja kahdeksan kappaletta. Näin ollen muita stunteja oli lukumäärältään viisi kappaletta. Pyramideja ohjelma sisälsi lukumäärältään saman verran kuin ensimmäiseksi sijoittuneella joukkueella, yhteensä seitsemän kappaletta. Erikoisia ylösmenoja löytyi ohjelmasta yhteensä neljä kappaletta, ja alastuloja kahdeksan kappaletta. Epäonnistumisia tällä joukkueella oli yksi pyramidi.

Taulukko 1 Pyramidit ja stuntit sekä niiden ylösmeno, alastulo ja epäonnistumiset.

Joukkue (sijoitus)	Pyramidit (lkm)	Stuntit (lkm)	Erikoiset ylösmenot (lkm)	Erikoiset alastulot (lkm)	Epäonnistunut stuntti/ pyramidi (lkm)
kärki	7	25	13	14	2
keski	11	33	9	19	1
loppu	7	18	4	8	1

Taulukko 2 Basket-heitot ja liberty-nostot.

Joukkue (sijoitus)	Basket-heitot (lkm)	Liberty-nostot (lkm)
kärki	11	10
keski	9	15
loppu	5	8

8.2 Pyramidiin ja stunttien laatu arvostelukaavaketta hyödyksi käyttäen

Taulukko 3 Pyramidiin ja stunttien laatu. Mitä korkeampi tähtimäärä, sitä paremmin suorituksessa näkyi kyseinen osa-alue.

Joukkue (sijoitus)	vaikeus	jatkuvuus	vaihtelevuus	tekniikka	ajoitus	puhtaus	vakaus
kärki	****	****	****	*** 1/2	****	****	*** 1/2
keski	*** 1/2	*** 1/2	***	*** 1/2	***	***	** 1/2
loppu	**	**	**	**	*	***	**

8.2.1 Kärkipäähän sijoittunut joukkue

Kärkipäähän sijoittuneella joukkueella pyramidit olivat vaikeusasteeltaan pääpiirteittäin samaa luokkaa kuin keskivaiheille sijoittuneella joukkueella. Kuitenkin joukosta löytyi myös hieman hankalampia pyramideja. Jatkuvuutta pyramideista löytyi hyvin, ja muutama pyramidi oli yhdistetty toiseen. Tämä jatkuvuus toimi mielestäni hyvin. Myös stunteja oli yhdistetty jatkumaan pyramideista. Tämä joukkue ei suorittanut paljon samoja pyramideja, vaan joukossa oli monia erilaisia pyramideja. Kaikki pyramidit olivat 2,5 kerroksisia. Tekniikka oli joukkueella hyvää, tosin joissakin tilanteissa, esimerkiksi Iso A-pyramidia rakentaessa käytettiin vielä vanhaa hissi-tekniikkaa olkapääseisönsijaan. Pyramidiin rakentaminen oli nykyaikaista, ja se näytti vastaavan joukkueen taitotasoa. Ylösmenot ja alastulot olivat vaativia, eivätkä nousijat tulleet alas kovin usein tekemättä matkalla jotain liikettä, esimerkiksi kierrettä. Joukkue olisi mahdollisesti pystynyt joissakin tilanteissa vielä-

kin hankalampiin ylösmenoihin, jos olisi halunnut. Tekniikka pyramidien purkamisessa oli hyvä. Ajoitus tällä joukkueella oli hyvin yhdenaikaista pyramideissa, ja puhtaus sekä liikkeiden vakaus oli hyvää, pois lukien pari pyramidia joissa horjumista näkyi, ja toinen näistä epäonnistui lähes kokonaan. (Taulukko 3.)

Stunttien osalta kärkipäähän sijoittuneella joukkueella vaikeusaste oli todella hyvä. Stuntit olivat vaikeudeltaan muihin verrattuna hankalampia, ja jatkuvuus oli samoten hyvä. Lähes mikään nosto ei ollut yksistään suoritettu, vaan se johti aina toiseen nostoon heti perään tai pyramidiin. Vaihtelevuus stunteissa oli hyvää, ja etenkin ylösmenot ja alastulot olivat tällä joukkueella erilaisia. Tempo oli nopea, ja sekä stuntit että pyramidit nousivat nopeasti ylös ja näin ollen vaihtuvuus oli nopeaa. Nousijat eivät menneet stunteihin pelkästään suorana ylös tai tulleet suorana alas, vaan he tekivät matkalla jonkin liikkeen, esimerkiksi voltin tai kierteen. Stunttien tekniikka oli nykyaikaista ja hyvää, ja tästä johtuen mahdollisesti myös vakaus oli hyvä. Stuntit eivät horjuneet huomattavasti, vaan koko kilpailusuoritus oli lähestulkoon täysin ”puhdas”. Ajoitus oli kokonaisuudessaan hyvä, mutta siinä on aina parantamisen varaa, sillä esimerkiksi aukaisuvolttiheitot eivät menneet täysin yhdenaikaisesti kaikilla kolmella stunttiporukalla. Tämän joukkueen stuntit koostuivat pääosin vaativista basket-heitoista ja yhden jalan liberty-nostoista.

8.2.2 Keskivaiheille sijoittunut joukkue

Keskivaiheille sijoittuneella joukkueella pyramidien vaikeus oli vaativa, mutta se näkyi mielestäni suorittamisessa. Vaikeustaso ei ehkä vastannut joukkueen taitotasoa, ja tämän vuoksi pyramidit olivat epävakaita ja ohjelman puhtaus kärsi tästä. Jatkuvuus oli hyvää, ja kisaohjelmasta löytyi pyramidin jatkumista toiseen, kuin myös stunttien jatkumista suoraan pyramidiin. Vaihtelevuutta löytyi myös, ja joukkue suoritti paljon erilaisia pyramideja. Tempo oli tälläkin joukkueella nopea niin pyramideissa kuin stunteissakin, eikä niiden valmisteluun käytetty ylimääräistä aikaa. Tekniikka rakentamisen ja purkamisen osalta oli hyvää, vaikka erikoisia ylösmenoja löytyi vähemmän kuin kärkeen sijoittuneelta joukkueelta. Myös tällä joukkueella lähes kaikki pyramidit olivat korkeudeltaan 2,5. Ajoitus ei ollut parhainta mahdollista, ja tämäkin voi

johtaa juurensa siitä, että pyramidit saattoivat olla liian vaikeita joukkueen taitotasoon nähden.

