

## Freestylemelonnan lajiopas

Visa Rahkola



<b>Tekijä(t)</b> Visa Rahkola	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Freestylemelonnan lajiopas	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 40+37
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia laadukas ja monikäyttöinen lajiopas freestylemelontaan. Opas pyrittiin valmistamaan sellaiseen muotoon, että se toimisi valmentautumisen työkaluna lajin harrastajille sekä valmentajille Suomessa. Oppaan avulla pyritään myös osaltaan kehittämään freestylemelonnan valmennuskulttuuria sekä kasvattamaan lajitietoisuutta Suomessa.</p> <p>Freestylemelonta on akrobaattinen koskimelontalaji, jossa kilpaillaan EM -ja MM-tasolla. Laji on kehittynyt sen alkuaajoistaan 1980-luvulta valtavasti, ja ottanut suuria kehitysaskeleita 2000-luvun alun jälkeen. Valmennustietämys on kuitenkin jäänyt vaille suurempaa huomiota, ja tällä hetkellä lajin valmennus lepääkin valtaosin muutaman ammattivalmentajan harteilla.</p> <p>Freestylemelonnan lajioppaan laatimisprosessi alkoi oppaan sisällön rajaamisella sekä aineiston keruulla. Tämän jälkeen valmistettiin työpajojen muodossa lajin urheilijoita, valmentajia, Suomen melonta -ja soutuliiton freestylemelontajaostoa sekä omaa tietotaitoani hyödyntäen oppaan sisältö. Freestylemelontaan pureutuvaa kriittistä tarkastelua kestävää lähdemateriaalia on melko vähän. Tämän takia oppaan valmistamisessa hyödynnettiin teoriapohjan lisäksi vankkaa lajitietämystä omaavia ihmisiä. Työn viimeisessä vaiheessa keskityttiin oppaan visuaaliseen ulkonäköön.</p> <p>Työn tuloksena valmistui PDF-muotoinen freestylemelonnan lajiopas, joka pitää sisällään osiot freestylemelonnan lajiesittelystä, freestylemelonnan fyysisistä vaatimuksista, freestylemelontaliikkeen oppimisesta sekä kilpailuun valmistautumisesta.</p> <p>Lajin valmennuskulttuurin kehittäminen on suuri ja aikaa vaativa prosessi. Opas tuo Suomessa oman osansa tälle matkalle, mutta lajista saatavilla oleva nykyaikainen tieto on edelleen vähissä. Tietopohjan lisäämiseksi tarvitaan aktiivisuutta lajin ympärillä toimivilta tahoilta.</p>	
<b>Asiasanat</b> Freestylemelonta, oppiminen, kilpailuun valmistautuminen	

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Freestylemelonnan lajiesittely	1
2.1	Koskimelonta	1
2.2	Freestylemelonta	5
2.3	Freestylemelonnan historia	5
2.4	Harjoittelupaikat freestylemelonnassa	7
2.5	Kilpailu freestylemelonnassa	8
2.6	Freestylemelonta varusteet	11
3	Freestylemelonnan fyysiset vaatimukset	13
3.1	Voimaharjoittelu	14
3.2	Kestovoima	15
3.3	Nopeusvoima	16
3.4	Turvallisuus näkökulma	18
4	Taidon oppiminen	18
4.1	Oppimistyylit -ja roolit	19
4.2	Taidon oppimisen vaiheet	20
4.3	Kognitiiviset edellytykset	23
4.4	Osa -ja kokonaisharjoittelu	25
4.5	Fyysinen ympäristö ja oppimisympäristö	26
4.6	Liikuntataidoista lajitaitoihin	27
5	Kilpailuun valmistautuminen huippu-urheilussa	27
6	Toimeksiantaja	29
7	Projektin tavoite	29
8	Projektin vaiheet	29
8.1	Perehtymisvaihe	29
8.2	Suunnitteluvaihe	30
8.3	Työpajat	30
8.4	Kehittämisvaihe	33
8.5	Valmennusoppaan viimeistely	33
9	Projektin tulos	34
10	Pohdinta	35
10.1	Jatkoa	37
	Lähteet	38
	Liitteet	41
	Liite 1.	41

# 1 Johdanto

Oli laji mikä tahansa, kehittymisen optimoimiseksi lajin harrastajalla on oltava mahdollisuus saada laadukasta valmennusta ja valmentautumiseen liittyvää informaatiota. Freestylemelonta on uusi ja pieni laji niin Suomessa kuin maailmallakin. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan Suomessa oli vuonna 2010 noin 26 000 melontaa harrastavaa ihmistä. Melonta -ja soutuliiton arvion mukaan freestylemeloijia Suomessa on noin 300-400 (Rauatmaa 2019, 10).

Laji on kasvanut ja kehittynyt todella vauhdikkaasti sen alkua ajoilta 1980-luvulta, ja ottanut suuren harppauksen erityisesti 2000-luvun alussa. Lajiin liittyvä valmennustietämys on kuitenkin todella vähäistä. Freestylemelonnasta ja koskimelonnasta on löydettävissä kirjallisuutta, mutta freestylemelontaan pureutuvaa nykyaikaista kriittistä tarkastelua kestävästä informaatiota on vähän. Esimerkiksi 2000-luvun alussa lajissa suoritettut freestylemelontaliikkeet sekä kilpailusäännöt ovat muuttuneet niin paljon, että tuolloin julkaistu tieto on monesta näkökulmasta tarkasteltuna vanhaa. Lajianalyysin tapaista teosta ei ole.

Vain harvassa maassa on panostettu freestylemelonnan valmennustyöhön ja sen kehittämiseen. Tällä hetkellä freestylemelonnan valmennus makaa suurilta osin muutamien ammattivalmentajien ja valmennuksesta kiinnostuneiden urheilijoiden harteilla. Tämän takia tietoa on tarjolla hyvin keskitetysti. Esimerkiksi Iso-Britannia on useamman askeleen edellä montaa muuta Euroopan maata. Suomessa lajin valmentaminen sekä ohjaaminen perustuu hyvin pitkälti Suomen melonta -ja soutuliiton organisoimille leireille ja seurojen järjestämille koskimelontakursseille.

Työn tarkoituksena oli laatia laadukas freestylemelonnan lajiopas, jota voidaan hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti lajin parissa. Opas pyrittiin valmistamaan sellaiseen muotoon, että sen avulla voidaan lisätä freestylemelonnan lajitietoisuutta, antaa toimia työkaluna lajin valmentautumiseen niin lajin huipuille, harrastajille, kuin valmentajillekin.

## 2 Freestylemelonnan lajiesittely

### 2.1 Koskimelonta

Koskimelonta on yläkäsite useammalle virtaavassa vedessä tapahtuvalle melonnalle. Koskimelonnan kilpailulajeiksi lukeutuvat koskisyöksy (eng. wildwater canoeing), koskipujottelu eli slalom, boatercross sekä freestylemelonta. (Karttunen ym. 2008, 8-9.)

Tällä hetkellä kaikki edellä mainitut lajit kuuluvat myös kansainvälisen kanoottiliiton ICF:n (International Canoe Federation) tunnustamiin kilpailulajeihin. (International Canoe Federation s.a.)

Koskisyöksen kilpailuperiaate on yksinkertainen. Jokiosuudelle on merkattu rata, joka sisältää vähintään lähtöpaikan ja maaliviivan. Meloja pyrkii melomaan kilpailureitin mahdollisimman nopeasti. Melojat lähetetään väliaikalähdöllä. Koskisyöksyssä kilpaillaan kahdessa eri kilpailumuodossa, klassisessa ja sprintissä. Klassisessa kilpailu muodossa kilpailuradan pituus saa olla maksimissaan 30 minuuttia, mutta usein melojat suoriutuvat siitä noin 12-20 minuutissa. Meloja laskee radan kerran. Sprintissä kilpailuradan pituus on noin 400-800 metriä ja se lasketaan kaksi kertaa. Kilpailuradoilla on sääntöjen mukaan oltava vähintään koskiluokitukseltaan III-tason koskia. Ensimmäiset koskisyöksen MM-kilpailut järjestettiin vuonna 1959. (Suomen Melonta -ja soutuliitto s.a.)

Koskipujottelu eli slalom on koskimelonnin lajeista vanhin. Laji sai alkunsa, kun alppihiihtäjät kehittivät itselleen uusia kesäharjoittelumuotoja. Slalomin ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin Sveitsissä vuonna 1932. Olympialaisissa slalom on ollut mukana vuodesta 1992. Slalom on ainoa koskimelonnin laji, joka kuuluu olympialajeihin. Slalomissa lasketaan 250-400 metriä pitkä kilpailurata kahteen kertaan. Radalla on 18-25 porttia, joista 6-7 on vastavirtaan kierrettäviä ja loput myötävirtaan kierrettäviä. Melojan tulos määräytyy kilpailuradan suorittamiseen kuluneesta ajasta, sekä virheistä, jotka lisätään laskuaikaan sekunteina. Virheitä melojalle kertyy jokaisesta kosketuksesta porttiin kaksi sekuntia, sekä jokaisen portin ohituksesta tai väärään suuntaan kiertämisestä 50 sekuntia. Kilpailun tulokseksi jää melojan paras tulos. (Suomen melonta -ja soutuliitto s.a.)

Boatercross on koskimelonnin uusin kilpailumuoto. Siinä neljä melojaa laskevat samanaikaisesti ennalta määritetyn kilpailuradan. Kilpailuradan suositeltu pituus on 100-200 metriä ja se sisältää lähtölinjan, maalilinjan sekä mahdollisesti kierrettäviä poijuja, jotka melojien tulee kiertää. Yhden erän kaksi nopeinta maaliin melonutta kilpailijaa jatkavat seuraavalle kilpailukierrokselle. Neljän parhaan melojan sijoitukset määräytyvät viimeisen erän eli finaalin maalintulojärjestyksen mukaan. Kilpailuformaattiin voi kuulua myös aikalaskut ennen erävaihetta. Aikalaskuissa melojat melovat yksi kerrallaan kilpailuradan aikaa vastaan. Aikalaskujen perusteella erävaiheeseen voidaan nostaa tietty määrä melojia. Boatercrossia melotaan koskenlaskuun suunnitelluilla muovikajakeilla, joiden pituus saa olla maksimissaan 275cm. Boatercrossin ensimmäiset SM-kilpailut järjestettiin vuonna 2006. (Suomen melonta -ja soutuliitto s.a.) Kansainvälinen melontaliitto on tunnustanut boatercrossin viralliseksi kilpailulajikseen vuonna 2015. ICF kutsuu lajia nimellä Extreme Canoe Slalom. Laji kuuluu ICF:n maailman cup ohjelmaan.

(International canoe federation s.a.) ICF:n kilpailusäännöt poikkeavat hieman Suomessa melottavan boatercrossin kilpailusäännöistä.

Edellä mainittujen lajien lisäksi koskimelonnassa kilpaillaan laskumelontakilpailuissa (eng. extreme race). Laskumelontakilpailuissa koskeen on merkitty kilpailurata, joka sisältää vähintään lähtö -ja maalilinjan, sekä mahdollisesti kierrettäviä poijuja. Kilpailijat laskevat reitin yksi kerrallaan tai joissain tapahtumissa joukkueena. Kilpailijoiden tulee meloa kilpailureitti mahdollisimman nopeasti. Kilpailuformaatteja on erilaisia, ja kilpailusuoritusten määrä on riippuvainen niistä. (Mattos & Evans 2007, 214-215.) Laskumelontakilpailun yksi suurimmista eroista slalomiin on se, että ne pyritään usein järjestämään vaikeammissa koskissa. Laskumelontakilpailuihin saatetaan käyttää koskiluokitukseltaan luokan neljä ja jopa viisi koskia. (Mattos 2013, 160.) Laskumelontakilpailut eivät kuulu Suomen melonta -ja soutuliiton lajeihin, eikä myöskään ICF:n tai ECA:n lajeihin. Niitä järjestävät muut ulkopuoliset tahot.

Laskumelontakilpailut ovat kuitenkin kilpailijoiden lukumäärään suhteutettuna yksi suurimmista koskimelonnin lajeista. Suuria laskumelontakilpailuja järjestetään pääsääntöisesti urheilu -ja ulkoilmafestivaalityyppisissä tapahtumissa, joita ovat esimerkiksi Devils Extreme Race Tsekissä, Extreme Sport Vecko Norjassa, The North Fork Championship ja GoPro Mountain Games Yhdysvalloissa sekä Natural Games Ranskassa. (Grady 2018.)

**Koskiluokitukset** ovat kansainvälisiä. Koskiluokitus kertoo jokireitin ja / tai yksittäisen kosken vaikeustasosta. Koskiluokkia on yhteensä kuusi I, II, III, IV, V, ja VI. Näiden lisäksi on olemassa luokitus X, joka tarkoittaa laskukelvotonta. Koskiluokkien perässä voidaan käyttää + ja – merkkejä kuvaamaan kosken vaikeustasoa omassa luokassaan. Koskiluokitusten väliset vaikeustasojen erot eivät ole tasavertaisia. Eli luokkien I ja II välinen ero on pienempi kuin luokkien IV ja V. (Paakkinen 2008, 162.)

I-luokan koski luokitellaan helpoksi. Siinä melojan laskureitti on yksinkertainen ja helppo. Laskureitin on helposti havaittavissa ylävirrasta, mutta pitää sisällään kuitenkin pientä aallokkoa ja mahdollisesti helppoja esteitä. Myöskin uiminen I-luokan koskessa on vaaratonta. I-luokan koski pitää kuitenkin sisällään tietyn perusvaarallisuuden. II-luokan koski luokitellaan vaikeahkoksi. Melojan laskureitti on selkeä ja sen näkee ylävirrasta. Laskureitin aallokko on suurempaa kuin luokan I koskissa ja siinä on pieniä stoppareita, könkäitä ja akanvirtoja. Uiminen luokan II koskessa ei aiheuta mustelmia pahempaa jälkeä. (Paakkinen 2008, 162.)

III-luokan koski luokitellaan vaikeaksi. III-luokan koskessa laskureitin löytäminen kajakista käsin voi olla vaikeaa. Siksi melojan suositellaan nousevan kajakista ja etsimään laskureittiä ennen kosken laskemista rannalta käsin. Kosken katsominen rannalta auttaa laskureitin löytämisessä huomattavasti, sillä rannalta kosken näkee paremmin kuin kajakissa istuen. III-luokan koskessa laskureitin löytäminen rannalta käsin on usein melko helppoa. Laskureitin melominen vaatii hyviä melontataitoja. Aallokko on korkea ja epäsäännöllistä, eikä laskureitti ole suora. Laskureitillä voi olla stoppareita ja könkäitä, mutta oikealla kalustolla ne voi joko kiertää tai meloa. Uiminen III luokan koskessa ei lähtökohtaisesti aiheuta vakavaa loukkaantumisvaaraa, sillä pelastaminen on usein helppoa. (Paakkinen 2008, 162.)

IV-luokan koski luokitellaan hyvin vaikeaksi. Laskureittiä tulee etsiä ennen kosken laskemista rannalta ja sen löytäminen voi olla haastavaa. Laskureitillä pysyminen on vaikeaa, siinä on useita esteitä, ja stopparit sekä könkäät ovat suuria ja niiden melominen vaatii taitoa. IV-luokan koskessa laskureitillä pysyminen on tärkeää, sillä koskessa saattaa olla vaarallisia esteitä laskureitin ulkopuolella. Koskessa uiminen voi aiheuttaa vakavan loukkaantumisen. IV-luokan koskessa uimari tarvitsee usein apua päästäkseen rannalle. (Paakkinen 2008, 162-163.)

V-luokan koski luokitellaan erityisen vaikeaksi. Laskureitin löytäminen vaatii tarkkaa tutustumista koskeen rannalta käsin, ja sen löytäminen on vaikeaa. Laskureitillä pysyminen on vaikeaa, mutta erittäin tärkeää. Laskureitiltä eksyminen voi aiheuttaa hengenvaaran, sillä V-luokan koskissa on usein erittäin vaarallisia esteitä. Laskureitillä on vaikeita stoppareita ja könkäitä, joiden melominen vaatii hyviä taitoja ja onnistumisen. V-luokan koskessa uiminen on hengenvaarallista ja uimarin saaminen rannalle vaatii pelastajia. Pelastajilla tulee olla erityistä osaamista. Aina uimarin pelastaminen V-luokan koskesta ei ole mahdollista. (Paakkinen 2008, 162-163.)

VI-luokan koski luokitellaan äärimmäisen vaikeaksi. Koski on laskettavissa vain harvoin, ja silloinkin se luokitellaan hengenvaaralliseksi. Epäonnistuminen johtaa usein todella vakavaan onnettomuuteen. Pelastaminen on mahdotonta. X-luokan koski on laskukelvoton. (Paakkinen 2008, 162-163.)

Freestylemelontaa harjoitetaan pääsääntöisesti luokan I-III koskissa. Johtuen freestylemelontakajakien ominaisuuksista, sillä ei ole lähtökohtaisesti turvallista laskea luokkaa IV korkeampia koskia. Kaikilla virtaavassa vedessä enemmän liikkuvilla tulee kuitenkin olla selkeä käsitys koskiluokituksista, mukaan lukien freestylemelojalla.

## 2.2 Freestylemelonta

Freestylemelonta on vauhdikas ja akrobaattinen urheilulaji, joka lukeutuu koskimelonnän alalajeihin. Freestylemelonnassa tehdään erilaisia liikkeitä veden virtausta ja sen liike-energiaa hyödyntäen. Liikkeiden tekemiseen käytetään pääasiassa koskiin muodostuvia seisovia aaltoja ja stoppareita, mutta myös virranrajat ja tasainen vesi kuten järvi tai uima-allas soveltuu harjoitteluun. (Suomen Melonta -ja soutuliitto s.a.) Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan Suomessa oli vuonna 2010 noin 26 000 melontaa harrastavaa ihmistä. Melonta -ja soutuliiton arvion mukaan freestylemeloimia Suomessa on noin 300-400. (Rauatmaa 2019, 10.)

Freestylemelonta kehittää melojan fyysistä kuntoa, melontatekniikkaa sekä virranlukutaitoa. Eskimokäännös kuuluu freestylemelojan perustaitoihin. Sen avulla ylösalaisin kaatunut kajakki saadaan pyörytettyä melan ja lantion liikkeen avulla takaisin oikein päin. Näin meloja pystyy välttämään kajakista poistumisen ja uimisen virtaavassa vedessä. Eskimokäännös on mahdollista tehdä myös ilman melaa pyyhkäisemällä melan sijasta pelkillä käsillä veden pintaa ja samalla kääntämällä kajakki lantion avulla oikein päin. (Rauatmaa 2019, 9.) Eskimokäännös helpottaa lajitaitojen harjoittelua, sillä toistoja on mahdollista saada moninkertainen määrä (Suomen Melonta -ja soutuliitto s.a.).

Suomessa järjestetään vuosittain koski -ja freestylemelontaleirejä sekä kilpailuja. Vuonna 2020 Suomessa suunniteltiin järjestettävän freestylemelonnän uimahallikisat, kaksi laskumelontakilpailua Myllykoski big water festival ja iceBREAK, koski -ja freestylemelontakilpailu Häjyrodeo, kaksi junioreille suunnattua freestylemelontaleiriä, kaksi eritasoista aikuisille suunnattua freestylemelontaleiriä, kaksi maajoukkueleiriä, freestylemelonnän Suomenmestaruuskilpailut ja boatercrossin Suomenmestaruuskilpailut. (Suomen Melonta -ja soutuliitto 2020.)

Melonta -ja soutuliiton järjestämällä freestylemelonnän harrasteleireillä ohjaajina toimivat pääsääntöisesti maajoukkueen melojat (Suomen Melonta -ja soutuliitto 2020.)

Koskimelontakursseja järjestää Suomessa myös seurät, mutta freestylemelontaan keskittyvää ohjaus -tai kurssitoimintaa eivät seurät juurikaan järjestä.

## 2.3 Freestylemelonnän historia

Lajina freestylemelonta on varsin nuori. Alun alkujaan taitavat slalom melojat harjoittelivat upotuksia (eng. ender) (liike, jossa kajakki pyritään saamaan vertikaalisesti pystyyn) upottaen kajakin keulaa tai perää veden alle voimakkaissa virranrajoissa tai surffatessaan



aallossa tai stopparissa. Näin he pyrkivät valmistautumaan kaikkiin tilanteisiin mitä slalom melonnassa ja koskimelonnassa he voisivat kohdata. Tätä ruvettiin kutsumaan pelimelonnaksi (eng. play boating & play paddling). 1980-luvun alussa tulleet muoviset kajakit vaikuttivat paljon myös pelimelontaan. Muoviset kajakit olivat kestävämpiä kuin lasi- ja hiilikuituiset edeltäjänsä. 1980-luvulta lähtien monet koskimelajat ovat käyttäneet pelimelontaa harjoittelutapana ymmärtääkseen paremmin miten virtaava vesi käyttäytyy. Näiden kokemusten perusteella ruvettiin kehittämään koskimelontakajakia juurikin pelimelonnin vaatimuksiin. Hyvin nopeasti kävi ilmi, että pelimelontaan suunnitellut kajakit toimivat kokeneilla melojilla paremmin vaativien koskien laskemiseen kuin aikaisemmat siihen suunnitellut kajakit. Tämä ohjasi yhä enemmän koskimelajia melomaan juurikin pelimelontaan suunnitelluilla kajakeilla. Näin ollen myös yhä useampi meloja oli kehittämässä ja keksimässä uusia mahdollisia liikkeitä mitä kajakilla voisi virtaavan veden ja koskien avulla tehdä. Tässä vaiheessa pelimelonnaksi luettiin aaltojen ja stoppareiden surffaamisen lisäksi myös kaikki kosken laskemisen aikana suoritettavat liikkeet, kuten wave wheelit. Myöhemmin liikkeiden suorittamista koskenlaskemisen aikana on ruvettu kutsumaan englannin kielellä nimellä downriver freestyle. (Mattos & Evans 2007, 186.)

Pelimelontaan suunniteltujen kajakkien kehittäminen jatkui vauhdilla. 2000-luvulle tultaessa pelimelontaan suunnitellut kajakit valmistettiin hyvin pitkälti pelkästään aaltojen ja stoppareiden surffaamiseen ja niissä tehtyjen liikkeiden helpottamiseksi. Näin ollen kajakkien pituus ja tilavuus pieneni. Tämä teki koskien laskemisen pelimelontaan suunnitelluilla kajakeilla haastavammaksi. Seuraavien kymmenen vuoden aikana freestylemelonta kajakit ovat lyhentyneet hieman, mutta muotoilussa on tehtyä suuriakin muutoksia freestylemelonnassa kehitettyjen uusien temppujen armoilla. Freestylemelonta liikkeet ovat kehittyneet vauhdilla kajakkien kehitysten myötä. (Mattos & Evans 2007, 186.)

Pelimelonnassa kilpailemista ruvettiin kutsumaan freestylemelonnaksi (eng. freestyle kayaking). Ensimmäisiä freestylemelontakilpailuja on järjestetty 1980-luvun loppupuolella ja 1990-luvun alussa. Spinin (360 asteen horisontaalinen käännös), käännökset, vertikaaliset kajakin keulan tai perän upotukset ja melan pyöräytykset olivat yleisiä liikkeitä tuohon aikaan. Hauskanpito ja sosiaalisuus esitti suurta roolia kilpailutapahtumissa. Kilpailutapahtumat vaikuttivat positiivisesti lajin harrastajamääriin ja tämä herätti myös kajakkivalmistajien mielenkiinnon. 1993 järjestettiin ensimmäiset freestylemelonnan maailmanmestaruuskilpailut Tennesseeen Ocoee joella Yhdysvalloissa. Tästä eteenpäin MM-kilpailut on järjestetty joka toinen vuosi. Lisäksi ruvettiin järjestämään "Pre-World" Championships kilpailuja virallisten MM-kilpailuiden välisinä vuosina. Tämä kilpailu sai myöhemmin nimen World Cup. (Whiting & Varette 2012, 158.)

Kansainvälinen Kanoottiliitto tunnusti freestylemelonnan viralliseksi urheilulajiksi vasta vuonna 2006. Sitä ennen lajia kutsuttiin monesti myös rodeomelonnaksi. Rodeomelonnassa käytettiin pidempiä kajakkeja ja näin ollen temput olivat myös yksinkertaisempia nykypäivään verrattuna (Rauatmaa 2019, 9).

## **2.4 Harjoittelupaikat freestylemelonnassa**

Freestylemelontapaikka tarkoittaa virrassa paikallaan pysyvää aaltoa tai stopparia, jossa meloja voi surffata sekä suorittaa liikkeitä freestylekajakilla. Freestylemelontapaikka voi olla tarkoituksenmukaisesti rakennettu, vahingossa syntynyt koskikunnostuksen tai muokkauksen johdosta tai luonnon muovaama.

Aalto ja stoppari muodostuvat samalla periaatteella. "Ne muodostuvat tyypillisesti nopean ja hitaan virtauksen väliin, kun vesi virtaa pohjassa olevan esteen yli ja virtaus kiihtyy nopeaksi törmäten lopulta esteen alapuoliseen hitaampaan virtaukseen. Yhteentörmäys saa veden virtaamaan pinnasta osittain ylöspäin ja/tai takaisin ylävirtaan päin, jolloin syntyy niin sanottu vesikynnys (eng. hydraulic jump). Vesikynnys näyttää joko aalloilta, stopparilta tai niiden välimuodolta" (Rauatmaa 2019, 11).

Vihreäksi kutsutut aallot ovat kajakilla helpommin surffattavissa, koska vesikynnyksen harjalle muodostuva ilmava vesi eli kuoha ei ulotu aallon pohjalle asti. Tällöin myös aallon yläpuolinen vastamäki on usein kauempana, joten melojalla on enemmän tilaa surffata keula ylävirtaan päin. Mikäli aallon ylävirran puolella sijaitseva vastamäki on lähellä surffattavaa aaltoa, on surffaaminen keula kohti ylävirtaa haastavampaa, koska kajakin keula pyrkii työntymään ja uppoamaan ylävirrasta tulevan virtauksen eli vastamäen sisään. Stoppareissa vesikynnyksen kuoha on usein suurempi, se yltää stopparin pohjalle saakka, ja näin ollen työntää melojaa voimakkaammin kohti vastamäkeä. Tästä syystä stoppareissa voi olla erittäin haastavaa surffata keula kohti ylävirtaa. Freestylemelojien mielipiteet hyvästä harjoittelupaikasta vaihtelevat paljon, sillä niihin vaikuttaa suurilta osin melojan taitotaso, fyysiset -ja henkiset ominaisuudet. Voimakas ja taitava freestylemeloja voi nauttia harjoittelupaikasta, jossa lajin aloittelija ei uskalla meloa. Taitava meloja voi meloa suurta aaltoa, johon pääsemiseksi täytyy ylittää pyörteinen ja voimakas virranraja. Aloittelevalle freestylemelojalle pelkkä aaltoon pääseminen voi olla liian haastavaa ja jännittävää. Melojat myös arvostavat harjoittelupaikoissa erilaisia asioita. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi aallon koko, virtaus nopeus aallon kohdalla, aallon säännöllisyys tai epäsäännöllisyys sekä kuohan määrä ja sen voimakkuus (aallon pitävyys). (Rauatmaa 2019, 12-13.)

Lähtökohtaisesti aloitteleva meloja voi arvostaa säännöllistä, ei liian nopeaa eikä liian pitävää aaltoa. Kun taas taitava ja kokenut meloja voi arvostaa lähes päivittäisiä ominaisuuksia. Tämän takia hyvän freestylemelontapaikan ominaisuuksia on hankala määritellä. Lähtökohtaisesti freestylemelontapaikka, jossa sekä lajin aloittelijat, että kokeneet ja/tai taitavat melojat kokevat harjoittelun mielekkääksi on laadukas. Tärkeä ominaisuus freestylemelontapaikalle on sen turvallisuus. Lisäksi hyvässä freestylemelontapaikassa on tarpeeksi pitkä akanvirta, johon meloja ehtii huuhtouduttuaan aallosta tai stopparista virran vietäväksi. Akanvirran avulla melojan tulisi pystyä meloa takaisin harjoittelupaikkaan nousematta kajakistaan. (Rauatmaa 2019, 12-13.)

Suomen suosituimmat freestylemelontapaikat sijaitsevat Kotkan Kymijoella, Lieksan Neitikoskella sekä Tornionjoella (Melonta -ja soutuliitto s.a.).

Freestylemelonnanmaajoukkueen blogista sekä Tuomas Vaaralan Melontapäiväkirjasta käy ilmi, että olosuhteiden, erityisesti virtaaman sekä vedenkorkeuden seuraaminen harjoittelupaikkojen suhteen on suuressa roolissa. Esimerkiksi Tornionjoella on kymmeniä eri harjoittelupaikkoja, mutta ne eivät toimi aina. Jokainen harjoittelupaikka vaatii tietyn virtaaman tai vedenkorkeuden. Virtaama tai vedenkorkeus, jolla tietty harjoittelupaikka toimii, voi olla laajuudeltaan suuri (esimerkiksi virtaaman ollessa yli 100 ja alle 1500 kuutiometriä sekunnissa) tai pieni (esimerkiksi virtaaman ollessa yli 30 ja alle 50 kuutiometriä sekunnissa). Lisäksi harjoittelupaikan toimivuuteen saattaa vaikuttaa se, onko virtaama nousussa vai laskussa, kuinka nopeasti virtaama muuttu sekä ylä- ja alavedenkorkeudet (jos koski loppuu esimerkiksi järveen tai mereen, saattaa näiden vedenkorkeus vaikuttaa harjoittelupaikan toimivuuteen). (Mykkänen 2.5.2019; Vaarala 28.5.2014).

