

1857

BEACH VOLLEY KOULULIIKUNTAMUOTONA

Tomi Karinkanta & Jussi Palovaara

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Syksy 1999
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tomi Karinkanta & Jussi Palovaara (1999)
Beach volley koululiikuntamuotona.
Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
Jyväskylän yliopisto. 47 s.

Työn tarkoituksena on edistää beach volleyn lajintuntemusta sekä lajin leviämistä Suomessa cd-rom -multimediatyön avulla. Työssä perehdytään beach volleyn esittelyyn ja mahdollisuuksiin useista eri näkökulmista. Työ koostuu kirjallisuusosasta sekä cd-rom -julkaisusta. Kirjallisuuskatsauksen tärkeimmät osat esittelevät beach volleyta liikuntamuotona sekä sen mahdollisuuksia koululiikunnassa. Cd-rom -julkaisussa esitellään beach volleyn eri osa-alueita kirjallisen muodon lisäksi valokuvien sekä videoiden avulla.

Kirjallisuusosassa tuodaan esille syvällisempää ja tarkempaa tietoa beach volleystä. Kirjallisuusosa käsittää lajiesittelyn, historian, tärkeimmät beach volleyn tekniikat, lajin fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaatimukset sekä taktikkaa ja strategiaa käsittelevät kappaleet. Lisäksi kirjallisuudessa esitellään koululiikuntaa fyysis-motoristen, emotionaalisen-sosiaalisten sekä kognitiivisten tavoitteiden näkökulmista. Näiden näkökulmien lisäksi tuodaan esille beach volleyn mahdollisuudet osana koululiikuntaa.

Cd-rom -julkaisussa esitellään beach volley käytännönläheisemmin. Työssä on kuusi osa-alueita: 1) esittely ja historia, 2) kenttä ja varusteet, 3) säännöt, 4) tekniikat, 5) harrasteliikunta sekä lisäksi 6) kirjallisuuskatsaus. Cd-rom -multimediatyö on tarkoitettu lajin harrastajille, liikunnaohjaajille ja -opettajille, turnauksen järjestäjille sekä kaikille lajista kiinnostuneille.

Avainsanat:

- beach volley
- koululiikunta
- palloilu
- lentopallo

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 BEACH VOLLEY LIIKUNTAMUOTONA	3
2.1 LAJIANALYYSI	3
2.2 LENTOPALLO JA BEACH VOLLEY	3
2.2.1 Lentopallon ja beach volleyn erot ja yhtäläisyydet	4
2.3 BEACH VOLLEYN HISTORIA	5
2.4 PELIN KULKU JA KESKEISIMMÄT OSA-ALUEET	7
2.4.1 Pelin kulku	7
2.4.2 Pelinkulun elementit	8
2.4.3 Beach volleyn pistelasku	9
2.5 BEACH VOLLEYN TEKNIIKAT	10
2.5.1 Syöttö	11
2.5.2 Aloituksen vastaanotto	12
2.5.3 Hyökkäyspeli	14
2.5.3.1 Passaus	15
2.5.3.2 Hyökkäys	16
2.5.4 Puolustuspeli	18
2.5.4.1 Torjunta	18
2.5.4.2 Kenttäpuolustus	19
2.6 BEACH VOLLEYN FYYSISET, PSYYKKISET JA SOSIAALISET VAATIMUKSET	20
2.6.1 Beach volleyn fyysiset vaatimukset	20
2.6.2 Beach volleyn psyykkiset vaatimukset	21
2.6.3 Beach volleyn sosiaaliset vaatimukset	22

2.7 BEACH VOLLEY TAKTISENA PELINÄ	23
2.7.1 Taktiikka-strategia	23
2.7.2 Taktiikka ja pelikäsitys	24
2.7.3 Beach volleyn taktiikka ja sen toteutus	24
2.7.3.1 Aloitussyöttötaktiikka	25
2.7.3.2 Vastanottotaktiikka	26
2.7.3.3 Hyökkäystaktiikka	26
2.7.3.4 Puolustustaktiikka	27
3 BEACH VOLLEY OSANA LIKUNNANOPETUSTA	28
3.1 LIKUNNANOPETUS PERUSKOULUSSA	28
3.1.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet	30
3.1.1.1 Fyysis-motorisen alueen tavoitteet	30
3.1.1.2 Kognitiivisen alueen tavoitteet	31
3.1.1.2.1 Liikunnan yleis- ja lajitiedot	32
3.1.1.3 Emotionaalis-sosiaalisen alueen tavoitteet	33
3.1.1.3.1 Ilo ja virkistys	34
3.1.1.3.2 Sosiaalinen vuorovaikutus	35
3.2 PALLOILULAJIT KOULULIKUNNASSA	35
3.2.1 Lentopallo koululiikunnassa	36
3.3 BEACH VOLLEY KOULULIKUNNAN TAVOITTEIDEN NÄKÖKULMASTA	37
3.3.1 Beach volley harrasteliikuntana	39
4 BEACH VOLLEY -CD-ROM	41
4.1 CD-ROM -TYÖN TARKOITUS	41
4.2 CD-ROM -TYÖN TOTEUTUS	41
5 POHDINTA	42
LÄHTEET	45

1 JOHDANTO

Beach volley on Suomessa ns. uusi laji, joka on vahvistanut asemaansa voimakkaasti ja noussut muutamassa vuodessa yhdeksi suosituimmista kesäisistä urheilulajeista. USA:ssa beach volley on kehittynyt 70 vuodessa ajanvieteliikunnasta kovan tason ammattilaisurheiluksi, joka on kiistatta syrjäyttänyt suosiossaan isäntälajinsa lentopallon (Hömberg & Papageorgiou 1995, 9). Parantuneet harrastuspaikat ja kasvaneet harrastajamäärät ovat tehneet beach volleyista yhden varteenotettavimmista tulevaisuuden lajeista. Ennen kaikkea suosio nuorten keskuudessa antaa aihetta pohtia beach volleyin mahdollisuuksia osana koululiikuntaa.

Kiinnostus beach volleyta kohtaan on kasvanut niin Suomessa kuin ulkomaillakin, ja kasvavan tarpeen myötä tuomme esille monipuolisen beach volleytä käsittelevän julkaisun. Tämä työ koostuu kirjallisuuskatsauksesta sekä erillisestä cd-rom -multimediajulkaisusta. Kirjallisuuskatsaus rakentuu kahdesta pääalueesta. Ensimmäisessä osassa esittelemme beach volleyta lajiansalyysityyppisesti ja toisessa osassa tuomme esille koululiikunnan tavoitteet sekä beach volleyin mahdollisuudet osana koululiikuntaa. Cd-rom on erillinen kokonaisuus, joka on tarkoitettu yleiseksi lajia esitteleväksi julkaisuksi.

Beach volleyin lajiansalyysin tarkoitus on tuoda esille beach volleyin historiaa ja antaa käsitys pelin kehittymisestä ”rantapallosta” olympialajiksi. Beach volleyin luonteeseen sekä lajin tärkeimpiin osa-alueisiin paneudutaan omissa kappaleissaan, jotka pyrkivät saamaan lukijan tietoiseksi pelin perusteista. Lisäksi tarkoituksena on saada lukija tuntemaan joitain pintaa syvällisempiä, pelikäsityksellisiä ja taktisia puolia, jotka ovat beach volleyissa korostuneessa asemassa.

Koululiikuntaa käsittelevä osa kertoo pääpiirteitä suomalaisesta peruskoulun liikunnanopetuksesta. Liikunnanopetuksen tavoitteisiin paneudutaan fyysis-motorisella, kognitiivisella sekä emotionaalis-sosiaalisella alueella. Tarkoituksena on tuoda mahdollisimman laajasti esille liikunnanopetuksen tavoitteet, vaatimukset ja teoreettiset pyrkimykset. Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan myös virkistykseen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä ja asemaa osana koululiikuntaa. Lisäksi tarkastellaan beach volleyta koululiikunnan tavoitteiden näkökulmasta.

Cd-rom -multimediatyön tarkoitus on antaa pohjatietoa beach volleysta kiinnostuneille, lajin harrastajille sekä liikunnanopettajille. Cd-rom pyrkii rakentamaan pohjaa uudelle lajille kertomalla lajin historiasta ja kehitysvaiheista. Tarkoituksena on antaa kuva beach volleyn perusideasta, pelin kulusta, keskeisimmästä pelin sisällöstä sekä käytetyimmistä tekniikoista. Julkaisussa selvitetään myös beach volleyn säännöt, pelialueen tiedot ja mittasuhteet sekä tärkeimmät tarvittavat välineet pelin aloittamista sekä turnauksen järjestämistä varten. Cd-rom tarjoaa myös beach volley -sääntösovelluksia koululiikuntaa ja harrastelijoita varten.

Opetusmateriaalin tekemistä on ollut vauhdittamassa oma mielenkiinto beach volleyta kohtaan sekä Suomen lentopalloliiton toiveet suomenkielisestä lajia käsittelevästä julkaisusta. Työn tarkoituksena on antaa ohjeita ja valmiuksia saavuttaa liikunnallisesti ja sosiaalisesti positiivisia elämyksiä uuden lajin parissa.

2 BEACH VOLLEY LIIKUNTAMUOTONA

2.1 LAJIANALYYSI

Lajianalyysi on yksi nykyaikaisen urheiluvalmennuksen tärkeimpiä lähtökohtia. Lajianalyysi kertoo monipuolisesti itse lajin kilpailullisen ja valmennuksellisen sisällön, urheilijan perusominaisuudet sekä lajin sisällön ja urheilijan perusominaisuuksien suhteen kilpailutapahtumassa, eri harjoituskausilla ja koko valmennuskaudella. Urheilulajin sisällön ja urheilijan perusominaisuuksien tunteminen helpottaa mm. urheilulahjakkuuksien lajivalintaa sekä valmennusohjelmien tekemistä. (Luhtanen 1989, 95.)

Joukkuepelin lajianalyysissä on ensiarvoisen tärkeää selvittää, millaista peli on maailman huipputasolla etenkin pelitaidon ja taktiikan osalta. Tällöin on selvitettävä, mitkä taidolliset ja taktiset tekijät ovat sen takana, että peliä hallitaan erityisesti hyökkäyspelissä. (Luhtanen 1989, 97.)

2.2 LENTOPALLO JA BEACH VOLLEY

Perusajatukseltaan lentopallo edustaa maailman vanhinta pallopelityyppiä, jota on harjoitettu kaikkialla maailmassa jo vuosituhansien ajan (Wuolio 1984, 153). Lentopallo syntyi aikoinaan etupäässä ulkona pelattavaksi peliksi. Vähitellen lentopalloilusta tuli kuitenkin enimmäkseen sisällä pelattava kilpaurheilumuoto. Ulkona lentopalloa on pelattu koko sen historian ajan, mutta huipputason lentopalloa on harrastettu viime vuosikymmeninä lähes ainoastaan sisätiloissa. Beach volleyn muodossa ammattimaista ulkolentopalloa on pelattu USA:ssa kuitenkin jo useiden vuosien ajan. Beach volleysta onkin kehittynyt täysin oma laji, joka vaatii pelaajilta erityisominaisuuksia sekä kykyä sopeutua muuttuviin rantaolosuhteisiin. (Heinonen & Pulkkinen 1990, 247.)

Täydellisen kansainvälisen läpilyönnin 1980-luvulla tehnyt beach volley on levinnyt räjähdysmäisesti ympäri koko maapallon ja sen suosio kasvaa koko ajan. Kansainvälinen lentopalloliitto (FIVB) on hyväksynyt beach volleyn viralliseksi maailmanlaajuiseksi kilpailumuodoksi, jolle on myönnetty omat MM-kilpailut sekä kelpoisuus viralliseksi olympialajiksi. (Heinonen & Pulkkinen 1990, 247.) Laji tekikin ensiesiintymisensä olympiatasolla Atlantassa vuonna 1996 saaden samalla mittavaa kansainvälistä huomiota. Tässä vaiheessa voidaankin katsoa lajikehityksen ympyrän sulkeutuneen, sillä alkuaikojen ja tämän päivän lentopalloa pelataan nykyään sekä harrastetasolla että ammattilaisliigoissa niin ulkona kuin sisälläkin (Heinonen & Pulkkinen 1990, 247).

2.2.1 Lentopallon ja beach volleyn erot ja yhtäläisyydet

Lentopalloa voidaan pitää kiistatta beach volleyn isäntälajina, näin ollen lajien samankaltaisuus on ilmiselvää. Mm. kentän koko, verkon korkeus sekä lukuisat säännöt ovat täysin samanlaisia. Lajien yhteisestä historiasta huolimatta myös selviä eroavaisuuksiakin on havaittavissa.

Kun tarkastellaan beach volleyn ja lentopallon pelirakenteita havaitaan lentopallon olevan voimakkaammin joukkueurheilulaji. Beach volley sen sijaan muistuttaa enemmän mailapelejä, joille on ominaista edestakainen pelaaminen verkon ylitse (esim. tenniksen ja sulkapallon nelinpeli). Moni beach volley -pelaaja pitääkin itseään enemmän yksilö- kuin joukkueurheilijana, mikä johtuu mm. pelin luonteenomaisista mies-miestä vastaan kamppailutilanteista. Siitä huolimatta saumaton yhteistyö joukkueoverin kanssa on menestymisen kannalta välttämätöntä. Beach volleyssa kentän koon ja pelaajien lukumäärän vuoksi ovat pelin fyysiset vaatimukset kehittyneet hiukan eri suuntaan kuin sisälentopallossa. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 34-35.)

Kehitystä on tapahtunut myöskin pelivälineessä. Beach volley -pallon kehittämissä on otettu huomioon mahdolliset kosteat ja tuuliset olosuhteet. Peliä pelataan yleensä ulkona veden äärellä, joten kosteutta hylkivä nahka tai keinonahka on pintamateriaalina sopiva. Myös pallon muut ominaisuudet poikkeavat tavallisesta lentopallosta. Beach volley -pallo on hieman painavampi (260-280 g) ja matalapaineisempi (171-221 mbar) verrattuna tavalliseen lentopalloon (Beach volleyball official rules 1997). Kädessä pallo tuntuukin selkeästi pehmeämmältä ja pelatessa pallo ei lennä aivan niin kovaa eikä altistu niin herkästi tuulelle.