Stunttien osalta tämä joukkue oli hieman jäljessä kärkipäähän sijoittunutta joukkuetta. Suurin ero näkyi erikoisissa ylösmenoissa, joka näkyi jo ensimmäistä tutkimusongelmaa selvittäessä. Lukumäärä oli jo silloin hieman vähäisempi, ja vaikeusaste sekä ylösmenoissa että alastuloissa oli tällä porukalla alhaisempi. Tämän lisäksi tällä joukkueella kärkipään joukkueeseen verrattuna oli vähemmän vaihtelevuutta koskien juuri stunttien ylösmenoja, sillä ylösmentiin usein jonkin asteisella kierteellä, eikä mielikuvitusta ollut käytetty niin paljon kuin kärkipään joukkueen kilpailuohjelmassa. Jatkuvuutta ohjelmasta löytyi jonkin verran, ja muutama stuntti jatkui pyramidiin, ja pyramidi toiseen pyramidiin. Jatkuvuutta olisi voinut olla enemmänkin, esimerkiksi stunttiyhdistelmiä. Tekniikka oli tällä joukkueella mielestäni nykyaikaista, vaikka jäinkin kaipaamaan lisää erikoisia ylösmenoja ja alastuloja ja mielikuvitusta. Ajoitus stunttien osalta oli hyvää, ja tästä joukkueesta huomasi, että sitä oli harjoiteltu. Stunttien vakaus oli hyvää, pois lukien yhtä epäonnistunutta liberty-nostoa. Stunteissa eroa kärkipään joukkueisiin löytyi myös siinä, että tällä joukkueella stuntteihin kuului myös helpompia nostoja kuin pelkästään basket-heittoja ja liberty-nostoja, mistä koostuivat pääosin kärkijoukkueen stuntit. Puhtaus stunteissa oli mielestäni kokonaisuudessaan hyvä.

8.2.3 Loppupäähän sijoittunut joukkue

Loppupäähän sijoittuneella joukkueella ohjelman tempo oli huomattavasti hitaampi kuin kahdella edeltäneellä joukkueella. Myös pyramidien vaikeusaste oli alhaisempi. Suuri ero oli siinä, että pyramideihin mentiin usein astumalla, eli nostajat ikään kuin pumppaamalla nostivat nousijan pyramidin päälle. Kahdella edeltäneellä joukkueella nousija heitettiin ylös pyramidiin. Eroavaisuuksia kahteen edelliseen joukkueeseen löytyi myös pyramidien rakentamisessa, sillä tällä ryhmällä tekniikka ei ollut niin hyvää, ja pyramidien alaosaan vaadittiin enemmän nostajia useissa pyramideissa kuin aiemmilla joukkueilla. Tällä joukkueella taitotaso ja pyramidit kohtasivat osaltaan, mutta selkeästi yksi pyramidi epäonnistui, joka saattoi olla liian hankala tälle joukkueelle teknisesti. Tärkeää tämän joukkueen kohdalla oli myös huomata, että osa pyramideista ei ollut yhtä korkeita kuin aiemmilla, vaan ne olivat kor-

keudeltaan 2,0. Pyramidiin valmisteluun, eli niin sanottuun lataamiseen, käytettiin enemmän aikaa kuin kaksi edellistä joukkuetta käyttivät. Jatkuvuutta pyramideissa oli selvästi ajateltu, ja sitä löytyi ohjelmasta jonkin verran. Kuitenkin jäin kaipaamaan enemmän jatkuvuutta, ja ohjelmassa olisi saanut tapahtua enemmän asioita kokonaisuudessaan. Ajoitus oli pyramidiin ylösmenoissa hyvää, mutta alastuloissa epämääräistä. Saattoi olla, että pyramidit olivat hieman epävarmoja, sillä ne näyttivät myös hieman epävakailta, ja tämä aiheutti monessa pyramidissa liian nopean nousijan alas tulemisen. Tällä joukkueella erikoisia ylösmenoja ja alastuloja oli huomattavasti vähemmän kuin kahdella edellisellä, ja teknisesti he olivat myös huomattavasti jäljessä kahta muuta joukkuetta.

Myös stunttien osalta loppupäähän sijoittunut joukkue oli teknisesti jäljessä kahta edellistä. Tämä näkyi esimerkiksi basket-heitoissa, joissa nousija tekijä teknisesti helpompia liikkeitä ilmassa, kuin kahdessa aiemmassa joukkueessa. Useat nostot olivat perusnostoja, ja kun joukkue suoritti yhden jalan liberty-nostoja, ne olivat todella epävakaita. Stunteissa nostajia oli enemmän stunttia kohden kuin paremmin sijoittuneilla joukkueilla. Ajoitus stunttien ylösmenossa oli hyvä, mutta stuntit muuten eivät olleet yhdenaikaisia. Nousijat eivät olleet liikkeissään yhdenaikaisia, eli eivät esimerkiksi ottaneet liberty-nostossa stretch-asentoa yhtä aikaa. Minulle jäi vaikutelma, että tämä joukkue oli tehnyt taitotasoonsa nähden hieman liian hankalan kilpailuohjelman suoritettavaksi stunttien osalta.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen päätulokset ja johtopäätökset

Ensimmäinen tutkimusongelmani oli selvittää, mikä määrä kilpailujen kärki-, keski- ja loppupäähän sijoittuneiden joukkueiden kilpailuohjelmassa oli pyramideja ja stuntteja sekä niiden erikoisia ylösmenoja, alastuloja ja epäonnistumisia. Päälöydös ensimmäisessä tutkimusongelmassani oli se, että stunttien määrää ei kärkeen sijoittuneiden ja keskivaiheille sijoittuneiden välillä voida suoraan rinnastaa kilpailumenestykseen. Kuitenkin, verrattaessa näitä kahta joukkuetta määrissä jäljellä olevaan joukkueeseen huomataan, että loppupäähän sijoittuneella joukkueella määrät olivat jokaisella alueella joko samat tai vähäisemmät kuin kahdella edeltäneellä joukkueella.

Tutkittaessa toista tutkimusongelmaa ilmeni monia uusia seikkoja, jotka selittivät omalta osaltaan myös ensimmäisen tutkimusongelman tuloksia. Kärkipäähän sijoittunut joukkue oli selvästi tehnyt kilpailuohjelmansa niin, että siihen ei ollut laitettu liikaa vaikeita pyramideja eikä stuntteja, vaan kaikki mitä ohjelma sisälsi osattiin hyvin. Pois lukien tästä yksi vaikea pyramidi, joka epäonnistui lähes täysin, mahdollisesti keskellä olevan ryhmän epäonnistumisen vuoksi. Suurta eroa ei siis näkynyt stunttien ja pyramidioiden kokonaismäärässä, vaan suurin ero keskivaiheen- ja loppupään joukkueisiin oli erikoisten ylösmenojen määrä. Tämä tarkoittaa mielestäni sitä, että teknisesti ja taidollisesti keskivaiheen joukkue ei ollut vielä yhtä hyvällä tasolla kuin kärkitason joukkue. Tämä tekninen ja taidollinen puute näkyi keskivaiheen joukkueelle myös kokonaisstunttien jakaantumisessa, sillä heillä oli basketheittojen sekä liberty-nostojen lisäksi mukana muutamia perustason stuntteja, joita ei enää kärkitason joukkueelta löytynyt juurikaan. Myös mielestäni tulee muistaa, että vaikka olenkin karkeasti sanonut, että stunttien epäonnistuminen johtui tekniikan tai taidon puutteesta, voi myös olla, että taustalla oli muita tekijöitä jotka johtivat epäonnistumiseen. Näitä voivat olla mahdollisesti psyykkisten taitojen puute, esimerkiksi se, ettei kilpailusuoritukseen olla osattu valmistautua oikein. Yksi kilpacheerleadingin tärkeimmistä psyykkisistä taidoista on myös itseluottamus, johon kuuluvat luottamus itseensä ja joukkueetovereihin, sekä usko omaan ja joukkueen onnistumiseen (Murray 2007, 21).