## **2.5 Kilpailu freestylemelonnassa**

Freestylemelonta ei ole olympialaji, mutta siinä kilpaillaan sekä maailmanmestaruus -että euroopanmestaruustasolla. EM -ja MM-kilpailut järjestetään vuorovuosin (Hänninen 2020). Freestylemelonta on arvostelulaji, jossa kilpailusuoritus pisteytetään erilaisten tehtyjen liikkeiden perusteella niin, että haastavammasta liikkeistä saa enemmän pisteitä, ja jokaisesta liikkeestä voi saada pisteet vai kerran yhden kilpailusuorituksen eli runin aikana. Useimmat liikkeet voi tehdä kahteen suuntaan, joko oikealle ja vasemmalle tai eteen ja taakse. Freestylemelontakilpailuissa on kolme tuomaria. Jokaisella tuomarilla on oma kirjuri. Lisäksi kilpailuissa on päätuomari, joka vastaa kilpailusääntöjen

noudattamisesta sekä tuomaroinnin kulusta. (ICF Canoe Freestyle Competition Rules 2019, 34.)

Freestylemelonnassa kilpaillaan neljässä eri luokassa, joita ovat kajakit (K1), kanadalaiskanootit (C1), avokanootit (OC1) ja squirtit (Rauatmaa, 2019. 10). Euroopanmestaruuskilpailuissa kilpaillaan vain luokissa kajakit (K1) ja kanadalaiskanootit (C1) (ECA and ICF rules differences freestyle 2018.) Kajakeilla melotaan perinteisessä istuma-asennossa ja käytetään kaksilapaista melaa. Kanooteilla sekä avokanooteilla meloja istuu polviltaan kanootissa ja käyttää yksilapaista melaa. Kajakeissa ja kanooteissa käytetään vesitiivistä aukkopeitettä, jotta vesi ei pääse sisään alukseen. Avokanootissa aukkopeitettä ei käytetä. Squirt luokassa melotaan kajakeilla, joiden tilavuus on todella pieni, ja näin ollen meloja on huomattavasti syvemmällä vedessä. Squirt luokassa käytetään hyödyksi myös vedenalaisia virtauksia, ja osa liikkeistä suoritetaan kokonaan vedenpinnan alapuolella. Squirt-kajakeilla hyödynnetään usein stoppareiden ja aaltojen alapuolisia pyörteitä ja virtauksia. Freestylemelonta kajakeilla on ylivoimaisesti suosituin kilpailuluokka. (Rauatmaa 2019,10-11.)

Freestylemelonta on vauhdikkaasti kehittyvä laji. Uusia, yhä haastavampia liikkeitä keksitään jatkuvasti. Kilpailutilanteessa melojalla on useampi 45 sekunnin mittainen suoritus eli runi aikaa näyttää osaamistaan tuomareille. Freestylemelonta liikkeitä on jaettu kolmeen kategoriaan; entry moves (meloja laskeutuu ylävirrasta kohti aaltoa tai stopparia ja suorittaa liikkeen osuessaan siihen), basic moves (aallossa tai stopparissa surffatessa suoritettu liike) and bonuses (liikkeen ilmavuuteen, yhdistelemiseen tai normaalia vähäisemmällä melan käytöllä suoritetuista liikkeistä saadut lisäpisteet). Freestylemelonnassa suoritettavat liikkeitä ovat verrattavissa, lumilautailussa, skeittauksessa tai surffaamisessa suoritettuihin temppuihin. (International Canoe Federation 2019.)

Freestylemelonta liikkeitä ovat listattu ICF:n laatimiin kilpailusääntöihin. Kilpailusäännöistä löytyy kuvaus, miten jokainen yksittäinen liike tulee suorittaa, sekä liikkeestä saatavat pisteet ja mahdolliset bonukset (katso taulukko 1). (2020 Canoe Freestyle rules appendices, 3-11). Mikäli melojan suorittama liike täyttää kuvauksen vaatimukset, tulee tuomarin antaa siitä pisteet. Pisteet ovat sidoksissa liikkeiden vaikeusasteeseen. Pistemäärät ovat viidestä pisteestä (shuvit) aina 180 pisteeseen (tricky-loop) saakka per liike. Aallossa tai stopparissa suoritettavia liikkeitä on yhteensä 26. Näiden lisäksi on kolme trophy move liikettä. Trophy move on liike, joka eroaa selkeästi jo liikelistalta löytyvistä liikkeistä. Trophy move liikkeitä pisteytetään kolmen kategorian mukaan niiden vaikeustason mukaan. Kilpailun päätuomari nimeää kilpailussa käytettävät trophy liikkeitä ennen kilpailun alkua. (2020 Canoe Freestyle rules appendices, 4-7). Aallossa tai

stopparissa suoritettujen liikkeiden lisäksi on entry liikkeet. Entry on liike, jossa meloja laskeutuu aaltoon tai stoppariin ylävirrasta, ja suorittaa liikkeen osuessaan siihen. Entry liikkeet ovat jaettu kolmeen kategoriaan niiden vaikeustason mukaan, ja pisteitä niistä on mahdollista saada 30, 50 tai 80. (2020 Canoe Freestyle rules appendices, 8). Lisäksi kilpailusäännöistä löytyy bonuspisteitä (lisäpisteitä) käsittelevä osuus. Meloja voi saada lisäpisteitä jokaiseen yksittäiseen liikkeeseen. Lisäpisteitä jaetaan liikkeen ilmavuudesta (air, huge), liikkeen suorittamisesta normaalia vähemmällä melan käytöllä (clean, super clean) tai yhdistelemällä liikkeitä peräkkäin (link). Lisäpisteiden määrä on riippuvainen liikkeen alkuperäisten pisteiden määrästä. (2020 Canoe Freestyle rules appendices, 9.)

## #ICFfreestyle

### B. Moves definitions

Name	Execution	Value	Definition
Shuvit	Left or Right	5	2 consecutive 180° horizontal angle rotations of the boat at a vertical angle between 0° and 45°, beginning in front surf position to back surf position then returning to front surf position without a pause. The 2 <sup>nd</sup> rotation must be in the opposite direction of the 1st one and the entire trick is completed with 1 blade remaining in the water during the whole action phase.
Spin	Left or Right	10	At least a 360° horizontal angle rotation of the boat at an angle between 0° and 45° vertical angle.
Roundhouse	Left or Right	15	180° horizontal angle rotation on green water at a vertical angle between 0° and 45°, clear of the foam pile at one point, where the competitor rotates around the bow of the boat landing in a backwards position.
Back Roundhouse	Left or Right	20	180° horizontal angle rotation on green water at a vertical angle between 0° and 45°, clear of the foam pile at one point, where the competitor rotates around the stern of the boat landing in a forwards position.
Blunt	Left or Right	50	180° horizontal angle rotation on green water at a vertical angle greater than 45°, clear of the foam pile at some point, where the competitor rotates around the bow of the boat landing in a backwards position.
Back Blunt	Left or Right	70	180° horizontal angle rotation on green water at a vertical angle greater than 45°, clear of the foam pile at some point, where the competitor rotates around the stern of the boat landing in a frontwards position.
Pan Am	Left or Right	110	Elevated aerial rotation at a vertical angle greater than 90°, clear of the foam pile at some point, where the competitor rotates around the bow of the boat.
Back Pan Am	Left or Right	130	Elevated aerial rotation at a vertical angle greater than 90°, clear of the foam pile at some point, where the competitor rotates around the stern of the boat.

Taulukko 1. Freestylemelontaliikkeiden määritelmiä ja pistemääriä. (International Canoe Federation, 2020.)

Kilpailusuoritusten määrä on riippuvainen kilpailupaikan saavutettavuudesta, kilpailijoiden määrästä sekä siitä, miten pitkälle urheilija kilpailussa etenee. Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että mikäli meloja tippuu kilpailualueelta (aallostaa tai stopparista) hän pystyy melomaan siihen takaisin akanvirtoja tai suvantoalueita hyödyntämällä nousematta pois kajakistaan. Mikäli kilpailualue ei ole saavutettavissa, siihen ei ole mahdollista päästä takaisin melomalla. Freestylemelonnassa on neljä erävaihetta. Alkuerät, neljännesvälierät, puolivälierät sekä finaalit. Alkuerissä melotaan 2-4 kilpailusuoritusta ja kahden parhaan suorituksen pisteet lasketaan yhteen. Neljännesvälierissä melotaan kolme kilpailusuoritusta ja kahden parhaan suorituksen pisteet lasketaan yhteen. Puolivälierissä melotaan kaksi kilpailusuoritusta ja paremman suorituksen pisteet jäävät voimaan. Finaalissa melotaan kolme kilpailusuoritusta ja parhaan suorituksen pisteet jäävät voimaan. (ICF Canoe Freestyle Competition Rules 2019, 27-28.)

Freestylemelonnan MM-kilpailut melotaan ICF:n kilpailusäännöillä ja EM-kilpailut ECA:n kilpailusäännöillä, jotka ovat squirtin ja Open Canoe sarjojen karsiutumista huomioimatta täysin samanlaiset (ECA and ICF rules differences freestyle 2018).

## **2.6 Freestylemelonta varusteet**

Freestylemelontakajakki on muihin kajakkeihin verrattaessa lyhyt ja ketterä. Se on suunniteltu nimenomaisesti freestylemelontaliikkeiden suorittamiseen.

Freestylemelontakalusto on kehittynyt valtavasti lajin alkua ajoilta 1980-luvulta. Suurimmat erot freestylekajakien kehityksessä vuosien varrella ovat kajakien pituuden lyheneminen, kajakin pohjanmuodon muuttuminen pyöreästä tasapohjaiseksi, kajakien muotoilussa tapahtuneet erot sekä kajakin sisäpuolella tapahtuneet muutokset kuten penkki, reisuuet ja jalkatuuet sekä niiden säätö -ja kiristysominaisuudet. Kajakien kehityksessä huomioitiin aluksi pääasiassa kajakin ulkomuodon ominaisuuksia. Tämä johti siihen, että 2000-luvulle tultaessa kajakimallit olivat kehittyneet paljon, mutta kajakien sisällä olevat ergonomiaan vaikuttavat elementit kuten penkki, reisuuet ja jalkatuuet olivat jääneet huomiotta. 2000-luvun jälkeen freestylekajakien muotoilu on yhä jatkanut kehitystään, mutta siinä ei ole tapahtunut yhtä radikaaleja muutoksia kuin edellisillä vuosikymmenillä. Kajakien sisällä olevat elementit ovat sen sijaan kehittyneet paljon 2000-luvun edetessä. (Arkonkoski 2013, 21-23.)

Nämä muutokset ovat vaikuttaneet merkittävästi kajakin käsiteltävyyteen. Freestylekajakeissa suositaan tasaista pohjaa. Se antaa kajakille vakautta ja sen surffaamisominaisuudet ovat paremmat kuin pyöreäpohjaisessa kajakissa. Tasapohjaisessa kajakissa on reunoilla selkeät kantit, joiden käyttö freestylemelonnassa on olennaista. Valtaosa freestylekajakin tilavuudesta on istuimen ympärillä. Kajakin keulassa ja perässä tilavuutta on vähemmän. Tämä helpottaa useiden liikkeiden suorittamista. Suurimmat kajakin valintaan vaikuttavat tekijät ovat melojan pituus ja paino. (Whiting & Varette 2012, 16-18).

Koskimelonnassa käytetään lyhyempiä meloja kuin sileän veden melonnassa. Koskimelontaan suunnitellut melat ovat pituudeltaan noin 180-205 senttimetriä. Melan lavat valmistetaan useimmiten muovista, lasi -tai hiilikuidusta tai niiden yhdistelmästä. Kuituvalmisteisiin melanlapoihin lisätään mahdollisesti myös kevlaria. Kuituvalmisteiset melan lavat ovat suosituimpia. Melan lapoja on erikokoisia ja eri mallisia. Ratamelonnassa melan lavat ovat muotoiltu lusikan mallisiksi. Tämä mahdollistaa mahdollisimman suuren melontatehon eteenpäin melottaessa. Koskimelontaan suunnitelluissa melan lavoissa lusikka mallia ei ole käytetty, mutta lavassa on silti selkeä koveruus. Koskimelonnassa tarvitaan myös lavan etupuolta, siksi koveruus on maltillisempi ratamelonta lapaan verrattuna. Lisäksi koskimelontaan suunnitelluissa meloissa lavat ovat valmistettu kestävämpään enemmän iskuja. Melan varret valmistetaan alumiinista tai lasi -tai hiilikuidusta. Kuituvalmisteisissa melan varsissa saatetaan käyttää myös kevlaria. Kuituvalmisteiset melan varret ovat suosituimpia. (Whiting & Varette 2012, 19-23.)

Melan varsia valmistetaan sekä täysin suorina, että mutkavarrella (ergo soft). Mutkavarrellisessa melassa mutkat ovat sijoitettu melontaotteen kohdalle, ja niillä pyritään parantamaan melonnan ergonomiaa erityisesti ranteiden osalta. Lisäksi melassa oleellista on lapakulma. Se kuvaa melan lapojen kulmaa suhteessa toisiinsa. Lapakulmat ovat pääosin noin 90 asteesta 0 asteeseen. Freestylemelonnassa suositaan 45 asteen lapakulmaa, sekä sitä pienempiä lapakulmia. Kilpailukykyinen koskimelontamela maksaa noin 150-450 euroa. Muita pakollisia freestylemelontavarusteita ovat kypärä, pelastusliivit ja aukkopeite. Näiden lisäksi freestylemelonnassa käytetään koskimelontaan suunniteltuja takkeja/anorakkeja, kuivahousuja, kuivapukuja ja melonta -tai vesiurheilukenkiä. Päällimmäisen vedenpitävän kerroksen alle puetaan aluskerrastoja sääolosuhteiden mukaisesti. Kylmillä keleillä käytetään usein neopreenista valmistettuja hanskoja ja päähineitä. Suotavaa on käyttää myös korvatulppia. Monet freestylemelojat käyttävät lisäksi nenänsuljinta, jonka tarkoitus on estää veden pääseminen nenään. (Whiting & Varette 2012, 19-23.)

### 3 Freestylemelonnan fyysiset vaatimukset

Melontalajeilla on omat erikoisvaatimuksensa, johon harjoittelun täytyy vastata. Melonta tasaisella vedellä voidaan luokitella vastuslajiksi. Voimaominaisuuksien kehittäminen melonnassa on osa harjoitteluprosessia, jonka tavoitteena on kehittää spesifejä melontataitoja ja melojan tehokkuutta vesillä. Voimaharjoittelun avulla lajisuorituksista pyritään tekemään tehokkaampia. Voimaominaisuuksien siirtäminen kuntosalilta vesille on erityisen tärkeää. Siirtovaikutus on asia, joka erottaa melonnan voimaharjoittelun monesta muusta lajista. (Csonkova & Kutlik 2017.)

Kaikissa melontalajeissa melontasuoritus on verrannollinen melojan fyysisiin ominaisuuksiin, melontateknisiintaitoihin ja henkiseen kyvykkyyteen. Voima ominaisuudet kuuluvat yhteen tärkeimmistä fyysisistä ominaisuuksista sprintissä ja slalomissa, mutta myös freestylemelonnassa. Freestylemelonnassa lajitaidot ovat tärkeitä, mutta suoritukseen vaikuttaa oleellisesti myös melojan kunto, koordinaatiotaidot ja henkinen kyvykkyys. Ulkoilmalajissa myös olosuhteet kuten virtaama, veden lämpötila ja kilpailupaikan ominaisuudet vaikuttavat suoritukseen. (Csonkova & Kutlik 2017.)

Freestylemelonnan kilpailusuoritus eli runi kestää 45 sekuntia. Runien määrä on riippuvainen kilpailuformaattista ja siitä, miten pitkälle meloja etenee kilpailussa. Jos meloja selvittää tiensä finaaliin asti (viiden parhaan joukkoon) arvokisoissa, hän meloo yhteensä 10-12 runia. Alkuerissä kaksi tai neljä runia, neljännesvälierissä kolme runia, puolivälierissä kaksi runia ja finaalissa kolme runia. Arvokisat kestävät 4-7 päivää. Kaksi kilpailun erävaihetta saattaa kuitenkin olla samana päivänä, esimerkiksi neljännesvälierät aamulla ja puolivälierät illalla. Jokainen kilpailun vaihe melotaan lähtökohtaisesti 4-6 melojan erissä (heat). Melojat melovat yksi kerrallaan oman runinsa niin, että kaikki melojat suorittavat ensin ensimmäisen suorituksensa, ja sitten toisen ja kolmannen. Melontajärjestys ei vaihdu erän aikana. Suorituksen lisäksi aikaa kuluu tuomareiden toimenpiteisiin. Yhden melojan runien välinen aika arvokisoissa on noin 8-15 minuuttia. Tätä voidaan pitää palautusaikana. (ICF Canoe Freestyle Competition Rules 2019, 27-30).

Freestylemelontakilpailusuorituksen ja yleisen kestovoiman (eng. general strength endurance), lajinomaisen kestovoiman (eng. special strength endurance) sekä lajinomaisen nopeusvoiman (eng. special dynamic strength) välillä on selkeä suhde. Edellä mainittujen ominaisuuksien kehittäminen vaikuttaa positiivisesti kilpailusuoritukseen freestylemelonnassa. Suurta tilastollista korrelaatiota freestylemelontasuorituksen ja



yleisten maksimivoima, nopeusvoima (eng. dynamic strength), lajinomainen maksimivoiman välillä ei ole todettu. (Csonkova & Kutlik 2017.)

Kestävyys -ja voimaominaisuuksien lisäksi toiminnallinen stabiiliteetti on tärkeä ominaisuus freestylemelonnassa. Se pitää sisällään ketteryyden, tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä proprioseptiikan eli asento -ja liikeaistin. Liikehallinta korostuu erityisesti kolmella kehon osa-alueella. Nämä ovat olkapäät, keskivartalo sekä lantio. (Newton 2011.)

### **3.1 Voimaharjoittelu**

Voimaharjoittelun tavoite voi olla muutakin kuin voimatasojen kehittäminen ja sitä kautta paremman lajisuorituksen saavuttaminen. Loukkaantumisriskin pienentäminen on yksi oleellisista tavoitteista monen urheilijan kohdalla. Voimaharjoittelu vahvistaa lihasten lisäksi myös muita kehon rakenteita kuten jänteitä, sidekudoksia sekä ligamenteja. Mikäli voimaharjoittelussa esiintyy täysiä liikeratoja, monipuolisia liikevalintoja ja erilaisia nivelkulmia on tuloksena todennäköisesti yleisesti vahvempi keho, joka kestää paremmin odottamattomia tilanteita ja epäedullisia asentoja. Toinen merkillepantava tekijä on tasapainottavan vaikutuksen aikaansaaminen. Voimaharjoittelussa tulee huomioida lajille ominaiset liikesuunnat ja lihasryhmät, mutta tärkeää on myös kiinnittää huomiota vähemmälle käytölle tai yksipuoliselle rasitukselle altistuvat kehon osat. Rakenteellista tasapainoa voi parantaa vahvistamalla vähän käytettyjä liikesuuntia sekä lajille tärkeiden lihasryhmien ja vastavaikuttajalihaksia. Tämä voi myös ehkäistä rasitusvammojen todennäköisyyttä, kiputilojen syntyä sekä pidentää uraa. Voimaharjoittelulla voidaan pyrkiä myös ainoastaan lajisuorituksen kehittämiseen. ”Mitä lähempänä urheilijan urahuippua ollaan, sitä enemmän harjoittelun tavoite painottuu suorituskyvyn kehittämisen suuntaan. Kun huippu on käsillä, se halutaan rakentaa mahdollisimman korkeaksi, sillä suunta sen jälkeen on todennäköisesti joka tapauksessa alaspäin” (Mäennenä ym. 2019, 256). Huippu-urheilijalla se voi tarkoittaa esimerkiksi Olympialaisia. Mitä kauempana urahuipusta ollaan, sitä suurempi painoarvo kahdella muulla osa-alueella on. (Mäennenä ym. 2019, 256.)

Voima on jaettu useaan osa-alueeseen. Maksimivoima, perusvoima, nopeusvoima ja kestovoima ovat voiman osa-alueita. Jaottelu helpottaa kokonaisuuden hahmottamista sekä harjoittelun suunnittelua ja toteutusta. Voiman jaotteluun vaikuttavat muun muassa harjoittelun intensiteetti, voimantuottoaika, suorituksen kesto tai toistojen määrä sekä palautumisaika. (Mäennenä ym. 2019, 85-91.)

### 3.2 Kestovoima

Kestovoima on tärkeä osa kilpamelontaa. Se kuvaa urheilijan kykyä siirtää tarkoituksenmukainen määrä voimaa jokaisen melanvedon aikana välttämättä väsymystä. Kestovoiman kehittäminen on yksi selkeä tavoite urheilijoille kaikissa melontalajeissa, myös freestylemelonnassa. Freestylemelonta lukeutuu lyhytkestoiseen kestovoimasuoritukseen, sillä yhden kilpailusuorituksen pituus on 45 sekuntia. Suoritus kategorisoidaan anaerobiseksi kestävyysuoritukseksi. Hyvät kestovoimaominaisuudet helpottavat elimistöä jaksamaan pitkäkestoista korkean intensiteetin raskuudesta, parantaa verenkiertoelimistöön toimintaa ja lisää urheilijan kapasiteettia vastustaa väsymystä. (Csonkova & Kutlik 2017, 64-65.)

Kestovoimaharjoittelussa pyritään kehittämään hermolihasjärjestelmän kykyä tuottaa voimaa jopa kymmeniksi minuuteiksi. Harjoittelun tavoitteen on kestävyysominaisuuksien kehittäminen. (Aalto, Seppänen, Lindberg & Rinta 2014, 78-79.)

Kestovoima jaetaan kahteen osa-alueeseen riippuen intensiteetistä ja sarjapituudesta. Aerobiseen kestovoimaan ja anaerobiseen kertovoimaan. Aerobisessa kestovoimasuorituksessa elimistö tuottaa energian hapen avulla. Aerobista kestovoimaa kutsutaan myös nimellä lihaskestävyys. Ominaisista on matala intensiteetti, pitkät jopa kahden minuutin kestoiset työsarjat ja lyhyet palautusajat. Aerobinen kestovoima on pitkälti riippuvainen yhdestä elimistön pohjaominaisuudesta, aerobisesta energiantuotosta. Aerobinen energiantuotto määräytyy sydämen iskutilavuuden, hiusverisuoniverkoston tiheyden ja entsyymiympäristön perusteella. Aerobiset kestovoimaominaisuudet on mahdollista virittää huippuunsa vasta, kun pohjaominaisuudet ovat hyvällä tasolla. Tämä vaatii perus- ja maksimivoimaharjoittelun lisäksi myös peruskestävyyden kehittämistä. Anaerobinen kestovoimaharjoittelu tehdään noin 30-60% intensiteetillä, mikä on selkeästi enemmän kuin aerobisessa kestovoimassa. (Mäenmäki ym. 2019, 90-91.)

Palautusaika on pidempi kuin aerobisessa kestovoimaharjoittelussa. Anaerobista kestovoimaa kutsutaan myös nimellä voimakestävyys. Korkeampi kuorma lyhentää sarjan kestoa aerobiseen kestovoimaharjoitteluun nähden sekä muuttaa energiantuoton painotusta. Anaerobisessa kestovoimaharjoittelussa tyypillinen sarjapituus on noin 15-40 toistoa. Harjoittelussa on hyvä keskittyä toistomaksimien ohella paljon myös submaksimaalisiin sarjoihin sekä vajaisiin palautusjaksoihin, jotka voivat olla kestoiltaa noin 1-2 minuuttia. Erityisesti anaerobisessa kestovoimaharjoittelussa on tärkeää pitää mielessä sen suuri kuormittavuus. Toistomaksimit ja niitä lähentelevät sarjat lukeutuvat

raskaaksi harjoitteluksi ja sen takia harjoittelufrekvenssin on oltava tarpeeksi harva. Kestovoiman kehittämisen ohella ei ole viisasta pyrkiä kehittämään muita voiman osa-alueita, kuten maksimivoimaa tai nopeusvoimaa. Tämä korostuu erityisesti kokeneempien harjoittelijoiden kohdalla. (Mäennenä ym. 2019, 90-91.)

Kestovoimaharjoittelun aikana muita voiman osa-alueita tulisi harjoitella vain ylläpitoon tarvittava määrä. Vaikka aerobinen kestovoimaharjoittelu ei ole yhtä kuormittavaa kuin anaerobinen kestovoimaharjoittelu, on silti muistettava, että se on harjoitusvaikutukseltaan vastakkainen nopeus -ja voimaominaisuuksiin nähden. Samanaikainen voimaominaisuuksien molempiin ääripäihin tähtäävä kehittävä harjoittelu on lähes aina kompromissi, ja tuottaa vain harvoin hyviä tuloksia. Kestovoimaominaisuudet saavuttavat senhetkisen huippunsa melko nopeasti. Kestovoimajakson pituus on noin 4-8 viikkoa ja tämän jälkeen tulisi palata perusominaisuuksia kehittävän harjoittelun pariin. Lisäksi on tärkeää muistaa kestovoimaharjoittelun lihasryhmä -ja liikespesifisyyden korostuminen. Aerobiselle kestovoimalle tärkeä hiusverisuoniverkosto kehittyy vain harjoiteltavissa lihasryhmissä. (Mäennenä ym. 2019, 90-91.)

### **3.3 Nopeusvoima**

Nopeusvoimaa tarvitaan kajakin kiihdyttämiseen korkealla melonta tempolla. Nopeusvoima on korvaamaton ominaisuus rata -ja slalomelojien lisäksi myös freestylemelojille. (Csonkova & Kutlik 2017, 65.)

”Nopeusvoimaharjoittelulla tarkoitetaan hermo-lihasjärjestelmän kykyä tuottaa suurin mahdollinen voima mahdollisimman suurella nopeudella” (Aalto ym. 2014, 83). Nopeusvoimaharjoittelu kuuluu useimmiten tavoitteelliseen urheiluharjoitteluun, jossa tarkoituksena on parantaa lajinopeutta. Nopeusvoimaharjoittelu lisää lihasten elastisuutta sekä lihassupistuksen tehoa tahdonalaisen ja reflektorisen hermoston kautta. Nopeusvoimaominaisuuksien kehittyessä pystytään aikaansaamaan sama voimantuotto nopeammin tai tuottamaan enemmän voimaa samassa ajassa. (Aalto ym. 2014, 83.)

Nopeusvoima jaetaan kahteen kategoriaan riippuen käytetyn vastuksen suuruudesta, toistojen määrästä ja suorituksen kestosta. Kategoriat ovat räjähtävävoima ja pikavoima. Räjähtävää voimaa harjoitettaessa intensiteetti on korkeampi ja sarjapituuslyhyempi kuin nopeusvoimassa. Kategorian valitsemisen sijaan nopeusvoimaharjoittelussa on hyödyllistä tarkkailla voima-nopeuskäyrää. Nopeusvoimaharjoittelua voidaan tehdä missä kohtaa käyrää tahansa, mutta oleellista olisi huomioida harjoittelun tavoitteet ja tarpeet. Voima-nopeuskäyrän vasemmasta päästä löytyvä harjoittelu painottaa voimaharjoittelua

ja oikealta löytyvä pääty painottaa nopeusharjoittelua. Näiden ääripäiden välissä sijaitsee optimitehoalue. Siinä voimatuoton ja liikenopeuden tulo synnyttävät suurimman tehontuoton. Intensiteetissä, jolla kyseinen optimiteho saavutetaan, on liikekohtaisia eroavaisuuksia. Takakyykyssä intensiteetti on 40-60%, penkkipunnerruksessa 30-70% ja painonnostoliikkeissä 70-90% yhden toiston maksimista. Erot johtuvat liikkeiden luonteesta ja teknisten vaatimusten määrittämästä liikenopeudesta. Painonnostoliikkeitä ei pysty tehdä ilman riittävää nopeutta, joten liikenopeuden vaihtelu maksimaalisten ja submaksimaalisten kuormien välillä on vähäistä. Perinteisiä voimaharjoitteluliikkeitä kuten maastavetoa, takakyykyä ja penkkipunnerrusta voidaan tehdä lähes millä vaan nopeudella. (Männenä ym. 2019, 89.)

Nopeusvoimaharjoittelussa liikevalinnoilla on suuri merkitys. Täyspainoinen ominaisuusharjoittelu ei onnistu, mikäli liikkeen suoritustekniikka rajoittaa voiman -ja tehontuottoa. Siksi liikkeen suoritustekniikan tulee olla erittäin hyvällä tasolla. Perinteiset voimaharjoitteluliikkeet kuten penkkipunnerrus, maastaveto ja kyyky eivät välttämättä sovellu parhaiten nopeusvoimaharjoitteluun. Kyseisille liikkeille on ominaista liikeradan loppuun sijoittuva jarrutusvaihe, joka ei palvele nopeusvoimaharjoittelua parhaalla mahdollisella tavalla. Liikenopeuden hidastumista on vaikea välttää kyseisissä liikkeissä. Sen sijaan liikevalinnoilla, joissa kiihdytysvaihe jatkuu koko liikeradan ajan, ongelma on mahdollista välttää. Tällaisia liikkeitä ovat esimerkiksi kyykyhyppy ja hyppypunnerrukset. (Männenä ym. 2019, 89.)