Beach volleyssa on joitain ainoastaan sille ominaisia erikoistekniikoita kuten aloituksessa käytettävä skyball -tekniikka sekä erilaiset beach -tyyppiset puolustustekniikat. Näiden tekniikoiden, sekä muiden edellä mainittujen tekijöiden ansiosta voidaankin sanoa, että beach volley ei todellakaan ole ainoastaan ulkona pelattavaa lentopalloa. Beach volley on nykyään täysin itsenäinen laji, joka on löytänyt niin ammattimaisten kilpaurheilijoiden kuin kaikenikäisten harrastelijapelaajien, sekä tietysti myös suuren yleisön ja median suosion.

2.3 BEACH VOLLEYN HISTORIA

Ensimmäiset beach volley -pelit pelattiin jo 1920- luvulla Santa Monicassa, eteläisessä Kaliforniassa. Aluksi peliä pelattiin kuusi vastaan kuusi pelinä, jonka säännöt oli mukailtu suoraan sisäpelistä. 1930-luvun alussa peliä pelattiin neljän hengen joukkueilla, mutta pian tämän jälkeen peli muuntui nykyiseen muotoonsa kaksi vastaan kaksi peliksi. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 15-16.) Kaksi vastaan kaksi pelisysteemillä pelatut pelit aloitettiin 1940-luvulla useilla Kalifornian rannoilla. Verkkoa pidettiin matalammalla kuin nykyisin, mutta siitä huolimatta iskulyöntejä ei juuri tunnettu, vaan pelin avainsanoja olivat oveluus, pelisilmä ja puolustus. Näin ollen lyhyet ja ketterät pelaajat menestyivät hyvin kyseisessä pelin muodossa. (Scates 1984, 196.)

Ensimmäinen beach volley -turnaus pelattiin State Beachillä Kaliforniassa vuonna 1948. Siitä tulikin vuotuinen turnaus, jonka avulla lajin tuntemusta ja suosiota pyrittiin nostamaan. Ensimmäisenä iskulyöntiä käyttävänä lajin huippumiehenä tuli tunnetuksi Gene Selznik 1950-luvulla. Hänen ympärilleen muodostunut ”tähti-mania” ja tuleva 60-luku olivat alkuna beach volley -elämäntyylille, joka on lajille tunnusomaista vielä nykyisinkin. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 16.)

Epäviralliset turnaukset yleistyivät ja lajin suosio kasvoi. 1960-luvulla lajia astuivat hallitsemaan pitkät ja voimakkaat urheilijat, jotka kykenivät iskemään palloa vastustamattomalla voimalla. 60-luvulla myös naiset onnistuvat saaman oman turnauksen ja myös sekaparein pelatut pelit yleistyivät. Aluksi rahapalkinnot olivat hyvin pieniä, mutta vuoden 1976 maailmanmestaruusturnauksen jälkeen onnistunut markkinointi sai alulle ammattilaiskiertueen ja rahapalkinnot nousivat merkittävästi. Ammattilaisuus ja suuret rahat toivat pelaajille huolen oikeuksistaan ja vuonna 1983 perustettiin AVP (Association Volleyball Professional). Naisten vahva halu pois miesten varjosta sai aikaan vuonna 1986 perustetun naisten ammattilaisjärjestön Women`s Professional Volleyball Association (WPVA). (Hömberg & Papageorgiou 1995, 18-19.)

Kaudella 1989/1990 järjestettiin ensimmäinen kansainvälisen lentopalloliiton maailmankiertue, joka pelattiin Brasiliassa, Italiassa ja Japanissa. Maailmankiertue oli jättimenestys, joka huipentui voittajien osalta 50 000 US dollarin palkintosummiin. Beach volley vahvisti jatkuvasti asemaansa kansainvälisenä ammattilaisurheiluna ja vuonna 1992 se pääsi esille Barcelonan Olympialaisten esittelylajina. Vuonna 1993 Monte Carlossa järjestetyssä tilaisuudessa beach volley valittiin virallisesti olympialajiksi. Ensimmäinen olympiatason beach volley -ottelu pelattiin 23. heinäkuuta 1996 Yhdysvalloissa Atlantassa. Olympialaisten kultamitalisteiksi nousivat miehissä USA:n Karch Kiraly ja Kent Steffes. Naisten kultamitalit ottivat Brazilian Jackie Silva ja Sandra Pires. (Beach volleyball report 1996.) Tällä hetkellä beach volley -kenttiä hallitsevat Brasilialaisparit, jotka voittivat sekä miesten että naisten maailmanmestaruudet vuonna 1999. Beach volleyn kehitys on viime aikoina loikkinut valtavin harppauksin eteenpäin ja nykyisin beach volley on laji, jota pelataan ympäri maailmaa tuhansien pelaajien voimalla.

USA:ssa beach volley on kehittynyt 70 vuodessa ajanvieteliikunnasta kovan tason ammattilaisurheiluksi, joka on kiistatta syrjäyttänyt suosiossaan isäntälajinsa lentopallon. Suuret katselijamäärät Yhdysvalloissa (40 000 - 50 000 katselijaa / turnaus) ovat herättäneet myös median ja sitä myötä myös sponsoreiden mielenkiinnon sekä mahdollistaneet näin ollen myös huikean korkeat palkintosummat, mitkä osaltaan selittävät lajin saamaa suurta suosiota. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 9.) USA:n ja Brasilian ohella myöskin Euroopassa laji on lyönyt itsensä läpi. Tästä osoituksena ovat mm. ensimmäiset Euroopassa pelatut beach volleyn MM-kisat Ranskan Marseillessa 1999, jossa viiden päivän aikana kisoja seurasi n. 70 000 katselijaa.

Euroopan mittakaavassa Saksa on yksi beach volleyn edelläkävijämaista, jossa on mm. lajin ammattilaisliiga. Onkin odotettavissa, että olympiakelpoisuuden myötä laji kokee nopean kansainvälisen suosion laajenemisen. Seuraava merkittävä kehitysaskel on saada beach volleyn pariin yhä lisää monikansallisia sponsoreita (Beach volleyball report 1997). Suomessa beach volley on varsin nuori laji, mutta esikuvien myötä myöskin meillä edetään suurin harppauksin kohti kansainvälistä kärkeä.

2.4 PELIN KULKU JA KESKEISIMMÄT OSA-ALUEET

2.4.1 Pelin kulku

Beach volley on peli, jossa kaksi kahden hengen joukkuetta pelaavat vastakkain hiekkapintaisella pelikentällä. Pelialue on jaettu verkolla kahteen yhtä suureen 9m x 9m suuruiseen kenttäpuoliskoon. Tarkoituksena on pitää palloa ilmassa ja toimittaa se verkon yli vastustajan kenttään sekä suojella sitä osumasta omaan kenttäpuoliskoon. (Beach volleyball official rules 1997.)

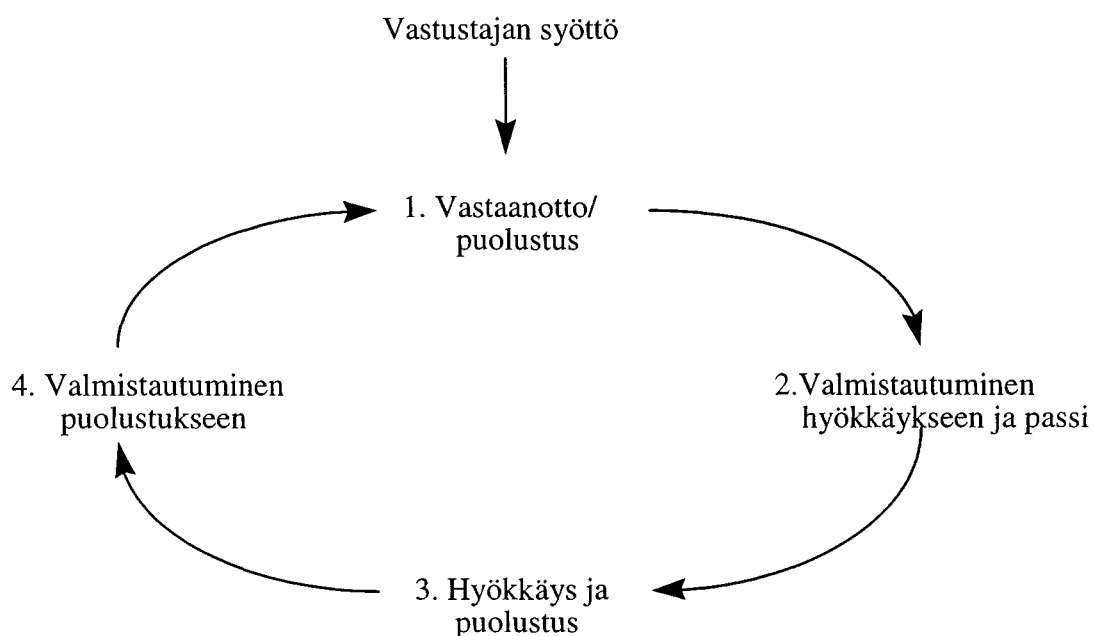
Beach volley -peli alkaa syötöllä, joka tapahtuu oman takarajan takaa lyömällä palloa yhdellä kädellä. Joukkueella on oikeus koskettaa palloa kolmesti, ennen kuin se on toimitettava vastustajan puolelle. Yksi pelaaja ei saa koskettaa palloa kahdesti peräkkäin muutoin, kuin torjunnan jälkeen. Pallo jatkuu niin kauan, kunnes pallo koskettaa maata, menee yli merkatun pelialueen tai toinen joukkueista ei onnistu toimittamaan palloa

vastapuolelle. Beach volleyssa vain syöttövuorossa ollut joukkue voi tehdä pisteitä. Poikkeuksena on ns. tie-break -erä, jossa jokainen syöttö johtaa pisteeseen. (Beach volleyball official rules 1997.)

Luonteeltaan beach volley on peli, jossa pelisilmä, liikkuvuus ja taktinen oivaltaminen nousevat keskeisiksi pelin osa-alueiksi. Suuresta kentästä johtuen tilanteiden ennakointi ja pelaajien välinen kommunikointi ovat tärkeitä tekijöitä pelin sujuvuuden kannalta. Pelin luonteelle on myös ominaista loppuun asti pelaaminen ja taistelutahto.

2.4.2 Pelinkulun elementit

Lentopallon tavoin myös beach volley perustuu pääosin neljään toinen toistaan seuraavaan tapahtumaan. Heinosen ja Pulkkisen (1990, 44) mukaan tapahtumista voidaan piirtää kuvio, jossa selvitetään pelitapahtumien kiertokulku.



Kuvio 1. Pelitapahtumien kiertokulku

Pelisuoritusten kiertokulku alkaa vastustajan syötöstä (Kuvio 1.). Syöttöä seuraa vaiheessa yksi vastaanotto, jota seuraa vaihe kaksi eli valmistautuminen hyökkäykseen sekä passi. Kolmas vaihe on hyökkäys ja puolustus, jonka jälkeen vaiheessa neljä valmistaudutaan puolustamaan vastustajan hyökkäystä. Vaiheen neljä jälkeen kiertokuvio alkaa alusta.

Beach volleyssa on kentällä vain kaksi pelaajaa, joten kosketukset palloon tapahtuvat vuorotellen. Näin ollen suoritusten määrä jokaisella pelaajalla nousee jo lyhyenkin pallon aikana varsin suureksi.

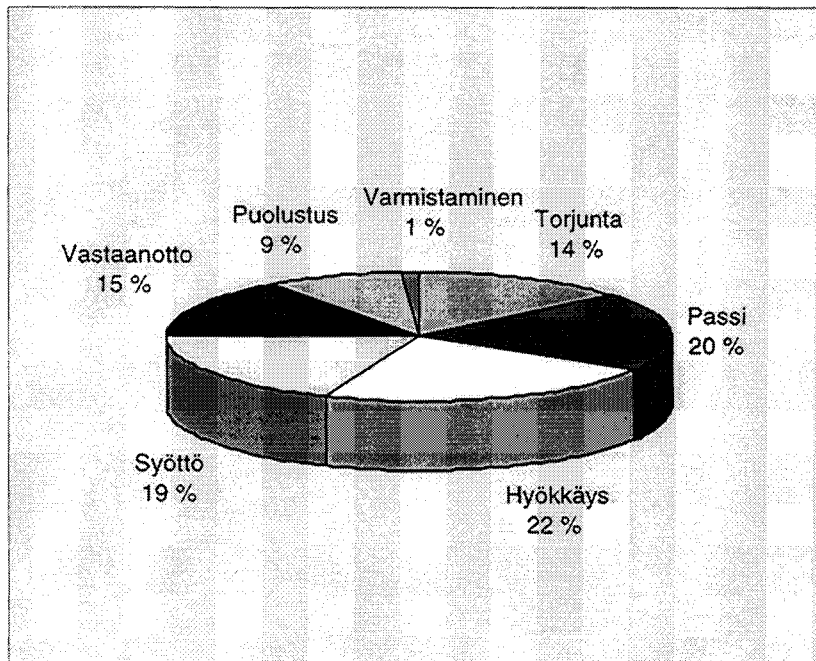
2.4.3 Beach volleyn pistelasku

Beach volleyssa pisteenlaskun voi suorittaa kahdella eri tavalla. Toinen tapa on ratkaista voitto yhden erän perusteella, tällöin erä ja samalla ottelu päättyy, kun toinen joukkueista pääsee 15 pisteeseen vähintään kahden pisteen erolla. Jos tilanne on 14-14 jatketaan peliä niin kauan kunnes kahden pisteen ero saavutetaan. Peliä pelataan kuitenkin korkeintaan 17 pisteessä olevaan pistekattoon saakka. (Beach volleyball official rules 1997.)

Yleisempi tapa on pelata paras kolmesta periaatteella, jossa pelin voittaa joukkue joka on ensin voittanut kaksi erää. Tässä pelimuodossa erän voittaa joukkue, joka ensin on saavuttanut 12 pistettä, joten tilanteessa 11-11 seuraavan pisteen saanut joukkue voittaa erän. Erien ollessa tasan 1-1 pelataan ratkaiseva kolmas erä tie-break -systeemillä, jossa jokaista syöttöä seuraa piste. Tämäkin erä päättyy 12 pisteeseen, mutta kuitenkin kahden pisteen erolla ilman pistekattoa. (Beach volleyball official rules 1997.)