Tärkeää kilpacheerleadingissä on koko kilpailuohjelman sujuvuus ja yhdenaikaisuus. Laji edellyttää hyvää fyysistä ja henkistä kuntoa, erinomaista koordinaatiokykyä, rytmitajua ja tanssitaitoa (Kallonen 2005, 137). Säännöt asettavat tälle lajille paljon vaatimuksia, ja kahteen ja puoleen minuuttiin pitää mahduttaa todella paljon osa-alueita jotka kaikki vaativat urheilijalta eri ominaisuuksia, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Tämän vuoksi mielestäni tärkeää tutkimuksessani oli myös huomata, että tempo oli erilainen kärki- ja keskitason joukkueella verrattuna loppupään joukkueeseen. Kärki- ja keskitason suorituksissa näkyi selvästi nopea tempo, ja kaikki suoritettiin todella rivakkaan tahtiin, eikä kilpailuohjelmiin oltu jätetty turhia miettimistaukoja. Vaikka stunttien ja pyramidien määrissä ei huomattavia eroja näkynytäkään, on kuitenkin määrä yksi arvostelukriteereistä. Näin ollen menestyminen tässä lajissa vaatii mielestäni kilpailuohjelman kokoamista niin, että ohjelmassa tapahtuu mahdollisimman paljon ja monipuolisesti asioita nopealla tempolla. Kuitenkin monipuolisuuden ei pidä mennä ohjelman kokonaisuuden edelle, vaan menestyminen vaatii myös puhtaan, yhdenaikaisen ohjelman.

Mielenkiintoinen on ajatus siitä, että stunttien määrä näyttää olevan keskitason joukkueella jopa korkeampi kuin kärkitason joukkueella. Olisi ollut todella mielenkiintoista, jos olisin saanut käsiini jokaisen joukkueen tuomareiden arvostelukaavakkeet, jotta olisin nähnyt tuomareiden antamat pistemäärät pyramideista ja stunteista, jolloin olisin voinut vielä tarkemmin tutkia ja vertailla tuloksia. Mieleeni tulee ajatus siitä, että jos stunttien määrä kokonaisuudessaan oli suurempi keskitason joukkueella, ja jos heillä oli perustason stunteja, mutta kärkijoukkueella ei, niin mikä korvaa kärkijoukkueella tämän määrän jonka perustason stuntit tekevät keskitason joukkueella. Tässä tutkimuksessa havainnoin vain stunttien ja pyramidien osa-alueita kilpailusuorituksesta, ja on tärkeää muistaa, että ne ovat vain pieni osa kokonaista kilpailuohjelmaa. Stuntit ja pyramidit ovat 100 pisteestä yhteensä vain 30 pistettä, joten tässä työssä voin vain tyytyä tutkimaan näiden nimenomaisten osa-alueiden merkitystä lopputulokseen. Näin ollen esimerkiksi kärkitason joukkue voi olla saanut stunteista oman arvostelukaavakkeensa heikoimmat pisteet, ja taas jostain toisesta osa-alueesta lähes täydet pisteet.

Toista tutkimusongelmaa ratkaistaessa tutkin enemmän kilpailusuoritusten laatua kuin määrää, toisin kuin ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla. Kokonaisuudessaan erot kilpailuohjelmassa ja -suorituksessa näkyivät parhaiten vasta verrattaessa loppupään joukkuetta kärki- ja keskitason joukkueisiin. Tästä voidaan mielestäni päätellä, että taistelu SM-kisojen kärkipaikoista Suomessa on kova. Kärkisijoista taistelevat useat joukkueet, ja suoraa eroa ei välttämättä näe ollenkaan kolmen ensimmäiseksi sijoittuneen joukkueen kohdalla. Näin ollen voidaan ajatella, että yksikin pieni virhe kilpailuohjelmassa voi olla ratkaiseva tekijä SM-mestaruuden voittamisessa. Voi olla, että kärkipaikoista taistelevat joukkueet ovat fyysisesti sekä teknisesti samalla tasolla, mutta silti vain yksi voi olla voittaja. Tässä kohtaa mielestäni psyykinen valmennus astuu kehiin. Henkisesti vahvempi joukkue luultavimmin on tulevaisuudessa tässäkin lajissa se joka menestyy. Siksi mielestäni entistä vahvemmin tulisi ottaa huomioon se asia, että esimerkiksi hyvään itseluottamukseen, joka tässä lajissa on erittäin tärkeä ominaisuus, on panostettava, ja se on otettava osaksi jatkuvaa harjoittelua. Mielestäni oli todella positiivista kuulla, että psyykinen valmentaja on jo ainakin yhdellä seuralla käytössä Suomessa.

Lajianalyysini tutkimusosio ei mielestäni tukenut niin paljoa teoriaosaa, kuin olisin halunnut. Kokonaisuudessaan olennaisinta tutkimuksessa oli kuitenkin huomata, että laji on taitolaji, jossa taito ja tekniikka ovat tärkeässä osassa. Etenkin tekniikka on olennaista, kun verrataan kärki- ja loppupään joukkueita. Hyvällä tekniikalla päästään stunttien ja pyramidien osalta jo pitkälle, kun ajatellaan hyvää kilpacheerleadingohjelmaa. Mitä lähemmäs kärkisijoituksia tullaan, sitä suurempaa osaa taito-ominaisuudet näyttelevät. Kokonaisuudessaan mielestäni tärkeää lajianalyysin kannalta on myös huomata, että kilpacheerleadingohjelma sisältää paljon osa-alueita, joita kaikkia tulee harjoitella pärjätäkseen lajissa. Stuntit ja pyramidit ovat kolmekymmentä pistettä sadasta pisteestä, joten ne ovat kuitenkin vain alle kolmasosa koko suorituksesta, ja näin ollen pelkällä stunttiosaamisella ei voiteta SM-mestaruutta. Hyvän ja menestyvän joukkueen tulee olla vahva jokaisella osa-alueella. Tämän lisäksi jokaiselta joukkueen jäseneltä vaaditaan psyykkisesti paljon, muun muassa hyvää itseluottamusta ja luottamusta toisiin joukkueenjäseniin.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on hankala noudattaa mitään yksiselitteisiä ohjeita, sillä tutkimukset voivat olla niin eri luonteisia. Kuitenkin olennaisia asioita luotettavuutta arvioidessa on ottaa huomioon useita eri tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan sitoutuminen, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantajasuhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi. (Tuomi–Sarajärvi 2009, 140-141.)

Tutkimusta aloittaessani tiesin aiheen olevan minulle tärkeä, ja tämän vuoksi tiesin panostavani siihen tosissani, mikä mielestäni parantaa luotettavuutta. Valitsin lajianalyysin tutkimusosiooni tarkasteltaviksi stuntit ja pyramidit, jotka ovat vain pieni osa kokonaissuoritusta. Joku voisi sanoa tämän vaikuttavan luotettavuuteen, sillä voihan olla, että kyseessä oleva joukkue on juuri silloin epäonnistunut juuri stunteissa ja pyramideissa, mutta kaikki muu on mennyt täydellisesti, jolloin suorituksesta ei saada kokonaiskuvaa. Kuitenkin, jos tutkittavaksi olisi valittu jokainen osa-alue arvostelukaavakkeesta, olisi tutkimuksesta tullut todella laaja. Tämän lisäksi tutkimukseni tarkoitus oli nimenomaisesti tutkia näitä kahta kyseistä osa-aluetta, sillä ne ovat kuitenkin tärkein osa kilpacheerleadingiä.