Nopeusvoimaharjoittelussa tärkeää on keskittyä mahdollisimman korkeaan laatuun. Tämä edellyttää hyvää palautumista. Ennen nopeusvoimaharjoitusta olisi optimaalista pitää 1-2 kevyempää harjoittelua tai lepoa sisältävää päivää. Mikäli harjoittelussa ei esiinny tarvittavaa voimantuottoa ja liikenopeutta harjoitus ei ole kehittävä.

Nopeusvoimaharjoittelun toteutus mukailee osaltaan maksimivoimaharjoittelua; pitkät palautumisjaksot, maksimaalinen yritys jokaisella toistolla sekä väsymyksen minimointi. Maksimivoimaominaisuudet luovat pohjan nopeusvoimaharjoittelulle. Mikäli maksimivoimaominaisuudet eivät ole riittävällä tasolla, jää myös nopeusvoimaominaisuuksien potentiaali saavuttamatta. Hyvälle harjoittelulle ominaista on ensin maksimivoimatasojen rakentaminen, jonka jälkeen tai samanaikaisesti tehdään myös nopeusvoimaharjoittelua. Näin pyritään saamaan mahdollisimman suuri osuus maksimivoimakapasiteetista ulos käytössä olevalla voimantuottoajalla. Urheilijoilla tämä voi olla ratkaiseva ominaisuus. (Männenä ym. 2019, 89-90.)

### **3.4 Turvallisuus näkökulma**

Fyysiset ominaisuudet ovat korvaamattomia ominaisuuksia kaikissa melonnanlajeissa. Koski -ja freestylemelonnassa pyritään turvallisuussyistä aina välttämään yksin melomista. Hyvät fyysiset ominaisuudet omaava meloja on hyödyksi itsensä lisäksi myös kanssamelojille, erityisesti yllättävän tilanteen sattuessa. Hyvien fyysisten ominaisuuksien avulla meloja jaksaa ongelmitta meloa koskiosuuden/jokipätkän tai freestylemelontaharjoituksen. Koskimelonnassa turvallisuus on tärkeää, ja hyvien fyysisten ominaisuuksien avulla meloja jaksaa toimia turvallisten toimintamallien mukaisesti yllättävän tilanteen sattuessa joko itselleen tai kanssamelojalle. Esimerkiksi silloin kun meloja kaatuu eikä saa kajakkia pyöräytettyä oikein päin eskimokäännöksen avulla ja joutuu poistumaan kajakistaan ja uida virtaavassa vedessä. Tällöin uimaan joutunut meloja joutuu käyttämään huomattavan paljon voimiaan uidakseen mahdollisimman nopeasti rantaan. Samalla kanssamelojien fyysistä toimintakykyä mitataan, sillä heidän tulisi olla avuksi uimarille. Lisäksi kajakki ja muut varusteet pitää saada rantaan mahdollisimman nopeasti. Hyvät fyysiset ominaisuudet vähentävät loukkaantumisriskiä. Suurin osa loukkaantumisista tapahtuu väsyneenä ja ne ovat usein vältettävissä melontateknisellä osaamisella ja/tai hyvillä fyysisillä ominaisuuksilla. Myös henkinen väsyminen vaikuttaa loukkaantumisriskiin, sillä väsyneenä päätöksentekotaitomme heikentyy. (Dillion & Oyen 2009. 14.)

## **4 Taidon oppiminen**

Oppiminen on monimutkainen ilmiö, jota voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Oppimisen perusta on neurologiassa, koska oppimisärsykkeet muovaavat hermostoamme jatkuvasti. Oppimiseen liittyy myös useita erilaisia kognitiivisia eli tiedollisia tekijöitä kuten tarkkaavaisuus, muisti, havainnointi ja mielikuvat. Ne toimivat oppimisen apuvälineinä. Oppimiseen liittyy myös tunteet. Ne ovat läsnä erityisesti oppimisprosessin alussa. Positiiviset kokemukset saavat oppijan aloittamaan oppimisprosessin ja negatiivisten kokemusten vuoksi oppija saattaa turhautua ja lopettaa harjoittelun jo alkuvaiheessa. Oppiminen on myös sosiaalinen tilanne, sen ympäristönsä johdosta. Tilanteessa on aina vuorovaikutuksessa vähintään oppija itse sekä opeteltava asia ja oppimisympäristö. (Jaakkola 2010, 16-17.)

Oppiminen määritellään usein neljän piirteen mukaan. Se on prosessi, johon liittyy sarja rinnakkaisia kehonsisäisiä tapahtumia. Kehonsisäiset tapahtumat tapahtuvat ja painottuvat eri tavoin, tämä kuvastaa oppimisen monimutkaisuutta. Oppimisprosessi on pitkä, eikä oppiminen useimmiten tapahdu sillä hetkellä kuin oppija kokee oivaltaneensa

opitun asian tai kokee ahaa-elämyksen. Oppimisprosessi on käynnistynyt jo paljon ennen koettua oppimishetkeä. Toinen oppimisen piirre on harjoittelu. Oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena. Esimerkiksi lapsen perimästä johtuva kehittyminen tai urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ei ole oppimista. Kolmas oppimisen piirre on sen vaikea suora havaitseminen. Kyseessä on paljon monimutkaisempi ilmiö kuin oppijan käyttäytyminen tai sen muutos. Käyttäytymisen perusteella voi muodostaa vain epäsuoria päätelmiä osaamisesta. Viimeinen oppimisen piirre on se, että se on suhteellisen pysyvää. Opitut taitopainotteiset asiat kuten pyöräily, on melko helposti toistettavissa pitkänkin harjoittelutauon jälkeen. Unohtamista tapahtuu, sillä liian pienellä käytöllä olevat hermoyhteydet heikkenevät pikkuhiljaa, mutta ne eivät kuitenkaan häviä kokonaan. Siksi ne voidaan aktivoida uudestaan melko pienellä harjoittelulla. (Jaakkola 2010, 17-19.)

#### **4.1 Oppimistyyli - ja roolit**

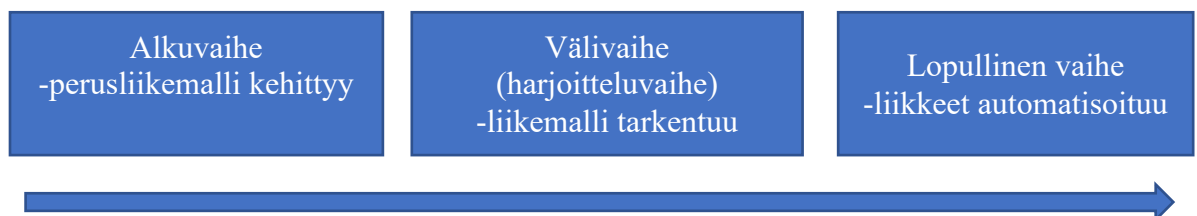
Oppimistyyliellä tarkoitetaan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. Ympäristöön liittyvät, emotionaaliset, sosiaaliset, fysiologiset ja psykologiset tekijät ovat oppimistyylien pääelementtejä. Oppijat eroavat toisistaan sen mukaan, minkälaisia tekijöitä he harjoittelussaan suosivat. Liikuntataitojen oppimisessa puhutaan visuaalisista, auditiivisista sekä kinesteettisistä oppijoista. Visuaalisesti suuntautunut oppija oppii näkemällä ja katsomalla. Mallit, näytöt ja kokonaisuudet ovat hänelle tärkeitä apuvälineitä liikuntataidon oppimisessa. Hän muistaa asiat mielikuvina, ja kokee verbaalisesti annetut ohjeet mahdollisesti haastaviksi ymmärtää. Auditiivisesti suuntautunut oppija puolestaan kokee kuulemisen ja kuuloaistin käyttämisen tärkeäksi. Hän kiinnittää huomiota ympärillään kuuluviin ääniin ja keskusteluihin. Liikuntataitojen oppimisessa hänelle voi olla hyödyllistä esimerkiksi jaloista kuuluvan rytmin havaitseminen. Auditiivisesti suuntautunut oppija haluaa kuulla ohjeet perusteellisesti ja kertaa usein ydinkohtia itselleen mielessä puhuen. Kinesteettisesti suuntautunut oppija oppii parhaiten kokeilemalla ja testaamalla. Hänelle tärkeää on se, miltä jokin asia, esine tai suoritus tuntuu. Kinesteettisesti suuntautuneelle oppijalle tärkeää on myös se, kokeeko hän harjoittelun mukavaksi vai ei. Lisäksi kinesteettiset oppijat pitävät toiminnallisuudesta. Näiden kolmen oppimistyylin lisäksi usein mainitaan analyttinen oppija. Hän kokee tärkeäksi ongelmanratkaisun ja punnitsee usein ennen suorittamista erilaisia vaihtoehtoja. Hän pyrkii analysoimaan sekä ohjaajan näyttämiä esimerkkejä että omia suorituksiaan. (Jaakkola 2010, 18-19.)

Erilaisia oppimisrooleja on neljä. Osallistujat (kokemalla oppiminen), päättelijät (ajattelemalla oppiminen), tarkkailijat (katselemalla ja kuuntelemalla oppiminen) ja toteuttajat (tekemällä oppiminen). Osallistuja keskittyy uusien kokemusten hankkimiseen. Hän kokeilee ensin ja ajattelee jälkeenpäin. Osallistuja pitkästyy herkästi, mutta on

aktiivinen ja helposti innostuva. Päättelijä kokee loogisen ajattelun tärkeäksi. Hän yhdistää saamiaan ohjeita ja omia kokemuksiaan ja muodostaa niistä toimintatapansa. Päättelijä pyrkii muodostamaan kokonaisuuksia ja hänelle tyypillistä on asioiden tarkka pohdinta, itsenäisyys ja jopa täydellisyyden tavoittelu. Tarkkailijalle tärkeää on hänen hankkimien kokemusten pohdiskelu. Hän on harkitsevainen sekä varovainen, ja haluaa perehtyä asiaan perusteellisesti ennen kuin tekee johtopäätöksiä. Hän havainnoin, kuuntelee ja keskustelee mielellään toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Toteuttaja keskittyy ohjeiden toteuttamiseen ja kokeilee uusia ideoita sekä teorioita selvittääkseen niiden toimivuuden käytännön tilanteessa. Hän innostuu helposti, mutta on kärsimätön, jos asiat eivät etene. Toteuttaja on käytännöllinen ongelman ratkaisija, ja hän kokee, että aina on jokin parempi tapa ratkaista asia. (Jaakkola 2010, 20-21.)

## 4.2 Taidon oppimisen vaiheet

Vaikka motorisia taitoja on paljon erilaisia, on niiden oppimisprosessi melko samanlainen. Oppimisprosessi kuvataan usein kolmen erilaisen vaiheen mukaan (katso kuvio 2). Alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiativinen vaihe sekä lopullinen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe. Oppija ei kuitenkaan siirry kerrallaan vaiheesta toiseen, vaan vaiheet tulisi mieltää jatkumona, jossa oppija liikkuu asteittain. (Jaakkola 2010, 103.)



Kuvio 1. Taitojen oppimisen jatkumo (mukaillen Coker 2009).

Oppimisprosessin ensimmäisessä vaiheessa eli alkuvaiheessa oppija yrittää ja erehtyy. Oppija pyrkii ymmärtämään ja hahmottamaan opeteltavan asian kokonaisuutta ja muodostamaan siitä mielikuvan. Alkuvaihe vaatii suurilta määrin ajattelua ja muita kognitiivisia toimintoja. Tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot on yhteydessä harjoitteluun ja valtaosaa liikkeistä säädellään tietoisesti. Suorituksessa tapahtuvat suuretkin vaihtelut sekä oppijan omiin kykyihin liittyvä luottamuksen puute ovat normaaleja seikkoja oppimisprosessin alkuvaiheessa. Kaikesta huolimatta kehittyminen oppimisprosessin alkuvaiheessa on usein nopeaa. Alkuvaiheessa oppija suuntaa tarkkaavaisuuttaan ja toimintaansa itsepuhelin avulla. Oppija saattaa esittää itselleen kysymyksen ”Mikä on tavoitteeni?” tai ”Onko polveni oikeassa asennossa?”. Itsepuhelin tarkoituksena on

suunnata tarkkaavaisuutta olennaisiin kehonosiin sekä suoritussympäristöön. (Jaakkola 2010, 104-105.)

Saavuttaakseen tehtävän tavoitteen oppija kokeilee erilaisia suorituskäytännöitä. Tässä vaiheessa on oleellista se, että oppijalla on taipumus taitojen kokeilemiseen osa osalta. Tällöin oppija suuntaa tarkkaavaisuutta tietoisesti kehon sisäisiin tapahtumiin. Tietoisesti säädellyt liikkeet ovat usein hitaita ja kömpelöitä, johtuen siitä, että liikkeen tuottamiseen käytetään lihaksia tai lihasryhmiä, joita ei kyseisten liikkeiden suorittamisessa edes tarvita. Alkuvaiheessa lihasten yhteistoiminta ei ole vielä sujuvaa, sillä esimerkiksi vaikuttajavastavaikuttajalihakset eivät toimi koordinoitusti. Energiankulutus on alkuvaiheessa suurempaa kuin myöhemmissä oppimisprosessin vaiheissa. Tämä johtuu epäoptimaalisen suoritustekniikasta. Alkuvaiheessa oppijalla on vaikeuksia kiinnittää havaintonsa suorituksen kannalta oleellisiin asioihin. Keskushermostoon muodostuva hermoverkko on harva ja suurisilmäinen oppimisprosessin alkuvaiheessa. Se edustaa suurpiirteistä mielikuvaa opittavasta taidosta. Alkuvaiheessa tapahtuva suoritusten välinen suuri vaihtelu, heikko koordinaatio ja kömpelyys johtuvat juurikin hermoverkon harvuudesta. Se ei ole vielä tarpeeksi tiheä tarkkojen liikkeiden suorittamiseen. (Jaakkola 2010, 104-105.)

Oppimisen harjoitteluvaiheessa oppijalle on muodostunut käsitys siitä, mistä taidon suorittamisessa on kyse. Lisäksi hän on ratkaissut suorituksen onnistumiseen liittyvät tiedolliset ongelmat. Selkeä mielikuva ja ymmärrys kokonaisuudesta lisää oppijan motivaatiota ja mahdollistaa intensiivisen harjoittelun. Suuret toistomäärät kuvaavat hyvin harjoitteluvaihetta. Suoritukset ovat jo melko sujuvia ja yhdenmukaisia. Niissä tapahtuu edelleen vaihtelua, mutta sen määrä vähenee koko ajan harjoittelun edetessä. Oppija on omaksunut suoritustekniikan, jonka avulla tehtävän suorittaminen onnistuu kerta toisensa jälkeen. Lisäksi hän alkaa huomaamaan suoritusvirheitään ja pystyy korjaamaan niitä. (Jaakkola 2010, 107-108.)

Harjoitteluvaiheessa osaa liikkeistä säädellessään tietoisesti ja osaa automaattisesti. Liikkeen säätelyn siirtyminen automaattiseksi tarkoittaa sitä, että harjoitteluun pitää keskittää yhä vähemmän tietoisuuteen liittyviä toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta ja ajattelua. Näin ollen oppija pystyy siirtämään tarkkaavaisuutta yhä enemmän muihin harjoittelun elementteihin, kuten tehokkaampien suoritustrategioiden löytämiseen tai ympäristön tarkkailuun. Automaattisuuden lisääntyessä myös itsepuhelu vähenee. Harjoitteluvaiheessa tapahtuvasta kehityksestä huolimatta oppijan tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot ovat yhä pääsääntöisesti sidottuja oppimistilanteeseen. Taidon kehittyessä oppija osaa suunnata havaintonsa suorituksen kannalta oleellisempiin asioihin sekä poimimaan



ympäristöstään tehokkaammin oppimisen kannalta olennaista informaatiota. Oppija pystyy myös havainnoimaan asioita nopeammin. Tämä antaa hänelle enemmän aikaa päätöksentekoon, harjoittelustrategian valintaan sekä itse harjoitteluun. (Jaakkola 2010, 107-108.)

Harjoitteluvaiheessa liikkeet muuttuvat sujuvammiksi. Tämä johtuu siitä, että turhien lihasten käyttö vähenee liikkeen tuottamisen aikana ja lihasten yhteistoiminta muuttuu sujuvammaksi. Muutokset lihasaktiivisuudessa muovaa suorituksista yhä taloudellisempia, jonka takia myös energian kulutus laskee. Oppimisen harjoitteluvaiheessa hermoverkko kehittyy. Uusien hermoyhteyksien syntymisen lisäksi siitä muodostuu laajempi sekä tiheämpi. Hermoverkoston kehittyminen mahdollistaa tarkemmat ja systemaattisemmat suoritukset. Suoritusten harjoittelu entistä tarkemmiksi vaatii paljon aikaa. Nopean alkuvaiheen jälkeinen harjoitteluvaihe saattaa kestää vuosia. (Jaakkola 2010, 107-108.)

Kun taidosta on muodostunut kokonaisuus ja se pystytään tuottamaan tiedostamattomasti ilman merkittävää ajattelua, on saavutettu lopullinen taidon oppimisen vaihe. Lopullisessa vaiheessa taito tuotetaan automaattisesti ja suorittaminen on sujuvaa sekä helppoa. Virheiden määrä on vähäinen ja suoritusten väliset erot ovat pieniä. Virheen sattuessa lopullisessa vaiheessa oppija tiedostaa sen. Hän pystyy korjaamaan virheen helposti, koska on tietoinen kehostaan ja tietää millä keinoin suoritusta tulee muuttaa. Lopullisessa taidon oppimisen vaiheessa oppijan ei tarvitse kiinnittää tarkkaavaisuutta ja havaintotoimintoja taidon suorittamiseen, vaan hän voi keskittyä esimerkiksi ympäristöön. Itsepuhelu on vähäistä automaation ansiosta, ja tarkka suorituksen yksityiskohtien analysointi saattaa jopa häiritä suorittamista. Tämä johtuu siitä, että suorittaminen siirtyy automaatiotasolta kömpelömmälle tiedolliselle tasolle. Automaatiotason liikkeet ovat sujuvia, tehokkaita ja taloudellisia, jonka johdosta myös energian kulutus on vähäisintä tässä vaiheessa. Liikkeiden toteuttamiseen käytetään vain tarvittavia lihaksia ja niiden välinen koordinaatio on sujuvaa. Vaikuttaja-vastavaikuttajalihasten optimaalinen yhteistoiminta saa aikaan rentoutta. (Jaakkola 2010, 109-110.)

Lopullisessa vaiheessa oleva oppija pystyy keräämään tarkkaa informaatiota ja palautetta ympäristöstään sekä muodostamaan havaintoja yhä nopeammin. Tämä mahdollistaa tilanteiden ennakkoinnin ja oleellisten asioiden jatkokäsittelyn. Lopulliseen taitojen oppimisen vaiheeseen pääseminen vaatii paljon harjoittelua. Perussäännöksi on esitetty 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. Taidon oppimisen lopullisessa vaiheessa hermoverkko on kehittynyt hyvin tiheäksi, laajaksi ja moniulotteiseksi. Tämä mahdollistaa automaatiotason suoritukset ja taidon soveltamisen erilaisissa haastavissa ympäristöissä. (Jaakkola 2010, 109-110.)

### 4.3 Kognitiiviset edellytykset

Liikuntataitojen oppimisen vaikuttavat monet kognitiiviset eli tiedolliset tekijät. Usein taitoharjoittelussa keskitytään pääosin fyysiseen eli toiminnalliseen suorittamiseen, eikä kognitiivisille tekijöille anneta yhtä paljon huomiota. On kuitenkin havaittu, että liikuntataitojen oppimisessa sekä kognitiivinen eli tiedollinen että fyysinen eli toiminnallinen oppiminen noudattavat samoja mekanismeja ja tapahtuvat rinnakkain. Molempia tarvitaan.

”Motivaatio tarkoittaa toiminnan ärsykettä, joka saa ihmiset tavoittelemaan joko omia tai edustamansa yhteisön tavoitteita” (Jaakkola 2010, 117). Motivaatio on kytköksissä käyttäytymiseen kahdella tavalla. Se antaa käyttäytymiselle energiaa. Motivaatio on syy, miksi urheilija harjoittelee tuhansia tunteja tullakseen paremmaksi. Toisekseen motivaatio suuntaa käyttäytymistä. Mikäli tavoitteena on oppia taito, motivaatio ohjaa käyttäytymistä sekä harjoittelua tavoitetta kohti. Motivaatio vaikuttaa toiminnan intensiteettiin, pystyvyyteen, tehtävän valintaa ja itse suoritukseen. Jos motivaatio on hyvällä tasolla oppija yrittää enemmän, pystyy toimimaan pidempään, valitsee haastavampia tehtäviä, suoriutuu paremmin ja sitoutuu toimintaan intensiivisemmin verrattuna oppijaan, jolla on heikko motivaation taso. (Jaakkola 2010, 118.)

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat tärkeitä kognitiivisia tekijöitä. Kun oppija osallistuu toimintaan itsensä vuoksi, on kyse sisäisestä motivaatiosta. Tällöin toiminnan motiiveina ovat ilo sekä kokemukset ja motivaatio toimintaa kohtaan syntyy itsestään. Mikäli toimintaan osallistutaan ulkoisten tekijöiden kuten palkkioiden ja pakotteiden vuoksi on kyse ulkoisesta motivaatiosta. Tällöin toimintaa ohjataan ulkoapäin, ja se saattaa olla ristiriidassa oppijan omien mieltymysten kanssa. Palkkoina voi toimia esimerkiksi kehu tai arvostus ja rangaistuksena tunne kasvojen menettämisestä tai kielteinen palaute. Monet tutkimukset liikunnan ja urheilun kentällä ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on keskeisin tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen sekä pysyvyyden kannalta. Ulkoinen motivaatio voi olla tehokas kannustin lyhyellä aikavälillä, mutta ei pitkällä. Ulkoinen motivaatio on kytköksissä esimerkiksi harrastuksen lopettamiseen, ei-optimaalisten harjoittelustrategioiden valintaan sekä toiminnassa koettuihin negatiivisiin tuntemuksiin. (Jaakkola 2010, 118-120.)

Sisäinen motivaatio on kytköksissä oppimisen kannalta hyvin keskeisiin tekijöihin, kuten viihtymiseen ja vähäiseen ahdistuksen kokemiseen. Sisäistä motivaatiota tukemalla oppijalle pystytään luomaan positiivisia tunnekokemuksia ja vähentää negatiivisten

kokemusten määrää. Sisäisen motivaation kolme peruspilaria ovat autonomia, pätevyys sekä yhteenkuuluvuus. Näiden tekijöiden esiintyminen toiminnassa lisää sisäistä motivaatiota. Mikäli niitä ei esiinny, toiminta on todennäköisesti ulkoisesti ohjattua. Autonomia tarkoittaa oppijan tunnetta siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa sekä osallistua toimintaa koskevaan päätöksentekoon. Pätevyys kuvastaa henkilön uskoa omien kykyjen riittävyteen tehtävän suorittamisessa. Pätevyuden tunteeseen urheilussa ja liikunnassa voidaan vaikuttaa positiivisesti antamalla oppijalle omaan taitotasoonsa nähden sopivia tehtäviä, onnistumisia sekä kannustavaa palautetta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ryhmään kuulumisen tunnetta. Esimerkiksi harjoitteluryhmä tai joukkue vetää sen jäseniä puoleensa, tuo yhteenkuuluvuuden tunne saa oppijan osallistumaan harjoituksiin kerta toisensa jälkeen. (Jaakkola 2010, 118-120.)

Tavoiteorientaatiomalli on liikunnassa ja urheilussa käytetty viitekehys, jonka avulla pyritään selittämään oppijan motivaatiota. Sen perustana on, että kaiken tavoitteellisen toiminnan taustalla on tarve osoittaa pätevyyttä, joka on myös yksi sisäisen motivaation kolmesta peruspilarista. Tavoiteorientaatio mallin mukaan, pätevyyttä voi osoittaa kahdella eri tavalla. Tehtäväsuuntautuneesti tai kilpailusuuntautuneesti. Tehtäväsuuntautunut oppija ei ole riippuvainen muiden suorituksista. Hän kokee pätevyyden tunnetta silloin kun hän kehittyy omissa taidoissaan, yrittää kovasti, tekee yhteistyötä tai oppii uuden suoritustekniikan. Tehtäväsuuntautunut oppija voi kokea pätevyyden tunnetta riippumatta hänen liikuntataidoistaan. Taidon oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneisuus on keskeistä, koska se auttaa oppijaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti oppimista ja harjoittelun laatua. Kilpailusuuntautunut oppija vertaa omaa suoritustaan muiden suorituksiin. Hän kokee pätevyyttä silloin, kun suoriutuu tehtävästä paremmin kuin muut. Kilpailusuuntautunut oppija kokee tärkeäksi suoriutua tehtävästä vähemmällä yrittämisellä kuin muut. (Jaakkola 2010, 120-121.)

Taitojen oppimisen kannalta kilpailusuuntautuneisuus ei ole optimaalista. Se suuntaa oppijan toiminnan lopputulosten saavuttamiseen sekä muita paremmin suoriutumiseen ja itse suorittaminen ja sen kehittäminen jäävät toisarvoiseen asemaan. Kaikissa ihmisissä on piirteitä sekä kilpailu -että tehtäväsuuntautuneisuudesta. Motivaation ja taidon oppimisen kannalta oleellista on niiden välinen suhde. Motivaatio-ongelmilta vältytään todennäköisemmin silloin, kun tehtäväsuuntautuneisuutta on vähintään yhtä paljon kuin kilpailusuuntautuneisuutta. Tehtäväsuuntautuneisuus korostuu erityisesti taidon oppimisen alkuvaiheessa. (Jaakkola 2010, 120-121.)

Vireystilan vaikutus taitojen oppimisessa on keskeinen. Vireystila kuvastaa toiminnan aktivaatitasoa ja se voi joko parantaa tai heikentää suoritusta. Vireystilalla ja

motivaatiolla on yhtymäkohtia, sillä liikuntapsykologia kuvaa vireystilan suorituksen energianlähteenä. Vireystilan energisoiva vaikutus on kuitenkin selkeästi lyhytkestoisempi kuin motivaation. Harjoitustilanteessa tulkinnan kautta muodostuva vireystila voi olla oppijan kannalta joko positiivinen tai negatiivinen. Tulkinta synnyttää monia tunteita, kuten ahdistusta, jännitystä, viihtymistä ja innostusta riippuen siitä, miten oppija tilanteen kokee. (Jaakkola 2010, 121-122.) ”Vireystila muodostuu tilanteen tulkinnosta ja niihin sidoksissa olevista tunteista, jotka kyseisessä tilanteessa vaikuttavat ihmisen tapaan toimia erilaisissa tilanteissa” (Jaakkola 2010, 122.)

#### **4.4 Osa -ja kokonaisharjoittelu**

Taidon oppimisessa hyödynnettyjä harjoittelumenetelmiä ovat osista kokonaisuuteen etenevä harjoittelu sekä kokonaisharjoittelu. Yksiselitteisesti ei voida sanoa kumpi on kannattavampi vaihtoehto. Tehtävän monimutkaisuus ja sen osien järjestäytyminen keskenään auttavat oikean vaihtoehdon löytämisessä. Mitä enemmän taidon toteuttamiseen tarvitaan kehon osia ja mitä suurempia tiedollisia vaatimuksia se asettaa, sitä monimutkaisempi taito on. Osien järjestäytymisellä tarkoitetaan sitä, miten taidon muodostavat liikkeet ovat suhteessa toisiinsa. Luonnollisesti joissakin tehtävissä tarvitaan suurempaa liikkeiden järjestäytymistä ja kontrollia kuin toisissa. (Jaakkola 2010, 145-146.)

Kokonaisharjoittelu on todettu tehokkaammaksi harjoitusmenetelmäksi, jos opetettava taito ei ole monimutkainen, mutta sen muodostavat osat ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa. Golf lyönti on oiva esimerkki tällaisesta taidosta. Siinä muodostuu selkeä kokonaisuus, jota ei ole järkeä rikkoa, mutta se on samalla tarpeeksi yksinkertainen harjoiteltavaksi kokonaisuutena. Mikäli taito on monimutkainen ja sen osat eivät liity läheisesti toisiinsa on osaharjoittelu kokonaisharjoittelua parempi harjoittelumenetelmä. Esimerkiksi telinevoimistelija harjoittelee voltisarjan osaharjoittelumenetelmää hyödyntäen. Kaikki motoriset taidot ovat erilaisia monimutkaisuutensa ja järjestäytyneisyytensä kannalta. Tämän takia on oleellista analysoida, minkälaisesta taidosta on kyse. Usein liikuntataidot ovat lähempänä jatkumon monimutkaista päätä kuin yksinkertaista päätä. Siksi taidon osien yhteydestä toisiinsa muodostuu usein oleellinen tekijä harjoitusmenetelmän valinnassa. (Jaakkola 2010, 145-146.)

Osaharjoittelu voidaan jakaa kolmeen eri harjoittelumenetelmään. Ensimmäinen menetelmä sopii hyvin taitoihin, joissa esiintyy epäsymmetristä koordinaatiota vaativia liikkeitä. Tässä menetelmässä jokaisen raajan liikettä harjoitellaan erikseen ennen kuin ne yritetään yhdistää. Esimerkki tällaisesta taidosta on kitaransoitto, jossa soittajan molemmat kädet tekevät eri liikkeitä. (Jaakkola 2010, 147.)