2.5 BEACH VOLLEYN TEKNIIKAT

Kuviossa 2. tulee esille beach volleyn tärkeimmät ja käytetyimmät tekniikat ja toiminnan osa-alueet. Tulokset on saatu observoimalla Saksan miesten kansallisen huipputason sekä USA:n mies- ja naisammattipelaajien otteluita. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 41.)



Kuvio 2. Beach volleyn tekniikat

Kuvio 2. osoittaa, että hyökkäyksen osuus on suurin kaikesta toiminnasta (22 %).

Passauksen osuus on toiseksi suurin (20 %). Syötön osuus on 19 % ja syötönvastaanoton osuus 15 %. Torjunnan osuus toiminnasta on 14 % ja takakentän puolustuksen osuus 9 %. Hyökkäyksen ja torjunnan varmistaminen on yhteensä n.1 %.

Toiminnan osa-alueita tarkasteltaessa havaitaan hyökkäyksen ja passauksen olevan käytetyimmät tekniikan osa-alueet. Tämä tarkoittaa sitä, että beach volleyssa, kuten muissakin palloilupeleissä pyritään jatkuvasti hyökkäysvoittoiseen peliin, jonka tavoitteena on pisteen, erän tai ottelun voittaminen.

2.5.1 Syöttö

Aloitussyötön tarkoitus on saada pallo peliin niin, että vastustajan pelinrakentelu ja hyökkäys vaikeutuvat ja siten mahdollistetaan aloittavan joukkueen pisteiden saavuttaminen. Kaikissa syöttötekniikoissa on tärkeintä hallita kyseinen tekniikka hyvin, tämän jälkeen syötön suuntaaminen ja vasta viimeiseksi voimankäyttö nousevat aloitussyötössä ratkaiseviksi tekijöiksi. Aloitussyöttöä suunnattaessa kannattaa ottaa huomioon vastustajan tekniset ja taktiset heikkoudet sekä havaitut pelinrakentelumahdollisuudet. Pelaajan taktinen kypsyyt ilmenee siitä, miten tarkoituksenmukaisesti hän pystyy eri tilanteissa suorittamaan aloituksensa. (Häkkinen & Sahramaa 1982.)

Vaikean aloitussyötön merkitys korostuu erityisesti beach volleyssa, koska kahden pelaajan on mahdotonta puolustaa tehokkaasti vastustajan hyökkäyksiä. Jos aloitukset ovat helppoja niin vastustaja pääsee toistuvasti hyökkäämään tehokkaasti hyvistä paikoista ja estää näin vastustajan pisteiden tekemisen. Beach volleyssa on yleisesti käytössä neljä eri syöttötekniikkaa: hyppysyöttö, leijasyöttö, kierresyöttö ja ns. skyball -syöttö. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 80.)

Taulukko 1. Syöttötekniikat USA:n ja Saksan ammattilaisilla

	Hyppy- syöttö	Leija- syöttö	Kierre- syöttö	Skyball - syöttö
AVP-Pro	74 %	22 %	0,4 %	4,6 %
WPVA-Pro	40 %	50 %	6 %	4 %
Saksan Liiga(m)	57 %	30 %	13 %	-

Taulukossa 1. AVP-Pro tarkoittaa USA:n miesammattilaisia ja WPVA-Pro USA:n naisammattilaisia.

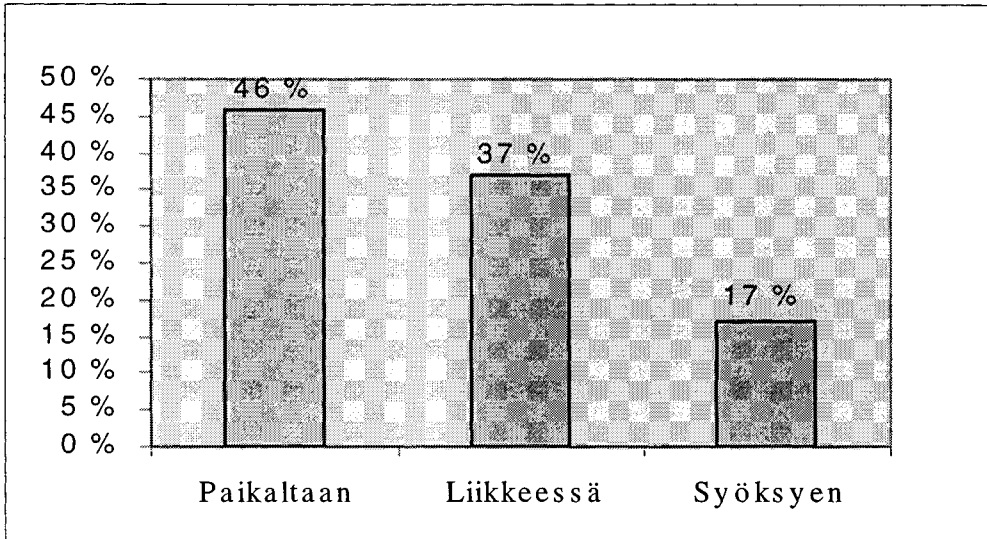
Hyppäsyöttö on miesten eniten käyttämä syöttötekniikka 74 % ja 57 % (Taulukko 1.). Naisilla leijasyöttö on vielä vallitsevin syöttötekniikka (50 %), hyppäsyötön (40 %) osuus on kuitenkin lisääntymässä myös naisilla. Kierresyötön osuus ei ole kovin suuri. Skyball -syöttö on ainoastaan beach volleyssa käytettävä syöttötekniikka, sen osuus USA:ssa on 4-5 %, sen sijaan Saksassa sitä ei käytetä lainkaan. (Hömborg & Papageorgiou 1995, 81.) Skyball -syötön tehokkuus perustuu suurelta osin auringon ja tuulen tuomiin vaikeuttaviin olosuhteisiin. Näiden tekijöiden vaikutus korostuu pelattaessa erityisen aurinkoisilla ja tuulisilla pelipaikoilla.

2.5.2 Aloituksen vastaanotto

Aloituksen vastaanoton tarkoitus on pelata syötetty pallo tarkasti peliparille. Vastaanoton tarkalla suuntaamisella on ratkaiseva merkitys joukkueen hyökkäyksen rakentamiselle. Aloituksen vastaanotossa on tärkeää havaita mahdollisimman varhaisessa vaiheessa aloittajan käyttämä aloitustekniikka. Tärkeää on myös nähdä pallo ja syöttäjä koko ajan syöttöhetkestä aina aloituksen vastaanottoon saakka. (Häkkinen & Sahramaa 1982.) Beach volleyn virallisten sääntöjen mukaan aloituksen vastaanottajalla on oikeus nähdä esteettömästi syöttäjä koko suorituksen ajan. Tämä tarkoittaa sitä, että syötön peittäminen toisen pelaajan toimesta on kielletty.

Beach volleyssa vastaanoton merkitys on jopa vieläkin korostuneempi, kuin tavallisessa lentopallossa. Beach volleyssa tuulen, auringon ja korkean lämpötilan aiheuttamat vaihtelevat olosuhteet luovat oman lisänsä vastaanottoon ja ovat näin vaikeuttamassa suoritusta. (Hömborg & Papageorgiou 1995, 67.)

Syötön vastaanotot Hömberg ja Papageorgiou (1995, 41-42) ovat rajanneet kolmeen pääluokkaan. Paikaltaan tapahtuvaan, liikkeessä tai juostessa tapahtuvaan sekä syöksyen tapahtuvaan aloituksen vastaanottoon.



Kuvio 3. Syötön vastaanottotavat

Paikaltaan tapahtuvien vastaanottojen osuus on suurin (46 %). Erilaisessa liikkeessä tapahtuneiden vastaanottojen osuus on 37 %. Vähiten syötön vastaanottoja tehdään syöksyen. Niiden osuus on kuitenkin 17 %, mikä kuvaa osaltaan lajille ominaista loppuun saakka taistelua. Vastaanoton onnistuneisuus on jaettu luokkiin: Erittäin hyvä, hyvä, keskinkertainen ja epäonnistunut.

Taulukko 2. Syötön vastaanottojen onnistuneisuus.

Vastaanottotapa	Erittäin hyvä	Hyvä	Keskinkertainen	Epäonnistunut
Paikaltaan	56 %	41 %	2 %	1 %
Liikkeessä	40 %	51 %	3 %	7 %
Syöksyen	26 %	49,5 %	6,5 %	18 %

Paikaltaan tapahtuneista vastaanotoista 56 % on erittäin hyviä ja 41 % hyviä.

Keskinkertaisten osuus on vain 2 % ja epäonnistuneiden 1 %. Liikkeessä suoritetuista vastaanotoista erittäin hyviä on 40 % ja hyviä 51 %. Keskinkertaisia ainoastaan 3 %, mutta epäonnistuneita jo 7 %. Syöksyen tehtyjen vastaanottojen prosentit poikkeavat selvästi muista ja erittäin hyviä niistä onkin vain 26 %. Hyvien osuus on lähes muiden tasolla (49,5 %). Keskinkertaisia on 6,5 %, mutta epäonnistuneita on peräti 18 %. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 66-67.)

2.5.3 Hyökkäyspeli

Hyökkäyspelin tarkoitus on voittaa piste tai aloitus omalle joukkueelle. Aloituksen vastaanotolla on kuitenkin ratkaiseva merkitys hyökkäyksen rakentamiseen. Siinä tapahtuvat virheet ja epätarkkuudet rajoittavat hyökkäysmahdollisuuksia ja heijastuvat siten suoraan hyökkäyksen tehoon. (Häkkinen & Sahramaa 1982.) Hyökkäyspeli on beach volleyssa erityisen tärkeässä asemassa, koska jokaisessa pelattavassa pallossa on tavoitteena rakennettu hyökkäys, joka johtaa voitettuun palloon. Juuri tämän takia beach volleyssä pelaajat eivät voi erikoistua ainoastaan passaamiseen tai iskemiseen, vaan molempien on osattava toimia kummassakin roolissa kiitettävän hyvin, myös etu- ja takakenttäpelaamisen on onnistuttava molemmilta pelaajilta. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 105.) Mm. näiden asioiden vuoksi beach volley -joukkueen on menestyäkseen muodostuttava mahdollisimman monipuolisesta ja tasaisesta palaajaparista, jotka kykenevät tasavertaisesti kaikkiin vaadittaviin suorituksiin.

Beach volleyssa on tärkeää saada hyökkäystilanne niin hyväksi, että vastustaja ei pysty rakentamaan rauhallisesti torjunta- ja puolustusryhmitystään estääkseen tehokkaan hyökkäyksen. (Tuominen 1988.) Beach volleyn hyökkäyspeli on yleisesti hallitseva osa pelin kulkua. Pisteiden tekeminen onkin usein hankalaa, koska oman syötön jälkeen vastustaja pääsee aina ensin hyökkäämään kahden miehen puolustusta vastaan.

2.5.3.1 Passaus

Passaus on keskeinen osa onnistunutta hyökkäystä. Passarin on kyettävä passaamaan tarkasti ja virheettömästi kaikenlaisista aloituksen vastaanotoista. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että passari joutuu passaamaan usein hyvinkin hankalista asennoista ja erilaisia tekniikoita käyttäen. Passaamassa olevan pelaajan koordinaatiokyvyn on oltava hyvä, koska hänen on hallittava sekä vartalonsa että pallo jatkuvasti muuttuvissa ja yllättävissä tilanteissa rakentaakseen hyvän hyökkäysmahdollisuuden. (Heinonen & Pulkkinen 1990, 76-78.) Beach volleyssa molemmat pelaajat joutuvat toimimaan passarina, joten perusvalmiudet hyvään passityöskentelyyn pitää olla molemmilla pelaajilla.

Taulukko 3. Beach volleyyn passitekniikat.

Passitekniikat	USA:n miesammattilaiset	USA:n naisammattilaiset	Saksan liiga (m)
Sormipassi	45 %	36 %	72 %
Hihapassi	55 %	64 %	26 %

USA:n miesammattilaiset käyttävät sormipassia 45 % ja hihapassia 55 %, kun naisten osalta prosentit ovat 36 % (sormipassi) ja 64 % (hihapassi). Saksan liigan miespelaajat käyttävät sormipassia 72 % ja hihapassia 26 %. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 111-115.) Hihapassin suhteellisen suuret prosentuaaliset osuudet johtuvat osittain sormipassia rajoittavista säännöistä, joita käytetään useissa USA:n ammattilaisturnauksissa. Saksan liigassa ei ole sormipassia rajoittavia sääntöjä, joten tarkempaa sormipassia käytetään huomattavasti enemmän.

Taulukko 4. Beach volleyn passien onnistuneisuus.

Tarkkuus	Erittäin hyvä	hyvä	keskinkertainen	epäonnistunut
Kaikki	56 %	38 %	4 %	2 %
Sormipassi	65 %	35 %	-	-
Hihapassi	36 %	50 %	12 %	2 %

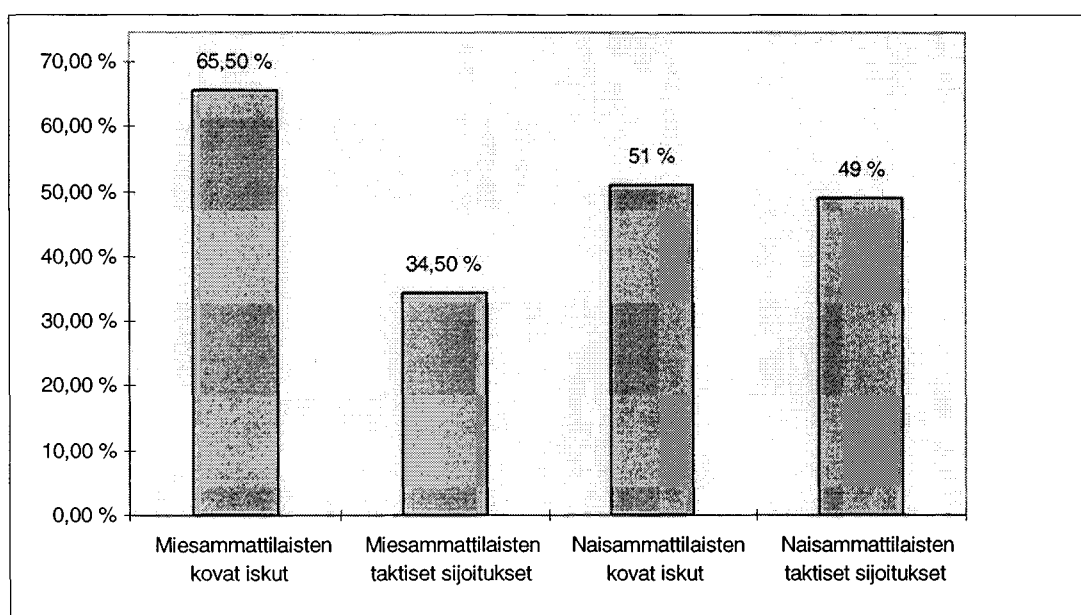
Kaikista passeista erittäin hyviä on 56 %, hyviä 38 %, keskinkertaisia 4 % ja epäonnistuneita 2 %. Sormipassin tarkkuus on selkeästi parempi, kuin hihapassin. Erittäin hyviä sormipasseja on 65 % ja hyviä 35 %, keskinkertaisia eikä epäonnistuneita ole lainkaan. Hihapasseista puolestaan vain 36 % on erittäin hyviä, 50 % hyviä, 12 % keskinkertaisia ja 2 % epäonnistuneita. (Homberg & Papageorgiou 1995, 111.)