Aineiston keruu teoriaosaan tapahtui saatavilla olleiden kirjallisten lähteiden perusteella sekä haastattelulla. Internetistä en ottanut useita lähteitä, sillä niiden luotettavuus ei ole mielestäni tarpeeksi hyvä. Työtä tehdessäni jouduin yhdistelemään eri aineistojen materiaaleja, ja pohtimaan muiden lajien kautta kilpacheerleadingissä vaadittuja ominaisuuksia. Tämä voi omalta osaltaan syödä hieman luotettavuutta, sillä minulla ei ollut suoraan aiempaa tutkimustietoa tämän lajin fyysisistä ja psyykkisistä vaatimuksista. Luotan kuitenkin itseeni ja siihen, että olen löytänyt lajin kannalta olennaisimmat ominaisuudet ja niiden merkityksen lajille. Työni tavoite oli luoda uutta informaatiota vielä hieman tuntemattomasta lajista, ja sen mielestäni tein. Lisäksi käytin apuna haastattelua, jonka tein puhelimen välityksellä erään seuran edustusjoukkueen valmentajalle. Haastattelun luotettavuudessa tärkeää on mielestäni haastattelijan ja haastateltavan välille muodostunut luottamus. Puhelinhaastattelussa tämä on hankala toteuttaa, sillä en ollut aiemmin nähnyt haastatel-

tavaa henkilöä, joten emme tunteneet entuudestaan. Tässä voidaankin kysyä, liekö haastateltava on uskaltanut kertoa kaiken, mitä olisi esimerkiksi kasvotusten uskaltanut kertoa. Kuitenkin suoritimme haastattelun anonyymisti haastateltavan toiveiden mukaisesti, joka omalta osaltaan mielestäni poisti haastateltavalta haastattelun luomia paineita. Kun otin yhteyttä ensin haastateltavaan, pyrin minimoimaan kiireen aiheuttaman luotettavuuden kärsimisen. Pyrin kertomaan etukäteen haastateltavalle, että hänen tulisi varata hyvin aikaa haastattelulle.

Videoanalyysin positiivinen asia luotettavuuden kannalta on se, että tutkimus on aina uusittavissa. Jokainen henkilö voi katsoa saman dvd-tallenteen, ja tehdä siitä havaintoja. Videointi tapahtui luonnollisessa ympäristössä, mikä parantaa luotettavuutta. Yksi tekijä, mikä usein tulee mieleen pohdittaessa kuvamateriaalilta tehtyjä havaintoja, on se, että vaikuttaako kameran läsnäolo todelliseen suoritukseen urheilijoilla. Uskon, että tässä tapauksessa ei vaikuta. Olen itsekin ollut kisamatolla ja tiedän, että siinä tilanteessa kamerat eivät ole se, mihin sillä hetkellä keskittyy. Cheerleadingin SM-kilpailuja on videoitu jo ainakin kymmenen vuoden ajan, ja uskon urheilijoiden jo tottuneen tähän.

Tutkimus ei ollut pitkään kestävä, joten siinä ei katsottu esimerkiksi muutoksia tietyissä suorituksissa pitkällä aikavälillä. Näin ollen on hankala mitata tutkimuksen luotettavuutta tutkimuksen kestolla. Kuitenkin voidaan mielestäni ajatella, että tärkeää on ollut se, kuinka paljon itse olen käyttänyt aikaa esimerkiksi aineiston keruuseen ja videoiden havainnointiin. Aineistoa olin kerännyt pikku hiljaa itselleni jo syksystä 2010 saakka, jolloin itse aloitin valmentamisen. Näin ollen aineiston keruu ei tapahtunut kovin lyhyessä ajassa, mikä parantaa omalta osaltaan luotettavuutta. Työssä käytettiin sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä, joka mielestäni osoittaa syventymistä aiheeseen. Videotallenteissa tärkeää luotettavuuden kannalta oli se, että videot katsottiin useaan kertaan, ja seuraavilla katselukerroilla kyseenalaistettiin edelliskerran havaintoja. Näin päästiin lopputulokseen, jossa lopulta ei enää ollut juurikaan kyseenalaistettavaa, ja näin ollen tuloksista saatiin minun näkemyksieni mukaan pitävät. Jos sama videohavainnointi suoritettaisiin uudelleen uskoisin, että lopputulokset olisivat samoja kuin tässä työssä. Jos

aikaa olisi ollut enemmän, olisin kuitenkin voinut havainnoida vieläkin enemmän tekijöitä kilpailusuorituksessa, ja tämä olisi parantanut entisestään luotettavuutta.

Yksi luotettavuutta heikentävä asia on se, että suoritin tutkimuksen oman arviointini mukaan, joten se ei ole täysin yleistettävissä. Havainnoija ei koskaan havainnoi ilman omia tunteitaan (Vilkkä 2006, 14). Jokaisella on omat näkemyksensä tilanteista, joista minä tein arvioinnin oman näkemäni mukaan. Havainnoinnissa luonnollisesti tutkimuksen löydöksiin vaikuttaa tutkijan omat ajatukset ja ennakkokäsitykset asioista, ja tätä yritinkin koko havainnointiprosessin ajan minimoida työssäni. Myös tämän kaltaisessa havainnoinnissa yleisesti pitäisi tutkijan olla täysin puolueeton. Minusta tässä tilanteessa hyvä oli, ettei minulla ollut esimerkiksi ennakkosuosikkia tai ennakkoluuloja havainnoinnin kohteista joukkueina. Pidin joukkueita omassa mielessäni yhtä arvokkaina jo ennen tutkimuksen aloittamista. Kuitenkin voi olla, että välttämättä havainnointiini on vaikuttanut se, että olen tiennyt joukkueiden sijoitukset jo etukäteen. Mielenkiintoista olisikin ollut suorittaa havainnointi niin, etten olisi tiennyt sijoituksia etukäteen.

Määrittelin tutkimusta tehdessäni tarkkaan, mikä lasketaan pyramidiksi ja mikä stuntiksi. Kuitenkin on hyvin hankala esimerkiksi sanoa, milloin nosto on epäonnistunut. Määrittelin epäonnistuneen stuntin sen mukaan, että nousija tulee selkeästi aiemmin alas kuin mitä pitäisi. Usein kilpailuohjelmissa tilanteet ovat selkeitä, ja stuntin epäonnistuessa tiedetään, millainen stuntti olisi pitänyt epäonnistumisen paikalla olla. Aina näin ei kuitenkaan ole. On siis hankalaa tietää varmasti, oliko aina kyseessä epäonnistuminen, vai oliko ohjelmassa tarkoituksenmukaisesti tällainen kohta. Sama koski myös sitä tekijää, että pyramidi laskettiin ikään kuin onnistuneeksi, vaikkei se kilpailuohjelmassa onnistunutkaan. Ei voida olla täysin varmoja, oliko kyseessä pyramidi jos nosto olisi onnistunut, kun näemme vain yhden suorituksen. Kilpailuissa tuomarit näkevät kaksi kertaa saman suorituksen, joten heillä arviointi on hieman helpompaa siltä osin.