Osista kokonaisuuteen -menetelmässä tehtävässä edetään ajallisessa suoritusjärjestyksessä. Aluksi harjoitellaan tehtävän ensimmäistä osaa, sitten toista. Nämä kaksi osaa pyritään seuraavaksi yhdistämään, ja tämän jälkeen siirrytään harjoittelemaan suorituksen kolmatta osaa. Näin edetään askel kerrallaan osista kokonaisuuteen. Tietyssä järjestyksessä toteutettavia ja selkeästi erillisiä osia sisältävät taidot sopivat osista kokonaisuuteen -menetelmään. Harjoittelumenetelmässä yhdistyy osa -ja kokonaisharjoittelu. Osaharjoittelun pyrkimyksenä on vähentää havaitsemiseen sekä ajatteluun kytköksissä olevia vaatimuksia. (Jaakkola 2010, 147.)

Kokonaisharjoittelussa taas harjoittelun keskiössä on liikkeiden kokonaiskoordinaatio. Yksinkertaistaminen on kolmas osaharjoittelumenetelmä. Siinä tarkoituksena on helpottaa harjoiteltavan taidon tai sen osan vaatimustasoa. Taitosuoritusten helpottamiseen on useita tapoja. Välineen käsittelytaitojen voidaan kehittää hyödyntäen helpompia välineitä. Suoritusta voidaan helpottaa apuvälineiden avulla (esimerkiksi kuminauhut, trampoliini). Suoritusten nopeutta voidaan vähentää (esimerkiksi mailapeliin lyönnit tai itsepuolustuslajien tekniikat) tai suoritusta voidaan vaikeuttaa asteittain. (Jaakkola 2010, 148.)

#### **4.5 Fyysinen ympäristö ja oppimisympäristö**

Fyysinen ympäristö pitää sisällään kaikki asiat, jotka vaikuttavat oppijan tunnemaailmaan. Oppijan viihtyvyyteen ja turvallisuudentunteeseen liittyvä kokonaisuus rakentuu esimerkiksi kouluissa koulurakennuksen, luokkatilojen, huonekalujen, rakennuksen sisällä olevien ihmisten ja heidän välisensä vuorovaikutuksen varaan. Oppimisen kannalta fyysisiä tiloja, esineitä ja laitteita tärkeämpänä pidetään ihmisiä ja niiden välisiä suhteita. (Toivola, Peura & Humaloja 2017, 58-59.)

”Liikuntataitojen oppiminen on jatkuvaa dynaamista vuorovaikutusta oppijan ja oppimisympäristön välillä” (Jaakkola & Kalaja 2014, 23). Tällä tarkoitetaan sitä, että oppijan kehittyneet ominaisuudet vaikuttavat hänen potentiaaliinsa toimia erilaisissa oppimisympäristöissä. Oppija kykenee esimerkiksi näkemään aiempaa enemmän ympäristön piirteitä ja yksityiskohtia sekä liikkumaan ympäristössä tehokkaammin. Oppiminen etenee siis prosessinomaisesti oppijan ja oppimisympäristön vuorovaikutuksen parantuessa. Tämä tarkoittaa taitojen oppimisen kannalta sitä, että oppimisympäristöjen luominen ja säätely on yksi valmentajan tärkeimmistä tehtävistä. Valmentajan tai ohjaajan tulisi pyrkiä luomaan motivoivia, virikkeellisiä, konkreettisia sekä mahdollisimman aitoja oppimisympäristöjä. Tällaisissa oppimisympäristöissä oppijat pystyvät huoletta kokeilla,

yrittää ja erehtyä. Koska suurin osa taitojen oppimisesta tapahtuu tiedostamattomasti, ovat motivointi ja positiiviset tunnekokemukset oppimisen lähtökohtia. (Jaakkola & Kalaja 2014, 23.)

#### **4.6 Liikuntataidoista lajitaitoihin**

Lajitaidot tukeutuvat vahvasti liikunnallisiin perustaitoihin. Yleisiä, ei-lajisidonnaisia taitoja kutsutaan liikunnallisiksi perustaidoiksi. Ne jaetaan kolmeen luokkaan, jotka ovat, tasapainotaidot (esimerkiksi kääntyminen, ojentaminen taittaminen, pyöriminen) liikkumistaidot (esimerkiksi käveleminen, juokseminen, loikkaaminen, esteen yli hyppääminen) sekä välineen käsittelytaidot (esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen, kiinnittäminen, pomputtelu). Liikunnallisten perustaitojen monipuolinen harjoittelu on tärkeää lapsuudessa ja nuoruudessa. Pienen lapsen refleksit ja reaktiot muodostavat pohjan liikunnallisille perustaidoille, jotka puolestaan kehittyvät leikkien ja viitepelien avulla varsinaisiksi lajitaidoiksi. Mikäli perustaidot eivät ole riittävällä tasolla, on vaarana lapsen tai nuoren jääminen pois liikunnan harrastustoiminnasta. Tämä selittyy liikunnallisten perustaitojen heikkouden aiheuttamasta alhaisesta koetusta pätevyydestä. Esimerkiksi uimataidoton nuori ei luultavasti ryhdy harrastamaan sukellusta tai vesiurheilulajeja. (Jaakkola & Kalaja 2014, 22.)

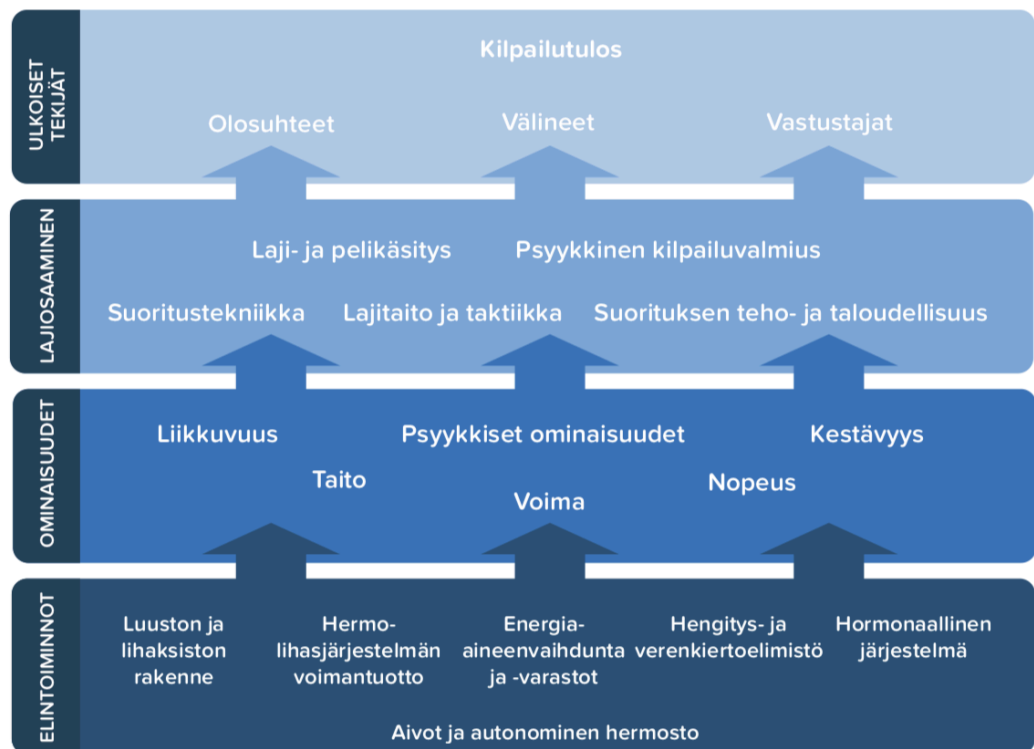
Lahjakkuus on termi, jota käytetään paljon liikunta -ja urheilutoiminnassa. Sillä viitataan siihen, että perimällä olisi suuri merkitys erilaisten taitojen omaksumisen suhteen. Tämän hetkisen tutkimustiedon mukaan ei ole pystytty todentamaan yhteyttä perimän ja oppimisen välillä. Tutkimustiedon mukaan liikunta taitojen oppimisessa ei ole havaittu myöskään erityisiä herkkyykskausia. Voidaan kuitenkin havaita lajikulttuureihin liittyviä herkkyykskausia, jotka kuvaavat sitä, minkä ikäisenä tietyissä lajissa tulisi harjoitella tiettyä taitoa. Esimerkiksi jalkapallossa potkutekniikkaan ja pallonhallintaan panostetaan pääsääntöisesti nuoremmalla iällä ja joukkuepelaamiseen ja taktiikkaan vanhemmalla iällä. Taitojen oppiminen näyttää perustuvan yksiselitteisesti sillä, kuinka paljon ja mitä on harjoiteltu. (Jaakkola & Kalaja 2014, 22-23.)

### **5 Kilpailuun valmistautuminen huippu-urheilussa**

Huippu-urheilussa menestymistä mitataan pääsääntöisesti arvokisoilla (EM -ja MM-kilpailut ja Olympialaiset) sekä kansainvälisillä kilpailusarjoilla (esimerkiksi maailmancup). Kilpailukunnon ajoitus on merkittävä tekijä menestymisen suhteen sekä arvokisoissa että kansainvälisissä kilpailusarjoissa. Kilpailusarjoissa hyvää tulokuntoa pitää kuitenkin pyrkiä ylläpitää kilpailusta toiseen, kun yksittäisessä arvokisassa mitataan menestymistä

lyhyemmällä aika välillä. Suomessa arvokisoihin valmistautumisesta ja siellä kilpailemisesta suurimman vastuun kantavat urheilija itse sekä valmentaja. (Nummela 2016, 23-24.)

Onnistumisen ja huipputuloksen tekemiseen kilpailuissa vaatii seuraavia edellytyksiä: terveenä ja suorituskykyisenä pysyminen, lajisuorituskykyisyyden maksimointi, itseluottamuksen vahvistaminen kohti arvokisoja, urheilijan tai joukkueen vireystilan sekä keskittymisen säilyminen valmistautumisen ja kilpailujen aikana, vastustajien analysointi, taktinen osaaminen ja viimeistelyjakson harjoittelun onnistuminen huippukunnon esiinsaamiseksi. Taktinen osaaminen ja vastustajan analysointi ovat olennaisia lähes kaikissa lajeissa, mutta erityisen tärkeitä ne ovat kamppailu- ja joukkuelajeissa. Huippuvaiheessa psyykkisen kilpailuvalmiuden kehittäminen tulisi olla psyykkisen valmennuksen pääsääntöinen painopiste. Psyykkisellä kilpailuvalmiudella tarkoitetaan urheilijan kykyä valmistaa itsensä kohtaamaan paineenalainen kilpailutilanne niin, että hän pystyy tekemään maksimaalisen kilpailusuorituksen sekä optimoimaan kilpailun aikaisen toiminnan siten, että kykenee ylläpitämään keskittymistä koko kilpailutapahtuman ajan. Myös olosuhteet vaikuttavat kilpailutulokseen. Kilpailupaikan olosuhteet (esimerkiksi vuoristo, lämpötila, ilman kosteus, tuuli, asuminen, ruokailu) tulee selvittää etukäteen, jotta niihin voidaan valmistautua. (Nummela 2016, 23-24.)



Kuvio 3. KIHU 2016. Kilpailutulos ja siihen vaikuttavat tekijät.

## **6 Toimeksiantaja**

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Suomen melonta -ja soutuliitto (SMSL). SMSL pyrkii ylläpitämään sekä edistämään melontaa ja soutua kilpa -ja huippu-urheiluna, kunto - ja harrasteliikuntana sekä tukea niihin kytköksissä olevaa kansalaistoimintaa. Lisäksi liiton tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä melonta -ja soutulajien avulla. Liiton tarkoituksena on myös edistää tasa-arvoa ja suvaitsevuuutta sekä tukea kulttuurien monimuotoisuutta ja luonnon kestäväää kehitystä liikunnan avulla. Liikunnan eettiset arvot sekä urheilun reilun perin perusteet kuuluvat liiton toiminnan perustaan. SMSL on suomalaisten melonta -ja soutuyhteisöjen keskusjärjestö. Liitto kuuluu Suomen Olympiakomiteaan, Paralympiakomiteaan, Suomen Valmentajiin sekä kahteen kansainväliseen lajiliittoon; Kanoottiliittoon (International Canoe Federation, ICF) ja Soutuliittoon (Federation Internationale des Societes d’Aviron, FISA). (Suomen melonta -ja soutuliitto).

## **7 Projektin tavoite**

Työn tarkoituksena oli saada aikaan laadukas freestylemelonnan lajiopas, jota voidaan hyödyntää mahdollisimman laajasti lajin parissa. Opas oli tarkoitus laatia sellaiseen muotoon, että sen avulla voidaan osaltaan kehittää freestylemelonnan valmennuskulttuuria Suomessa, että se toimisi käytännöllisenä työkaluna lajin valmentajille ja harrastajille tasosta riippumatta ja, että sen avulla voitaisiin kasvattaa lajitietoisuutta Suomessa. Valmennusosaamisen kehittäminen tarjoaa mahdollisuuden lajin kehittymiselle ja kasvamiselle. Lajiopas pitää sisällään lajiesittelyn lisäksi osiot lajin perustaidoista, fyysisistä vaatimuksista, kilpailuun valmistautumisesta sekä freestylemelontaliikkeen oppimisesta. Tarkoituksena ei ollut laatia syväluotausta jokaisesta aihealueesta, vaan antaa helposti lähestyttävää perustietoa niistä.

## **8 Projektin vaiheet**

### **8.1 Perehtymisvaihe**

Ensimmäinen vaihe työssäni oli aihealueeseen perehtyminen. Tarkoituksena oli perehtyä freestylemelontaan lajina, mutta erityisesti sen valmentamiseen liittyviin seikkoihin, sekä kartoittaa oliko tämänkaltaisia freestylemelonnan valmennusoppaita tehty aikaisemmin. Itse lajiin perehtyminen tukeutuu omaan urheilu-uraani sekä ohjaus -ja valmennuskokemukseen lajin parissa.



## 8.2 Suunnitteluvaihe

Tässä vaiheessa tarkoituksena oli suunnitella ja rajata oppaan sisältö. Valmennusoppaan sisältö suunniteltiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Linjauksia tehtiin SMSL:n freestylemelonta jaoston kanssa. Tämän jälkeen kontaktoitiin Dennis Newtonia, jonka kanssa oppaan sisältö käytiin läpi uudestaan. Newton toi ilmi omia mielipiteitään koskien sisältöä. Sisältöön tehtiin pieniä muutoksia Newtonin kuulemisen jälkeen.

Suunnitteluvaiheessa mietittiin mitä asioita esiintuomalla voidaan saavuttaa suurin mahdollinen hyöty oppaasta. Suunnitteluvaiheessa päätettiin myös oppaan kohderyhmä. Freestylemelonnan valmennusoppaan kohderyhmä haluttiin pitää laajana, niin, että mahdollisimman moni lajin parissa toimiva ihminen hyötyisi siitä. Valmennusoppaan pääluvuiksi nimettiin lajiesittely, fyysiset vaatimukset, freestylemelontaliikkeen oppiminen sekä kilpailuun valmistautuminen.

## 8.3 Työpajat

Tässä vaiheessa työstettiin valtaosa valmennusoppaan sisällöstä. Valmennusoppaan laatiminen aloitettiin lajiesittelyn kirjoittamisella. Lajiesittelyn laatimisessa tukeuduttiin kirjallisuuteen sekä henkilökohtaiseen tietotaitooni. Seuraavissa osioissa käytettiin apuna työpajoja. Työpajojen ideana oli mahdollistaa muiden lajin ympärillä toimivien ihmisten kuten urheilijoiden sekä valmentajien tietotaidon hyödyntäminen. Tämä siksi, että lajista kertova kirjallisuus on vähäistä. Työpajoja oli kolme, ja ne olivat samat kuin oppaan pääosiot (freestylemelonnan fyysiset vaatimukset, kilpailuun valmistautuminen ja freestylemelontaliikkeen oppiminen).

Työpajoissa käytettiin alustana Google Driveä. Työskentelymenetelmät olivat työpajoissa lähes samanlaiset kaikissa. Kussakin työpajassa hyödynnettiin niitä lajihenkilöitä, jotka koettiin olevan tietyn aihealueen osaajia. Kaikkia lajihenkilöitä ei siis hyödynnetty jokaisessa työpajassa. Ensimmäiseksi muodostettiin aiheeseen liittyvää pohjamateriaalia tai kysely. Seuraavaksi pohjamateriaali jaettiin työpajaan osallistuvien henkilöiden kanssa. Osallistujille annettiin noin viisi päivää aikaa tutustua materiaaliin ja vastata mahdollisiin kysymyksiin. Tämän jälkeen pidettiin Zoom-palaveri. Palaverissa tarkoituksena oli käydä vapaamuotoista keskustelua aihealueesta sekä tuoda esiin mielipiteitä ja näkemyksiä. Työpajojen pohjalta tuotettiin ensimmäiset versiot kustakin oppaan kappaleesta, lukuun ottamatta lajiesittelyä. Tämän jälkeen työpajat käännettiin englanniksi, ja lähetettiin Dennis

Newtonille. Hän kommentoi työpajoja, jonka jälkeen tehtiin mahdollisia muutoksia. Tämän jälkeen kyseinen työpaja oli valmis.

Työpajoissa hyödynnettiin freestylemelojia ja valmentajaa. Freestylemelojien valitsemisessa huomioitiin urheilijoiden taso sekä mahdollinen ohjaus -ja valmennuskokemus. Urheilijoiksi valittiin Suomen freestylemelontamaajoukkueesta Tuomas Kaukola ja Anni Mykkänen. Kaukola ja Mykkänen ovat Suomen kiistatonta kärkeä lajissa kilpailutuloksissa -ja kokemuksessa mitattuna. Tuomas on voittanut muun muassa Suomen mestaruuden vuosina 2008, 2011, 2012, 2015-2020 sekä kuulunut arvokisajoukkueeseen vuosien 2004 ja 2020 välillä 12 kertaa. Anni meloi ensimmäiset arvokisansa vuonna 2011. Vuoden 2020 maailmanmestaruuskilpailuissa hän sijoittui parhaana suomalaisena sijalle 8. Suomenmestaruuksia Annilla on kolme ja koulutukseltaan hän on fysioterapeutti. Sekä Tuomas että Anni ovat toimineet myös lukuisia kertoja freestylemelontaleireillä valmennustehtävissä.

Työpajoissa hyödynnettäväksi freestylemelontavalmentajaksi valikoitui Iso-Britannialainen ammattivalmentaja Dennis Newton. Newtonilla on yli 20-vuoden kokemus koskimelontalajien valmentamisesta. Hän on tunnettu valmennustyöstään ja koskimelontalajien kehittämisestä ympärimaailmaa. Dennis työskentelee monien urheilijoiden ja maajoukkueiden kanssa, mukaan lukien Suomen maajoukkueen. Vuonna 2011 hän näki Britannian menestyksen useassa melontalajissa ja päätti perustaa samanlaisen ohjelman freestylemelojille. Dennis perusti ASP harjoittelu ryhmän (eng. athlete support program), joka oli ensimmäinen pitkänaikavälin (neljän vuoden sykli) kehitysohjelma freestylemelonnessa. Denniksen toimintaperiaatteisiin kuuluu muun muassa urheilukeskeinen lähestymistapa, avoimen menestyskulttuurin edistäminen sekä haastavan, tukevan ja monialaisen ympäristön luominen. ASP harjoitteluryhmä on edelleen toiminnassa, siihen kuuluu noin 15 urheilijaa. Denniksen ammattitaidosta kertoo yli viisikymmentä arvokisamitalia, Iso-Britannian kanoottiliiton valinta vuoden 2012 suorituskyky valmentajaksi, sekä vuosien 2017 ja 2018 World Paddle Award (WPA) palkinnot. Dennis on koulutukseltaan urheilu -ja liikuntatieteiden maisteri.

Ensimmäisessä työpajassa käsiteltiin freestylemelonnan fyysisiä vaatimuksia. Fyysisten vaatimusten kohdalla pyrittiin tuomaan lajin vaatimuksia esiin yksinkertaisten kysymysten avulla. Drive tiedostoon kirjattiin seuraavat kysymykset: Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä kestävyysominaisuuksista harjoittelussa / harjoituskaudella? Entä kilpailukaudella / kilpailusuorituksen aikana? Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä voimaominaisuuksista? Mihin lihaksiin / lihasryhmiin freestylemelojan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota voimaharjoittelussa? Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä

nopeusominaisuuksista? Mitkä ovat lajin tärkeimmät liikesuunnat? Mitkä ovat lajille ominaiset liikenopeedet? Minkälainen on suorituksen kesto ja luonne? Seuraavaksi tiedosto jaettiin kahdelle Suomen maajoukkueessa melovalle freestylemelojalle, Tuomas Kaukolalle sekä Anni Mykkäselle. Tästä viiden päivän päähän sovittiin Zoom-palaveri. Tuomas ja Anni kävivät vastaamassa kysymyksiin ennen palaveria. Palaverissa keskusteltiin aihealue vapaamuotoisesti läpi. Seuraavaksi työpajan pohjalta muodostetut muistiinpanot käännettiin englanniksi ja lähetettiin kommentoitavaksi Dennis Newtonille. Newtonin kanssa aihealue käytiin uudestaan läpi, ja tehtiin tarvittavat muutokset. Osion tavoite oli tuoda esiin informaatiota koskien lajin fyysisiä vaatimuksia, mutta melko kevyellä ja yksinkertaisella tulokulmalla. Aiheesta on tiedossa vain yksi ajankohtainen tutkimus, joten tutkittuun tietoon nojaaminen oli haastavaa. Melonnan muista lajeista ja niiden vaatimuksista oli löydettävissä kirjallisuutta, mutta yhtäläisyydet niiden ja freestylemelonnan välillä on marginaalisia. Fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä sen sijaan oli löydettävissä valtava määrä tietoa, mutta näihin ei oppaassa ollut tarkoitus pureutua. Valmennusoppaaseen voidaan halutessa linkittää joitakin harjoitteluun liittyvää valmista materiaalia.

Toisessa työpajassa käsiteltiin kilpailuun valmistautumista. Kuten monessa urheilulajissa, myös freestylemelonnassa kilpailusuorituksen suunnittelu ja harjoittelu aloitetaan viikkoja tai jopa kuukausia ennen kilpailupäivää. Freestylemelonnassa erityisen suuressa roolissa on itse kilpailupaikka ja sen tunteminen, sillä kaikki kilpailupaikat ovat erilaisia. Tässä osiossa pureuduttiin lajikohtaisen kilpailusuorituksen suunnitteluun ja harjoitteluun sekä kilpailuun valmistautumiseen muun harjoittelun näkökulmasta. Osiossa tuotiin esille myös muutamia harjoituksia liittyen aihepiiriin. Kilpailuun valmistautumisen osio kirjoitettiin ohjeiden muotoon kronologisesti eteneviä aikajänteitä hyödyntäen. Aikajänteet olivat 1-3 kuukautta ennen kilpailua, 4-2 viikkoa ennen kilpailuja, 14-7 vuorokautta ennen kilpailuja, 5-0 vuorokautta ennen kilpailuja, kilpailupäivä (kilpailusuoritus) sekä kilpailun jälkeen. Työpajassa käytettiin lähes samoja toimenpiteitä kuin ensimmäisessä. Google Driveen muodostettiin tiedosto, jonne hahmoteltiin alusta kilpailuun valmistautumissuunnitelma. Sen jälkeen tiedosto jaettiin Tuomakselle ja Annille. Heille annettiin ohjeeksi kommentoida ja täyttää tiedostoa. Zoom-palaveri järjestettiin viiden päivän päästä. Palaverissa pureuduttiin valmistautumissuunnitelmaan tarkemmin sekä tehtiin siihen muutoksia. Seuraavaksi tiedosto käännettiin englanniksi ja lähetettiin Dennikselle kommentoitavaksi. Denniksen kanssa tiedosto käytiin läpi etäpalaverissa ja tehtiin tarvittavat muutokset.

Liikkeen oppimisen työpajassa tarkoituksena oli avata taidon oppimisen prosessia peilaten sitä freestylemelontaliikkeiden oppimiseen ja harjoitteluun. Osion tarkoituksena ei ollut tuoda esiin sitä, miten joku tietty freestylemelontaliike suoritetaan lajiteknisesti, vaan

miten lajin harrastaja voi oppia tämän. Osiossa käsiteltiin uuden liikkeen harjoittelun aloittamista, sitä, mistä epäonnistuminen useimmiten johtuu sekä miten ei-toivotuista tavoista päästään eroon. Lisäksi tässä osiossa käsiteltiin itseohjautuvuutta ja itsensä valmentamista. Osion loppuun linkitettiin erilaisia opetusmateriaaleja liittyen eri liikkeiden lajitekniisiin seikkoihin. Tässä työpajassa käytettiin apuna vain Dennis Newtonia. Työpajassa muodostettiin Drive tiedosto, jonne laadittiin osioon liittyvää materiaalia. Newtonin kanssa pidettiin palaveri, jossa osioon liittyvä materiaali käytiin läpi, sekä täydennettiin.

#### **8.4 Kehittämisvaihe**

Kehittämisvaiheessa tavoitteena oli kehittää työpajoissa muodostettua materiaalia. Työpajojen materiaali pyrittiin muovata oppaan muotoon. Työpajat olivat muodostettu Google Driveen. Kehittämisvaiheessa materiaali siirrettiin Drivestä Google Slidesiin. Kun oppaan rakenne alkoi muodostua, lähetettiin se seuraavaksi työn toimeksiantajalle. SMSL:n freestylemelontajaosto kommentoi opasta palaverissa. Kommenttien perusteella tehtiin tarvittavat muutokset. Freestylemelontajaoston kommentit koskivat pääosin itse opasta. Oppaan kuvitukseen tehtiin muutoksia, oppaaseen lisättiin esimerkki taitojen oppimisjärjestyksestä, harjoittelupaikkoja koskevaa osiota selkeytettiin. Lisäksi oppaaseen tehtiin muodollisia muutoksia kuten sisällysluettelo, sivunumerot ja diojen asetteluun liittyviä kehityksiä. Oppaaseen lisättiin tiiviit osiot koskien aallossa surffaamista sekä kajakin hallintaa, kajakin toppausta eli kajakin sisäpuolista muokkaamista mahdollisimman hyvin melojalle sopivaksi sekä harjoituspaikkoihin pureutuvaa kappaletta jatkettiin harjoituspaikan hyödyntämistä koskevalla osiolla. Freestylemelonta jaoston muodostaa moniammatillisen kokonaisuuden, ja siksi myös palaute oli erittäin laadukasta. Kehittämisvaiheessa palautetta kerättiin myös freestylemelontamaajoukkueen fysiikkavalmentaja Markus Kangasvieriltä. Markukselta palautetta pyydettiin erityisesti fyysisiä vaatimuksia koskevaan kappaleeseen. Myös Newtonia hyödynnettiin kehittämisvaiheessa.

#### **8.5 Valmennusoppaan viimeistely**

Tässä vaiheessa keskityttiin oppaan ulkonäköön, sekä visuaaliseen ilmeeseen. Oppaan kuvitusta ja visuaalista ilmettä muokattiin. Oppaassa käytettiin pääsääntöisesti joko kuvia, joissa itse esiinnyn tai kuvia, jotka olen itse ottanut. Mutta oppaaseen valittiin myös muiden henkilöiden ottamia kuvia. Näiden käyttöön kysyttiin lupa kuvan ottajalta. Osa kuvista vaati käsittelyä.

## 9 Projektin tulos

Tämän projektin lopputuloksena syntyi freestylemelonnan lajiopas, joka koostuu neljästä osiosta. Osiot ovat freestylemelonnan lajiesittely, freestylemelonnan fyysiset vaatimukset, freestylemelontaliikkeen oppiminen sekä kilpailuun valmistautuminen. Osiot ovat esitetty tässä järjestyksessä.

Opas alkaa freestylemelonnan lajiesittelyllä (liite 1). Tässä osiossa oli tarkoitus tuoda esille lajiin liittyvät perustiedot sekä erityispiirteet. Osiossa tuotiin esille myös freestylemelonnan perustaidot. Osio kirjoitettiin niin, että lukijat myös lajin ulkopuolelta ymmärtävät sen.

Toisessa osiossa käsiteltiin freestylemelonnan fyysisiä vaatimuksia. Tavoitteellisen freestylemelojan harjoittelukauteen tulisi mahtua niin sanottu peruskuntokausi. Erityisesti Suomessa, sillä täällä sääolosuhteet määrittelevät lajiharjoittelun mahdollisuuksia. Tässä osiossa pyrittiin löytämään vastauksia kysymykseen ”minkälaisista fyysisistä ominaisuuksista freestylemeloja hyötyy?”.

Freestylemelonta perustuu akrobaattisten liikkeiden suorittamiseen. Valmennusoppaan kolmannessa osiossa pureuduttiin freestylemelontaliikkeen oppimiseen. Osiossa tuotiin esille, miten melojalle tuntemattoman uuden liikkeen harjoittelua tulisi lähestyä oppimisen vaiheiden avulla, mistä epäonnistuminen useimmiten johtuu, mitä konkreettisia toimenpiteitä toistuvan epäonnistumisen sattuessa voi tehdä, miten ei-toivotuista lajikohtaisista tavoista voi päästä eroon ja mitä työkaluja itsensä valmentamisessa voi hyödyntää sekä muutamia lajiharjoitteludrillejä.