2.5.3.2 Hyökkäys

Hyökkäyksen perimmäinen tavoite on toimittaa pallo vastustajan kenttäpuoliskolle siten, että pallo ”kuolee” tai on ainakin mahdollisimman vaikeasti pelattavissa eteenpäin (Heinonen & Pulkkinen 1990, 78). Juuri ennen hyökkäyssiurista pelaaja tekee ratkaisunsa vastustajan torjunnan sekä kenttäpuolustuksen perusteella. Iskulyönnin onnistumisen edellytyksenä on tekniikan ja voiman hallinta. Liiallinen voiman käyttö voi huonontaa lyöntitekniikkaa ja sen seurauksena lyönnin suuntaaminen voi epäonnistua. (Palmunen 1989.)

Pelaajalle olisi optimaalista havaita kaikki mitä pelialueella tapahtuu. Hyökkäystä varten pelaajan tuleekin kehittää ns. laajaa katsetta pystyäkseen seuraamaan tapahtumia ympärillään yhtäaikaaisesti oman suorituksen kanssa. Tätä havaintokykyä pelaaja käyttää hyväkseen valitessaan mahdollisimman hyvän hyökkäystavan pallon voittamiseksi. (Häkkinen & Sahramaa 1982.) Beach volleyn hyökkäyksessä pyritään havainnoimaan vastustajan kenttää, vapaita paikkoja sekä vastustajan puolustustaktiikkaa molempien pelaajien toimesta. Passaavan pelaajan on usein helpompi havaita vastustajan puolustusta ja hän voi näin ollen ohjata pariaan hyökkäyksessä antamalla hänelle ohjeita parhaasta hyökkäyssuunnasta.

Beach volleyn hyökkäyssuoritukset on Hömbergin ja Papageorgioun (1995, 43) mukaan jaettu karkeasti kahteen ryhmään: koviin iskuihin ja taktisiin sijoituksiin. Tässä luokittelussa koviin iskuihin on laskettu kuuluvaksi suorat lyönnit sekä vartalolla tai ranteella tehdyt kääntölyönnit. Beach volleyssä ns. sormijuju on kielletty, joten taktisiin sijoituksiin on sisällytetty kierresijoitukset ”tsekki”, nyrkillä tehdyt kovat kosketukset sekä suoraan toisesta kosketuksesta tehdyt sijoitukset.



Kuvio 4. USA:n ammattilaisten käyttämät hyökkäystavat

Miesammattilaisten hyökkäyksistä on 65.5 % kovia iskuja ja taktisia sijoituksia on 34.5 %. Naisammattilaisilla koviin iskujen määrä on hieman pienempi kuin miehillä (51 %) ja sijoituksia naisilla on 49 % kaikista hyökkäyksistä. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 43.) Hyökkäysten osalta miesten pelissä käytetään kovia iskuja selkeästi enemmän kuin naisten pelissä, mikä johtuu suurelta osin miesten fyysisemmästä pelitavasta.

2.5.4 Puolustuspeli

Tuomisen (1988) mukaan on syytä muistaa, että onnistunut ja tulosta tuottava puolustustaktiikka koostuu teknisesti ja taktisesti oikein rakennetusta torjunnasta ja kenttäpuolustuksesta. Puolustuksen merkitystä ei voi ylikorostaa sillä pisteen saaminen vaatii lähes poikkeuksetta onnistumista puolustussuorituksissa.

Puolustavan joukkueen tulisi pyrkiä joko voittamaan pallo aggressiivisella torjunnalla tai pyrkiä vastahyökkäykseen vaimentamalla vastustajan hyökkäystä tai rajaamalla se selkeisiin puolustussektoreihin. Tärkeintä on torjujan ja puolustajan saumaton yhteistyö ja pyrkimys pelastaa jokainen pallo. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 143.) Torjujan ja puolustajan yhteistyö beach volleyssa perustuu jatkuvaan kommunikointiin, joka tapahtuu käsimerkein tai huudoin. Näillä merkeillä on tarkoitus saada aikaan loogisesti rakennettu ja mahdollisimman tehokas puolustuspeli.

Hömbergin ja Papageorgioun (1995,144) mukaan beach volleyn puolustus jakautuu kahteen perusosaan: kahden pelaajan kenttäpuolustus ilman torjuntaa sekä yhden pelaajan torjunta yhdistettynä yhden pelaajan keskustalähtöiseen kenttäpuolustukseen.

2.5.4.1 Torjunta

Torjunnan tarkoituksena on pääasiassa pysäyttää vastustajan hyökkäys verkon yläpuolella, peittää tietty alue kentästä tai vaimentaa pallon nopeutta helpottaakseen kenttäpuolustajan toimintaa. Avain tehokkaaseen puolustukseen on hyvä ja aggressiivinen torjunta, joka onnistuessaan on myös yksi tehokkaimpia psykologisia aseita vastustajan pelin lannistamiseksi. (Heinonen & Pulkkinen 1990, 85-86.) Beach volleyssa saadaan kuitenkin vain harvoin suoria torjuntapisteitä, joten torjunnan päätehtävänä on peittää kentästä mahdollisimman suuri alue.

2.5.4.2 Kenttäpuolustus

Kenttäpuolustuksen perimmäinen tarkoitus on puolustaa kaikki omalle kenttäpuoliskolle torjunnasta kimmonneet tai sen yli tai ohi toimitetut vastustajan hyökkäykset. Hyvällä kenttäpuolustuksella on tärkeä psykologinen merkitys oman joukkueen taistelutahdon ja ”tsemppin” kohottajana. Kenttäpuolustuksessa pyritään ”poimimaan” pallo peliin mahdollisimman tarkasti, jotta oman joukkueen vastahyökkäykselle olisi parhaat mahdolliset edellytykset. (Heinonen & Pulkkinen 1990, 90.)

Yksi keskeisistä kenttäpuolustuksen osatekijöistä on vastustajan pelin lukeminen ts. puolustajan on kyettävä seuraamaan mitä verkon toisella puolella tapahtuu. Vastustajan peliä lukemalla puolustaja kykenee ennakoimaan tulevan hyökkäyksen ja sijoittumaan kentällä parhaaseen mahdolliseen puolustusasemaan. (Tuominen 1988.)

Beach volleyn puolustus on jaettu kahdella tavalla. Puolustukseen sivuttain ja suoraan, sekä puolustukseen paikaltaan, liikkeestä ja syöksyen.

Taulukko 5. Kenttäpuolustuksen osiot.

Sivuttain	Suoraan	Paikaltaan	Liikkeestä	Syöksyen
62 %	38 %	25 %	41 %	34 %

Beach volleyn kenttäpuolustuksessa sivuttain tapahtuvia puolustuksia on 62 % ja suoraan eteenpäin puolustettavia palloja on 38 %. Yleisimmin puolustussuoritus tapahtuu liikkeestä (41 %), syöksyen 34 % ja vähiten puolustuksia tehdään paikaltaan (25 %). (Hömborg & Papageorgiou 1995, 165.) Nämä luvut osoittavat, että beach volley on luonteeltaan hyvin liikkuva peli, jossa suoritukset vain harvoin tehdään paikallaan seisten.

2.6 BEACH VOLLEYN FYYSISET, PSYYKKISET JA SOSIAALISET VAATIMUKSET

Kaksi vastaan kaksi pelattuna beach volley on peli, jossa jokainen pelaaja toimii vuoroin syöttäjänä, vastaanottajana, passarina, iskijänä, torjujana sekä takakentän puolustavana pelaajana. Näin ollen lentopallossa käytetyt tekniset tiedot ja taidot kuten hyökkäys- ja puolustustaidot kuin myös erilaisten syöttötekniikoiden osaaminen ja tietäminen ovat välttämättömiä. Edellisten teknisten taitojen lisäksi kaksi vastaan kaksi pelattuna beach volley vaatii pelaajilta erinomaista ennakoitokykyä, kommunikointitaitoa, taktista osaamista, erittäin kovaa kuntoa sekä paineensietokykyä. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 10-12.) Kun näihin ns. huippu-urheilun perustekijöihin lisätään vielä beach volleyn erikoistekniikat, vauhdikkaat toimintajaksot eri variaatioineen sekä viihtyisä peliympäristö niin hyvän pelin rakennusaineet ovat kiistämättä koossa.

2.6.1 Beach volleyn fyysiset vaatimukset

USA:n ja Saksan ammattilaispelaajien pelejä analysoitaessa on saatu esille pelien fyysisyyttä ja ominaisuuksia kuvaavia faktoja. Beach volleyssa yhtä voitettua pistettä kohden pelataan keskimäärin 3,5 palloa ja tämän yhden pisteen voittamiseen kuluu kokonaispeli-aikaa keskimäärin 98,6 sekuntia. Kunkin pallon välissä oleva pelaamaton jakso kestää noin 20 sekuntia. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 12, 15, 35.) Voidaankin sanoa beach volleyn olevan selkeästi intervallityyppinen urheilulaji, jossa tehokkaat toimintajaksot ja lyhyet palautumishetket vuorottelevat läpi koko ottelun.

Yhden pallon aikana pelaaja suorittaa 0,6 hyppyä, 1,6 lähtöä sekä liikkuu kentällä keskimäärin 5,4 metriä. Kussakin lähdössä liikkumismatka on noin 3,3 metriä ja lähtöjen tiheys on keskimäärin joka 15,4:s sekunti. Lähtöjä tulee yhden tunnin tehokkaan peliajan aikana keskimäärin 234 kappaletta. Hyppyjä pelaaja suorittaa tunnin tehokkaan peliajan aikana keskimäärin 85 hyppyä eli noin joka 42:s sekunti. Yksi erä tai peli kestää keskimäärin 40 minuuttia ja yhden viikonlopputurnauksen aikana joukkue pelaa keskimäärin seitsemästä kymmeneen ottelua. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 15, 35.)

Tarkasteltaessa edellisiä faktoja täytyy myös ottaa huomioon ne tosiasiat, että joka ottelussa on mukana vaikeuttavia ja vaihtelevia ulkopuolisia tekijöitä kuten aurinko, korkea lämpötila, hiekka, tuuli jne. Myöskään pallojen välillä tapahtuvan pehmeässä hiekassa kävelyn palautumisominaisuutta ei ole vielä tieteellisesti tutkittu. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 15.)

USA:n ammattipelaajien mielestä beach volley on fyysisesti rankempi laji kuin lentopallo. Pehmeä hiekka pelialustana aiheuttaa sen, että jokaisen liikkeen suorittamiseen pelaaja tarvitsee enemmän voimaa kuin vastaavassa lentopallon suorituksessa. Myös koordinaatiokyky ja erityisesti hyvä tasapaino korostuvat. Beach volley -pelaaja tarvitsee myös erinomaista ennakoitaitoa, reaktiokykyä sekä nopeutta esimerkiksi pystyäkseen puolustamaan pallon, joka on lyöty 4 - 10 metrin päästä 80 - 130 km/h nopeudella. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 36-37.)

2.6.2 Beach volleyn psyykkiset vaatimukset

Hömbergin ja Papageorgioun (1995, 39) mukaan beach volley -pelin aikana monet tekijät johtavat siihen, että pelaaja joutuu suuremman henkisen paineen alaiseksi kuin lentopallossa. Pelin intensiteetti on varsin korkea ja jokainen kosketus palloon on hyvin nopea ja lyhytaikainen vaatien näin tekniikalta erittäin hyvän liike- ja suuntaustarkkuuden sekä salamannopean reagoinnin. Beach volley -pelille on myös ominaista pallottoman pelaajan toiminta, koska pelaajan valmius ja ennakointi mahdolliseen tulevaan tilanteeseen on oltava jatkuvasti sataprosenttista. Jokainen pelattava pallo on suhteellisen lyhyt ja päättyy selkeään tulokseen (voitettu tai hävitty). Myös epäonnistumisen pelko on korkea, koska vain yksi muu pelaaja voi tehdä sinun lisäksesi joukkueelle virheen.

Normaalisti lentopallossa omaa kenttää puolustaa kuusi pelaajaa. Beach volleyssä hyökkäävä joukkue pystyy hyökkäämään ainoastaan kahta puolustavaa pelaajaa vastaan, joilla on puolustettavanaan koko 81 neliömetrin kokoinen alue. Jos hyökkääjän dominoiva asema on vahva lentopallossa, niin vieläkin kovempi se on beach volleyssä. Tämä valaiseekin hyvin kuinka suurta suorituskkyä pelaajilta odotetaan, ja samalla se luo suurta henkistä painetta. Koska kentällä on vain kaksi pelaajaa, aiheuttaa myös aloituksen vastaanottotilanne normaalia suurempia paineita. Vastaanottotilanteessa on vain vähän

aikaa reagoida, mutta suuri alue puolustettavana. Nopea reagointi on tärkeää, jotta oma joukkue saisi nostettua pallon siten, että päästäisiin itse hyökkäysasemaan. Usein syöttötaktiikan tavoitteena onkin murtaa vastustajan henkinen ja fyysinen vastustuskyky. Beach volleyssa tulee myös jatkuvasti tilanteita, jotka muistuttavat luonteeltaan yksilöurheilun kaksinkamppailutilanteita aiheuttaen näin ylimääräistä henkistä painetta. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 39.) Lajille on myös ominaista vastustajan heikkouksien hyväksikäyttäminen ja jatkuva tarkkailu. Esim. jos toisella vastustajan pelaajista ilmenee heikkouksia tai tulee useita virheitä peräkkäin, niin välittömästi kohdistetaan lisää paineita tätä pelaajaa kohtaan.