Eettisesti tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida muun muassa sillä, vaikuttaako tutkija tutkittavien elämään omalla läsnäolollaan (Vilkkä 2006,

56). Kuitenkin tässä tutkimuksessa, kun kyseessä oli tarkkaileva havainnointi, ei tutkija itse osallistunut näkyvästi aineiston kuvausvaiheeseen. Tällöin luotettavuus ei ole mielestäni kärsinyt tällä saralla. Kuitenkin yksi eettisesti mieltävä seikka on se, että tämän kaltaisessa tutkimuksessa tutkimuskohteet eivät itse tiedä olevansa tutkimuskohteita. Usein tutkimuskohteet tietävät osallistumisestaan ja ovat antaneet suostumuksensa tutkimuksen toteuttamiselle. Kuitenkaan tässä työssä niin ei ole. Työn tekijänä pyrin poistamaan tätä eettistä ongelmaa siten, ettei työstä suoraan nähdä, mitkä ovat havainnoinnissa mukana olleet joukkueet. Pyrin pitämään joukkueiden henkilöllisyyden salassa, sillä eettisesti minulla ei ole oikeutta ottaa heitä mukaan tutkimukseen heidän oikeilla nimillään. Jos jo SM-kisojen videointia suorittaessa olisi tiedetty, että juuri nämä joukkueet tulevat osaksi työtäni, olisi voitu heiltä pyytää suostuminen. Kuitenkin päätös joukkueista tuli niin myöhään, ettei se enää ollut käytännössä ollut mahdollista. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisi toki voitu käydä läpi jokainen seura, ja kysyä suostumus jokaiselta joukkueen jäseneltä erikseen, jolloin oltaisi voitu käyttää nimeä jokaisesta joukkueesta.

9.3 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet

Olen itse harrastanut kilpacheerleadingiä niin kansallisella että kansainvälisellä tasolla, ja nyt toimin valmentajana lajin parissa. Halusin ehdottomasti tehdä opinnäytetyöni tähän rakkaaseen lajiin liittyen ja halusin myös, että työstäni olisi apua niin itselleni, lajista kiinnostuneille, lajin harrastajille, urheilijoille sekä mahdollisesti myös Suomen cheerleadingliitolle.

Lähdeaineiston etsimisen opinnäytetyötä varten aloitin virallisesti syksyllä 2011, vaikka aihe ei ollut vielä täysin tiedossa. Tiesin kuitenkin, että aihe liittyy jotenkin tähän lajiin, joten kaikki aineisto mikä oli löydettävissä, oli hyödyllistä. Olin huomannut jo syksyllä 2010, että aineistoa tähän lajiin liittyen on todella hankala löytää. Sitä ei tahtonut löytyä mistään, ja useat materiaalit oli kirjoitettu japanin kielellä. Englanninkielisiä lähteitä löysin jonkin verran, ja lopulta tilasinkin kirjoja itselleni internetin kautta. Jo alussa siis huomasin, että suurin haaste opinnäytetyön teossa tulisi olemaan lähdeaineiston vähyys. Tunsin kuitenkin tarvetta tästä huolimatta alkaa työstämään työtäni juuri tästä aiheesta, koska mistäpä muutenkaan jatkossa saavat materiaalia, jos kukaan ei koskaan aloita?

Mielessäni kävivät aiheet niin urheilijoiden liikkuvuuden testaamisesta aina lajiin liittyvien ennakkoluulojen tutkimiseen saakka. Kuitenkaan mikään näistä ei tuntunut omalta aiheelta ja nimenomaan sellaiselta, mistä olisi oikeasti hyötyä itse lajin kannalta. Etsiessäni lähdemateriaalia huomasin, etten löydä mistään lajianalyysia kilpacheerleadingistä, ja siitä sain idean toteuttaa analyysin itse. Onhan lajianalyysi lähtökohta sekä valmentamiselle että harjoittelulle. Ajatuksenani oli, että lajianalyysin kautta voisin jakaa tietoa niille, jotka eivät lajista vielä tiedä juuri mitään, kuten myös valmentajille ja urheilijoille.

Lajianalyysin yksi osio opinnäytetyössäni oli kilpailusuoritusten laadullinen arviointi. Sain idean siitä, että halusin tehdä lajianalyysille tueksi myös jotain käytäntöön liittyvää tutkimusta. Halusin tutkia jollakin tapaa itse kilpailusuorituksia tai koreografioita. Ajatus kehittyi pikku hiljaa, ja lopulta lajianalyysin kaveriksi sopi mielestäni analysointi joka kertoisi, mikä erottaisi menestyvän joukkueen heikommista. Näin sain idean tutkia tuomareiden arvostelukaavaketta, jonka pohjalta lopulta arvioinnin suoritin. Olennaisin osa arvostelukaavakkeessa pisteiden kannalta olivat stuntit ja pyramidit, joista molemmista saa yhteensä maksimissaan 30 pistettä, 15 pistettä per osa-alue. Ajatuksena oli, että lajianalyysin teoriaosio ja kilpailusuoritusten analysoiminen nivoutuisivat hyvin yhteen ja tukisivat toisiaan.

Havainnointia tehdessäni kohtasin vastoinkäymisiä. Välillä epäröin, ovatko tutkimuskohteeni oikeat ja välillä tuntui, ettei hommasta tule yhtään mitään. Pääsin kuitenkin yli epäröinneistäni kun päätin vain ottaa rauhallisen asenteen ja suorittaa homman alusta loppuun kunnialla. Totesin, että järkevintä oli valita mittareiksi havainnointiin tuomareiden arvostelukaavakkeet ja tehdä omat havaintoni niiden pohjalta. Mielestäni siitä saisin parhaan hyödyn miettien sekä omaa valmentamistani että tiedon jakamista muille. Ovathan arvostelukaavakkeet se tekijä, joka antaa kilpailuohjelmalle ja -suoritukselle suunnan. Mietin tarkkaan ensimmäistä tutkimusongelmaa selvittäessäni, miten esimerkiksi stuntit tulisi määritellä niin, että tutkimus olisi toistettavissa samalla tavalla kun minun tekemänäni. Tämä osoittautui hankalammaksi kuin olin kuvitellut.

Etenkin kärki- ja keskivaiheille sijoittuneiden kohdalla ilmeni, että kilpailusuoritukset olivat todella nopeatempoisia. Tiesin kyllä tämän jo entuudestaan, onhan arvostelukaavakkeessa esiintyviä sanoja muun muassa mukaansatempaavuus, vauhdikkuus ja monipuolisuus. Kuitenkin minut yllätti se, miten hankala oli huomioida kaikki mikä tapahtuu kilpailuohjelmassa. Tämä vaati minulta monia tarkastelukertoja ja videon pysäyttämisiä, ja kokonaisuudessaan katsoinkin jokaisen kilpailusuorituksen monia kymmeniä kertoja. Loppupäähän sijoittunutta joukkuetta oli huomattavasti helpompi arvioida, sillä siinä tempo oli alhaisempi, ja näin ollen oli helpompi huomioida kaikki asiat, mitä suorituksessa tapahtui.