Valmennusoppaan viimeisessä osiossa käsiteltiin freestylemelontakilpailuun valmistautumista. Freestylemelonnan kilpailusuoritus perustuu eri liikkeiden ja liikeyhdistelmien suorittamiseen. Tässä osiossa pureuduttiin kilpailusuorituksen suunnitteluun ja harjoitteluun liittyviin tekijöihin. Freestylemelontakilpailuissa kaikki kilpailupaikat ovat merkittävästi erilaisia. Tämän takia kilpailupaikan hyvä tunteminen on oleellinen tekijä kilpailussa menestymisen kannalta. Harjoittelupaikkaan tutustuminen on suuressa roolissa kilpailuvalmistautumisessa. Osiossa tuotiin esille kilpailusuorituksen suunnittelua ja sen harjoittelua läpi aikajänteitä hyödyntäen. Mitä asioita tulisi huomioida kilpailun lähestyessä? Mihin harjoittelua tulisi keskittää, ja mitä muita keinoja kilpailuun valmistautumisessa olisi hyvä huomioida? Osiossa käytettiin aikajänteitä, jotka kulkivat kronologisesti kohti kilpailuja. Aikajänteet olivat 1-3 kuukautta ennen kilpailua, 4-2 viikkoa

ennen kilpailuja, 14-7 vuorokautta ennen kilpailuja, 5-0 vuorokautta ennen kilpailuja, kilpailupäivänä sekä kilpailujen jälkeen. Osio kirjoitettiin pääasiassa ohjeiden muotoon. Lisäksi osiossa tuotiin esille muutamia muita huomioitavia asioita kilpailujen lähestyessä, kuten harjoituskuorman laskemista kohti kilpailuja.

## 10 Pohdinta

Tämän projektin lopputuloksena syntyi freestylemelonnan lajiopas. Freestylemelonnan valmennustietämys on muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta maailmanlaajuisesti heikolla tasolla. Työn tarkoituksena oli pyrkiä täyttämään osaltaan tätä tyhjiötä Suomessa. Opas on laadittu sellaiseen muotoon, että sen avulla pyritään kehittämään freestylemelonnan valmennuskulttuuria, kasvattamaan sekä jakamaan lajitietoisuutta ja antamaan työkaluja itsensä kehittämiseen eritasoisille lajin harrastajille sekä valmentajille. Opas sisältää neljä osiota, jotka ovat freestylemelonnan lajiesittely, freestylemelonnan fyysiset vaatimukset, freestylemelontaliikkeen oppiminen sekä kilpailuun valmistautuminen.

Jo ennen työn alkamista oli oletettavaa, että lähde kirjallisuutta aiheesta on niukasti. Koskimelonnasta oli saatavilla useita englanninkielisiä lähteitä, joissa osassa myös freestylemelontaa käsiteltiin (Mattos & Evans 2007.) Teosten anti jäi kuitenkin valtaosassa melko pintapuoliseksi, ja useimmista lähteistä löytyi vain lyhyt lajiesittely. Kaikissa freestylemelontaa käsittelevissä lähteissä tuli olla tarkkana niiden iän suhteen. Johtuen lajin nopeasta kehityksestä esimerkiksi kymmenen vuotta sitten julkaistu lähde on monesta lajiteknisestä näkökulmasta tarkasteltuna vanha. (Whiting & Varette 2012.)

Oppaan valmistuksessa pyrittiin hyödyntämään omaa lajitietämystäni. Kaikissa oppaan osioissa tuli esiin sama ilmiö; Aihealueesta löytyy tietoa yleisellä tasolla, mutta sitä ei ole linkitetty freestylemelontaa millään tavoin. Näiden yhteyksien muodostaminen oli oleellinen osa koko prosessia. Mitä voima -ja kestävyysharjoittelusta tulee nostaa esiin freestylemelonnassa? Miten taidon oppiminen linkitetään freestylemelontaliikkeen oppimiseen?

Lajiesittelyä laadittaessa löydettiin noin kymmenen lähdeä, joista osa oli varteen otettavia. Lajiesittelyssä haluttiin tuoda esiin myös lajin erityispiirteitä, kuten olosuhteiden vaikutusta harjoitteluun sekä rentoa lajikulttuuria. Freestylemelontaan pureutuvia suomenkielisiä tuoreita teoksia oli saatavilla yksi. Oppaan lajiesittely osiossa pystyttiin

hyödyntämään suomenkielistä teosta (Rauatmaa, 2019.) Teoksesta oli hyödynnettävissä lajiesittelyn lisäksi paljon harjoituspaikkoja koskevaa informaatiota. Suomen melonta -ja soutuliiton nettisivuilta oli löydettävissä lajiesittelyyn hyödynnettävää tietoa (Melonta -ja soutuliitto s.a.). Tuorein englannin kielinen teos oli vuodelta 2012 ((Whiting & Varette 2012.)

Toisessa osiossa käsiteltiin freestylemelonnan fyysisiä vaatimuksia. Osoittautui haastavaksi löytää vastauksia lajin fyysisiin vaatimuksiin. Oppaassa ei ollut tarkoitus tuoda voima -tai kestävyysominaisuuksien harjoittelua yleisellä tasolla esiin. Fyysisten vaatimusten osiossa käytettiin yhtä kirjallista lähdettä (Csonkova & Kutlik 2017). Lähde oli tutkimus ja siitä kävi ilmi, että freestylemelontasuorituksen ja yleisen ja lajinomaisen kestovoiman sekä lajinomaisen nopeusvoiman välillä on havaittavissa selkeä yhtäläisyys. Mutta merkittävää suhdetta freestylemelontasuorituksen ja yleisten sekä lajinomaisten maksimivoimaominaisuuksien ja yleisten nopeusvoimaominaisuuksien välillä ei löydetty. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että tähän saattaa vaikuttaa monet muuttujat. Freestylemelonnan fyysisiä vaatimuksia on tutkittu vähän. Tämän takia asiaa pyrittiin lähestymään oppaassa melko maltillisesti ja jopa ympäröiväisesti. Vaikka tutkimuksessa ei todettu yhtäläisyyttä maksimivoiman ja freestylemelontasuorituksen välillä, kävi työpajassa maajoukkueurheilijoiden kanssa ilmi, uskomukset siitä, että hyvillä tai kohtalaisilla maksimivoimaominaisuuksilla on positiivisia vaikutuksia ainakin lajin harjoitteluun (Kaukola & Mykkänen 8.3.2021.) Työpajoissa kävi ilmi myös hyvien tai kohtalaisten nopeusominaisuuksien vaikuttavan positiivisesti sekä kilpailuun, että harjoitteluun. Lisäksi työpajoissa todettiin, että myös kestävyuden harjoittaminen tiettyyn pisteeseen asti on kannattavaa. Kysymys kuuluukin, missä lajissa kohtalaisilla voima, -nopeus -ja kestävyysominaisuuksista ei hyödy? Fyysisten vaatimusten osion laatimisessa käytettiin myös seminaariesityksen materiaalia (Newton 15.9.2011). Kyseisestä lähteestä kävi ilmi, että toiminnallinen stabiliteetti on myös olennainen ominaisuus freestylemelonnassa. Se pitää sisällään ketteryden, tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä proprioseptiikan. Lisäksi kävi ilmi, että laji vaatii liikehallintaa erityisesti olkapäiltä, keskivartalolta sekä lantiolta.

Oppaan kolmannessa osiossa käsiteltiin freestylemelontaliikkeen oppimista. Liikuntataitojen oppimisesta yleisellä tasolla työssä hyödynnettiin kahta teosta (Jaakkola 2010.) sekä (Toivola, Peura & Humaloja 2017.) Oppaassa ei ollut tarkoitus käsitellä liikuntataidon oppimista yleisellä tasolla, vaan tuoda esiin lajikohtaisia näkemyksiä. Lajikohtaisia näkemyksiä löytyi Dennis Newtonin tuottamista Sweetwater Coaching:in materiaaleista (Sweetwater Coaching s.a.) sekä seminaarimateriaalista (Newton 15.9.2011). Oppaan viimeisessä kappaleessa käsiteltiin kilpailuun valmistautumista.

Kilpailuun valmistautumisesta yleisellä tasolla oppaassa hyödynnettiin KIHUN:n kokoomateosta (Nummela 2016.) sekä (Kaukola & Mykkänen 8.3.2021.)

## **10.1 Jatkoa**

Freestylemelonnan valmennuksen kehittäminen on suuri projekti, toivottavasti opas pystyy olemaan apuna siinä. Lajiopas on melko pintapuolinen ja syvempää tarkastelua on mahdollista tehdä sen jokaisesta osasta. Lisäksi on paljon muitakin olennaisia osa-alueita, jota oppaassa ei käsitellä ollenkaan. Esimerkiksi liikkeiden lajitekniset ohjeet sekä konkreettiset harjoitusohjelmat. Lajista tarvitaan myös enemmän tutkittua tietoa, jotta esimerkiksi lajiantalyysin valmistaminen olisi mahdollista. Oppaan jatkokehittäminen on mahdollista ja todennäköistä. Opasta tullaan hyödyntämään Suomen melonta -ja soutuliiton freestylemelontaleireillä, ja sitä tullaan jakamaan suomalaisille melontaseuroille. Opas on sähköisessä muodossa, joten sen jakaminen vaivatonta.



## Lähteet

Arkonkoski, V. 2013. DreamRyder -Freestylekajakin Varustus. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu, Muotoilun koulutusohjelma. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57840/Arkonkoski\\_Ville.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57840/Arkonkoski_Ville.pdf?sequence=1). Luettu: 3.2.2021.

Csonkova, N. & Kutlik, D. 2017. Relationship between Upper Body Strength and Performance at Canoe Freestyle. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comeniana, 59-67, 1. Luettavissa: <https://content.sciendo.com/view/journals/afepuc/57/1/article-p59.xml>. Luettu: 1.2.2021.

Dillion, P. & Oyen, J. 2009. Kayaking -Outdoor adventures. Human Kinetics, Inc. USA.

European Canoe Association, 2018. ECA AND ICF RULES DIFFERENCES FREESTYLE. Luettavissa: <https://www.canoe-europe.org/preview-file/eca-and-icf-rules-differences-freestyle-597.pdf>. Luettu: 22.1.2021.

Grady, K. 2018. The 7 Best Whitewater Kayak festivals, Paddling Magazine, 54. Luettavissa: <https://paddlingmag.com/stories/columns/the-list/the-7-best-whitewater-kayak-festivals/>. Luettu 27.1.2021.

Hänninen, P. 2020. Yle Urheilu. Freestylemelonta on suomalaislaji, joka on hyötynyt tämän kevään harjoituspaikkojen sulkemisesta -"Olemme treenanneet varmaan eniten Euroopassa". Luettavissa: <https://yle.fi/urheilu/3-11356569>. Luettu: 21.1.2021.

International Canoe Federation s.a. Disciplines. Luettavissa: <https://www.canoeicf.com>. Luettu 27.1.2021.

International Canoe Federation s.a. Extreme Canoe Slalom. Luettavissa: <https://www.canoeicf.com/disciplines/extreme-canoe-slalom>. Luettu: 27.1.2021.

International Canoe Federation s.a. Canoe Freestyle. Luettavissa: <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-freestyle>. Luettu: 22.1.2021.

International Canoe Federation 2019. ICF Canoe Freestyle Competition Rules 2019. Luettavissa: [https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules\\_canoe\\_freestyle\\_2019.pdf](https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_freestyle_2019.pdf). Luettu: 21.1.2021.

International Canoe Federation 2020. 2020 Canoe Freestyle rules appendices. Luettavissa: [https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2020\\_cfr\\_appendices.pdf](https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2020_cfr_appendices.pdf). Luettu: 22.1.2021

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus, Juva.

Karttunen, P. Lehtonen, V. Arpiainen, L. Tervo, M. Peltonen, O. Tyllilä, P. Sutinen, P. Paavola, S. 2008. Melonnanohjaaja. Suomen Kanoottiliitto, Helsinki.

Mattos, B. & Evans, J. 2007. The Practical Guide To Kayaking, Canoeing & Sailing. Annes Publishing Ltd.

Mattos, B. 2013. Kayaking Manual. The essential guide to all kinds of kayaking. Haynes Publishing, Sparkford.

Paakkinen, E. 2008. Koskenlasku ja melonta. Extreme Adventure Finland. Padasjoki.

Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A & Pirttimäki, M. 2014. TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy, Helsinki. Luettavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_212\\_Valintavaihe.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf). Luettu: 5.3.2021.

Mykkänen, A. 2.5.2019. Kelokurkkiolla vihertää. Freestylemelontamaajoukkueen blogi. Luettavissa: <https://freestylemelonta.blogspot.com/2019/06/kelokurkkiolla-vihertaa.html>. Luettu: 25.1.2021.

Mäennenä, J. Olli, J. Puputti, J. Roininen, T. Haverinen, M. Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu -Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus OY, Lahti.

Newton, D. 15.9.2011. GB Freestyle Performance Director. Recreation & Competitive Freestyle Module Level ½. British Canoeing. Seminaariesitys. Nottingham.

Nummela, A. 2016. Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen. Teoksessa Nummela, A. Aarresola, O. Mononen, K. & Paavolainen, L. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 22-23. Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä. Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf). Luettu: 5.3.2021.

Rauatmaa, H. 2019. Freestylemelontapaikat -Suunnittelu ja rakentaminen. Rakennustieto Oy, Helsinki.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto s.a. Freestylemelonta. Luettavissa: <https://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/freestylemelonta/>. Luettu: 16.1.2021.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto s.a. Koskisyöksy. Luettavissa: <https://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/koskisyoksy/>. Luettu: 27.1.2021.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto s.a. Kanoottipujottelu. Luettavissa:  
<https://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/kanoottipujottelu/>. Luettu: 27.1.2021.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto s.a. Boatercross. Luettavissa:  
<https://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/freestylemelonta/boatercross/>. Luettu: 27.1.2021.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto, 2020. Freestyle alustava kalenteri 9.2.2020. Luettavissa:  
[https://www.melontajasoutuliitto.fi/@Bin/2071668/Freestyle\\_alustava\\_kalenteri\\_9.2.2020.pdf](https://www.melontajasoutuliitto.fi/@Bin/2071668/Freestyle_alustava_kalenteri_9.2.2020.pdf). Luettu: 25.1.2021.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto, 2020. Freestylemelonnan harrasteleiri ja jatkoleiri. Luettavissa: <https://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/freestylemelonta/uutiset-ja-tiedotteet/?x1138164=2085301>. Luettu: 25.1.2021.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto s.a. Liitto. Luettavissa:  
<https://www.melontajasoutuliitto.fi/liitto/>. Luettu 21.3.2021.

Sweet Water Coaching s.a. Dennis Newton's Brief Biography. Luettavissa:  
<https://www.sweetwatercoaching.co.uk/about/dennis/>. Luettu 20.3.2021.

Sweet Water Coaching s.a. Technical Refinement: Correcting Unwanted Habits. Luettavissa: <https://www.sweetwatercoaching.co.uk/technical-refinement-correcting-unwanted-habits/>. Luettu: 20.3.2021.

Toivola, M. Peura, P. Humaloja, M. 2017. Flipper Learning -Käänteinen oppiminen. Otavan kirjapaino OY, Keuruu.

Vaarala, T. 28.5.2014. Kelokurkkio 23.-25.5.2014. Melontapäiväkirja. Luettavissa:  
<https://tuorala.wordpress.com/2014/05/28/kelokurkkio-23-25-5-2014/>. Luettu: 25.1.2021.

Whiting, K. & Varette, K. 2012. Whitewater kayaking -The ultimate guide 2nd edition. The Heliconia Press, China.

**Liitteet**

**Liite 1.**

# **Freestylemelonnan lajiopas**

-Visa Rahkola

1

# Johdanto

Oli laji mikä tahansa, kehittymisen optimoimiseksi lajin harrastajalla on oltava mahdollisuus saada laadukasta valmennusta ja valmentautumiseen liittyvää informaatiota. Freestylemelonta on melko uusi ja pieni laji niin Suomessa, kuin maailmallakin. Laji on kasvanut ja kehittynyt todella vauhdikkaasti sen alkuajoilta 1980-luvulta, ja ottanut suuren harppauksen erityisesti 2000-luvun alussa. Lajiin liittyvä valmennustietämys on kuitenkin todella vähäistä. Tällä hetkellä freestylemelonnan valmennus makaa suurilta osin muutamien ammattivalmentajien ja valmennuksesta kiinnostuneiden urheilijoiden harteilla.

Suomessa lajin valmentaminen sekä ohjaaminen perustuu hyvin pitkälti Suomen melonta -ja soutuiliiton organisoimille leireille ja seurojen järjestämille koskimelontakursseille.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa freestylemelontaan liittyvää käytännönläheistä tietoa liittyen seuraaviin aihealueisiin: freestylemelonnan lajiesittely, freestylemelonnan fyysiset vaatimukset, freestylemelontaliikkeen oppiminen sekä kilpailuun valmistautuminen. Opas on pyritty valmistamaan sellaiseen muotoon, että sitä pystytään hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti lajin parissa. Oppaan tarkoituksena on myös osaltaan kehittää freestylemelonnan lajitietoisuutta. Opas tarjoaa työkaluja lajin valmentautumiseen aktiivikilpailijalle, harrastajalle sekä valmentajalle.

Freestylemelonnan lajiopas sisältää neljä päälukua, jotka ovat freestylemelonnan lajiesittely, freestylemelonnan fyysiset vaatimukset, freestylemelontaliikkeen oppiminen sekä freestylemelontakilpailuun valmistautuminen.

2

## Sisällysluettelo

1. Johdanto s. 2
2. Freestylemelonnan lajiesittely s. 4-29
  - 2.1. Perustietoja s. 5
  - 2.2. Varusteet s. 6-9
    - 2.2.1. Kajakki s. 6-7
    - 2.2.2. Mela s. 8
    - 2.2.3. Muut varusteet s. 9
  - 2.3. Lajin historia s. 10-11
  - 2.4. Kilpailu s. 12-14
  - 2.5. Harjoittelupaikat s. 15-21
  - 2.6. Lajin erityispiirteet s. 22-23
  - 2.7. Koski -ja freestylemelonnan perustaidot s. 24
  - 2.8. Kajakin ohjaaminen s. 25-26
  - 2.9. Kajakin toppaaminen s. 27-29
3. Freestylemelonnan fyysiset vaatimukset s. 30-38
  - 3.1. Kestävyysominaisuudet freestylemelonnassa s. 32
  - 3.2. Voimaominaisuudet freestylemelonnassa s. 33
  - 3.3. Nopeusominaisuudet freestylemelonnassa s. 34
  - 3.4. Tärkeimmät lihakset & lihasryhmät s. 35
  - 3.5. Lajin tärkeimmät liikesuunnat s. 36
4. Freestylemelontaliikkeen oppiminen s. 39-49
  - 4.1. Yleisiä huomioita freestylemelontaliikkeen harjoittelussa s. 40
  - 4.2. Freestylemelontataitojen oppimisjärjestys s. 41
  - 4.3. Harjoitteluprosessi s. 42
  - 4.4. Osa -ja kokonaisharjoittelu s. 43
  - 4.5. Osaharjoittelumenetelmiä s. 44-45
  - 4.6. Mitä teen jos en onnistu? s. 46
  - 4.7. Mistä virhe useimmiten johtuu? s. 47
  - 4.8. Suorittamisen havainnointimalleja s. 48
  - 4.9. Ei-toivotut tavat s. 49
5. Freestylemelontakilpailuun valmistautuminen s. 50-65
  - 5.1. Huippu-urheilussa yleisesti s. 51
  - 5.2. Suorituksen osa-alueet s. 52
  - 5.3. Yleisiä harjoitusmenetelmiä s. 53
  - 5.4. Kilpailusuorituksen suunnittelu ja harjoittelu s. 54-65
  - 5.5. Taktinen & Tekninen s. 55-60
  - 5.6. Fyysinen & Psykkinen s. 61-65
6. Lähteet
7. Liitteet

3

# FREESTYLEMELONNAN LAJIESITTELY

4

## PERUSTIETOJA

- **Freestylemelonta** on vauhdikas ja akrobaattinen urheilulaji, joka lukeutuu slalomin, boatercrossin ja koskisyöksyn lisäksi ICF:n koskimelontalajeihin.
- Freestylemelonnassa tehdään erilaisia liikkeitä veden virtausta ja sen liike-energiaa hyödyntäen. Pääsääntöisenä tarkoituksena on surffata freestylemelontakajakilla koskiin muodostuvia seisovia aaltoja sekä stoppareita, ja suorittaa liikkeitä ja liikeyhdistelmiä surffaamisen aikana.
- Harjoitteluympäristönä on virtaavavesi tai koski, joten sen monipuolinen käyttö on myös osa lajia. Liikkeiden harjoitteluun sopii aaltojen ja stoppareiden lisäksi virranrajat ja tasainen vesi.
- Suomessa on SMSL:n arvion mukaan noin 300-400 freestylemelojaa.
- Lajissa kilpaillaan MM -ja EM-tasolla.
- Freestylemelonta on saanut alkunsa 1980-luvulla Yhdysvalloissa.
- Lajin perustaitoihin lukeutuu koskimelonnin perustaitojen lisäksi kajakilla surffaaminen.



Kuva 1. Dennis Newton. Freestylemelonnassa voi tehdä ilmavia liikkeitä.

5

## VARUSTEET: KAJAKKI

Freestylemelontakajakki on muihin kajakkeihin verrattaessa lyhyt ja ketterä. Se on suunniteltu nimenomaisesti freestylemelontaliikkeiden suorittamiseen. Freestylemelontakalusto on kehittynyt vallavasti lajin alkua ajoilta 1980-luvulta. Tämä on yksi olennaisimmista tekijöistä liittyen lajin kehittymiseen. Suurimmat erot freestylekajakien kehityksessä vuosien varrella ovat kajakien pituuden lyheneminen, kajakin pohjan muodon muuttuminen pyöreästä tasapohjaiseksi, kajakien muotoilussa tapahtuneet erot sekä kajakin sisäpuolella tapahtuneet muutokset kuten penkki, reisituet ja jalkatuet sekä niiden säätö- ja kirstusominaisuudet. Freestylekajakeissa suositaan tasaista pohjaa, jonka reunoilta löytyy selkeät kantit. Kajakin pohjan ja kanttien toimivuus ja näin ollen hyvät surffaamisominaisuudet ovat yksi kajakin tärkeimmistä ominaisuuksista. Valtaosa freestylekajakin tilavuudesta on istuimen ympärillä. Kajakin keulassa ja perässä tilavuutta on vähemmän. Tämä helpottaa erityisesti useiden stopparissa suoritettujen liikkeiden suorittamista.



Kuva 2. Guigui-prod s.a. helixir freestylekajakki

6

- Freestylekajakin mittoja
  - Kajakin pituus: 150-200 cm
  - Leveys 55-70 cm
  - Korkeus 35-45 cm
  - Tilavuus 180-260 l
  - Paino
    - muovivalmisteiset 11-15 kg
    - kuituvalmisteiset 9-11 kg
  - Hinta
    - muovivalmisteiset 1000-1500€
    - kuituvalmisteiset 1500-2000€

Valtaosa freestylekajakeista valmistetaan kahteen tai kolmeen eri kokoon. Kajakin valintaan vaikuttaa eniten melojan pituus ja paino.

### Kuitu- ja muovivalmisteisen freestylekajakin erot.

Suurin ero muovisen ja kuituisen kajakin välillä on rungon jäykkyys, ja siitä aiheutuvat ominaisuudet.

- Muovivalmisteinen
  - helpompi käsitellä
  - anteeksiantavainen
  - sulavampi
  - halvempi
  - kestää ja iskuja ja kulutusta paremmin → vesille lähtö helpompaa
- Kuituvalmisteinen
  - suurempi pohjanopeus
  - aggressiivisempi
  - nopeampi liikerotaatio
  - kevyempi
  - irtonaisempi
  - kestää kulutusta vähemmän → vesille lähtö joskus työlästä

7

## VARUSTEET: MELA

Koskimelonnassa käytetään lyhyempiä meloja kuin sileän veden melonnassa. Koskimelontaan suunnitellut melat ovat pituudeltaan noin 180-200 cm. Freestylemelonnassa käytetään harvoin yli 200 cm meloja. Mela lavat valmistetaan useimmiten muovista, lasi -tai hiilikuidusta tai niiden yhdistelmästä. Melan lapoja on erikokoisia ja eri mallisia. Ratamelonnassa melan lavat ovat muotoiltu lusikan malliseksi. Koskimelontaan suunnitelluissa melan lavoissa lusikka mallia ei ole käytetty, mutta lavassa on silti selkeä koveruus. Koskimelonnassa tarvitaan myös lavan etupuolta, siksi koveruus on maltillisempi ratamelonta lapaan verrattuna. Lisäksi koskimelontaan suunnitelluissa meloissa lavat ovat valmistettu kestävämmän enemmän iskuja. Melan varsia valmistetaan sekä täysin suorina, että mutkavarrella. Mutkavarrellisessa melassa mutkat ovat sijoitettu melontaotteen kohdalle, ja niillä pyritään parantamaan melonnan ergonomiaa erityisesti ranteiden osalta. Lisäksi melassa oleellista on lapakulma. Se kuvaa melan lapojen kulmaa suhteessa toisiinsa. Freestylemelonnassa suositetaan alle 45 asteen lapakulmaa. Kilpailukykyinen koskimelontamela maksaa noin 150-450 euroa.



Kuva 3. Werner Paddles s.a.  
Koskimelontamela

8

## MUUT VARUSTEET



Kuva 4. Anni Mykkänen.

Muita pakollisia freestylemelontavarusteita ovat kypärä, pelastusliivit ja aukkopeite. Näiden lisäksi freestylemelonnassa käytetään koskimelontaan suunniteltuja takkeja/anorakkeja, kuivapukuja ja melonta -tai vesiruuhelkenkiä. Päälimmäisen vedenpitävän kerroksen alle puetaan aluskerrastoja sääolosuhteiden mukaisesti. Kylmillä keleillä käytetään usein neopreenista valmistettuja hanskoja ja päähineitä. Suotavaa on käyttää myös korvatulppia. Monet freestylemelojat käyttävät lisäksi nenänsuljintia, jonka tarkoitus on estää veden pääseminen nenään.

9



## LAJIN HISTORIA

Lajina freestylemelonta on varsin nuori. Se sai alkunsa 1980-luvulta kun slalom melojat harjoittelivat upotuksia (ender) (liike, jossa kajakki pyritään saamaan vertikaalisesti pystyyn) upottaen kajakin keulaa tai perää veden alle voimakkaissa virranrajoissa tai surffatessaan aallossa tai stopparissa. Näin he pyrkivät valmistautumaan kaikkiin tilanteisiin mitä slalom melonnassa ja koskimelonnassa he voisivat kohdata. Tätä alettiin kutsua pelimelonnaksi (play boating). 1980-luvulta lähtien monet koskimelajat ovat käyttäneet pelimelontaa harjoittelutapana ymmärtääkseen paremmin miten virtaava vesi käyttäytyy. Myös ensimmäiset muovivalmisteiset kajakit tulivat markkinoille 1980-luvulla. Pikkuhiljaa kajakkeja ruvettiin suunnittelemaan myös pelimelonnän tarkoituksiin vastaavaksi. Kajakkien suunnittelussa kävi ilmi, että pelimelontaan suunnitellut kajakit toimivat myös muussa koskenlaskussa paremmin. Tämä johdatti yhä enemmän koskimelomia käyttämään juurikin pelimelontaan suunniteltuja kajakkeja. Innovaatiot siitä, mitä kajakilla voi virtaavaa vettä hyödyntäen tehdä lisäänty. Tässä vaiheessa pelimelontaan kuului aaltojen ja stoppareiden surffaamisen lisäksi myös kosken laskemisen aikana suoritettut liikkeet.

2000-luvulle tultaessa pelimelontaan suunnitellut kajakit valmistettiin hyvin pitkälti pelkästään aaltojen ja stoppareiden surffaamiseen ja niissä tehtyjen liikkeiden helpottamiseksi. Näin ollen kajakkien pituus ja tilavuus pieneni. Tämä teki koskien laskemisen pelimelontaan suunnitelluilla kajakeilla haastavammaksi. Seuraavien kymmenen vuoden aikana freestylemelonta kajakit ovat lyhentyneet hieman, mutta muotoilussa on tehtyä suuriakin muutoksia freestylemelonnassa kehitettyjen uusien temppeujen armoilla. Freestylemelonta liikkeet ovat kehittyneet vauhdilla kajakkien kehitysten myötä.

10

Pelimelonnassa kilpailemista ruvettiin kutsumaan freestylemelonnaksi (freestyle kayaking). Ensimmäisiä freestylemelontakilpailuja on järjestetty 1980-luvun loppupuolella ja 1990-luvun alussa. Spinit, käännökset, loopit ja melan pyöräytykset olivat yleisiä liikkeitä tuohon aikaan. Hauskanpito ja sosiaalisuus esitti suurta roolia kilpailutapahtumissa. Kilpailutapahtumat vaikuttivat positiivisesti lajin harrastajamääriin ja tämä herätti myös kajakkivalmistajien mielenkiinnon. 1993 järjestettiin ensimmäiset freestylemelonnän maailmanmestaruuskilpailut Tennesseeen Ocoee joella Yhdysvalloissa. Tästä eteenpäin MM-kilpailut on järjestetty joka toinen vuosi. Lisäksi ruvettiin järjestämään "Pre-World" Championships kilpailuja virallisten MM-kilpailuiden välisinä vuosina. Tämä kilpailu sai myöhemmin nimen World Cup. Kansainvälinen Kanoottiliitto (International Canoe Federation) tunnusti freestylemelonnän viralliseksi urheilulajiksi vasta vuonna 2006. Sitä ennen lajia on kutsuttu myös rodeomelonnaksi.



Kuva 5. Heikki Rauatmaa. Freestylemelonnassa käytetty kalusto on muuttunut merkittävästi vuosien varrella.