Oman rasituksensa pelaajien henkiselle puolelle tuovat myös media, sponsorit sekä suuret katsojamäärät. Näin varsinkin suurissa rahaturnauksissa, joissa yksilön onnistuminen tai epäonnistuminen on usein ratkaiseva tekijä voitettaessa tai hävittäessä suuria palkintosummia. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 39-40.)

Beach volley vaatii pelaajilta monipuolisia psyykkisiä eli henkisiä ominaisuuksia. Itseluottamus, pitkäjänteisyys, periksiantamattomuus eli taistelutahto, itsehillintä, pettymysten sietokyky sekä keskittymiskyky ovat esimerkkejä psyykkisistä tekijöistä, joilla on havaittu olevan hyötyä kaikissa urheilulajeissa (Liukkonen 1997, 207). Myös beach volley -pelaaja tarvitsee menestyäkseen mm. näitä psyykkisiä tekijöitä, jotka ovat koetuksella pitkissä ja mahdollisesti hyvinkin kuumissa olosuhteissa pelatuissa turnauksissa.

2.6.3 Beach volleyn sosiaaliset vaatimukset

Beach volley on peli, jossa pelaajien fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien lisäksi korostuvat myös sosiaaliset ominaisuudet. Menestyäkseen beach volley -parilta vaaditaan saumatonta yhteistyötä ja kommunikointitaitoa, joka perustuu kanssapelaajan tuntemiseen ja luottamiseen. Erityisesti kaksi vastaan kaksi peleissä pelaajien täytyy jatkuvasti kommunikoida keskenään joko verbaalisesti tai nonverbaalisesti. Tämän takia peliin on kehittynyt erityinen merkki- ja huutokäytäntö, jolla ohjataan oman parin peliä erityisesti puolustuspelissä. Koska joukkueella ei ole otteluvalmentajaa, niin parin tulee pystyä itse ohjaamaan ja muuttamaan peliään taktisesti sekä samalla havainnoimaan vastustajan

heikkoudet sekä käytetyn puolustus- ja hyökkäystaktiikan. Beach volleyssa parin onnistunut yhteishenki tuo peliin myös yritystä ja uhrautuvaisuutta, mikä onkin usein ratkaisevassa roolissa ratkottaessa erityisesti tasaisia otteluita.

Ajanvieteliikuntana beach volley on sosiaalista liikuntaa parhaimmillaan. Piispasen (1995, 102) mukaan suuri osa pallopeleissä esille tulevista kokemuksista onkin tiiviisti yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin. Esimerkiksi kuusi vastaan kuusi pelattuna pienellä kentällä voi samaan aikaan olla hyvinkin suuri joukko eritasoisia pelaajia. Jotta pelistä tulisi tällöin kaikille miellyttävää vaaditaan kaikilta pelaajilta sosiaalista yhteistyötä ja joustavuutta. Tällaisten sekajoukkueiden peleihin onkin kehitetty peliä helpottavia ja yksinkertaistavia sääntöjä, joilla pyritään tasoittamaan kentällä vallitsevia taito- ja tasoeroja.

Keskeinen osa lajin sosiaalisuutta on myös yleisön ja pelaajien välinen seksuaalinen ihailu ja mielenkiinto toisiaan kohtaan. Lajille ominainen seksuaalisuuden korostuminen jo pelkästään pelaajien ja yleisön pukeutumistyylin ansiosta on luonnollista ns. beach volley -elämäntyylille, mikä osaltaan selittää lajin saamaa suurta suosiota.

2.7 BEACH VOLLEY TAKTISENA PELINÄ

2.7.1 Taktiikka-strategia

Urheilun valmennuksellisina käsitteinä strategia ja taktiikka ovat usein sekoittuneet keskenään. Strategia on käsitteenä laajempi kuin taktiikka, eli yleisesti taktiikka on osa strategiaa. Urheilun strategialla tarkoitetaan kokonaisvaltaista suunnitelmaa, joka pyrkii ottamaan huomioon kaikki urheiluun liittyvät tekijät ja luomaan niiden kautta edellytykset urheilulajien taktiikan toteutukselle ja tavoitteiden saavuttamiselle. Taktiikka taas tarkoittaa kokonaisvaltaista suunnitelmaa, joka tähtää kilpailujen tai otteluiden voittoon tai muuhun asetettuun tavoitteeseen. Eri urheilulajien strategiat ovat suurina linjoina enemmän samantyyppisiä kuin eri urheilulajien taktiikat. (Luhtanen 1989, 314.)

2.7.2 Taktiikka ja pelikäsitys

Taktiikan toteutus tapahtuu viimekädessä urheilijan ratkaisujen mukaan alati muuttuvissa kilpailuolosuhteissa. Tällöin urheilijan oman lajinsa ja sen sääntöjen ymmärtäminen korostuvat merkittävästi. Menestyksellinen taktiikka edellyttää, että pelaajilla on hyvät lajin edellyttämät taidot ja pelikäsitys. Taitojen ja pelikäsityksen on opettamis- ja harjoittelumielessä kuljettava rinnakkain, jotta taktiikan oppiminen etenisi luontevalla tavalla. Hyvä pelikäsitys edellyttää pelaajalta oikein ja alituisesti tapahtuvaa pelin havainnointia. Tämä merkitsee sitä, että pelaaja pystyy koko ajan 1) näkemään kentän tapahtumat: pelivälineen, omat pelaajat ja vastustajan pelaajat, 2) omaa kyvyn lukea peliä: ennakoimaan tulevan tilanteen eli on tehnyt kustakin tilanteesta tarkoituksenmukaisen ratkaisumallin jo ennen kuin hän saa pallon eikä vasta sen jälkeen. (Luhtanen 1989, 315.)

Pelikäsitys on pallopeleissä tärkeä elementti, joka koostuu erilaisista kognitiivisista tekijöistä. Etenkin pelitilanteissa pelikäsitys vaikuttaa siten, että tilanteenmukainen reagointi ja toiminta ovat joukkueen kannalta tarkoituksenmukaisia ja tehokkaita. Varsinkin joukkuepeleissä pelikäsityksen merkitys korostuu, koska siinä pelaajan taidot eivät yksin määrää ottelun lopputulosta tai oman joukkueen onnistumista. (Lumela 1996, 35.) Piispasen mukaan (1995, 44) pelikäsitys on kykyä nähdä itsensä osana kokonaisuutta ja kykyä reagoida tarkoituksenmukaisesti, nopeasti ja tuloksellisesti erilaisissa pelitilanteissa.

2.7.3 Beach volleyn taktiikka ja sen toteutus

Pelaajan suoritukset eivät ole pelkkiä tekniikkasuorituksia, vaan hänen suorituksiinsa liittyy aina taktinen toiminta. Toiminta muodostuu tekniikan ja yksilötaktiikan summana. Erinomaisestakaan tekniikasta ei ole mitään hyötyä, jos pelaaja ei osaa käyttää sitä pelissä oikein. Tekniikka ja yksilötaktiikka kulkevat käsi kädessä. Pelaajan monipuolisen kehittämisen kannalta on tärkeää yhdistää koulutuksessa tekniikan ja yksilötaktiikan opetus ja siten kehittää pelaajia, jotka pelaavat tietyn johtoajatuksen mukaan. (Tuominen 1982.)

Meron ja Westerlundin (1997, 200) mukaan taktiikka voidaan jakaa yleiseen taktiikkaan sekä lajikohtaiseen taktiikkaan. Yleinen taktiikka perustuu laajempiin ja yleisempiin taktisen alueen sääntöihin ja lainalaisuuksiin. Lajikohtaisen taktiikan omaksuminen sen sijaan vaatii kyseisen lajin syvällisempää tuntemusta ja asianmukaista harjoittelua. Beach volleyssa, niin kuin muissakin pallopeleissä, taktiikka on merkittävässä asemassa silloin kun kilpaillaan pelin, erän ja pisteiden voittamisesta. Beach volley on peli, jossa kaksi pelaaja työskentelee joukkueena ja näin ollen näiden kahden pelaajan välinen kommunikointi tulee toimia saumattomasti. Juuri taktiikan alueella yhteistyö nousee selvästi esille. Jos yhteistyö ei pelaa, ei taktiikan toteuttaminen onnistu, kun taas hyvä yhteistoiminta mahdollistaa nopeitakin taktiikan muutoksia, jopa pelattavan pallon aikana.

2.7.3.1 Aloitussyöttötaktiikka

Aloitus on joukkueen ensimmäinen hyökkäys, jonka avulla voidaan huomattavasti vaikeuttaa vastustajan hyökkäyksen rakentelua. Aloitussyötöllä voidaan vaikuttaa pelin rytmiin joko hidastaen tai nopeuttaen pelin tempoa. (Heinonen & Pulkkinen 1990, 97.) Syöttäjä voi pyrkiä suorituksillaan vaikeuttamaan vastustajan peliä käyttäen sään tuomia mahdollisuuksia (aurinko, tuuli). Yleisin syöttäjän taktiikan osa on kuitenkin syötön suuntaus. Yleensä beach volleyssa pyritään syötöllä ”pommittamaan” jompaa kumpaa vastustajan pelaajista. Tarkoituksena on löytää vastustajan pelistä heikko kohta. Jos toinen vastustajista on selkeästi heikompi vastaanottaja, syötöt suunnataan yleensä automaattisesti hänelle. Syötön suuntaamisen perusteina voivat olla myös heikompi hyökkääjä tai epätarkempi passari. Yleisesti syöttäjän taktiikkaan kuuluu myös yllätyksellisyys. Syöttäjän tulee pyrkiä vaikeisiin ja ennalta arvaamattomiin sekä vaihteleviin syöttöihin. Vaihtelemalla syöttöjen kovuutta ja sijoittamista pidetään vastustaja koko ajan epävarmana tulevasta syötöstä.

2.7.3.2 Vastaanottotaktiikka

Vastaanottotaktiikka on beach volleyssa melko vähäistä. Yleensä tarkoituksena on nostaa mahdollisimman hyviä ja helposti pelattavia aloituksen vastaanottoja. Jotkut parit käyttävät myös vastaanotoissaan korkeita nostoja, joilla he mahdollistavat suoraan toisesta kosketuksesta tapahtuvan yllättävän hyökkäyksen. Heinosen ja Pulkkisen (1990, 103) mukaan aloituksen vastaanotossa varmuus on tärkeämpää kuin suuntaus. Vastaanotossa tulisi suunnata pallo mieluummin liian korkealle, kuin liian matalalle ja mieluummin liian kauas kuin liian lähelle verkkoa.

2.7.3.3 Hyökkäystaktiikka

Hyökkäystaktiikka perustuu pitkälti vastustajan puolustustaktiikan pohjalle. Hyökkäystaktiikka on laadittava aina niin, että hyökkääjä-torjuja-asetelma on aina hyökkääjälle edullinen. (Heinonen & Pulkinen 1990, 111.) Myöskin hyökkäyksen osalta nopeat ratkaisut ja suunnitelmien muutokset ovat tärkeitä pelin kulun kannalta. Useasti käytetään verbaalista kommunikointia pallon aikana. Passarina toiminut pelaaja pyrkii viestimään hyökkääjälle vastustajan heikot kohdat puolustuksesta. Yleisiä tapoja viestiä parilleen vastustajan puolustuksen toimintaa on huutaa vapaa paikka kentästä joko viisto/raja huudolla tai huutamalla vapaana olevan pelipaikan numero (lentopallon pelipaikat 1-6). Lisäksi paljon käytetään huutoa ”tyhjä”, jos torjuntaa ei ole lainkaan ja molemmat vastustajat ovat ryhmittyneet kenttäpuolustukseen. Vastaavia huutamalla tai muuten viestittäviä taktisia peliohjeita käytetään beach volleyssa runsaasti. Niiden avulla kahdenkin miehen joukkueesta saadaan irti paras mahdollinen teho.

2.7.3.4 Puolustustaktiikka

Taktiikan näkyvin osa beach volleyssa on puolustustaktiikka. Sen peruspiirteet näkyvät jopa yleisölle pelaajien antamien käsimerkkien muodossa. Käsimerkki annetaan yleensä ennen syöttöä ja sillä viestitään tulevan pallon puolustussuunnitelmaa. Pallon jatkuessa pidempään voi myöskin näyttää uuden merkin ja näin vaihtaa suunnitelmaa tai muistuttaa vanhasta ja samalla hämätä vastustajaa. Käsimerkki näytetään yleensä kahdella kädellä. Näin voidaan näyttää erillinen puolustussuunnitelma molempien vastustajien hyökkäystä silmälläpitäen. Yleisimmin merkki kertoo puolustajalle sen sektorin, minkä torjuja aikoo peittää ja mikä osa kentästä jää vapaaksi.

3 BEACH VOLLEY OSANA LIIKUNNANOPETUSTA

3.1 LIIKUNNANOPETUS PERUSKOULUSSA

Koulu on osa suoritusyhteiskuntaa. Suoritusyhteiskunnan arvojen mukaisesti koulukin nojautuu mitattaviin suorituksiin ja numeroarvosteluun, mikä on monesti vaikea ja epämiellyttävä tehtävä. Koulutulokkailla fyysinen kypsyystaso ja liikuntataidot vaihtelevat huomattavan paljon, koska toiset lapset kehittyvät nopeammin ja toiset hitaammin. Jos näitä luonnollisia kehitysaikataulun eroja ei hyväksytä ja kunnioiteta, hitaammin kehittyvät lapset ovat vaarassa joutua noidankehään: epäonnistumisen kokemukset liikuntatunnilla ovat omiaan nitistämään lapsen liikuntainnostuksen. Lapsen asenteet liikuntaa kohtaan synkkenevät, usein jopa loppuiäksi. Liikuntaa välttelevän lapsen kohtalona onkin valitettavan usein myös sosiaalinen syrjäytyminen, koska lapsi jää syrjään muiden lasten liikunnallisista riennoista. (Wasmund-Bodenstedt 1988.)