Tutkimusosiossani tulokset lähinnä vain vahvistivat entistä tietoani, ja näin ollen tutkimuksesta ei hirveän paljon uutta tietoa ainakaan minulle itselleni ilmennyt. Kuitenkin kilpailusuorituksen havainnointi osoitti monia mielenkiintoisia tekijöitä, kuten esimerkiksi sen, ettei stunttien määrä ole suoraan verrannollinen menestykseen, vaikka äkkiseltään näin voitaisiin ajatella. Kuitenkaan en koe omaa tutkimustani täysin turhaksi, sillä vahvistin sillä jo aiempaan tietämääni, ja myös jonkin verran uutta tietoa. Koen asian myös niin että ne, jotka eivät lajista vielä paljoa tiedä, saavat tietoa näin myös stunttien ja pyramidien osuudesta ja tärkeydestä kilpailuohjelmassa.

Noin helmikuun lopun tienoilla sain työn siihen vaiheeseen, että jokaisessa sisällysluettelon osa-alueessa oli tekstiä, ja näin runko oli jo koossa. Kuitenkin tässä vaiheessa tajusin, että kuinka paljon vielä oikeasti minulla olisi sanottavaa lajista, ja kuinka paljon voisinkaan työtäni laajentaa. Kilpacheerleading on useita osa-alueita sisältävä laji ja tiedossa kyllä oli, että mahdollisuus olisi tehdä työstä todella laaja. Kuitenkin minut yllätti se, mitä kaikkea ideoita sainkaan työni loppuvaiheessa, ja mitä kaikkea olisinkaan voinut lisätä esimerkiksi lajiansalysiosioon. Loppujen lopulta työ ei ollut niin laaja, kuin olisin sen halunnut olevan. Jos minulla olisi ollut enemmän aikaa, olisin tehnyt työstä vieläkin laajemmin. Esimerkiksi eri osa-alueiden harjoittelemisesta olisi voinut kirjoittaa laajemmin. Samoten mielessäni kävi, että olisi ollut mielenkiintoista hankkia vieläkin enemmän materiaalia Suomessa menestyneitä joukkueita valmentaneilta henkilöiltä. Opinnäytetyötä tehdessä tuli sellainen

olo, että tässä lajissa on todella paljon tutkittavaa tietoa jota voisi koota yhtenäiseksi materiaaliksi, ja täällä Suomessa se todella olisi tarpeen.

Haastavinta opinnäytetyötä tehdessä oli saada pidettyä yhdessä lajianalyysin teoriaosio ja siihen kuuluva tutkimusosio. Välillä tuntui, että ne olivat liikaa kuin kaksi eri osiota, ja tästä sainkin palautetta. Alussa ajattelin saavani paljon tukea ja lisätietoa tutkimuksesta lajianalyysiini. Kuitenkaan mielestäni lopputulos ei ollut ihan sellainen kuin olisin halunnut. Lajianalyysin tutkimusosio ei nivoutunutkaan niin helposti yhteen lajianalyysin kanssa, kun olin luullut. Toki yhteneväisyyksiä löytyi, mutta niitä oli aika vähän. Minun olisi pitänyt pohtia vieläkin tarkemmin, mikä olisi ollut järkevin tutkittava kohde juuri lajianalyysin kannalta. Olisin saanut enemmän tietoa esimerkiksi seurattessani käytännössä jonkin menestyvän joukkueen harjoittelua. Videolta kun on hyvin hankala alkaa erittelemään, mikä esimerkiksi kilpailusuorituksessa meni pieleen ja miksi. Olisi myös ollut todella mielenkiintoista jos olisin esimerkiksi tutkinut jotain kuormitusfysiologisia tekijöitä, esimerkiksi laktaattiarvoja SM-kilpailuissa, joka sekin olisi ollut ensimmäinen tutkimus laatuaan ainakin Suomessa. Tällainen tutkimus olisi myös omalta osaltaan tukenut teoriaosaa lajianalyysissäni.

Nyt jälkiviisaana ajatellen laji on niin laaja, että siitä olisi varmasti saanut ilman tutkimusosiotakin laajan lajianalyysin. Myös laajemman tutkimuksen tekeminen yksistään olisi voinut olla järkevää. Nyt tuntui, että tutkimusosiolle jäi liian vähän aikaa, vaikka pyrinkin tekemään sitä samanaikaisesti teoriaosuuden kanssa. En kerinnyt perehtyä siihen ihan niin paljoa, kuin olisin halunnut ja kokenut tarpeelliseksi. Voi olla, että haukkasin liian suuren palan kun päätin tehdä lajianalyysin tukena tutkimuksen. Kuitenkin tunnen, että kaikki tekemäni työ on hyödyllistä ja tärkeintä on tavoitteeni täytyminen eli se, että työstä saadaan paljon lisätietoa lajista.

Mielestäni olisi ollut todella mielenkiintoista, mikäli olisin löytänyt aiheeni jo aikaisemmin, ja olisin voinut hankkia tietoa esimerkiksi itse SM-kisoissa haastatteleamalla tuomareita tai urheilijoita. Niistä olisin saanut paljon lisämateriaalia työtäni varten. Olin yhteydessä Suomen cheerleadingliittoon opinnäytetyötä tehdessäni ja kysyin heiltä apuja aiheeseeni liittyen. Yhteistyö olisi

voinut olla vieläkin laajempaa. Ehkä syy sille että se ei sitä ollut, oli kiire. Jos minulla olisi ollut enemmän aikaa, olisin varmasti ottanut enemmän yhteyttä eri ihmisiin, ja etsinyt tätä kautta lisääaineistoa lajiansalyysini tueksi.

Jatkossa olisi mukava nähdä, että lajista tehtäisiin edes jonkinlaista tutkimusta myös Suomessa. Tutkimusaiheita lajista olisi todella paljon, ja lajin tunnettavuuden ja lajin edistymisen kannalta olisi tärkeää hakea aiheista ne merkittävimmät, ja toteuttaa niihin osa-alueisiin liittyviä tutkimuksia. Suomi on jo tällä hetkellä maailman huippumaiden joukossa lajissa, ja voimme vain kuvitella mihin pääsisimme, mikäli saisimme lisätietoa lajista tutkimusten kautta. Tällä hetkellä tärkeitä tutkimuskohteita yleisesti mielestäni ovat lajin fyysinen ja psyykinen harjoittelu.