11

## KILPAILU

Freestylemelonta ei ole olympialaji, mutta siinä kilpaillaan sekä maailmanmestaruus -että euroopanmestaruustasolla. Parittomina vuosina kilpaillaan ICF:n järjestämissä MM-kilpailuissa sekä ECA:n järjestämissä Euro cup -kilpailuissa. Parillisina vuosina kilpaillaan ECA:n järjestämissä EM-kilpailuissa sekä ICF:n järjestämissä world cup -kilpailuissa. Freestylemelonta on arvostelulaji, jossa kilpailusuoritus pisteytetään erilaisten tehtyjen liikkeiden ja liikeyhdistelmien perusteella niin, että vaikeimmasta liikkeistä saa enemmän pisteitä, ja jokaisesta liikkeestä voi saada pisteet vai kerran yhden kilpailusuorituksen eli runin aikana. Useimmat liikkeet voi tehdä kahteen suuntaan, joko oikealle ja vasemmalle tai eteen ja taakse. Freestylemelontakilpailuissa on kolme tuomaria. Jokaisella tuomarilla on oma kirjuri. Lisäksi kilpailuissa on päätuomari, joka vastaa kilpailusääntöjen noudattamisesta sekä tuomaroinnin kulusta.

Freestylemelonnassa kilpaillaan neljässä eri luokassa, joita ovat kajakit (K1), kanadalaiskanootit (C1), avokanootit (OC1) ja squirtit. Euroopanmestaruus kilpailuissa ei kilpailla OC1 eikä squirt sarjoissa. Kajakeilla melotaan perinteisessä istuma-asennossa ja käytetään kaksilapaista melaa. Kanootteilla sekä avokanootteilla meloja istuu polviltaan kanootissa ja käyttää yksilapaista melaa. Freestylekajakit ja freestylekanootit ovat ulkomuodoltaan hyvin samanlaisia. Kajakeissa ja kanootteissa käytetään vesitiivistä aukkopeitettä, jotta vesi ei pääse sisään alukseen. Avokanootissa aukkopeitettä ei käytetä. Squirtkajakien tilavuus on erittäin pieni. Lajissa käytetään hyödyksi myös vedenalaisia virtauksia, ja osa liikkeistä suoritetaan kokonaan vedenpinnan alapuolella. Freestylemelonta kajakeilla on ylivoimaisesti suosituin freestylemelontalaji.

12

Kilpailutilanteessa melojalla on useampi 45 sekunnin mittainen suoritus eli runi aikaa näyttää osaamistaan tuomareille. Freestylemelonta liikkeet on jaettu kolmeen kategoriaan; entry moves (meloja laskeutuu ylävirrasta kohti aaltoa tai stopparia ja suorittaa liikkeen osuessaan siihen), basic moves (aallossa tai stopparissa surffatessa suoritettu liike) ja bonuses (liikkeen ilmavuuteen, yhdistelemiseen tai normaalia vähäisemmällä melan käytöllä suoritetuista liikkeistä saadut lisäpisteet). Freestylemelonta on tuomarointilaji, ja yhtäläisyyksiä esimerkiksi lumilautailuun, surffaukseen sekä voimisteluun on havaittavissa.

Freestylemelonta liikkeet ovat listattu ICF:n (International Canoe Federation) laatimiin kilpailusääntöihin. Kilpailusäännöistä löytyy kuvaus siitä, miten jokainen yksittäinen liike tulee suorittaa, liikkeestä saatavat pisteet ja mahdolliset bonukset. Mikäli melojan suorittama liike täyttää kuvauksen vaatimukset, tulee tuomarin antaa siitä kilpailutilanteessa pisteet. Pisteet ovat sidoksissa liikkeiden vaikeusasteeseen. Yhdestä liikkeestä voi saada pisteet vain kerran, mutta kaikki temput voi tehdä joko oikealle ja vasemmalle tai eteen ja taakse. Yksittäisistä liikkeistä saatujen pisteiden, yhdistelmien ja bonuspisteiden summa on kilpailijan runin tulos. Freestylemelonnassa ei arvioida tyyliä ja suoritustekniikkaa samalla tavalla kuin esimerkiksi lumilautailussa tai taitoluistelussa.

Suomessa freestylemelonnassa kilpaillaan SM-tasolla. Lisäksi Suomessa lanseerataan Suomi Cup kilpailukokonaisuus vuonna 2021. Suomi Cupissa osakilpailuja tullaan melomaan 4-6.

Kilpailusäännöt: [CANOE FREESTYLE](#) , freestylemelontaliikkeet ja pisteytys: [CANOE FREESTYLE 2020 – RULES APPENDICES](#)

13

Kovatasoisia kansainvälisiä kilpailuja järjestetään myös ulkopuolisten kilpailuorganisaatioiden johdosta. Maailmalla MM -ja EM-kilpailujen sekä Cup kisojen lisäksi kovatasoisia freestylemelontakilpailuja ovat esimerkiksi Galwayfest Irlannissa, Hurley Classic Britanniassa, Natural Games sekä Makinito Contest Ranskassa ja Salt Kayak Festival Espanjassa. Kansainvälisten kanoottiliittojen ulkopuolisissa kilpailuissa kilpailuorganisaatio pystyy itse vaikuttamaan erinäisiin kilpailuteknisiin asioihin kuten kilpailuformaattiin.



Kuva 6. Anni Mykkänen. Kilpailualue.



Kuva 7. Visa Rahkola. Galway Fest 2018.

14

## HARJOITUSPAIKAT

Freestylemelontapaikka tarkoittaa virrassa paikallaan pysyvää aaltoa tai stopparia, jossa meloja voi surffata sekä suorittaa liikkeitä freestylekajakilla. Freestylemelontapaikka voi olla tarkoituksenmukaisesti rakennettu, vahingossa syntynyt koskikunnostuksen tai muokkauksen johdosta tai luonnon muovaama. Suomessa valtaosa freestylemelontapaikoista ovat luonnon muovaamia tai jonkin muun koskikunnostuksen johdosta muodostuneita. Tämä tarkoittaa usein myös sitä, että harjoittelupaikka toimii vain tietyllä virtaamalla. Suomen ainoa tarkoituksenmukaisesti rakennettu freestylemelontapaikka löytyy Taivalkoskelta. Suomessa ei ole ympäri vuoden toimivaa harjoittelupaikkaa.

Aalto ja stoppari muodostuvat samalla periaatteella. "Ne muodostuvat tyypillisesti nopean ja hitaan virtauksen väliin, kun vesi virtaa pohjassa olevan esteen yli ja virtaus kiihtyy nopeaksi törmäten lopulta esteen alapuoliseen hitaampaan virtaukseen. Yhteentörmäys saa veden virtaamaan pinnasta osittain ylöspäin ja/tai takaisin ylävirtaan päin, jolloin syntyy niin sanottu vesikynnys (eng. hydraulic jump) . Vesikynnys näyttää joko aalloilta, stopparilta tai niiden välimuodolta" (Rauatmaa 2019, 11). Vihreäksi kutsutut aallot ovat kajakilla helpommin surffattavissa, koska vesikynnyksen harjalle muodostuva ilmava vesi eli kuoha ei ulotu aallon pohjalle asti ja vastamäki on näin ollen kauempana. Stoppareissa vesikynnyksen kuoha on usein suurempi, se yltää stopparin pohjalle saakka, ja näin ollen työntää melojaa voimakkaammin kohti vastamäkeä.

15

Freestylemelontapaikat ovat kaikki erilaisia keskenään. Erilaiset suorituspaikat suosivat erilaisia liikkeitä, suoritus tekniikoita sekä melontatyylejä. Nyrkkisäännön muodostaa kuitenkin se, onko harjoittelupaikka aalto vai stoppari. Aallossa ja stopparissa tehdään pääsääntöisesti erilaisia liikkeitä. Freestylemelontapaikka voi olla esimerkiksi virtaama nopeudeltaan nopea tai hidas, kooltaan suuri tai pieni, leveä tai kapea, säännöllinen / stabiili tai epäsäännöllinen, syvä tai matala, tasainen tai epätasainen, voimakas tai voimaton sekä kuoha määrä eli aallon/stopparin pitävyys.

Freestylemelojien mielipiteet hyvästä harjoittelupaikasta vaihtelevat paljon, sillä niihin vaikuttaa suurilta osin melojan taitotaso, fyysiset -ja henkiset ominaisuudet. Voimakas ja taitava freestylemeloja voi nauttia harjoittelupaikasta, jossa lajin aloittelija ei uskalla meloa.

Tämän takia hyvän freestylemelontapaikan ominaisuuksia on hankala määritellä. Lähtökohtaisesti freestylemelontapaikka, jossa sekä lajin aloittelijat, että kokeneet ja/tai taitavat melojat kokevat harjoittelun mielekkääksi on laadukas. Tärkeä ominaisuus freestylemelontapaikalle on sen turvallisuus. Lisäksi hyvässä freestylemelontapaikassa on tarpeeksi pitkä akanvirta, johon meloja ehtii huuhtouduttuaan aallosta tai stopparista virran vietäväksi. Akanvirran avulla melojan tulisi pystyä meloia takaisin harjoittelupaikkaan nousematta kajakistaan.

16

## AALTO



- Paljon tilaa surffata (esim. etusurffi helppoa)
- Vastamäki kaukana
- Usein vähän kuohaa

Kuva 8. Visa Rahkola.

17

## STOPPARI

- Vähän tilaa surffata
  - Sivusurffi usein helpompaa kuin etusurffi
- Kuohaa paljon
- Vastamäki lähellä



Kuva 9. Visa Rahkola.

18

## HARJOITUSPAIKAN HYVÄKSIKÄYTTÄMINEN

Kaikkiin harjoittelupaikkoihin liittyy tiettyjä ominaisuuksia, joita meloja voi käyttää hyväkseen. Stoppareiden ja aaltojen ominaisuuksiassa on suuriakin eroja, jotka vaikuttavat liikkeiden suorittamiseen. Freestylemelontaliikkeet suoritetaan suorituspaikan virtausta sekä liike-energiaa hyödyntäen.

**Paikanhaku.** Valtaosa freestylemelonta liikkeistä vaatii onnistuakseen paikanhaun. Paikanhaussa meloja tavoittelee tilannetta, jossa kajakin vauhti kiihtyy. Useimmiten se tarkoittaa siirtymistä suorituspaikan harjalle. Tätä seuraa tilanne, jossa meloja laskee aallon tai stopparin harjalta kohti sen pohjaa. Tämä on otollisin tilanne monen freestylemelontaliikkeen suorittamiselle.

- **Freestylemelontaliikkeiden suorittaminen aallossa.**
  - Oikein ajoitetulla nopealla painonsiirrolla on mahdollista saada kajakki irti veden pinnasta.
  - Onnistuneen paikanhaun mahdollistama hetkellinen vauhdin kiihtyminen (meloja laskee aallon harjalta kohti aallon pohjaa) helpottaa kajakin irtiottoa. Siksi tämä on optimaalisin tilanne liikkeen suorittamiseen aallossa.
  - Liikkeet suoritetaan irti kuohasta, usein melko kaukanakin siitä.



Kuva 10. Anni Mykkänen. Paras tilanne suorittaa liike on silloin, kun meloja laskee aallon harjalta kohti aallon pohjaa.



Kuvasarja 1. Minttu Rinne. Aallossa oikein ajoitetulla painonsiirrolla kajakki on mahdollista saada irti vedenpinnasta.

20

- **Freestylemelontaliikkeen suorittaminen stopparissa eli hontossa.**
  - Liikkeiden suorittaminen hontossa perustuu pääsääntöisesti oikein ajoitettujen painonsiirtojen mahdollistamiin kajakin keulan tai perän upotuksiin (kajakin keula tai perä painuu hetkellisesti veden pinnan alle). Virtausta sekä upotuksesta aiheutuvaa nostetta hyödyntäen kajakki tai sen osa on mahdollista saada irti veden pinnasta.
  - Myös hontossa suoritettavat liikkeet vaativat useimmiten paikanhaun, mutta se ei ole yhtä oleellinen tekijä kuin aaltomelontaliikkeiden suorittamisessa.
  - Hontossa liikkeitä suoritetaan myös kuohassa.



Kuva 11. Dennis Newton. Stopparissa virtausta ja upotuksista aiheutuvaa nostetta hyödyntäen on mahdollista tehdä ilmavia liikkeitä.

21

## LAJIN ERITYISPIIRTEET

**Lifestyle.** Freestylemelontaan on liittynyt lajin juurilta lähtien oleellisesti hauskanpito ja yhteisöllisyys. Lajia on harrastettu porukalla rennolla mentaliteetilla epäonnistumisista välttämättä. Kaveria on autettu tarpeen tullen ja pilke on pysynyt silmäkulmassa. Kuitenkaan unohtamatta kilpaurheilua ja sen vaatimuksia. Vielä tänä päivänä tunnelma lajin suurimmissakin kilpailuissa on pääsääntöisesti rento ja positiivinen. Kilpajumppania tsemptataan ja kannustus rikkoo valtakuntien rajat. Samanlaista tunnelmaa voi havaita esimerkiksi lumilautailun slopestyle kilpailuissa.



Kuva 12. ICF 2017.

Kuva 13. Visa Rahkola.



Kuva 14. Visa Rahkola.

22

**Olosuhteet.** Moneen ulkoilmalajiin kuuluu sääntösuhteiden seuraaminen. Freestylemelonnassa kyseinen asia on viety melko perusteelliselle tasolle, hyvästä syystä. Harjoittelupaikkojen toimivuuden suhteen on oleellista seurata vesistöjen ja jokien vedenkorkeutta, sekä siitä laskettua virtaama määrää. Valtaosa harjoittelupaikoista vaatii tietyn vedenkorkeuden. Harjoittelupaikan toimivuuteen voi vaikuttaa myös muut tekijät, kuten ylä -tai alavedenkorkeus tai se, onko vedenkorkeus laskussa vai nousussa. Lajiharjoitteluun soveltuvat paikka ovat Suomessa lähes poikkeuksetta melko kaukana asutuskeskuksista. Tämä aiheuttaa omat haasteensa esimerkiksi majoittautumisen ja matkustamisen suhteen. Lajin aktiiviharrastaminen vaatii melko paljon matkustamista.

**Harjoitteluympäristö.** Lajiharjoittelu tapahtuu pääsääntöisesti koskissa. Sen lisäksi, että kosket erityisesti Suomessa sijaitsevat usein kaukana kasvukeskitymistä, on harjoitteluympäristö muutenkin hyvin erikoinen. Pieneenkin koskeen (I-II koskiluokitus) tulee suhtautua turvallisuusnäkökulmasta ajatellen varauksella. Virtaava vesi pitää aina sisällään omat riskinsä. Pääsääntöisesti freestylemelontaan soveltuvia harjoittelupaikkoja on koskiluokitukseltaan I-III koskissa. Mutta harjoittelupaikkoja löytyy myös vaativimmista koskista. Freestylemelonnassa turvallisuuteen pitää aina kiinnittää sen vaativa määrä huomiota.



Kuva 15. Anni Mykkänen, Pohjois-Ruotsin Kalixjoki on normaalia vaativampi harjoitteluympäristö.

23

# KOSKI -JA FREESTYLEMELONNAN PERUSTAIKOT

## Koskimelonnin perustaidot

- Virranlukutaito
- Liikkuminen virtaavassa vedessä
  - Virtaan lähtö & Virranrajan ylitys
  - Lossaus
- Eskimokäännös
- Tuennat (ylätuki, alatuki)
- Turvallisuuksaidot
  - Reskuttaminen eli kaatuneen pelastaminen
  - Kajakista poistuminen
  - Virtaavassa vedessä uiminen
- Laskulinjan suunnittelu ja toteuttaminen

## Freestylemelonnin perustaidot

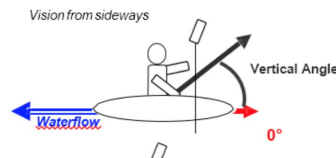
- Kaikki koskimelonnin perustaidot
- Surffaaminen
  - Etu-, taka- ja sivusurffi
  - Aallossa / stopparissa liikkuminen sivusuunnassa
  - Paikanhaku
  - Kajakin kanttien käyttö
  - Melan käyttö, melaperäsin

24

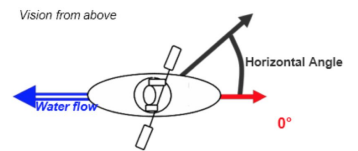
## KAJAKIN OHJAAMINEN

Tässä osiossa käsitellään freestylemelontaa kajakin ohjaamista surffissa. Kajakin ohjaaminen surffissa tapahtuu kajakin kanttien sekä melan avulla. Kajakkia voidaan liikuttaa kolmeen suuntaan; vertikaalisesti, horisontaalisesti sekä kantilta toiselle (eng. edge control).

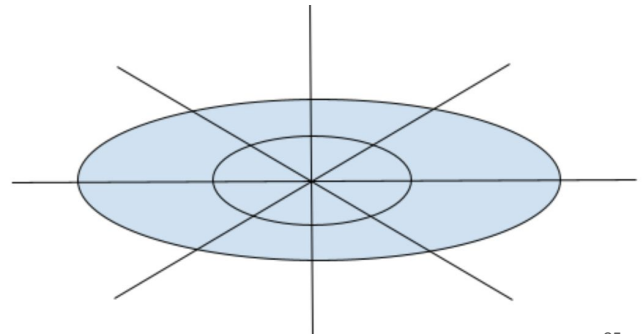
- Kajakin kanttien käyttö
  - Kajakkia voi kallistaa lantion avulla sivuille sekä painoa siirtämällä eteen ja taakse (4 suuntaa). Näiden suuntien väliin jää ns. välisuunnat, joita on myös 4. Välisuuntia käytetään kun painonsiirto eteen tai taakse sekä kajakin kallistus tehdään samanaikaisesti
  - Valtaosa kajakin ohjauksesta tapahtuu painoa siirtämällä ja kajakin kanteja hyödyntäen



Kuva 16. ICF Rules appendix 2020.



Kuva 17. ICF Rules appendix 2020.



Kuva 18. Kajakin kallistussuuntia on kahdeksan.

25



- Melan käyttö.
  - Melaa käytetään kanttien ja painonsiirron tukena.
  - Melan avulla voidaan määrittää helposti kajakin keulan tai perän suunta surffatessa.
  - Melaa voidaan käyttää "ankkurina" esimerkiksi melaperäsimenä.
  - Melan käyttö kajakin ohjauksessa ei ole välttämätöntä.
- "Katse johtaa liikettä".
  - Kajakin ohjaukseen vaikuttaa hartioiden ja ylävartalon liike (jos etusurffista halutaan kääntyä vasemmalle, tulisi hartialinjan kääntyä vasemmalle). Pään liikettä seuraa usein hartioiden ja ylävartalon liike. Huomioitavaa on, että tästä hyöttyy myös vertikaalisissa liikkeissä kuten etuvoltissa. Helppo vinkki kajakin ohjaukseen onkin katsoa sinne, mihin haluaa mennä.

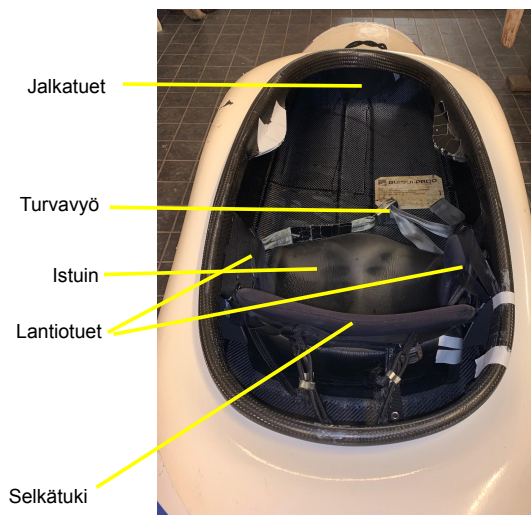


Kuva 19. Visa Rahkola. "Melaperäsimen": Melaaja kuvan etureunassa käyttää oikeaa melan lapaa ankkurina määrittääkseen kajakin keulan suuntaa.

26

## FREESTYLEKAJAKIN TOPPAAMINEN

Toppaamisella tarkoitetaan kajakin sisäpuolista säätämistä, kuten istuimen, jalkatukien sekä lonkkatukien säätämistä. Hyvin topattu kajakki auttaa sen hallinnassa ja liikkeiden tekemisessä. Hyvän toppauksen tuloksena voima siirtyy melojan ja kajakin välillä mahdollisimman taloudellisesti, niin ettei sitä kato turhiin väljyyksiin. Ideaaltilanteessa voidaan kuvitella, että kajakki olisi melojan vartalon jatke. Hyvin topatussa kajakissa meloja on tiukasti kiinni. Kajakissa pitää kuitenkin pystyä istumaan ilman jalkojen puutumista mielellään noin 20-30 minuuttia.



Kuva 20. Visa Rahkola.

27

## Vinkkejä toppaamiseen:

- Lantiotuet
  - takapuoli ei saa heilua puolelta toiselle. Mikäli lonkan ja lantiotuen väliin mahtuu käsi, on toppaus liian väljä.
  - jos jalat puutuvat nopeasti, tarkista ettei lantiotuet ole liian edessä
  - kun hyvät säädöt löytyvät, kannattaa ne teipata paikoilleen
- Jalkatuet
  - tulisi olla niin tiukat, että jalat eivät mahdu tulemaan polvikupista ulos ilman selkätuen avaamista
  - kajakin keskifoamista voi leikata keulanpuolelta alareunasta palan pois, jotta jalat mahtuvat parempaan asentoon
- Istuin
  - Istuinta voi säätää pituus ja korkeussuunnassa
  - Istuimelle tulisi löytää oikea paikka pituussuunnassa. Usein se löytyy lähempää kajakin keulaa, kuin perää
  - Istuimen avulla vaikutetaan kajakin painopisteeseen. Painopiste vaikuttaa kajakin nopeuteen. Painopiste tulisi olla keskellä kajakkia.
    - Pyydä kaveria tarkastelemaan kajakkiasi tasaisella vedellä sivuprofiilista istuessasi siinä, suuret virheet painopisteessä on silmämääräisesti havaittavissa
  - Istuinta korottamalla
    - Parempi ulottuvuus ja painonsiirtojen vaikutus korostuu. Kajakista tulee herkempi.
    - Kajakista tulee huterampi ja eskimokäännöksestä vaikeampi
  - Istuinta madaltamalla
    - Painonsiirrot vaativat enemmän tehoa
    - Kajakista tulee vakaampi
- Selkätuki
  - Selkätuen tulee tukea ryhdikästä melonta-asentoa
  - Ei saa rajoittaa liikeratoja. esim. painonsiirtoa taakse
  - Usein helppo säätää
- Muut
  - Vouhotin (eng. thruster) on aukkoiteen alle, jalkojen väliin laitettava ilmapussi tai pallo.
    - Aukkoiteeseen kohdistuu joissakin tilanteissa suuriakin voimia virtaavan veden takia. Veden voima saattaa painaa aukkoiteettä sisään, jos paine on suuri saattaa aukkoite auaa. Yksi vouhottimen tehtävistä on estää aukkoiteen painuminen sisään.
    - Vouhottimen avulla aukkoiteettä voidaan nostaa kajakin aukonreunan yläpuolelle. Tämä tarkoittaa lisää tilavuutta kajakkiin. Ylimääräinen tilavuus tulee monen liikkeen kannalta hyvään kohtaan.
    - Jacksonin ja TVF:n valmistamat vouhottimet muodostuvat kahdesta osasta. Ylempi osa nostaa aukkoiteettä. Alempi osa jää melojan reisien alle ja sen avulla jalkojen asennosta voidaan saada tukevampi.
    - Monet käyttävät vouhottimeksi tarkoitettujen tuotteiden sijasta lasten "kengurupalloa", joka on huomattavasti edullisempi mutta toimiva ratkaisu.
  - Turvavyö
    - turvavyön avulla meloja saadaan tiukasti kiinni penkkiin
    - turvavyön käyttöön liittyy selkeitä turvallisuusriskejä

28



Kuva 21. Visa Rahkola. Vouhotin tulee istuimen etupuolelle.

29

# FREESTYLEMELONNAN FYYSISET VAATIMUKSET

30

Freestylemelontakilpailusuorituksen ja yleisen kestovoiman (general strength endurance), lajinomaisen kestovoiman (special strength endurance) sekä lajinomaisen nopeusvoiman (special dynamic strength) välillä on selkeä suhde. Edellä mainittujen ominaisuuksien kehittäminen vaikuttaa positiivisesti kilpailusuoritukseen freestylemelonnessa. Suurta tilastollista korrelaatiota freestylemelontasuorituksen ja yleisten maksimivoima, nopeusvoima (dynamic strength), lajinomainen maksimivoiman välillä ei ole todettu.

Freestylemelonnan fyysisistä vaatimuksista tietoa on rajallisesti. Csonkovan ja Kutlikin vuonna 2017 tehty tutkimus on tiettävästi ainoa laatuaan. Yhdessä Suomen freestylemelontamaajoukkueen urheilijoiden kanssa pyrimme löytämään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

**-Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä kestävyysominaisuuksista harjoittelussa / harjoituskaudella? Entä kilpailuissa ja kilpailukaudella?**

**-Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä voimaominaisuuksista?**

**-Mihin lihaksiin / lihasryhmiin freestylemelojan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota voimaharjoittelussa?**

**-Mitä hyötyä freestylemelojalle on hyvistä nopeusominaisuuksista?**

**-Mitkä ovat lajin tärkeimmät liikesuunnat?**

**-Lajille ominaiset liikenopeudet?**

**-Suorituksen kesto ja luonne?**

**-Tyypillinen kauden pituus ja kilpailuiden sijoittuminen?**

31

## KESTÄVYYSSOMINAISUUDET FREESTYLEMELONNASSA

- Hyödyt hyvistä / kohtalaisista kestävyysominaisuuksista harjoituskaudella
  - Mahdollistaa todennäköisesti suuremman määrän harjoittelua, johtuen paremmasta jaksamisesta sekä nopeammasta palautumisesta
  - Lajiharjoittelu perustuu pitkälti leireilyyn, jossa harjoituspäiviä tulee useita peräkkäin. Hyvän aerobisen kunnan omaava urheilija saa mahdollisesti enemmän irti tällaisesta harjoittelusta
- Hyödyt hyvistä / kohtalaisista kestävyysominaisuuksista kilpailuissa ja kilpailukaudella
  - Kestää ja hallitsee kilpailusuorituksesta aiheutuvan rasituksen paremmin
    - Todennäköisyys epäonnistumiseen on pienempi
    - Kilpailusuorituksen aikainen väsyminen tulee myöhemmin ja pystyy suoriutumaan todennäköisesti paremmin myös anaerobisen kynnyksen yläpuolella
    - Todennäköisyys suorittaa enemmän liikkeitä kilpailusuorituksen aikana kasvaa (huomioi lajitaidot)
    - Palautuminen kilpailusuoritusten ja erävaiheiden välillä
  - Kestää kilpailukauden aiheuttamaa fyysistä rasitusta paremmin
    - Pystyy osallistumaan suurempaan määrään kilpailuja hyvässä kunnossa
    - Kestää paremmin matkustamisesta aiheutuvaa rasitusta
    - Mahdollistaa suuremman määrän harjoittelua, nopeamman palautumisen ja paremman jaksamisen takia
- Loukkaantumiskin pienentyminen sekä hyvän aerobisen kunnan aiheuttamat muut terveyshyödyt

32

## VOIMAOMINAISUUDET FREESTYLEMELONNASSA

Lähes kaikki freestylemelontaliikkeet vaativat tietyn määrän sekä voimaa, että nopeutta. Usein haastavammat liikkeet kysyvät näitä ominaisuuksia enemmän.

- Hyödyt hyvistä voimaominaisuuksista (maksimivoima, perusvoima, kestovoima)
  - Pienempi loukkaantumiskin
  - Voimakapasiteetti ei ole kokonaisuudessaan käytössä kuin harvoin → pienempi harjoituskuorma
  - Voimakapasiteetti käytössä kokonaisuudessaan usein → suurempi harjoituskuorma
  - Helpottaa kajakin hallintaa erityisesti voimakkaissa harjoittelupaikoissa
  - Joitakin lajitaitoja voidaan täydentää hyvillä voimaominaisuuksilla

33

## NOPEUSOMINAISUUDET FREESTYLEMELONNASSA

- Hyödyt hyvistä nopeusominaisuuksista
  - Lähes kaikki freestylemelontaliikkeet vaativat melko nopeaa voimantuottoa onnistuakseen
  - Yksittäisen liikkeen suorittamiseen käytetty aika on, (noin XX ) ja liikkeen suorittamiseen vaadittu kehon liike on luonnollisesti vielä lyhyempi
    - lyhyt voimantuottoaika antaa vaatimuksia nopeusominaisuuksille
    - liikkeet vaativat nopeasti, myös eri liikesuuntiin tehtäviä lihastyön vaiheita
  - Aallossa tai stopparissa surffatessa kajakin alitse virtaa suurella nopeudella vettä. Onnistuneet suoritukset vaativat myös nopeaa reagointia jatkuvasti muuttuvaan ympäristöön (reaktiivisuus / proaktiivisuus)
  - Nopean liikerotaation ansiosta liike onnistuu ja pysyy aallossa tai stopparissa sisällä suuremmalla todennäköisyydellä
  - Mahdollistaa suuremman määrän liikkeitä yhden kilpailusuorituksen aikana

### Lajille ominaiset liikenopeudet?

- nopean voimantuottoajan lisäksi freestylemelonnanliikkeitä suorittaessa on havaittavissa trendi, jossa liikettä suoritetaan tiettyyn pisteeseen asti rauhallisemmin, jonka jälkeen toimitaan niin nopeasti / räjähtävästi kuin mahdollista.
  - esim. mc nastyssä liikkeen alkuosassa kajakki pyritään saamaan "blastin" jälkeen nousemaan mahdollisimman optimaaliseen asentoon liikkeen lopun elin voltin suorittamisen suhteen (melojan rintakehä kohti ylävirtaa, kädet ylhäällä, kajakki vertikaalisessa asennossa mahdollisimman korkealla veden pintaan nähden). Kun tähän asentoon päästään, pyritään voltti suorittamaan mahdollisimman suurella nopeudella.