Peruskoulun liikunnanopetus on normaalisti rajattu kahteen pääalueeseen; kasvatukseen liikuntaan sekä kasvatukseen liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa sitä, että lapsi oppii liikkumaan ja että hän saa myönteiset valmiudet elinikäisen ja terveellisen liikunnanharrastuksen viriämiseen. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa puolestaan lapsen normaalia ja kokonaisvaltaista kehittämistä ja kasvattamista liikunnanopetuksella. (Tiitinen 1984, 1.)

Kasvattamista liikuntaan ja kasvattamista liikunnan avulla ei käytännön toiminnassa useinkaan pystytä erottamaan toisistaan, vaan molemmat alueet tulevat esiin päällekkäisinä toimintoina. Kasvattaminen liikuntaan on vahvasti riippuvainen opetuksen sisällöistä, mikä käytännössä tarkoittaa sisältöjen monipuolisuuden, oppituntien ilmapiirin, opettajan ja oppilaiden välisten suhteiden, opetusmenetelmien ja -järjestelyiden sekä tilannekohtaisten ratkaisujen toteutumisesta ja onnistumisesta. (Jyväskylän Normaalikoulun ala-asteen poikien liikunnan opetussuunnitelma.)

Telaman (1993) mukaan liikunnan kasvatukselliset mahdollisuudet liittyvät keskeisimmin yksilön persoonallisuuden ja sosiaalis-eettiseen kehitykseen. Liikunta tarjoaa jatkuvasti tilanteita, kokemuksia ja elämyksiä, jotka ovat tärkeitä yksilön minäkäsityksen ja identiteetin kehittymisessä. Liikunnassa on erityinen mahdollisuus käyttää omaa kehoaan oman ruumiillisuutensa, itsetuntemuksensa ja itseluottamuksensa lisääjänä. Usein liikunnasta saadut elämykset liittyvät jonkinlaiseen suoriutumiseen, mutta usein ne voivat liittyä myös esteettiseen itseilmaisuun, luontokokemuksiin sekä sosiaalisiin kokemuksiin.

Oppilaille keskeisiä asioita liikuntatunnilla ovat liikuntatarpeen tyydyttäminen, liikunnasta saadut elämykset, kuten ilo ja virkistäytyminen, itsetuntemuksen kehittäminen sekä omanarvon tunnon vahvistamisen mahdollisuus. Tärkeää on myös rentoutuminen, ahdistuneisuuden vähentäminen sekä terveellisten elämäntapojen omaksuminen. Liikunta luo myös mahdollisuudet luovaan itsensä ilmaisemiseen, esteettisiin kokemuksiin sekä yhteistoiminnan ja toisten ihmisten huomioon ottamisen korostamiseen. Nämä sosiaaliset ja eettiset näkemykset korostavat tarvetta kehittää omaa liikuntakulttuuriamme ja kansalaistaitojamme. Liikunta on tärkeä tekijä myös koulu yhteisön ja koulutyön kehittäjänä, sillä liikunnan avulla voidaan parantaa opiskeluvireyttä sekä oppimistuloksia myös muissa kouluaineissa. Kaiken tämän lisäksi liikunnan eri muodoilla voidaan kehittää koulun ja ympäristönsä yhtenäisyyttä kohti yhteistä käytännöllistä toimintakeskusta. Kaikki nämä asiat huomioonottaen voidaankin hyvällä syyllä sanoa, että koululiikunta on enemmän kuin pelkkä oppiaine tai oppitunnit. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 107.) Koulussa annettava liikuntakasvatus ei itsessään kasvata merkittävässä määrin oppilaan fyysistä kuntoa. Tämän vuoksi liikuntatunneilla saadut elämykset ja kokemukset ovat tärkeitä tekijöitä, jotta oppilaat innostuvat ja osaavat hakeutua vapaa-ajallaan liikuntaharrastusten pariin. Koululiikunnasta saaduilla elämyksillä onkin selkeästi merkitystä yksilön elinikäisen liikunnanharrastamisen kannalta.

3.1.1 Liikunnanopetuksen tavoitteet

Virkkusen (1994, 24-25) mukaan kasvuikäiselle lapselle liikuntatuntien merkitys koulussa on erityisen tärkeää, koska silloin fyysisen lihaskunnan ja kestävyuden ylläpito sekä kehittäminen ovat normaalin kehityksen kannalta merkittäviä tekijöitä. Koululiikunta toimii myös nuorten toiminnallisuuden herättäjänä ja synnyttäjänä sekä vastapainona koulussa muutoin painottuvalle istumatyölle.

Peruskoulun liikunnanopetuksen keskeisimmät oppisisällöt pitävät sisällään seuraavat kolme päätavoitetta: 1) Oppilaan liikehallintatekijöiden ja motoristen perustaitojen kehittämiseen vaikuttaminen ja lajitaitojen perusteiden opettaminen. 2) Oppilas ohjautuu yhteistyökykyisyyteen ja positiiviseen liikunta- ja terveyskäyttäytymiseen sekä 3) Oppilaan itsetunto ja positiivinen fyysinen minäkäsitys rakentuu myönteisten liikuntakokemusten avulla. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 108-109.) Beach volley on laji, jossa voidaan toteuttaa suurin osa liikunnanopetuksen tavoitteista. Mm. liikehallintatekijät ja motoriset taidot, yhteistyökykyisyys sekä myönteiset sosiaaliset liikuntakokemukset on mahdollista toteuttaa beach volley -aiheisella koululiikuntatunnilla.

3.1.1.1 Fyysis-motorisen alueen tavoitteet

Fyysinen toimintakyky koostuu fyysis-motorisista kyvyistä sekä motorisista taidoista. Fyysis-motoriset kyvyt, joihin kuuluvat kuntotekijät ja liikehallintatekijät ovat motoristen taitojen perusedellytyksiä. Kuntotekijät voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan eli kestävyyteen, voimakkuuteen ja nopeuteen. Liikehallintatekijöiden keskeiset alueet ovat tasapaino, reaktiokyky, rytmikyky, orientoitumiskyky, erottelukyky, yhdistelykyky sekä muuntelukyky. Yhteisinä tekijöinä näillä kahdella pääluokalla ovat kehon elastisuuden ominaisuudet kuten notkeus ja kimmoisuus. Kuntotekijät ja liikehallintatekijät ovat siis edellytyksenä motorisille taidoille. Keskeisimpiä motorisia taitoja ovat erilaiset liikkumis- ja liikuntaliikkeet kuten käveleminen, juokseminen ja hyppääminen, sekä erilaiset esineen käsittelyliikkeet kuten heittäminen, lyöminen ja potkaiseminen. Nämä motoriset perustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan kaikissa jokapäiväisissä toiminnoissa ja samalla ne ovat myös perustana erilaisille liikunnan lajitaidoille. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 108.)

Peruskoulun liikunnanopetuksessa fyysis-motorisen alueen päätavoitteet ovat lasten liikunnallisten kykyjen ja taitojen monipuolinen kehittäminen sekä oman kunnon ylläpitämiseen totuttaminen. Myös motoristen perustaitojen parantaminen ja varmentaminen sekä liikunnan lajitaitojen opettaminen ja harjoittaminen ovat liikuntakasvatuksen keskeisiä tavoitteita. (Tiitinen 1984, 59.) Liikuntalajit ovat väline pyrittäessä liikuntakasvatuksen erilaisiin tavoitteisiin. Vaikka liikuntalajien valinta on vapaa ja mahdollistaa koulukohtaisen vaihtelun, niin on tärkeää huolehtia siitä, että sisältövalinnat ovat keskeisiä sisä- ja ulkoliikuntalajeja tarjoten näin mahdollisimman monipuolisia liikuntakokemuksia. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 109.) Koululiikuntaan olisi mahdollista sisällyttää beach volley ainakin vallinnaisaineliikunnassa uusiin lajeihin tutustuttaessa tai yhdistettäessä ulkoliikuntaa ja palloilua.

3.1.1.2 Kognitiivisen alueen tavoitteet

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan erilaisia tiedonkäsittelyprosesseja, kuten tiedon vastaanottamista ja hankkimista, muokkaamista, taltioimista, hyväksikäyttämistä toiminnoissa ja ongelmanratkaisuissa sekä uuden tiedon luomista. Weinholdin (1970) mukaan liikunnanopetuksessa kognitiivinen alue jaetaan tietämiseen ja ajatteluun, joiden taustalla on älykkyys. Tietäminen jaetaan asioiden ja ilmiöiden tietämiseen sekä niiden ymmärtämiseen ja omaksumiseen. Ajattelu puolestaan jaetaan ongelmanratkaisutaitoihin ja luovuuteen. (Tiitinen 1984, 40-41.)

Koskinen & Ahonen (1989, 96-98, 109) näkevät oppimisen muuttuneen behavioristisesta tyylistä enemmän kognitiiviseen suuntaan, eli oppilas nähdään nykyään aktiivisena oppijana. Tämä merkitsee sitä, että oppilaan nähdään oppivan joka tilanteessa jotain uutta. Oppiminen voi olla laadullisesti hyvin erilaista ja kohdistua moniin eri asioihin. Laadullisia eroja voidaan havaita esim. pallon kiinnioton oppimisessa paikallaan seisten tai pallon kiinniottoon oppimisessa liikkeessä, johon liittyy paljon muutakin huomioitavaa kuin pelkkä kiinniotto (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1980, 63).

Oppiminen merkitsee sitä, että oppija mukauttaa oppimansa tiedon aikaisempaan tietoonsa sopivaksi. Tämä tieto voi olla täysin uutta, jolloin se on helppo omaksua, tai myös ristiriidassa aikaisempaan tietoon nähden, jolloin syntyy ns. kognitiivinen ristiriita eli epätasapaino. Ristiriitatilanteessa oppilas valitsee oman harkintansa mukaan kumpaa tietoa hän aikoo käyttää. Lehtinen painottaa kuinka tärkeitä oppilaalle on kyetä arvioimaan oppimaansa tietoa aikaisempaan tietoonsa perustuen, sekä ristiriitatietojen nopeaa havaitsemista. (Koskinen & Ahonen 1989, 96–99.)

Oppilas oppii parhaiten, kun vaikeustaso on riittävän korkea, jolloin joudutaan työskentelemään omien kykyjen ylärajoilla. Opettajan vaikeutena on löytää jokaiselle oppilaalle juuri tämä sopiva vaikeustaso. Oppilaat ovat yksilöitä omine tieto-taitotasoineen, jonka mukaan kukin etenee oppimisessaan.

3.1.1.2.1 Liikunnan yleis- ja lajitiedot

Käytännön liikunnanopetuksessa kognitiivisen alueen keskeiset tavoitteet ovat tavallisimpien liikuntalajien yleis- ja lajitiedon välittäminen sekä lasten ideointi- ja ajattelukyvyyn kehittäminen heidän oman aktiivisuuden ja mielikuvituksen avulla. Liikunnan yleistiedoilla Tiitinen (1984, 59-72) tarkoittaa keskeisimmän lajisanaston ja sisältökäsitemallin ymmärtämistä kuten kehon asennot, erilaiset harjoitusmuodot sekä merkkikielet kuten pillin vihellykset. Yleistietoihin kuuluvat myös tiedostaminen oman hygienian hoidosta ja liikuntasuoritukseen pukeutumisesta sekä varusteiden hoitamisesta. Lajitiedoilla puolestaan tarkoitetaan eri lajien harjoitteluun ja opettelemiseen kuuluvaa tietoutta kuten suoritustekniikat, säännöt, varusteet ja turvallisuusnäkökohdat. Lajitiedolla ei kuitenkaan ymmärretä pelkästään tietoa, miten jokin lajitekniinen suoritus tulee suorittaa vaan myöskin ymmärrystä siitä, miksi, milloin tai missä sen voi suorittaa. Kolmantena pääalueena on liikunnan tiedostaminen osana terveydenhuoltoa ja tieto liikunnan vaikutuksista omaan elimistöön.

Tietäminen käsittää liikunnassa monta eri osa-aluetta. Tietäminen voi olla esim. liikesuorituksen hallintaa, sosiaalisten suhteiden ymmärtämistä, käyttäytymistä, liikuntaharrastuneisuuden ymmärtämistä jne. Tietopuolinen opetus on liikuntatunnilla perinteisesti parantanut oppimistulosta motivaation, toiminnan laadun ja toiminnan käytäntöön soveltamisen ansiosta. (Tiitinen 1984, 43,55.) Beach volleyssä liikunnan yleis- ja lajitietoja voidaan hyvin opettaa useassa eri muodossa. esim. käyttäytymisohjeiden, sääntöjen opettelemisen ja tuomarityöskentelyn puitteissa.

3.1.1.3 Emotionaalis-sosiaalisen alueen tavoitteet

Saksassa tehdyn tutkimuksen mukaan koululiikunnassa on havaittu henkisen tasapainon ja liikuntataitojen välillä olevan yhteyttä. Liikuntataidoiltaan heikommalla oppilaat olivat estyneempiä, ahdistuneempia, passiivisempia sekä epävarmempia kuin liikuntataidoiltaan taitavammat oppilaat. Tosin syitä ja vaikutuksia on vaikea erottaa toisistaan, sillä toisaalta emotionaaliset ongelmat voivat aiheuttaa motorisia häiriöitä, ja toisaalta motoriset häiriöt voivat johtaa emotionaalsiinkin ongelmiin. (Wasmund-Bodenstedt 1988.)

Emotionaalis-sosiaalinen alue merkitsee lapselle tunne-elämyksiä, arvoja, elämäntavomusta sekä tahtoelämää. Liikunnanopetuksessa emotionaalis-sosiaalisen alueen kasvatustavoitteet ovat oppilaan positiivisten tunne-elämysten aikaansaaminen, johon kuuluvat mm. ilo ja virkistyminen, positiivisen ja totuudenmukaisen minäkuvan kehittyminen ja toisten huomioonottaminen sekä yhteistoimintaan ja vastuuseen kasvattaminen. (Tiitinen 1984, 59.)