Ajatellen omaa tutkimusaihettani, mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita omaani olisivat muiden kilpailusuorituksessa pisteytettävien osa-alueiden tarkastelu. Nyt saimme arviointini avulla tietoa vain stunttien ja pyramidien merkittävyydestä kilpailuohjelmassa, mutta itse kilpailusuoritus sisältää paljon muitakin osioita. Esimerkiksi akrobatiaa löytyy paljon nykyään kilpailusuorituksista, ja olisikin mielenkiintoista saada tietää myös akrobatian merkityksestä menestykseen. Myös mielenkiintoista olisi tutkia, onko kärkitason joukkueiden koreografialla kokonaisuudessaan eroa muiden joukkueiden koreografioihin. Onko esimerkiksi osioiden järjestyksellä merkitystä kilpailusuoritukseen ja sitä kautta menestykseen kilpailuissa? Asiantuntijat sanovat, että järkevää on asettaa vähemmän voimaa vaativat osiot kilpailusuorituksen loppuun, esimerkiksi tanssi, mutta onko todellisuudessa menestyvillä joukkueilla näin? Mielenkiintoista olisi myös, mikäli tehtäisiin tutkimusta esimerkiksi kilpailusuorituksen sykealueista tai jo aiemmin mainitsemastani lihasten maitohappopitoisuudesta suorituksessa. Tämä edesauttaisi myös kattavamman lajiansalyysin tekemistä, samoin kuin esimerkiksi urheilijan sykealueiden tutkiminen kilpailusuorituksen aikana.

Kokonaisuudessaan tämän työn tekeminen oli haastavaa, mutta se myös antoi minulle paljon. Toivon, että työstäni on hyötyä muillekin kuin itselleni. Parasta olisi, mikäli tämä työ olisi alku sille, että lajista innostuttaisiin tekemään enemmän suomenkielistä kirjallista materiaalia. Yksi työ ei luonnolli-

sesti yksistään voi maailmaa muuttaa, mutta ainakin itse olen omalta osaltani tukenut sitä, että laji pääsisi kasvamaan ja kehittymään Suomessa. Mielestäni tämän lajin parissa tuntuu usein vallitsevan ajatus, ettei tietoa mielellään jaeta kilpailijaseuroille. Jos esimerkiksi jokin seura ajattelee omaavansa uutta tietoa lajista tai tietävänsä jotain mitä muut eivät vielä tiedä, se mahdollinen tieto myös pidetään itsellä. Kuitenkin lajin kehittymisen kannalta mielestäni olennaisinta olisi myös oppia jakamaan tietoa, sillä joku toinen voi tietää jotain mitä sinä et itse vielä tiedä, ja näin voimme kaikki oppia toisiltamme. Epäilen, että syy tiedon jakamattomuuteen on juuri se, että laji on vielä niin tuntematon. Pelätään, että jos tieto jota muilla ei vielä ole jaetaan, voivat hekin käyttää sitä hyväksi ja mahdollisesti tulla yhtä hyväksi kuin me. Kuitenkaan yksistään tiedon tietäminen ei riitä vaan menestykseen vaaditaan paljon muutakin, muun muassa tiedon oikeanlaista soveltamista käytäntöön. Mielestäni laji suorastaan vaatii sitä, että tietoa jaettaisiin enemmän ja jatkotutkimuksia tehtäisiin. Oma mielipiteeni on, että vain tiedon jakamisella laji voi yhä kasvaa Suomessa.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. 3. painos. Ryppäästä ryhmäksi-turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-paino Oy.
- American association of cheerleading coaches and administrations 2012. Cheerleading as a sport. Osoitteessa <http://www.aacca.org/content.aspx?item=Resources/Test.xml> 1.2.2012.
- Anttila, P. 2005. Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.
- Burton, D. - Raedeke, T. 2008. Sport psychology for coaches. Champaign: Human kinetics.
- Carrier, J. - McKay, D. 2006. Complete cheerleading. Champaign: Human kinetics.
- Carron, A. – Hausenblas, H. 1998. Group dynamics in sport. Morgantown: BookC rafters.
- Cheerleadingjoukkueen valmentaja, 2012. Aktiivisesti kilpailevan cheerleadingjoukkueen valmentajan puhelinhaastattelu 5.3.2012.
- Feeney, R. 2007. Cheerleading: conditioning for back handspring & tumbling success. Florida: Richardson publishing, Inc.
- Forsman, H. – Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H. – Jaakkola, T. – Kalaja, S. – Lämsä, J. – Nikander, A. – Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Headridge, P. – Garr, N. 2004. Developing a successful cheerleading program – the complete guide from A to Z. Monterey: Coaches Choice.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jowett, S. – Lavalley, D. 2007. Social psychology in sport. Champaign: Human kinetics.
- Kallonen, K. 2005. GO FIGHT WIN – Suomalaisen cheerleadingin matka harrastuksesta huippu-urheiluksi. Helsinki: Suomen cheerleadingliitto.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kataja, J. 2004. 2. painos. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. 2003. Psykykinen valmennus hiihtourheilussa. Helsinki: Suomen hiihtoliitto.

- Lopez, M. 2005. Cheerleading: technique – training – show. Champaign: Meyer & Meyer Sport.
- Mero, A. – Nummela A. – Keskinen, K. – Häkkinen, K. 2007. 2. painos. Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Murray, T. – Sardo, M. – Keeton, G. 2007. 101 cheerleading facts, tips, and drills. Monterey: Coaches choice.
- Niemi, A. 2008. Menestyjän kuntosaliharjoittelu ja ravitseminen. Jyväskylä: Duecendo sports.
- Price, R. 2007. The ultimate guide to weight training for cheerleading. Second edition. Cleveland: Price world enterprises.
- Rae Chappell L. 2005. Coaching cheerleading successfully. Second edition. Champaign: Human kinetics.
- Rikström, N. 2011. Cheerleadingin alkeet – opettajan opas. Suomen cheerleadingliitto ry.
- Rovio, E. – Lintunen, T. – Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura Ry.
- Suomen cheerleadingliitto 2010. Kilpailusäännöt 2010. 12.1.2012.
- Suomen cheerleadingliitto 2011. SCL Arvostelukaavake 2011 cheer JR/SR. 12.1.2012.
- Suomen cheerleadingliitto - SCL 2012a. Suomen cheerleadingliitto – SCL. Osoitteessa <http://www.scl.fi/> 12.1.2012.
- Suomen cheerleadingliitto - SCL 2012b. Suomen cheerleadingliitto. Osoitteessa <http://www.scl.fi/scl.html>. 21.1.2012.
- Suomen voimisteluliitto 2010. Telinevoimistelun lajiansalyysi. 12.1.2012.
- Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Wilson, L. 2003. The ultimate guide to cheerleading. First edition. New York: Three rivers press.
- Weinberg, R. – Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human kinetics.

LIITTEET

Liite 1 SCL arvostelukaavake 2011.