34

### Mihin lihaksiin / lihasryhmiin freestylemelojan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota voimaharjoittelussa?

- Loukkaantumisherät alueet
  - olkapäät, lavat, alaselkä, vatsalihakset
- Voimantuotollisesti tärkeät lihasryhmät
  - pääsääntöisesti freestylemelonnassa käytetään enemmän ylävartalon vetäviä lihasryhmiä
    - mutta myös melan lavan etupuolta käytetään, tämän takia myös ylävartalon työntäviä liikesuuntia ja lihasryhmiä tarvitaan
  - suurin rasitus kohdistuu keskivartalon lihaksiin sekä olkapäihin
  - surffatessa melojan tulisi pitää olkapäät alhaalla, sekä kyynerpäät verrattain lähellä kehoa

Liikehallintaa freestylemelonnassa vaaditaan erityisesti kolmelta kehon osalta: olkapäät, keskivartalo sekä lantio.

Voima, -nopeus -ja kestävyysominaisuuksien lisäksi toiminnallinen stabiiliteetti on freestylemelonnassa tärkeä ominaisuus. Se pitää sisällään neljä osa-alueita:

- ketteryys
- tasapaino
- koordinaatiokyky
- proprioseptiikka eli asento -ja liikeaisti

### YLEISIMMÄT MELONTAVAMMAT:

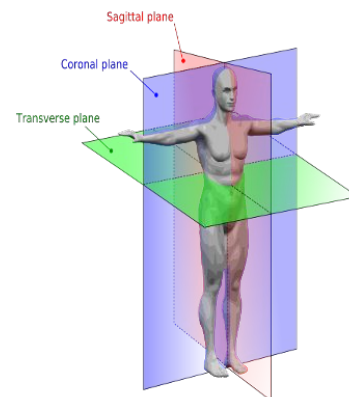
[Melojen olkapäävammojen ennaltaehkäisy liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun menetelmillä](#)

[KILPAMELOJIEN ALASELKÄVAIVOJEN ENNALTAEHKÄISY HARJOITTELUOHJELMAN JA OPPAAN AVULLA](#)

35

### Mitkä ovat lajin tärkeimmät liikesuunnat?

Akrobaattiset lajit kuten voimistelu ja freestylemelonta vaativat kontrollia usealla tasolla. Sagittaalinen taso on eteenpäin ja taaksepäin liikkumisen taso. Sagittaalisen tason liikkeet ovat fleksio (koukistus) ja ekstensio (ojennus). Koronaalitaso (usein myös frontaalitaso) kuvastaa sivuttaista liikettä. Koronaalitason liikkeet ovat abduktio (raajojen siirtäminen pois päin kehosta) ja adduktio (raajojen siirtäminen kehoa kohti) sekä lantion ja/tai selkärangan sivuttaistaivutus. Horizontaalinen taso (transverse plane) kuvastaa lantion ja torson kiertoliikettä.



Kuva 22. Newton 2011.

Freestylemelonnassa tarvitaan siis kaikkia liikesuuntia. Jo aaltoon tai stoppariin melominen akanvirrasta vaatii liikettä monelta eri tasolta: Eteenpäin melonnassa hyödynnetään horizontaalista tasoa, kajakin kanttaamisessa virtaan lähdössä hyödynnetään koronaalitasoa ja aallon harjalta alaspäin pääsemiseksi paino siirretään eteen sagittaalisen tason liikesuunnan mukaisesti.

36

### Suorituksen kesto ja luonne?

- Yhden kilpailusuorituksen kesto on 45 sekuntia.
- Kilpailusuorituksia yhdessä erävaiheessa melotaan 2-4 kappaletta.
- Erävaiheita arvokisoissa on neljä: alkuerät, neljännesvälierät, puolivälierät, finaalit.
- Erävaiheessa palautusaika kilpailusuoritusten välissä on noin 8-15 minuuttia, riippuen kilpailun kulusta ja esimerkiksi tuomaroinnista.
- Lähtökohtaisesti erävaiheita melotaan vain yksi päivässä, mutta myös kahden erävaiheen kilpailupäivät ovat mahdollisia.
- Maksimaaliseen suoritukseen (eli pistemäärään) tähtävän suorituksen luonne:
  - Sykkeet nousevat anaerobisen kynnyksen yläpuolelle viimeistään suorituksen loppupuolella.
  - Merkittävä määrä suorituksen kestosta urheilija on asennossa jossa hän ei pysty hengittämään (urheilijan pää käy monessa liikkeessä veden pinnan alapuolella).
  - Suoritus on jatkuva, se aiheuttaa kovaa hengästy mistä ja lihasrasitusta.
  - Suoritukseen pyritään sisällyttämään mahdollisimman suuri määrä onnistuneita liikkeitä.

### Tyypillinen kilpailukauden pituus?

- Kilpailukausi Suomessa alkaa usein huhtikuun puolivälissä ja päättyy syyskuun puolivälissä.
- Kansainväliset arvokisat melotaan pääasiassa kesä-heinäkuussa.
- Kilpailukausissa on kuitenkin havaittavissa suurtakin vaihtelua. Esim. vuoden 2017 MM-kilpailut melottiin marraskuun lopussa.

37



Kuva 23. Anni Mykkänen. Suomessa vuodenajat ohjaavat harjoittelua. Vaikka talvella harjoittelun painopiste on usein fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä, on lajitaitoja pyrittävä vähintäänkin ylläpitämään.

38

## FREESTYLEMELONTALIIKKEEN OPPIMINEN

39

## YLEISIÄ HUOMIOITA FREESTYLEMELONTALIIKKEEN HARJOITTELUSSA

- Freestylemelontaliikkeen oppiminen on viisasta mieltää prosessiksi.
- Mieti minkälaisessa ympäristössä harjoittelet kutakin liikettä?  
Huomioi harjoitusympäristöjen erot.
- Onko harjoiteltava liike sopiva taitotasoon nähden?
- Freestylemelontaliikkeitä kannattaa harjoitella alusta lähtien molemmille puolille.
- Pyri ylläpitämään hyvää vireystilaa kun harjoittelet uutta liikettä.
- Uuden liikkeen harjoittelussa yleistä on heikko asennon hahmottaminen. Meloja ei hahmota missä asennossa on liikkeen eri vaiheissa. Hahmottamisen tueksi on hyödyllistä saada informaatiota ulkopuolelta.
  - Videokamera on hyvä työkalu. Kaikkia harjoituksia ei ole perusteltua kuvata, mutta silloin tällöin oman melonnan videoanalysoinnista on apua. Laadukas videoanalysointi antaa vastauksia moniin kysymyksiin.
  - Informaatiota voi kerätä myös valmentajalta tai kanssamelojilta.



Kuva 24. Visa Rahkola. Valmentaja seuraa urheilijan suoritusta.

40

## ESIMERKKI FREESTYLEMELONTATAITOJEN OPPIMISJÄRJESTYKSESTÄ

TAITO	ESIMERKKI TAITOJA / LIIKKEITÄ	HUOMIOITA
1. KOSKIMELONNAN PERUSTAIIDOT	ESKIMOKÄÄNNÖS, LIIKKUMINEN VIRTAAVASSA VEDESSÄ, TUENNAT, UPOTUKSET VIRRANRAJOISSA	KOSKIMELONTAKALUSTO, LASKU -JA FREESTYLEKAJAKKIEN KÄYTTÖ HARJOITTELUSSA.
2. FREESTYLEMELONNAN PERUSTAIIDOT / SURFFAAMINEN	SURFFAAMISTAIIDOT PAIKANHAKU, SPIN, SHUVIT	FREESTYLEMELONTAKALUSTOON SIIRTYMINEN.
3.1 YKSINKERTAISET LIIKKEET	FRONT LOOP, CARTWHEEL, ROUND HOUSE, FELIX	HARJOITTELUPAIKAN OMINAISUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN, AJOITUS.
3.2 YKSINKERTAISET LIIKKEET	SPACE GODZILLA, BACK LOOP, SPLIT-WHEEL, BLUNT, BACK BLUNT	EDELLISTEN TAITOJEN SOVELTAMINEN.

41



Taulukko 1. Freestylemelontaitojen oppimisjärjestys.

4.1 MONIMUTKAISET LIIKKEET	LUNAR ORBIT, TRIKY WO, WO TRIKY MC NASTY, PHONIX MONKEY, PANAM, BACK PANAM, AIR SCREW, HELIX, LUNAR LOOP, TRIKY LOOP	TULEVAN LIIKESUUNNAN ENNAKOINTI, LIIKKEEN HAHMOTTAMINEN VAIKEUTUU.
4.2 YKSINKERTAISET LIIKEYHDISTELMÄT ELI LINKIT	BLUNT TO MC NASTY, SPLIT-WHEEL TO LUNAR ORBIT, SPACE GODZILLA TO LOOP,	HYVÄ LIIKEHALLINTA KAIKISSA LINKITETYISSÄ LIIKKEISSÄ.
5. MONIMUTKAISET JA PITKÄT LIIKEYHDISTELMÄT ELI LINKIT.	SPACE GODZILLA TO SPACE GODZILLA TO LOOP, LUNAR ORBIT TO TRIKY LOOP, LUNAR LOOP TO LOOP, AIR SCREW TO CLEAN BLUNT, LUNAR ORBIT TO TRIKI WO TO PHONIX MONKEY TO LOOP	TAITOJEN SOVELTAMINEN. HARJOITUSPAIKKOJEN OMINAISUUKSIIEN HYVÄ HYÖDYNTÄMINEN.

On optimaalista harjoitella liikkeitä peräkkäisistä tasoista. Huomioitavaa on, että ennen tiettyjen liikeratojen sekä liikkeiden osaamista kaikkia liikkeitä ei voida suorittaa. Tietyn portaan liikkeissä hyödynnetään edellisissä portaissa opittuja taitoja. Esimerkiksi triky won suorittaminen vaatii kärrynpyörän osaamista, mc nasty voltin osaamista ja panam bluntin osaamista. Taulukossa nimettyjen portaiden välillä voi siis liikkua, mutta kahden tai useamman portaan ylittäminen on erittäin hankalaa.

42

## HARJOITTELUPROSESSI

Freestylemelontaliikkeen harjoitteluprosessin voi jakaa neljään osaan:

1. Ymmärtää liikkeen tekniset / mekaaniset elementit ja keskeiset suoritusperiaatteet. Käsityksen kartuttaminen on hyvä aloittaa tutustumalla liikkeen säännöistä löytyvään kuvaukseen. Liikkeen hahmottamista varten usein paras keino on katsoa videoita ja kuvasarjoja sen suorittamisesta. Näin pystytään rakentamaan kokonaiskäsitys välttämättömistä kehon liikkeistä ja asennoista.
2. Kun melojalla on käsitys liikkeen teknisistä vaatimuksista, pyritään seuraavaksi hahmottamaan liike toiminnallisesta näkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että liikettä harjoitellaan kuivalla maalla, keskittyen erityisesti sen ydinkohtien suorittamiseen. Kuivalla maalla meloja pyrkii hahmottamaan liikkeen vaatimia kehon asentoja ja liikkeitä ilman kajakkia.
3. Kun melojalla on ymmärrys liikkeen ydinkohtien vaatimuksista maalla, siirrytään seuraavaksi vesille. Liikettä ruvetaan nyt harjoittelemaan tasaisella vedellä. Harjoittelu tasaisella vedellä mahdollistaa oleellisten teknisten vaatimusten lajnomaisen kehittämisen ilman virtaavan veden aiheuttamia ärsykeitä. Tasaisella vedellä pyritään yhdistämään liikkeen ydinkohdat kokonaiseksi liikkeeksi.
4. Viimeisessä vaiheessa opittuja taitoja ruvetaan mukauttamaan virtaavaan veteen. Mahdollisuuksien mukaan pyritään hyödyntämään progressiivisesti erilaisia suorituspaikkoja (virranraja, pieni/hidas stoppari, haastava stoppari jne.) liikkeen oppimiseen. Kun kaikki tarvittavat elementit onnistuvat ruvetaan liikettä jalostamaan kohti automaatiota.

43

## OSA -JA KOKONAISHARJOITTELU

Taidon oppimisessa hyödynnettyjä harjoittelumenetelmiä ovat osista kokonaisuuteen etenevä harjoittelu sekä kokonaisharjoittelu. Yksiselitteisesti ei voida sanoa kumpi on kannattavampi vaihtoehto. Tehtävän monimutkaisuus ja sen osien järjestäytyminen keskenään auttavat oikean vaihtoehdon löytämisessä. Mitä enemmän taidon toteuttamiseen tarvitaan kehon osia ja mitä suurempia tiedollisia vaatimuksia se asettaa, sitä monimutkaisempi taito on. Osien järjestäytymisellä tarkoitetaan sitä, miten taidon muodostavat liikkeet ovat suhteessa toisiinsa. Luonnollisesti joissakin tehtävissä tarvitaan suurempaa liikkeiden järjestäytymistä ja kontrollia kuin toisissa. Kokonaisharjoittelu on todettu tehokkaammaksi harjoitusmenetelmäksi, jos opetettava taito ei ole monimutkainen, mutta sen muodostavat osat ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa. Golf lyönti on oiva esimerkki tällaisesta taidosta. Siinä muodostuu selkeä kokonaisuus, jota ei ole järkeä rikkoa, mutta se on samalla tarpeeksi yksinkertainen harjoiteltavaksi kokonaisuutena. Mikäli taito on monimutkainen ja sen osat eivät liity läheisesti toisiinsa on osaharjoittelu kokonaisharjoittelua parempi harjoittelumenetelmä. Esimerkiksi telinevoimistelija harjoittelee voltisarjan osaharjoittelumenetelmää hyödyntäen. Kaikki motoriset taidot ovat erilaisia monimutkaisuutensa ja järjestäytyneisyytensä kannalta. Tämän takia on oleellista analysoida, minkälaisesta taidosta on kyse. Usein liikuntataidot ovat lähempänä jatkumon monimutkaista päätä kuin yksinkertaista päätä. Siksi taidon osien yhteydestä toisiinsa muodostuu usein oleellinen tekijä harjoitusmenetelmän valinnassa.

44

## OSAHARJOITTELUMENETELMIÄ

Osaharjoittelu voidaan jakaa kolmeen eri harjoittelumenetelmään.

- Ensimmäinen menetelmä sopii hyvin taitoihin, joissa esiintyy epäsymmetristä koordinaatiota vaativia liikkeitä. Tässä menetelmässä jokaisen raajan liikettä harjoitellaan erikseen ennen kuin ne yritetään yhdistää. (Esim. kitaransoitto, jossa soittajan molemmat kädet tekevät eri liikkeitä.)
- Osista kokonaisuuteen -menetelmässä tehtävässä edetään ajallisessa suoritusjärjestyksessä. Aluksi harjoitellaan tehtävän ensimmäistä osaa, sitten toista. Nämä kaksi osaa pyritään seuraavaksi yhdistämään, ja tämän jälkeen siirrytään harjoittelemaan suorituksen kolmatta osaa. Näin edetään askel kerrallaan osista kokonaisuuteen. Tietystä järjestyksessä toteutettavia ja selkeästi erillisiä osia sisältävät taidot sopivat osista kokonaisuuteen -menetelmään. Tämä menetelmä soveltuu hyvin useiden freestylemelontaliikkeiden harjoitteluun.
- Yksinkertaistaminen on kolmas osaharjoittelumenetelmä. Siinä tarkoituksena on helpottaa harjoiteltavan taidon tai sen osan vaatimustasoa. Taitosuoritusten helpottamiseen on useita tapoja. Välineen käsittelytaitojen voidaan kehittää hyödyntäen helpompia välineitä. Suoritusta voidaan helpottaa apuvälineiden avulla (esim. melapussin käyttö eskimon harjoittelussa). Suoritusten nopeutta voidaan vähentää (tasaisella vedellä tai virranrajoissa freestylemelontaliikkeiden suoritusnopeus on usein hitaampi kuin aallossa tai stopparissa) tai suoritusta voidaan vaikeuttaa asteittain.

45

Freestylemelonnassa osa liikkeistä on luonnollisempi jakaa osiin kuin toiset. Esimerkiksi aaltomelontaliikkeet ovat usein melko yhtenäisiä liikekokonaisuuksia, ja vaikkapa blunttia tai airscrewiä voi olla epäoptimaalista harjoitella osissa. Sen sijaan monet honttomelontaliikkeet on mahdollista jakaa kahteen, kolmeen tai jopa useampaan osaan. Esimerkiksi kärrynpyörää, lunar orbittia tai phonix monkeyta on mahdollista harjoitella osaharjoittelumenetelmiä hyödyntäen. Humioitavaa on myös se, että osia ei ole pakko harjoitella suoritusjärjestyksessä. Kokonaisissa kilpailusuorituksissa on niin ikään viisasta suosia osaharjoittelumenetelmää.

Esimerkki kärrynpyörän osaharjoittelusta:

1. Harjoittele maalla kärrynpyörän vaatimat kehon liikkeet.
2. Harjoittele tasaisella vedellä kajakin pitämistä kantilla, painon siirtoa sekä keulan upotusta.
3. Siirrä harjoittelu virranrajaan tai helppoon stoppariin. Pyri suorittamaan etusurffista kärrynpyörän keulan upotusta. Harjoittele myös aloittaen takasurffista ja perän upotuksesta.
4. Pyri yhdistämään keulan -ja perän upotukset. Älä keskity liikaa vertikaalilasteisiin, vaan siihen ettei liikerata pysähdy yhden upotuksen jälkeen.
5. Harjoittele suorittamaan mahdollisimman monta upotusta peräkkäin. Pyri löytämään erilaisia harjoitteluympäristöjä.



Kuva 25. Dennis Newton. Meloja suorittaa kärrynpyörän jälkimmäistä upotusta.

46

## MITÄ TEEN JOS EN ONNISTU?

- Vältä virheen jatkuvaa toistamista.
- Pidä tauko ja kertaa liikkeen ydinkohtia mielessäsi.
- Kertaa liikkeen liikerataa rannalla ja tasaisella vedellä.
- Pyri tekemään kognitiivinen työ rannalla ja akanvirrassa → älä mieti liikaa / vältä ylianalysoimista suorittaessasi.
- Keskity kerrallaan vain muutamaan asiaan.
- Analysoi suorittamistasi videolta (3 B:n -malli ja TTPP -malli ks. s.42).
- Pyri hyödyntämään valmentajaa tai kanssamelojia.
- Harjoitteluprosessia saattaa auttaa, jos suoritat jonkun toisen liikkeen aina muutaman epäonnistumisen jälkeen.
- Muista, että oppiminen ottaa aikansa!



Kuva 26. Tuomas Kaukola. Valmentajan neuvoo urheilijaa suoritusten välissä.

47

## MISTÄ VIRHE USEIMMITEN JOHTUU?

On löydettävissä neljä tekijää, jotka useimmiten ovat epäonnistuneen suorituksen takana.

1. **Riittämätön asennon hahmotuskyky.** On mahdollista, että meloja ei saa aktivoitua oikeita lihasryhmiä ylläpitääkseen parasta mahdollista kehon asentoa liikkeen suorituksen aikana tai melojalla ei ole vaadittavaa liikkuvuutta siihen.
2. **Riittämätön liikkeen hallinta** eli ketteryyden puute. Freestylemelonnassa liikkeen nopeus kasvaa joissakin tilanteissa ilman, että meloja pystyy täysin hallitsemaan sitä. Jos meloja ei pysty hallitsemaan liikkeen vauhtiaan tulee suunnanmuutoksista kömpelöitä ja hitaita, tai meloja saattaa ajautua liian huonoon tasapainoon liikkeen suorittamisen kannalta.
3. **Riittämätön tasapaino.** Tasapaino edellyttää lihasten, aistien ja hermoston yhteistyötä. Heikkoja tasapaino ominaisuuksia pyritään usein paikkaamaan lihastyöllä, joka vaikuttaa negatiivisesti liikkuvuuteen ja tätä kautta liikkeen suoritustekniikkaan.
4. **Riittämätön koordinaatio.** Freestylemelonta vaatii kehon (erityisesti lantion ja hartioiden) rotaatioiden oikea-aikaista koordinaatiota voimankäytön tehostamiseksi.

Alavireistä melontaharjoitusta voidaan perustella myös:

- **Toiminnallinen jäykkyys** (functional rigidity). Toiminnallinen jäykkyys kasvaa usein silloin, kun meloja pyrkii selviytymään tasoonsa nähden liian paljon tasapainoa ja stabiiliteettia vaativasta tehtävästä.
- **Riittämätön ymmärrys liikkeen vaatimuksista** (insufficient understanding of the movement requirements). Meloja ei ymmärrä täysin liikkeen vaatimuksia. Saattaa johtua myös heikosta kommunikaatiosta valmentajan ja melojan välillä.

48

## SUORITTAMISEN HAVAINNOINTIMALLEJA

Ammattitaitoisia freestylemelontavalmentajia on vähän, joten urheilijoiden itsenäinen valmentautuminen ja itseohjautuvuus on suuressa roolissa. **3 B:n -malli** ja **TTPP-malli** ovat hyviä työkaluja oman suorittamisen havainnointiin.

### TTPP-malli

- Technical
  - Analysoi teknistä suorittamista. Onko esim. mela oikeassa paikassa?
- Tactical
  - Analysoi taktista suorittamista. Hyödynnätkö harjoituspaikan ominaisuuksia vai taisteletko niitä vastaan? Käytätkö oikeaa suoritustekniikkaa?
- Physical
  - Miten fyysiset ominaisuudet kuten liikkuvuus, voima, nopeus ja kestävyys vaikuttaa suoritukseen? Entä kehon mittasuhteet?
- Psychological
  - Minkälainen on motivaatiosi ja keskittymiskyky? Entä mentaliteetti ja itseluottamus?

### 3 B:n -malli

Tätä menetelmää on helppo hyödyntää erityisesti videoanalyseissa.

- Body
  - Mitä teet kehollasi? Onko se oikeassa asennossa liikkeen suorittamisen kannalta?
- Blade
  - missä pidät melan lapaasi? Ja mitä teet sillä?
- Background
  - oletko huomionnut harjoitusympäristöön liittyvät tekijät? Suoritatko liikettä oikeassa kohdassa?

49

## EI-TOIVOTUT TAVAT

Freestylemelontataitojen harjoittelussa törmätään usein tilanteeseen, jossa tiedostamme taidon onnistumisen vaatimukset, mutta kamppailemme tekniikan adaptaation saavuttamisessa. Näin ollen suorituksissa ilmenee ei-toivottuja esimerkiksi tekniikkaan liittyviä tapoja (unwanted habits). Muuttaaksemme nämä usein hieman juurtuneet ei-toivotut tavat tulee harjoittelua lähestyä enemmän mentaalisisestä lähtökohdasta.

Lue Dennis Newtonin kirjoittama artikkeli aiheesta :

<https://www.sweetwatercoaching.co.uk/technical-refinement-correcting-unwanted-habits/>

50

## FREESTYLEMELONTAKILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

51

## HUIPPU-URHEILUSSA YLEISESTI

Huippu-urheilussa menestymistä mitataan pääsääntöisesti arvokisoilla (EM -ja MM-kilpailut ja Olympialaiset) sekä kansainvälisillä kilpailusarjoilla (esimerkiksi maailmancup). Kilpailukunnan ajoitus on merkittävä tekijä menestymisen suhteen sekä arvokisoissa että kansainvälisissä kilpailusarjoissa. Kilpailusarjoissa hyvää tuloksetta pitää kuitenkin pyrkiä ylläpitää kilpailusta toiseen, kun yksittäisessä arvokisassa mitataan menestymistä lyhyemmällä aika välillä. Suomessa arvokisoihin valmistautumisesta ja siellä kilpailemisesta suurimman vastuun kantavat urheilija itse sekä valmentaja.

Onnistumisen ja huipputuloksen tekemiseen kilpailuissa vaatii seuraavia edellytyksiä: terveenä ja suorituskykyisenä pysyminen, lajisuorituskykyisyyden maksimointi, itseluottamuksen vahvistaminen kohti arvokisoja, urheilijan tai joukkueen vireystilan sekä keskittymisen säilyminen valmistautumisen ja kilpailujen aikana, vastustajien analysointi, taktinen osaaminen ja viimeistelyjakson harjoittelun onnistuminen huippukunnan esiin saamiseksi.

Huippuvaiheessa psyykkisen kilpailuvalmiuden kehittäminen tulisi olla psyykkisen valmennuksen pääsääntöinen painopiste. Psyykkisellä kilpailuvalmiudella tarkoitetaan urheilijan kykyä valmistaa itsensä kohtaamaan paineenalainen kilpailutilanne niin, että hän pystyy tekemään maksimaalisen kilpailusuorituksen sekä optimoimaan kilpailun aikaisen toiminnan siten, että kykenee ylläpitämään keskittymistä koko kilpailutapahtuman ajan. Myös olosuhteet vaikuttavat kilpailutulokseen. Kilpailupaikan olosuhteet (esimerkiksi vuoristo, lämpötila, ilman kosteus, tuuli, asuminen, ruokailu) tulee selvittää etukäteen, jotta niihin voidaan valmistautua.

52

## SUORITUKSEN OSA-ALUEET

Kilpailusuoritus voidaan jakaa neljään osa-alueeseen; taktiseen, tekniseen, fyysiseen sekä psyykkiseen.

- Taktinen osaaminen
  - Minkälaisia taktisia ratkaisuja kilpailija osaa tehdä kilpailusuorituksen suunnittelussa, harjoittelussa ja toteuttamisessa?
- Tekninen osaaminen
  - Minkälaista teknistä osaamista kilpailijalla on? Mitä liikkeitä hän pystyy suorittamaan ja millä varmuudella?
- Fyysinen osaaminen
  - Minkälaiset fyysiset ominaisuudet kilpailijalla on?
- Psyykinen osaaminen
  - Minkälaiset psyykkiset taidot kilpailija omaa? Miten kilpailija kestää kilpailun aiheuttamaa painetta?

Freestylemelonnassa kaikki kilpailupaikat ovat erilaisia. Eri kilpailupaikat suosivat esimerkiksi eri liikkeitä, eri suoritustekniikoita ja eri ominaisuuksia. Kilpailupaikan hyvä tunteminen on oleellinen tekijä kilpailussa onnistumisen kannalta. Kilpailusuorituksen suunnittelussa ja harjoittelussa oleellista onkin huomioida kilpailupaikan erityispiirteet.

53

## YLEISIÄ HARJOITUSMENETELMIÄ

- Yksittäisen liikkeen harjoittelu
  - Spesifiä, muut liikkeet jäävät vähälle huomiolle, ei ole kovin kuluttavaa, mahdollistaa suuren määrän toistoja tietylle liikkeelle.
- Blokkiharjoittelu
  - Runi jaetaan usein 2-4 osaan, yhtä osaa harjoitellaan kerrallaan. Ei yhtä kuluttavaa kuin koko kilpailusuorituksen harjoittelu. Mahdollistaa tietyn osan painottamisen.
- Koko kilpailusuorituksen harjoittelu
  - Raskasta. Valmistaa parhaiten kokonaissuoritukseen. Harjoittelukuormaa voi pienentää laskemalla suoritustempoa eli käyttämällä runiin enemmän kuin 45s
- Muita harjoittelumenetelmiä ovat mm. mielikuvaharjoittelu, tasaisella vedellä toteutettu harjoittelu, sekä liikeratojen hahmottelu maalla



Kuva 27. Visa Rahkola.

54

## KILPAILUSUORITUKSEN SUUNNITTELU JA HARJOITTELU

Seuraava ohje on suunniteltu arvokisoihin tähtäävälle melojalle, mutta sen hyödyntäminen on mahdollista tasosta riippumatta. Ohjeessa käydään kilpailusuorituksen suunnitteluun ja harjoitteluun liittyviä tekijöitä läpi aikajäniteitä hyödyntäen.

Ennen kilpailuunvalmistautumisprosessia urheilijan on viisasta miettiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitkä ovat tavoitteeni? ([SMART -goal-setting](#))
- Minkälaiset ovat harjoitusmahdollisuuteni?
- Keneltä voin saada tukea prosessissa?

55

## 1-3 kuukautta ennen kilpailuja, suunnitteluvaihe. (taktinen & tekninen)

Kilpailupaikalle ei ole vielä saavuttu. Harjoittelu toteutetaan kotimaassa.