Psykologisen näkemyksen mukaan liikuntaharjoituksen merkityksen kannalta tärkeämpänä nähdään se, miten ihminen kokee harjoituksen kuin se, mikä harjoitus itsessään on. Tilannekohtaiset yksilölliset tulkinnat vaikuttavatkin koettuihin tuntemuksiin fyysisessä aktiivisuudessa. Positiivisilla liikuntakokemuksilla ruokitaan lapsen sisäistä motivaatiota. Tällöin lapsi omista luontaisista taipumuksistaan ryhtyy toimimaan mielenkiinnon kohteiden mukaisesti ja harjoittaa omia kykyjään ilman ulkoisten palkkioiden apua tai ympäristön kontrollia. Urheilu- ja liikuntatoiminnassa sisäinen motivaatio onkin keskeinen tekijä toiminnassa pysymisen kannalta. (Liukkonen & Telama 1997.)

3.1.1.3.1 Ilo ja virkistys

Koululiikunnan tavoitteena "ilo ja virkistys" mainitaan usein toiminnan keskeisenä tekijänä. Toisaalta ilon ja virkistykseen pitäisi olla aina itsestäänselvyys, sillä ainahan oppimisen pitäisi olla hauskaa ja motivoivaa. Joskus liikunnasta käytetty "vaihtelua muiden oppiaineiden lomassa" -tavoite halventaakin liikuntatunnin todellista merkitystä. (Jääskeläinen 1993.)

Koululiikunnan yksi päätavoite on jatkuvan liikuntaharrastuksen herättäminen. Jotta tähän tavoitteeseen päästäisiin tulisi oppilaan kokea koululiikunta mielekkäänä, hauskana ja virkistävänä. Kärjen ja Lemmetyisen (1990) tutkimuksen mukaan suurin osa oppilaista (71 %) koki koululiikunnan myönteisenä ja vain 7 % kielteisenä. Liikunnanopettajan onkin hyvä tietää, mitkä tekijät vaikuttavat oppilaan koululiikuntakokemukseen positiivisesti ja mitkä negatiivisesti. (Kärki & Lemmetyinen 1990, 46.) Koululiikunnan tulisi tarjota paljon erilaisia liikuntakokemuksia. Beach volley sekä monet muut lajit antavat uusia mahdollisuuksia tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin. Useiden mahdollisuuksien valikoimasta jokainen oppilas voi helpommin valita itselleen sopivan lajin tai harrastuksen.

Koululiikunnassa ei saisi tuijottaa pelkästään taituruuteen ja testituloksiin, vaan kaikille lapsille tulisi luoda tasavertaiset ja monipuoliset mahdollisuudet liikunnan ilon kokemiseen. "Avoin" liikunta, jossa kukin oppilas saa liikkua omien mittojensa ja halujensa mukaan, antaa heikommillekin oppilaille mahdollisuuden kehittää omaa osaamistaan ja nauttia liikunnasta ilman, että joutuisi häpeämään huonouttaan. (Komulainen 1989.) Useimmissa palloilulajeissa, kuten myös beach volleyssä voidaan käyttää erilaisia sääntösovelluksia. Näiden sovellusten avulla voidaan helpottaa peliä sopivammaksi oppilaiden tasolle. Lisäksi eri taitotason omaaville oppilaille voidaan sopia erityissääntöjä, joilla tasoitetaan pelaajien taitoeroja.

3.1.1.3.2 Sosiaalinen vuorovaikutus

Suurin osa liikunnasta ja urheilusta perustuu jonkinlaiseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Liikunnan merkitys sosiaalisen kehityksen välineenä perustuu siihen, että liikunnassa tapahtuu jatkuvasti aitoja vuorovaikutustilanteita sekä myös ristiriitatilanteita, jotka on mahdollista ratkaista keskustelun avulla. Ristiriitatilanteen ratkaiseminen esimerkiksi koululiikuntatunnilla oppilaiden kesken on perusta modernille eettiselle kasvatukselle. Tutkimukset korostavatkin, että liikunta sinänsä ei vaikuta yksilön persoonallisiin ominaisuuksiin ja sosiaalis-eettiseen kehitykseen, vaan liikunnalla on siinä välineellinen luonne pitäen sisällään mahtavan kasvatuksellisen mahdollisuuden. (Telama 1993.) Beach volleyssa kasvatukselliset mahdollisuudet toteutuvat oppilaiden itsenäisenä työskentelynä sekä yhteistoimintana, joka pohjautuu sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että oppilaat pystyvät itsenäisesti pelaamaan ja tuomaroimaan omia pelejään.

3.2 PALLOILULAJIT KOULULIIKUNNASSA

Palloilulajeilla on keskeinen rooli osana koululiikuntaa. Palloilulajit kehittävät monipuolisesti oppilaiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Myöskin beach volley tarjoaa mahdollisuuden oppilaiden monipuoliseen liikunnalliseen kehittämiseen sekä kasvatukseen.

Kun tarkastellaan eri palloilulajien pelisääntöjä on syytä muistaa, että ne on laadittu nimenomaan kilpailevia sarjajoukkueita varten. Tällöin on kyseessä ammattimaisesti valmennetuista, asianmukaisin varustein ja välinein varustetuista pelijoukkueista, joilla on käytettävään viralliset normit ja säännöt täyttävät pelikentät sekä laitteet. Kun puhutaan pelisääntöjen soveltamisesta koululiikuntaan on edellä mainitut asiat otettava ehdottomasti huomioon. (Wuolio 1984, 9.) Koulupelit hakevat yleensä muotonsa kilpaurheilusta, mutta käytännössä ne toteutetaan kullekin ryhmälle sopiviksi sovelletuilla säännöillä (Piispanen 1995, 46).

Vain poikkeustapauksissa koululuokat saavat käyttöönsä sääntöjen edellyttämiä pelikenttiä ja varusteita. Suurten opetusryhmien takia kenttien mittasuhteet vaihtelevat samoin kuin kenttäpelaajien määrä täytyy soveltaa tilanteen mukaan. Myös ns. viralliset välineet ovat tavallisesti sopimattomia kouluopetuksessa, koska ne ovat mitoiltaan epäsuhteessa käyttäjien fyysisiin edellytyksiin. Edellä esitettyjen esimerkkien perusteella voidaan todeta, ettei kilpailutoimintaa varten laadittuja virallisia pelisääntöjä voida juuri koskaan sellaisenaan soveltaa koululiikuntaan. Liikunnanopettajan tai -ohjaajan onkin otettava vakavasta huomioon koulun erityispiirteet ja -olosuhteet ja sovellettava pelisääntöjä niiden mukaisesti. (Wuolio 1984, 9-13.)

3.2.1 Lentopallo koululiikunnassa

1960-luvulla alkanut kehitys palloilunopetuksessa osana koululiikuntaa kehitti myös lentopalloiluun omat sovellutuksensa. Kilpailulajina pelattava lentopallo on poikunut mm. peruslentopallo ja virelentopallo-nimisiä koulupelisovelluksia, jotka eroavat kilpalentopallosta esimerkiksi pelikentän koon, pelaajamäärän, pelivälineen eli pallon sekä useiden peliä helpottavien sääntöjen puitteissa. (Wuolio 1984, 174-180.)

Lentopallo on vakiinnuttanut itsensä vuosien saatossa koululiikunnan yhdeksi keskeiseksi palloilumuodoksi. Siitä huolimatta lentopallo ei ole ollut useassakaan koulussa mieluisimpien palloilulajien joukossa, vaan useat muut palloilulajit ovat saavuttaneet suurempaa suosiota koululaisten keskuudessa. Syitä tähän on varmastikin lajin vaatima tekninen vaikeus, joka johtaa vähäiseen aktiviteettiin sekä sen myötä lajin kiinnostuksen laimenemiseen.

3.3 BEACH VOLLEY KOULULIIKUNNAN TAVOITTEIDEN NÄKÖKULMASTA

Beach volley edustaa Suomessa ns. uusia lajeja, jotka ovat viime vuosikymmenen aikana ilmaantuneet keskeiseksi osaksi nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastuksia. Onkin havaittu, että nuorten kiinnostus ns. perinteisiin urheilulajeihin, kuten voimisteluun ja yleisurheiluun on selkeästi vähentynyt, kun sen sijaan ns. uudet lajit kuten esimerkiksi judo ja tyttöjen jalkapallo kiinnostavat aikaisempaa enemmän (De Knop, Engström, Skirstad & Weiss 1996, 278). Muita ns. uusia lajeja ovat esimerkiksi rullaluistelu, rulla- ja lumilautailu, sekä erilaiset extreme -lajit, joihin lukeutuvat esimerkiksi seikkailu- ja kiipeilyurheilun eri variaatiot.

Beach volleyn suosiota kesäisillä hiekkarannoilla kuvaa pelikenttien lisääntyvä rakentaminen sekä erilaisten beach volley -turnausten järjestäminen rannoille sekä myös kaupunkien toreille ja keskustoihin. Lajin kasvava suosio ilmenee myös lajin seuratoiminnan alkamisena. Ensimmäinen suomalainen beach volley -seura Hietsu Beach Volley perustettiin vuonna 1995.

Nuorten lisääntyvä kiinnostus beach volleyta kohtaan vapaa-ajalla antaa aihetta miettiä lajin mahdollisuuksia osana koululiikuntaa. Osa koulun opetuksesta suositellaan annettavaksi koulun ulkopuolella, jolloin oppilaat kokevat yhdessä tekemisen ja kokemisen antamat mahdollisuudet, tunteiden ilmaisemisen sekä erilaisten elämysten tuoman vaihtelun normaaliin koulupäivän rutiineihin (Koulun ulkopuolella annettava opetus 1986, 9). Liikuntatunnin vieminen pois kouluympäristöstä viihtyisään rantamaisemaan loppukesän kauniina aurinkopäivänä on omiaan lisäämään motivaatiota ja kiinnostusta myös uutta lajia kohtaan.

Pelivälineen eli pallon pehmeys on beach volleyssa peliä helpottava tekijä, käytännössä pallon saa pysymään pelissä kauemmin, koska pallo ei lennä niin kovaa ja osuman ei tarvitse olla aivan niin tarkka pallon pelissä pysymisen kannalta. Koululiikuntaa ajatellen pelaajien määrän ei tarvitse olla kaksi vastaan kaksi peliä, vaan useampien pelaajien mukanaolo on suositeltavaa, näin mahdollisimman moni oppilas pääsee heti toimintaan mukaan.

Beach volley on luonteeltaan positiivinen ja rento laji, jolla on mahdollisuuksia saada usein jo arkisiin koulupäiviin ja tuttuihin koululiikuntamuotoihin uusia tuulia. Beach volley tuo eksoottisena lajina liikunnanopetukseen uusia haasteita ja elämyksiä, joilla voidaan toteuttaa tehokkaasti liikuntakasvatuksen eri tavoitteita. Pelin vaatima fyysisyys, aktiivisuus, sosiaalisuus, periksiantamattomuus ja taistelutahto yhdistettynä luonnon tarjoamiin elementteihin antavat aivan erityiset puitteet positiivisten liikuntakokemusten mahdollistamiseen. Positiivisten liikuntaelämysten kokeminen onkin elinikäisen liikunnan harrastamisen kannalta keskeinen tekijä, mikä on samalla yksi koulun liikunnanopetuksen päätavoitteita.

Huomiota herättävänä ja näyttävänä lajina beach volley kerää helposti uteliaita katsojia ympärilleen. Yleisön merkitys lajin imagolle onkin korostuneessa asemassa, minkä ansioista sosiaalinen kanssakäyminen kasvaa myös kentän ulkopuolelle. Pelaajien ja yleisön läheisyys korostaa pelin intensiivisyyttä ja luo samalla yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myös koululiikunnassa on mahdollista herättää oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta kannustamisen ja sosiaalisen kanssakäymisen avulla. Peli ei välttämättä ole ainoastaan pelaajien välinen tapahtuma, vaan yleisön merkitys lajille on huomattava niin kilpailullisissa beach volley -turnauksissa kuin koululiikuntatunneillakin.

Kokonaisvaltaisesti ajateltuna beach volley pystyy hyvin vastaamaan koulun liikuntakasvatuksen asettamiin erilaisiin päätavoitteisiin ja haasteisiin. Fyysis-motorisella tavoitealueella beach volley vaatii pelaajalta monipuolisia motorisia taitoja: hyppääminen, heittäminen, lyöminen sekä nopeat reagoinnit ovat muutamia keskeisiä liikehallinnan osa-alueita jotka korostuvat beach volleyssa.

Kognitiivisella tavoitealueella beach volley korostaa yksilön tekemien ratkaisujen merkitystä. Erityisesti pienillä pelaajamäärillä yksilön tekemät ratkaisut korostuvat ja pelaaja oppii ymmärtämään peliä taktisesti pystyen näin tietoisesti kehittämään omaa peliään sitä mukaa, kun lajin vaatima pelikäsitys ja pelitaidot kehittyvät. Sääntöjen hyväksyminen ja noudattaminen sekä fair play -periaatteen sisäistäminen ovat liikunnan kognitiivisen alueen kasvatuksellisia tavoitteita, joiden toteuttamiseen beach volley antaa hyvän mahdollisuuden.

Emotionaalis-sosiaalisella alueella beach volleyyn merkitys positiivisten liikuntakokemusten lähteenä lienee kaikista suurin. Liukkosen (1995, 7) mukaan yksilön psyykinen järjestelmä rakentuu erilaisten kokemusten sekä ympäröivän maailman ja erityisesti läheisten ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Luonteeltaan ja puitteiltaan beach volley poikkeaa muista palloilulajeista hieman rennompana ja vähemmän tosikkomaisena liikuntamuotona, joka pystyy tasapainottamaan usein kovin laitosmaista koulujärjestelmää. Kaiken tämän lisäksi beach volley pystyy tarjoamaan mukavia kokemuksia pelaajien lisäksi myös pelikentän ulkopuolella oleville katsojille. Yleisesti katsoen beach volleyyn mahdollistamat monipuoliset ja positiiviset liikuntakokemukset voivat antaa oppilaille kipinän terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan.

3.3.1 Beach volley harrasteliikuntana

Beach volleyta pelataan virallisesti kaksi vastaan kaksi pelinä. Kuitenkin suuri osa harrastetason aktiviteetistä tapahtuu suuremmalla pelaajamäärällä. Perinteinen lentopallotyypinen kuusi vastaan kuusi pelaaminen hiekkakentällä antaa hyvät puitteet vapaamuotoiseen liikunnan harrastamiseen. Beach volley kuusi vastaan kuusi tai useammankin pelaajan versiona antaa mahdollisuuden toimivaan peliin ikään, sukupuoleen tai taitotasoon katsomatta. (Hömberg & Papageorgiou, 1995, 57.) Beach volleyyn pelaaminen harrastetasolla onnistuu jopa ilman virallista kenttää ja verkkoa vapaamuotoisesti sääntöjä soveltaen. Tärkeä osa harrastetason beach volleyta onkin sosiaalinen toiminta ja yhdessäolo aurinkoisessa rantamaisemassa.