SCL ARVOSTELUKAAVAKE 2011
CHEER JR/SR_____

JOUKKUE: _____

KILPAILU: _____

TUOMARI: _____

**HUUTO**

1. Huutojen koreografia ja esittäminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> • eri elementtien käyttö, selkeys, tarkoituksenmukaisuus • mukaansatempaavuus, vaihtelevuus, rekvisiitan käyttö • äänen voimakkuus, selkeys, ymmärrettävyys ja ilmeikkyy 											

OSA-ALUEET

2. Pyramidit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> • vaikeus, lukumäärä, jatkuvuus, vaihtelevuus • teknikka: rakentaminen ja purkaminen • ajoitus, vakaus, puhtaus 																

3. Stuntit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> • lukumäärä, vaikeus, jatkuvuus, vaihtelevuus • teknikka: rakentaminen ja purkaminen • ajoitus, vakaus, puhtaus 																

4. Akrobatia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> • vaikeus ja monipuolisuus, joukkueen osallistuminen • teknikka, korkeus, alastulot • tarkkuus, ajoitus, visuaalinen teho 											

5. Basket-heitot	0	1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> • vaikeus, monipuolisuus ja lukumäärä • korkeus, teknikka, ajoitus, joukkueen osallistuminen 						

6. Hyppy	0	1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> • vaikeus ja monipuolisuus • ajoitus, teknikka: korkeus, alastulot 						

7. Tanssi	0	1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> • näytävyy, vauhdikkuus, vaihtelevuus • teknikka, tiukkuus, puhtaus 						

SOMMITTELU

8. Kokonaissommittelu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> • elementtien sijoittelu, tasapainoisuus, jatkuvuus • ylätöksellisyys, visuaalisuus • kuvioiden toimivuus, siirtymien monipuolisuus, siirtymien sujuvuus 											

ESITTÄMINEN

9. Joukkueen yhtenäisyys	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> • ajoitus, yhdenmukaisuus, kaanonit • liikkeiden yhdenmukaisuus (kätet/jalat, kulmat) • musiikin käyttö liikkeiden ja tempon tukena 											

10. Ryhdikkyy ja tiukkuus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> • ojennukset, liikkeiden puhtaus läpi ohjelman • määrätietoisuus, varmuus, tiukkuus 											

11. Vauhdikkuus ja innostavuus	0	1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> • leikkisäisyys, vauhdikkuus, sujuvuus • ilmeet, mukaansatempaava ote, urheiluhenk 						

KOMMENTIT:

YHTEENSÄ: _____ / 100

SIJA: _____

Liite 2 Sarjamääräykset cheer naiset.

	CHEER NAISET
Ikäraajat	Väh. 16 v. Kilpailuvuonna, 5 poikkeusta sallitaan vuosi alaspäin (siirtymävuosi 2010)
Sukupuoli	N
Ryhmän koko	5-20
Esityksen kesto	2:00-2:30
Pakolliset osiot	a) Koko ryhmän on tehtävä samanaikaisesti tai kaanonissa: <ul style="list-style-type: none">- huutosarja- yksi SM-tason cheerhyppy (sama hyppy koko joukkueella)- yksi tanssiosuus b). Lisäksi esityksessä on oltava: <ul style="list-style-type: none">- vähintään yksi pyramidi- vähintään yksi stuntti- vähintään yksi heitto eli basket toss- vähintään yksi akrobaattinen permantoliike
Pyramidit ja stuntit	Max. korkeus: 2,5 Max. kerrokset: 3
Sarjamääräykset	SM Cheer aikuiset

10 SARJAMÄÄRÄYKSET

10.1 SM Cheer aikuiset

AKROBATIA

- akrobatia stunttien/pyramidiin läpi, ali tai yli on kielletty
- tupla ja sitä useammat voltit ovat kiellettyjä
- maksimissaan kaksi kierrettä sallitaan

STUNTTIT

Spotterimääräykset stunteissa

- spotteri vaaditaan aina jos ylösmenossa tai transitiossa on voltti tai kierre (360 astetta ja yli)
- yhden käden stunteille vaaditaan spotteri, poikkeuksena cupie ja liberty
- spotterilla on oltava jatkuva katsekontakti nousijaan.

Alastulot stunteissa

- koppialastuloissa ilman volttia vaaditaan nousijalle vähintään kaksi kiinniottajaa
- eteenvolttialastulot on aina otettava koppiin kahdella kiinniottajalla ja spotterilla.
- yli kahden korkeista stunteista nousijan alastulo jaloilleen on tuettava
- kierrealastuloissa koppiin nousija saa pyöriä korkeintaan 2,25 kierrosta. Kierrealastulossa jaloilleen saa pyöriä korkeintaan 1,25 kierrosta.
- taakse voltit on kielletty alastulona

Release-liikkeet stunteissa

- release-liikkeet ovat sallittuja, mutta ne eivät saa nousta yli 50 cm nostajien käsistä
- nousija on otettava kiinni stuntin alkuperäisillä pohjilla
- release-liikkeen aikana stuntti ei saa liikkua
- release-liikkeessä nousija ei saa pudota vatsalleen
- helikopteriheitot ovat sallittuja ja saavat pyöriä maksimissaan 360 astetta. Kierteet on kielletty helikopteriheittojen aikana.
- ns. toe flip (ponnistusvoltti eteen/taakse, josta alastulo tukematta) on kielletty
- release liikkeen aikana saa tehdä maksimissaan yhden voltin ja 2,25 kierrettä

Inversiot stunteissa

- yli 2 korkealta alaspäin liikkuvissa inversioissa vähintään kahden pohjan tulee tukea nousijaa
- nousijan tulee säilyttää kontakti pohjaan liikkeen ajan

PYRAMIDIT

Spotterimääräykset pyramideissa

- joukkueen on käytettävä spotteria jokaista kolmanteen kerrokseen nousevaa nousijaa kohden.
- spotterilla on oltava jatkuva katsekontakti nousijaan.

Alastulot pyramideissa

- yli 2-kerroksisten pyramidien alastulossa on oltava aina kaksi kiinniottajaa
- alastuloissa, jossa nousija tekee voltin eteenpäin vaaditaan koppialastulo ja vähintään kaksi kiinniottajaa ja spotteri
- yli 2 korkeista pyramideista nousijan alastulo jaloilleen on tuettava
- kierrealastuloissa saa tehdä max. 2,25 kierrosta.
- taakse voltit on kielletty alastulona

Release-liikkeet pyramideissa

- nousija voi hetkellisesti käydä yli 2,5 korkealla säilyttäen fyysisen kontaktin korkeintaan 2:n korkeudella olevaan

18

-
- pohjien vaihto on sallittu, mutta kiinniottajien on säilytettävä katsekontakti nousijaan ja pysyttävä paikoillaan eivätkä he saa osallistua samaan aikaan muuhun koreografiaan

Inversiot pyramideissa

- inversiot ovat sallittuja enintään 2,5 korkeissa pyramideissa, poikkeuksena 2-1-1-pyramidi, jossa inversiot ovat kiellettyjä.
- vähintään yhden 2:n korkeudella tai alempana olevan ihmisen tulee tukea inversiota suorittavaa nousijaa
- nousijan tulee olla jatkuvassa kontaktissa pohjaan tai toiseen nousijaan

release -liikkeet, joissa on tuettu inversio

- tuetussa voltissa max. 1 kierre ja 1 ¼ voltia (ts. tuettu voltti koppiin)
- tuetut voltit ovat sallittuja, mikäli nousijalla on jatkuva fyysinen kontakti vähintään yhteen toiseen 2:n korkeudella tai alempana olevaan nousijaan ja niissä täytyy olla vähintään 2 kiinniottajaa

BASKET TOSS -HEITOT

- vähintään kolmen alkuperäisen heittäjän tulee osallistua koppialastuloon, joista yhden tulee olla niskaan ja hartioiden alueella
- basket toss -heitot on aina otettava alas koppiin
- basket toss -heittoissa saa tehdä yhteensä max. yhden voltin ja 2,25 kierrettä.