- Aluksi tulee olla optimistinen arvio omista kyvyistä. Mikä on realistinen piste tavoite? Olenko perillä omista taidoistani? Teknisten taitojen kartoittamiseen soveltuu esim. "check point" -harjoite (Liite 1). Olipa oman lajisuorituskyvyn mittaamismenetelmä mikä hyvänsä, tulisi sen olla helposti toistettavissa.
- Listaa paperille kaikki liikkeet, ja arvioi miten hyvin osaat ne. "tikkataulu" -harjoite (Liite 1).
  - Mitkä ovat vahvuuteni? Entä heikkouteni? Miten pystyn hyödyntämään niitä?
  - Etsi käsiisi kuvia ja videoita kilpailupaikasta -ja ympäristöstä.
  - Voit aloittaa runin suunnittelun muodostamalla aluksi blokkeja.
  - Mitkä liikkeet on luonnollista ja tehokasta tehdä peräkkäin?
    - Voi olla esimerkiksi viisasta laittaa takasurffista alkava liike takasurffiin päättyvän liikkeen perään
    - Liikkeiden suoritusjärjestykseen vaikuttaa myös niiden vaatimat paikat. Mieti mitkä runissasi olevat liikkeet tarvitsevat hyvän paikan stopparin / aallon päältä. Entä mitkä liikkeet voit tehdä halutessasi myös aallon pohjalta? Voitko hyödyntää jotain liikettä paikan haussa?
- Pyri muodostamaan runin osia, eli blokkeja. Yksi blokki sisältää noin 2-4 liikettä tai liikeyhdistelmää.
- Mieti myös runin tempo
  - Minkälainen tempo sopii sinulle? Kiristynvä? Vakio? Onko jossain vaiheessa runiasi kevyempi vaihe?
- Tässä vaiheessa oleellista on löytää ainakin osa liikkeistä, jotka haluat sisällyttää runiisi.
- Vielä on kuitenkin hyvin aikaa harjoitella liikkeitä, jotka eivät ole suoritusvarmuudeltaan kilpailusuoritukseen soveltuvalla tasolla. Tai vaikkapa täysin uusia liikkeitä.

56

## 2-4 viikkoa ennen kilpailuja, työstövaihe. (taktinen & tekninen)

Kilpailupaikalle saavutaan, ja lajiharjoittelu voidaan siirtää kilpailuissa käytettävään suorituspaikkaan. Kilpailupaikan hyvä tunteminen on oleellinen tekijä kilpailussa onnistumisen kannalta. Tässä vaiheessa tarkoituksena on tutustua kilpailupaikkaan mahdollisimman hyvin ja löytää keinot oman suorituksen optimoimiseksi.

- Tutustu kilpailupaikkaan mahdollisimman hyvin:
  - Minkälainen kilpailupaikka on? Mitä kilpailupaikka mahdollista? Mitä rajoittaa? Matala, syvä, nopea, hidas, voimakas, voimaton, pitävä, huuhtova jne., Mikä tulee olemaan minulle siinä helppoa? Mikä haastavaa?
  - Aloita tutustuminen kilpailupaikkaan yksinkertaisten liikkeiden ja surffailun avulla.
  - Seuraa muiden harjoittelua, erityisesti huippujen. Mitä liikkeitä näkyy paljon? Mitä vähän? Missä kohtaa tietyt liikkeet tehdään? Miten paikanhaku toteutetaan? Missä tapahtuu virheitä? Ammenna tietoa joukkueen sisäältä, ja mahdollisesti muilta kilpailijoilta. Pyri löytämään kilpailupaikkaan liittyviä normeja.
  - "Liikekartta"-harjoite Liite 5.
- Pyri saamaan käsitys kilpailijoiden tasosta. Muodosta arvio seuraavaan erävaiheeseen vaadittavasta pistemäärästä.
- Pyri saamaan mahdollisimman paljon videomateriaalia omasta melonnastasi. Videoanalysointi on hyvä työkalu tässä vaiheessa.
  - Missä onnistun? Missä en? Miksi?
- Kilpailun tason ja oman suorittamisen analysoimiseen yksinkertainen työkalu on kynä ja paperi.
  - Voit pitää kirjaa onnistumisista ja epäonnistumisista. Kuinka usein kilpailijat tai tietty kilpailija epäonnistuu tietyssä liikkeessä? Kuinka usein itse onnistunut runissasi esiintyvissä liikkeissä?

57



- Tässä vaiheessa olisi hyvä löytää liikkeiden suoritusjärjestys. Miten määritän sen?
  - Usein runin alkuun sijoitetaan liikkeitä joiden suoritusvarmuus on erittäin hyvä. Tämän avulla pääset "sisään" suoritukseen riskittä. Näin voimme välttää myös epäonnistumista tai aallosta tippumista runin alussa.
  - Seuraavaksi tehdään usein liikkeitä joiden suoritusvarmuus on hyvä tai vähintään kohtalainen. Tee ensiksi ne liikkeet, jotka vaativat onnistuakseen suurinta voimankäyttöä ja nopeutta.
  - Temput joissa epäonnistumisen mahdollisuus on oleellinen, mutta onnistuessa hyöty on huomattavaa kannattaa jättää runin loppuun.
- Minkälainen on runisi suoritusnopeus eli tempo?
  - Minkälainen tempo sopii minulle? Vakio? Kiristystä? Onko jossain vaiheessa kevyempi vaihe? Jaksatko suorittaa kyseisellä temmolla?
  - Liian nopea tempo ei lähtökohtaisesti sovi kenellekään. Se aiheuttaa kiirehtimistä, joka altistaa epäonnistumisille.
  - Liikkeiden määrä riippuu pitkälti kilpailupaikan ominaisuuksista.
  - Vaikka liikkeiden määrä ei suoraan verrannollinen suorituksen pistesaldoon, on se silti hyvä mittari melojan taitavuudelle.
  - Yleinen virhe on asettaa runiin määrällisesti liikaa liikkeitä.

58

- Ajankäyttö
  - Menestymisen ja oman tason ulosmittaamisen kannalta ajankäyttö on oleellinen tekijä. On ensiarvoista pystyä hyödyntämään koko 45 sekuntinen runi.
  - Paras tapa mitata aikaa on runin kellottaminen (vaatii usein jonkun muun mittaamaan suoritusaikaa) tai suorituksen videokuvaaminen. Ajan mittaamisessa voi käyttää myös nykyaikaista teknologiaa kuten älykellojen värähdystoimintoa. Suuntaa antavaa informaatiota runin pituudesta voi kerätä myös kellottaen runia maalla, pyrkien mahdollisimman todenmukaiseen suoritusnopeuteen.
  - Mihin aikaa kuluu eniten suorituksesi aikana?
    - Pysynkö kilpailupaikassa koko runin ajan? Vai kuluuko aikaa akanvirrassa melomiseen?
    - Tietyn liikkeen suorittamiseen käytetty aika on lähes sama melojan tasosta huolimatta. Tämän takia ratkaiseva tekijä onkin liikkeiden välissä käytetty aika.
    - Suorituspaikassa liikkuminen, paikanhaku ja paikkojen hyödyntäminen on merkittävin tekijä ajankäytössä.
    - Pyri löytämään sinulle toimiva menetelmä paikanhaussa, harjoittele sitä, ja pyri tekemään se aina samalla tavalla.
- Kehitä varasuunnitelmia
  - Miten toimin jos tipun aallosta? Mitä reittiä pitkin melon takaisin aaltoon?
  - Mitä teen jos tempu epäonnistuu? Toistanko sen heti, vai siirrynkö seuraavaan liikkeeseen, ja palaan siihen? Mitä teen jos en ole varma onnistuiko tekemäni tempu?
  - Mikä on pahinta mitä voi tapahtua?

59

## 14-7 vrk ennen kilpailuja, viimeistelyvaihe (taktinen & tekninen)

Tässä vaiheessa kilpailusuoritus tulisi saada kasaan ja suurin osa lajiharjoittelujasta tulisi käyttää sen viimeistelyyn. Valtaosa kilpailijoista saapuvat kisapaikalle tässä vaiheessa, joten harjoittelu-aikaa melojaa kohden vähenee huomattavasti. Aikaa on kuitenkin vielä jäljellä ja harva meloja kokee olevansa täysin valmis tässä vaiheessa.

- Kilpailusuoritus tulisi saada täysin valmiiksi
  - Pudota rohkeasti liikkeitä, jotka ei onnistu pois harjoittelusta ja kilpailusuorituksesta
  - Voit vielä työstää muutamaa hieman epävarmaa liikettä löytääksesi niihin varmuuden, mutta mikäli niitä on useita, Kavenna valikoimaa
  - Toista varmoja liikkeitä ja blokkeja luodaksesi itsevarmuutta
- Miltä onnistuneen runin suorittaminen tuntuu?
- Missä teen eniten virheitä?
  - Voit keskittää harjoittelua niihin asioihin, joissa koet olevan petrattavaa.
- Vaikka runi olisi hyvä saada tässä vaiheessa valmiiksi, on siihen tarvittaessa mahdollista tehdä vielä suuriakin muutoksia.

60

## 5-0 vrk ennen kilpailuja (taktinen & tekninen)

Tässä vaiheessa arvokisoissa alkavat usein joukkueharjoitukset, joissa päivän melonta-aika jaetaan tasan maiden ja urheilijoiden kesken. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoittelu-aikaa yhtä melojaa kohden on noin 3-8 minuuttia per päivä. Kilpailusuorituksen suhteen ei ole enään viisasta tehdä suuria muutoksia. Tässä vaiheessa keskittymistä kannattaa mahdollisesti siirtää yhä enemmän psyykkiseen valmistautumiseen.

- Harjoittelu-aikaa urheilijaa kohden on erittäin vähän, mutta se on lähes aina kelloitettu (joku viheltää rannalla pilliin), joten tämä on hyvää aikaa kokonaisten runien viimeistelylle ja kertaamiselle. Lisäksi joukkueharjoituksissa on helppo ylläpitää tarpeeksi pitkää palautumisaikaa suoritusten välillä..

61

## Kilpailuun valmistautuminen (fyysinen & psyykkinen)

Kilpailuun valmistautuessa on useita tekijöitä, joihin on syytä kiinnittää huomiota. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi harjoituskuorman laskeminen kohti kilpailuja, kilpailupaikan olosuhteiden huomioiminen (lämpötila, majoitus) sekä ravinnon ja levon huomioiminen.

- **1-3 kuukautta ennen kilpailuja**
  - Harjoituskuorma voi olla suuri.
  - Kilpailukauden lähestyessä lajiharjoittelun tulisi täyttää valtaosa harjoitteluohjelmasta.
    - Voima -ja kestävyysominaisuuksista ainakin toinen saattaa olla viisasta tiputtaa vain ylläpitoa vaativalle harjoituskuormalle.
    - Tärkeintä on kuitenkin ylläpitää tasapainoa harjoituskuorman suhteen. Mikäli nostat huomattavasti voima -tai kestävyysharjoitusten määrää, tulisi sama määrä lajiharjoituksista jättää tekemättä, ja sama toisinpäin.
  
- **4-2 viikkoa ennen kilpailuja**
  - Harjoitus kuormaa ei ole viisasta nostaa enään suureksi.
  - Melonnan ohessa on viisasta tehdä ylläpitäviä lihaskunto -ja kestävyysharjoituksia, mutta painopiste tulisi olla lajiharjoittelussa ja kilpailusuorituksessa.
  - Muista kokonaisen täydellä temmolla tehdyn kilpailusuorituksen kuormittavuus. Tuntemukset saattavat olla harhaanjohtavia. Kokonaiset täydellä suoritusnopeudella tehdyt kilpailusuoritukset ovat erittäin kuormittavia.
  - Melonnan lisäksi on viisasta tehdä peruskestävyysharjoittelua, liikkuvuutta sekä huoltoa.
  - Myös kokonaisia lepopäiviä tulee pitää.
  - Kiinnitä huomiota ravitsemukseen, nesteytykseen ja lepoon.
  - Suorituksen visualisointi on hyvä aloittaa, sitä voi jatkaa haluamallaan tahdilla aina kilpailupäivään saakka.
  
- **14-7 vuorokautta ennen kilpailuja**
  - Harjoittelun kuorma tulisi olla melko matala.
  - Vaikka harjoitteluaikaa on vähän, saattaa kajakissa istumista tulla paljon jonottamisen takia, siksi on viisasta vastata istumiseen esimerkiksi: kevyillä peruskestävyysharjoituksilla ja lihashuollolla / liikkuvuusharjoittelulla.
  - Muista kokonaisen täydellä suoritusnopeudella tehdyn kilpailusuorituksen kuormittavuus.
    - Kilpailusuoritus kestää 45 sekuntia. Ajattele muita lajeja, joissa suorituksen kesto on samaa kokoluokkaa. Tekeekö 400 metrin juoksija kokonaisia kilpailusuorituksia kilpailujen alla? Kuinka monta?
  
- **5-0 vuorokautta ennen kilpailuja**
  - Joukkueharjoituksissa on viisasta pyrkiä ylläpitämään positiivista asennetta. Positiivinen asenne usein tarttuu. Harjoittelun kuorman tulisi olla matala.  
Vaikka kilpailun aiheuttamat paineet kasvavat, älä pelkää epäonnistumisia. Keskity onnistumisiin.
    - Voit kirjata harjoituspäiväkirjaan jokaisesta harjoituksesta 2-3 asiaa, joissa onnistuit.
    - Muistele hyviä harjoitus -ja kilpailusuorituksiasi.
    - Muistuta itseäsi asioista, joissa olet hyvä.
  
- Tarkista varusteesi ja varaudu välinerikkoihin.
- Kertaa kilpailupäivän aikataulu
- Pyri ylläpitämään hyvää fyysistä ja henkistä vireystilaa.
  - Tee mieleisiä asioita.
  - Riittävä lepo & ravinto.
  - Pyri saamaan ajatukset pois melonnasta silloin tällöin.
    - Kuuntele mieleistä musiikkia, katso TV:tä tai lue kirjaa.
    - Mielen "keskittämis" harjoitus liite 3.

62

63

- **Kilpailupäivän toimintasuunnitelma / rutiinit**
  - On viisasta luoda toimintasuunnitelma kilpailupäivälle. Toimivat kilpailurutiinit johtavat usein hyvään kilpailusuoritukseen. Kilpailurutiinit ovat hyvin yksilöllisiä.
  - Ohjeet toimintasuunnitelman luomiseen
    - Määritä suunnitelman alku -ja loppupisteet. Useimmista suunnitelmista löytyy toiminnalle "ennen, aikana ja jälkeen" -kohdat.
    - Luettele suunnitelman osat esim. edellisen illan/yön rutiinit, kilpailu aamun rutiinit, kilpailupäivän rutiinit, lämmittely rutiinit, ennen kilpailusuoritusta suoritettavat rutiinit, kilpailusuoritusten väliset rutiinit sekä kilpailun jälkeiset rutiinit. Osien lukumäärä riippuu siitä, miten tarkan suunnitelman haluat muodostaa.
    - Määritä suunnitelman osien sisältämät toimet. Esim. Mitkä ovat lämmittely rutiinini? Pyri siihen, että ne ovat mukautettavia.
    - Opettele suunnitelmasi. Kiinnitä siitä kopio näkyvälle paikalle. Harjoittele suunnitelmaa pienemmissä kilpailuissa.
    - Tee suunnitelmaan tarvittavat muutokset.
    - Ota suunnitelma mukaan kilpailuihin. Esimerkki suunnitelma Liite 3.
- Onko suunnitelmasi sellainen, että se pitää ajatuksesi sinulle oleellisissa asioissa?
- Onko suunnitelmasi tarpeeksi yksinkertainen? Tällöin se on helpompi muistaa ja tarvittaessa soveltaa. Jos suunnitelma on liian tarkka, ja tapahtuu jotain odottamatonta saatat joutua hankaluuksiin. Älä oleta, että kaikki sujuu juuri kuin suunnittelit.
- Luotatko suunnitelmaasi? Oletko kokeillut sitä? On tärkeää, että olet harjoitellut kilpailupäivän toimintaa etukäteen.
- Oletko kertonut suunnitelmastasi muille? Jos ja kun tarvitset jonkun henkilön apua kilpailupäivänä, kerro hänelle siitä etukäteen. Suunnitelma on hyvä kerrata jonkun ulkopuolisen kanssa (valmentaja, joukkuekaveri tms.)

64

## Kilpailupäivänä, (fyysinen & psyykkinen)

- Kilpailupäivän toiminta on usein hyvin yksilöllistä, ja oleellista onkin löytää omat tavat selvittää siitä. On kuitenkin muutamia asioita joihin kaikkien on hyvä kiinnittää huomiota.
  - Riittävä energiansaanti ja nesteytys. Voi olla viisasta noudattaa laadittua suunnitelmaa energiansaannin sekä nesteytyksen suhteen.
  - Ole tietoinen kilpailupäivän aikataulusta.
  - Ole ajoissa paikalla.
  - Psyykkinen valmistautuminen.
    - Kertaa kilpailusuoritus mielessäsi.
    - Halutessasi voit latautua kuuntelemalla mieleistä musiikkia.
- Kilpailusuorituksen aikana
  - Pyri säilyttämään rentous.
  - Vältä runin yksityiskohtaista ajattelua suorituksen aikana. Yksittäisen liikkeen tarkka ajattelu suorituksen aikana voi vaikuttaa suorittamiseen negatiivisesti. Sen sijaan että mietit missä kulmassa melan lapa tulee nostaa vedestä millisekunnin aikaikkunassa, luota mieluummin siihen että liikkeet tulevat "selkärangasta".
  - Kilpailusuoritusten välissä
    - Katso pisteet. Käy suoritus ripeästi läpi valmentajan tai jonkun muun kanssa. Mikä meni hyvin, mikä ei? Joskus suoritusta voi olla vaikea muistaa, joten videosta voi olla hyötyä. Kun suoritus on käyty läpi, aloita valmistautuminen seuraavaan. Voi olla mukavaa jutella valmentajan tai ystävän kanssa suoritusten välillä hetki niitä näitä jännityksen laskemiseksi. Voit nousta kajakista rannalle tai odottaa kajakissa. Pysy kartalla kilpailun kulusta, jotta tiedät milloin on sinun seuraavan suorituksen aika.

Kilpailurutiinit esimerkki Liite 4.

65

## Kilpailun jälkeen

Kilpailuprosessin jatkuva kehittäminen ja kriittinen arviointi on tärkeää. Kokenutkin kilpailija voi löytää parannettavaa kilpailuun johtaneesta prosessista.

- Anna itsellesi tarvittava määrä aikaa sulatella kilpailun tulosta
- Palaa sitten takaisin valmistautumisprosessiin ja itse kilpailuun
  - Mikä meni hyvin? Missä onnistuin?
  - Missä oli haasteita?
  - Mitä teen toisin ensi kerralla?

66

## Lähteet

British Canoeing, s.a. Performance Models. Luettu: 30.3.2021. Luettavissa:

[https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/wp-content/elearning-bin/Performance\\_Models\\_eLearning/story\\_html5.html](https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/wp-content/elearning-bin/Performance_Models_eLearning/story_html5.html)

Csonkova, N. & Kutlik, D. 2017. Relationship between Upper Body Strength and Performance at Canoe Freestyle. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 59-67, 1. Luettavissa: <https://content.sciendo.com/view/journals/afepuc/57/1/article-p59.xml> Luettu: 1.2.2021

European Canoe Association, 2018. ECA AND ICF RULES DIFFERENCES FREESTYLE. Luettavissa:

<https://www.canoe-europe.org/preview-file/eca-and-icf-rules-differences-freestyle-597.pdf> Luettu: 22.1.2021

Guigui-Prod s.a. Plastic boats. Luettavissa: [https://www.guigui-prod.eu/uk/Boats\\_Plast.html](https://www.guigui-prod.eu/uk/Boats_Plast.html) Luettu 27.1.2021

International Canoe Federation s.a. Disciplines. Luettavissa: <https://www.canoeicf.com> Luettu 27.1.2021

International Canoe Federation s.a. Canoe Freestyle. Luettavissa: <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-freestyle> Luettu: 22.1.2021

International Canoe Federation 2019. ICF Canoe Freestyle Competition Rules 2019.

Luettavissa: [https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules\\_canoe\\_freestyle\\_2019.pdf](https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_freestyle_2019.pdf) Luettu: 21.1.2021

International Canoe Federation 2020. 2020 Canoe Freestyle rules appendices. Luettavissa:

[https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2020\\_cfr\\_appendices.pdf](https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2020_cfr_appendices.pdf) Luettu: 22.1.2021

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus, Juva.

67

Kaukola, T. 8.3.2021. Haastattelu. Vierumäki.

Karttunen, P. Lehtonen, V. Arpiainen, L. Tervo, M. Peltonen, O. Tyllilä, P. Sutinen, P. Paavola, S. 2008. Melonnanohjaaja. Suomen Kanoottiliitto, Helsinki.

Mattos, B. 2013. Kayaking Manual. The essential guide to all kinds of kayaking. Haynes Publishing, Sparkford.

Mononen, K. Aarresola, O. Sarkkinen, P. Finni, J. Kalaja, S. Härkönen, A & Pirttimäki, M. 2014. TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Edita Prima Oy, Helsinki. Luettavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_212\\_Valintavaihe.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf) Luettu: 5.3.2021

Mykkänen, A. 8.3.2021. Haastattelu. Vierumäki.

Männenä, J. Olli, J. Puputti, J. Roininen, T. Haverinen, M. Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu -Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus OY, Lahti.

Newton, D. 15.9.2011. GB Freestyle Performance Director. Recreation & Competitive Freestyle Module Level ½. British Canoeing. Seminaariesitys. Nottingham.

Newton, D. 1.4.2021 GB Freestyle Performance Director. Henkilökohtainen tiedonanto. Vierumäki.

68

Nummela, A. 2016. Kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen. Teoksessa Nummela, A. Aarresola, O. Mononen, K. & Paavolainen, L. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018, s. 22-23. Kilpa -ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä. Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf) Luettu: 5.3.2021

Rauatmaa, H. 2019. Freestylmelontapaikat -Suunnittelu ja rakentaminen. Rakennustieto Oy, Helsinki.

Suomen Melonta -ja Soutuliitto s.a. Freestylmelonta. Luettavissa: <https://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/freestylmelonta/> Luettu: 16.1.2021

Toivola, M. Peura, P. Humaloja, M. 2017. Flipper Learning -Käänteinen oppiminen. Otavan kirjapaino OY, Keuruu.

Sweet Water Coaching s.a. Technical Refinement: Correcting Unwanted Habits. Luettavissa: <https://www.sweetwatercoaching.co.uk/technical-refinement-correcting-unwanted-habits/> Luettu: 20.3.2021

Sweet Water Coaching s.a. Technical Refinement: Correcting Unwanted Habits. Luettavissa: <https://www.sweetwatercoaching.co.uk/technical-refinement-correcting-unwanted-habits/> Luettu: 20.3.2021

69

Werner Paddles s.a. Whitewater - play boating paddles. Luettavissa: <https://wernerpaddles.com/collections/whitewater-play-boating> Luettu: 11.4.2021

Whiting, K. & Varette, K. 2012. Whitewater kayaking -The ultimate guide 2nd edition. The Heliconia Press, China.

Martin, M. 2006. High Performance Thinking For Professional Surfers. Teoksessa Dosil, J. The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement, s.503-506. John Wiley & Sons Ltd. West Sussex, England.

70

## Liite 1. Check point

- **Check point -harjoite**
- Tarvikkeet
  - välttämättömät kynä, paperi
  - plussiaa videokamera
- Tavoite
  - mitata teknistä osaamista
- Suoritusympäristö
  - stoppari tai aalto
- Miten
  - Päätä mitä liikettä tai blokkia haluat mitata esim. lunar loop
  - Merkkää mitattava liike, suorituspaikka ja pvm harjoituspäiväkirjaasi
  - Suorita liike molemmille puolille 4 kertaa → mene rannalle, pidä lyhyt tauko ja toista kolmesti. Toistot siis 4x3.
  - Merkkää onnistuneet suoritukset harjoituspäiväkirjaan.

### ESIMERKKI

- Blunt to mc nasty
- Neitikoski (80 m3)
- 25.9.2020
- 4x3
- Vasen blunt to mc nasty
  - onnistumiset 6
  - epäonnistumiset 6
- Oikea blunt to mc nasty
  - onnistumiset 12
  - epäonnistumiset 0

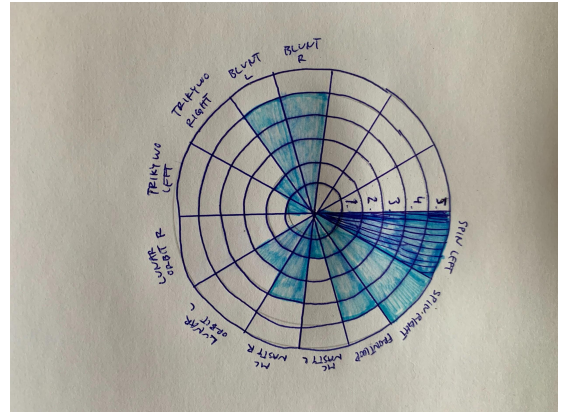
71

## Liite 2. Tikkataulu

### Tikkataulu -harjoite

- Tarvikkeet
  - kynä, paperia
- Tavoite
  - arvioida henkilökohtaista teknistä osaamista
- Miten
  - Piirrä tikkataulu
  - Jaa se lohkoihin
  - Merkkää lohkojen ulkoreunaan tempun nimi. esim front loop
  - Väritä tikkataulua sisältä ulospäin
    - 1= olen onnistunut liikkeessä 1-5 kertaa
    - 3= onnistun liikkeessä melko usein
    - 5 = onnistun liikkeessä lähes aina

### ESIMERKKI



72

## Liite 3. Mielen “keskittäminen”

Mielen “keskittämisellä” (centring) pyritään mielentilaan, jossa ei ole häiriötekijöitä. Miettimättä tulevaa tai mennyttä, siinä pyritään yksinkertaisesti olemaan nykyhetkessä.

### Keskittämisharjoite

- Aloita harjoittelu hiljaisesta&helposta ympäristöstä ja pyri siirtämään prosessi lopulta koskenrannalle, akanvirtaan tai minne vain, missä koet tarvitsevasi sitä.
  - Ota mukava asento seisten, istuen tai maaten
  - Kiinnitä huomiota jalkojen ja käsien asentoon. Anna silmiesi sulkeutua.
  - Pyri huomioimaan ympäristöä. Mitä kuulet, minkälainen lämpötila on, miten tunnet kehoasi?
  - Tuo keskittyminen kohti hengitystäsi. Älä yritä tietoisesti muuttaa hengitystäsi, huomioi vain keuhkojesi aikaansaamat sisään -ja uloshengitys. Ylläpidä samaa mukavaa asentoa. Luultavasti pian huomaat ajatustesi harhailevan. Mietit ehkä tulevaa harjoitusta, mitä söisit lounaaksi tai kuinka kauan sinun tulee jatkaa tätä.. Tämä on täysin normaalia. Tunnista vain häiriötekijät ja tuon ajatuksesi rauhallisesti takaisin kohti hengitystäsi.

73



## Liite 4. Kilpailurutiinit

### Esimerkki kilpailurutiineista

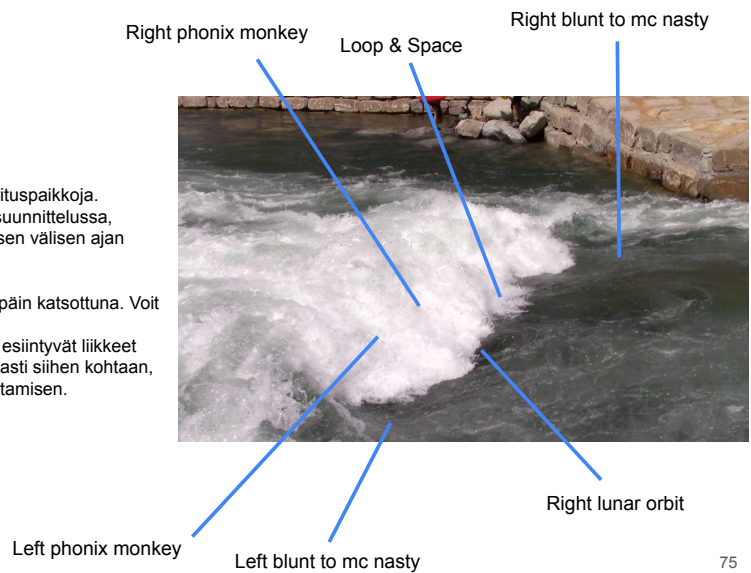
1. Edellinen päivä ennen kilpailuja
  - a. Tarkista varusteet
  - b. Rentoudu (musiikki, TV, kirjan lukeminen)
  - c. Kertaa kilpailusuoritus
  - d. Voit toteuttaa "nukkumaan meno" -suunnitelmaa, saadaksesi riittävästi unta
2. Herätyksestä kilpailupaikalle saapumiseen
  - a. Tarkista olosuhteet (veden korkeus, sää)
  - b. Energiansaanti & nesteytys organisoidusti koko päivän ajan
  - c. Juttele valmentajan tai muun joukkueen jäsenen kanssa suunnitelma läpi
3. Toiminta kilpailupaikalla
  - a. Ole ajoissa
  - b. Suorituksen taktinen & tekninen kertaus
  - c. Varusteiden vaihto
  - d. Mielikuvaharjoittelu
  - e. Lämmittely
4. Kilpailusuoritusta edeltävät rutiinit
5. Kilpailusuoritusten väliset rutiinit
6. Kilpailusuorituksen jälkeiset rutiinit

74

## Liite 5. Liikekartta

### "Liikekartta" -harjoite

- Tarvikkeet
  - Kynä, paperia.
- Tavoite
  - Havainnollistaa liikkeiden suorituspaikkoja. Helpottaa kilpailusuorituksen suunnittelussa, erityisesti liikkeiden suorittamisen välisen ajan optimoimisen optimoimiseksi.
- Miten
  - Piirrä harjoituspaikka ylhäältä päin katsottuna. Voit myös hyödyntää valokuvaa.
  - Merkitse kilpailusuorituksessa esiintyvät liikkeet kartallesi mahdollisimman tarkasti siihen kohtaan, jossa aiot aloittaa niiden suorittamisen.



75