Huippu-urheilijat, yhtä hyvin kuin harrastepelaajat sekä aloittelijat voivat pelata yhdessä beach volleyta ilman loukkaantumisvaaraa. Tällaisissa ns. sekajoukkueissa voidaan käyttää erikoissääntöjä, joissa esimerkiksi huippupelaajat saavat iskeä ainoastaan heikommalla kädellä, aloittelijat saavat suorittaa ensimmäisen kosketuksen koppina tai taitavammat pelaajat laitetaan avainrooleihin esimerkiksi passariksi. Taidoiltaan vaihtelevissa ryhmissä kenttäkoostumukset voidaan laatia pelaajien taitotason mukaan, esimerkiksi kolme vastaan kuusi, yksi vastaan kolme tai neljä vastaan kymmenen pelaajaa. Näin saadaan kaikille pelaajille tasonsa mukaista ja mukavaa liikuntaa. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 57-58.)

Ryhmässä, joissa on sekä naisia että miehiä, voidaan sopia sääntöjä, jotka tasoittavat peliä. Esimerkiksi verkko laitetaan naisten korkeudelle ja naiset pelaavat etupelaajina ja miehet takapelaajina. Toinen tasoittava mahdollisuus on kieltää miesten torjunta naisten hyökkäystä vastaan. Tällaisilla sääntösovelluksilla saadaan pelistä tasapuolista ja haastavaa. (Hömberg & Papageorgiou 1995, 58.)

4 BEACH VOLLEY -CD-ROM

4.1 CD-ROM -TYÖN TARKOITUS

Cd-rom esittelee beach volleyta monipuolisesti. Työ jakaantuu viiteen osaan, joissa käsitellään beach volleyta niin kilpaurheilun kuin myös harrasteliikunnan näkökulmasta. ”Esittely ja historia” -osassa selvitetään lajin kehityksen vaiheita sekä annetaan selkeä kuva siitä, millainen urheilulaji ja liikuntamuoto beach volley on. ”Kenttä ja varusteet” -osassa käydään läpi keskeisimmät beach volleyssa tarvittavat välineet ja varusteet. Lisäksi tässä osassa annetaan ohjeita beach volley -kentän rakentamiseen. ”Säännöt” -osassa kerrotaan tiivistetysti beach volleyn säännöt, tuomarimerkit sekä annetaan malli beach volley -turnauksen ottelukaaviosta. ”Tekniikka” -osassa tuodaan esille valokuvien, videon sekä selventävien tekstien avulla yleisimpiä beach volleyssa käytettäviä tekniikoita. Omana kokonaisuutenaan tuodaan esille myös beach volleyn mahdollisuuksia harrasteliikunnan näkökulmasta antamalla joitain esimerkkejä sääntösovelluksista ja peliä helpottavista tekijöistä.

Beach volley -cd-rom on suunnattu lajin harrastajille, liikunnanohjaajille ja -opettajille, beach volley -turnauksen järjestäjille sekä yleisesti kaikille lajista kiinnostuneille. Tällä työllä pyritään antamaan lisätietoa beach volleysta lajina sekä ohjeita ja ideoita, joiden avulla jokainen voi saada beach volleysta mahdollisimman paljon irti liikunnaniloa.

4.2 CD-ROM -TYÖN TOTEUTUS

Tämä cd-rom -työ on tehty yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan, Suomen lentopalloliiton sekä Hietsu Beach Volley -klubin kanssa. Kuvamateriaali on hankittu pääosin 12. ja 13. kesäkuuta 1999 Helsingissä pelatusta Beach volley Challenger tour:in osakilpailusta sekä Jyväskylän Tuomiojärven pelikentiltä kesällä 1999. Kaikki esillä oleva video- ja valokuvamateriaali on työn tekijöiden kuvaamaa, joten kuvamateriaalin käyttöoikeus on em. henkilöillä. Kirjallinen toteutus on tehty työn tekijöiden toimesta, mihin olemme saaneet neuvoja ja opastusta lajin parissa aktiivisesti toimivilta henkilöiltä. Työn teknisestä toteutuksesta on vastannut datanomi Timo Suvilehto yhteistyössä em. henkilöiden kanssa.

5 POHDINTA

Työn tarkoituksena on esitellä beach volleyta liikuntamuotona mahdollisimman laajasti useista eri näkökulmista. Beach volley on varsinkin Suomessa nuori laji ja siitä johtuen kirjallisuutta ja muutakin materiaalia on varsin vähän saatavilla. Suuri osa materiaalista ja tiedosta onkin hankittu asiantuntijoilta, valmentajilta sekä lajin harrastajilta joihin on lisätty omiin kokemuksiin pohjautuvaa tietoa. Tämän työn avulla on pyritty laajentamaan kiinnostusta beach volleyta kohtaan sekä antamaan lajista lisää tietoa aloittelijoille, kilpailijoille, liikunnanohjaajille ja -opettajille sekä turnausten järjestäjille.

Beach volleyyn kehittyminen rantapallosta olympialajiksi on kasvattanut myös lajia käsittelevän koulutus- ja opetusmateriaalin tarvetta. ”Beach volley koululiikuntamuotona” toimii mm. lajin tekniikoita ja taktiikkaa esille tuovana kokonaisuutena. Näissä työn osissa on pyritty antamaan laajaa beach volleyta käsittelevää tietoa, joka soveltuu aloittelijoille uuden tiedon antajana sekä lajia harrastaville uusien asioiden ja näkökulmien esille tuojana. Tärkeä tämän julkaisun kohderyhmä ovat myös liikunnanopettajat ja -ohjaajat, joilla on suuri vaikutusmahdollisuus beach volleyyn leviämiseen koulujen ja urheiluseurojen välityksellä.

”Beach volley koululiikuntamuotona” antaa aloittelijalle kuvan siitä, millainen laji beach volley on. Työ opastaa aloittelijaa beach volleyyn sääntöjen, tekniikan ja taktiikan myötä hahmottamaan lajin kokonaisuutta ja luonnetta. Perehdyttyään tähän työhön aloittelija saa selkeän kokonaiskuvan lajista ja on valmiimpi aloittamaan beach volleyyn pelaamisen tuntiessaan lajin ydinkohdat ja tärkeimmät osa-alueet.

Beach volleyyn harrastajalle työhön perehtyminen tuo varmuutta jo tutuista asioista sekä antaa joitain uusia näkökulmia ja tarkastelumahdollisuuksia lajin luonnetta ja taktista puolta ajatellen. Tarkat säännöt ja beach volleyyn historia ovat osia, joiden tuntemuksessa voi olla lajin pitempiaikaisellakin harrastajalla puutteita. Tähän työhön perehtyminen antaa hyvän mahdollisuuden tutustua lajiin syvällisemmin ja sekä kehittää omaa lajituntemusta.

Liikunnanopettajille ja -ohjaajille ”Beach volley koululiikuntamuotona” sekä siihen liittyvä ”Beach volley -Cd-rom” antaa uusia mahdollisuuksia koululiikuntatuntien toteuttamiseen. Erilaiset pelisovellukset ja sääntöhelpotukset mahdollistavat beach volleyn sisällyttämisen koululiikunnan opetussuunnitelmaan. Mm. selkeästi esitetyt pelipaikat useamman pelaajan beach volley -pelissä helpottavat pelin aloittamista ja toteuttamista. Lisäksi yksinkertaiset ohjeet pelikenttien rakentamiseksi mahdollistavat pelin leviämisen useammille hiekkarannoille ja pelipaikoille

Beach volleyn toteuttamismahdollisuudet koululiikuntamuotona ovat täysin realistisia. Perinteisten palloilulajien lisäksi ja varsinkin lentopallon imagon nostamiseksi beach volley antaa aivan uusia ulottuvuuksia koululiikunnan toteuttamiseen. Oppitunnin vieminen pois kouluympäristöstä hiekkarannalle on jo itsessään liikuntamotivaatiota kohottava tekijä. Erilaisilla peliä helpottavilla sääntösovelluksilla beach volleysta saa myös hyvin koululiikunnassa toimivan pallopelin, jossa eritasoiset pelaajat voivat hyvin pelata yhdessä samaa peliä. Varsinkin valinnaisliikuntamuotona beach volley sopii hyvin esimerkiksi ns. uusiin lajeihin tutustuttaessa. Tällöin lajin pohjustuksena oppilaat voivat etukäteen tutustua erilliseen beach volley -cd-rom -julkaisuun, joka antaa hyvän ja värikkään kuvan pelin sisällöstä ja luonteesta. Beach volleyn toteuttaminen koululiikunnassa vaatii tietenkin koulun liikuntapaikoilta erityisvaatimuksia ja usein kunnan pelipaikat ovatkin pidemmän matkan päässä. Tämän takia kenttien rakentaminen lähemmäksi asutusta ja esimerkiksi urheilukenttien läheisyyteen on lajin tulevaisuuden kannalta erittäin tärkeää.

Beach volley on tullut tunnetuksi kilpaurheilun kautta. Suuri osa lajin harrastajista pelaa kuitenkin beach volleyta harrasteliikuntamuotona. Beach volley onkin varsin hyvin harrasteliikuntaan soveltuva laji. Sitä on mahdollista pelata hyvin pienin varustekustannuksin sekä vaihtelevan tasoisilla, ikäisillä ja kuntoisilla joukkueilla. Myös loukkaantumisriski on beach volleyssa pehmeän pelialustan ansiosta varsin pieni. Näiden tekijöiden lisäksi beach volley on varsin harrastelijaystävällinen miellyttävän peliympäristönsä sekä sosiaalisen luonteensa ansiosta.

Beach volley -cd-rom -multimediajulkaisu esittelee lajia monipuolisesti ja värikkäästi valokuvien, videoiden sekä selventävien tekstien ja kaavioiden avulla. Cd-romin tärkein tavoite onkin lajin esittely mielenkiintoisella ja nykyaikaisella tavalla, joka voi kiinnostaa lajista täysin tietämätöntäkin henkilöä. Cd-romin sisällä oleva kirjallisuusosuus antaa lisäksi tietoa monipuolisesti pelin perusteista lähtien, joten teoritiedon osuus pelistä on varmasti kaikille riittävä. Cd-rom voikin toimia pohjatiedon antajana ennen varsinaista pelikokeilua, jolloin pelin ymmärtäminen ja positiiviset liikuntakokemukset mahdollistuvat nopeammin.

”Beach volley koululiikuntamuotona” sekä ”Beach volley -Cd-rom” ovat kokonaisuudessaan ensimmäinen laajempi lajista tehty suomenkielinen julkaisu. Tämän johdosta em. työt antavat hyvän teoriapohjan lajista tehtäville suomalaisille tutkimuksille sekä mahdolliselle opetus- ja valmennusmateriaalille.

Uskomme, että beach volleylla on vielä paljon annettavaa suomalaiselle liikuntakulttuurille. Samalla toivomme, että tämä työ auttaa beach volleyn leviämistä ja vakiintumista Suomen tuhansille hiekkarannoille ja muille pelipaikoille.

LÄHTEET

- Beach volleyball official rules. 1997. Edition 1996-2000. FIVB. Lausanne. Switzerland, 2-6.
- Beach volleyball report. 1996. FIVB. Lausanne. Switzerland, 6-7.
- Beach volleyball report. 1997. FIVB. Lausanne. Switzerland, 4.
- De Knop, P., Engström, L-M., Skirstad, B. & Weiss, M. 1996. Worldwide trends in youth sport. Human kinetics publishers, inc.
- Heinonen, R. & Pulkkinen, S. 1990. Lentopallo, pallottelusta pelinhallintaan. Jyväskustannus. Saarijärven Offset Ky.
- Häkkinen, E. & Sahramaa, J. 1982. Nuorten valmennusopas. Karkkila. Priima-offset Ky, 178-192.
- Hömberg, S. & Papageorgiou, A. 1995. Handbook for Beach Volleyball. Aachen. Meyer & Meyer Verlag.
- Jääskeläinen, L. 1993. Koululiikunnan avaruus. Liikunta ja tiede 30, (3), 40-42.
- Jääskeläinen, L. & Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Otava. Keuruu.
- Jyväskylän Normaalikoulun ala-asteen poikien liikunnan opetussuunnitelma. Jyväskylä.
- Koskinen, I. & Ahonen, S. 1989. Lukion pedagogiikka. Kirjayhtymä. Helsinki.

- Koulun ulkopuolella annettava opetus. 1986. Pedagogisia ohjeita. Kouluhallitus. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Komulainen, A. 1989. Hyvät ja huonot oppilaat koululiikunnassa. *Liikunta ja tiede* 26, (3), 144-145.
- Kärki, E. & Lemmetyinen, H. 1990. Oppilaiden kokemuksia koululiikunnasta ja liikunnanopettajasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-työ.
- Liukkonen, J. 1995. Psykkisen valmennuksen työkirja. TUL:n yleisurheilun tuki ry. Jyvässeudun paino.
- Liukkonen, J. 1997. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. Mero Oy.
- Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. *Liikunta ja tiede* 34, (6), 8-11.
- Luhtanen, P. 1989. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa: Kantola, H. (toim.) Suomen valmennusoppi. Jyväskylä. Gummerus.
- Lumela, P. 1996. Siirtovaikutukseen perustuvan opetusmenetelmän vaikutukset palloilutaitojen oppimiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.
- Mero, A. & Westerlund, E. 1997. Taktiikka. Teoksessa: Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. Mero Oy.

- Palmunen, P. 1989. Lentopallon ohjaajan opas 3. Helsinki. Painokaari Oy, 21.
- Piispanen, E. 1995. Iloiseen palloiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 143.
- POPSP. 1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Helsinki. Opetushallitus.
- Scates, A. 1984. Winning volleyball. Massachusetts. Allyn and Bacon, Inc.
- Singer, R. & Dick, W. 1980. Teaching physical education. Boston: Houghton Mifflin Co.
- The road to the olympics. 1996. FIVB. Lausanne. Switzerland, 50-51.
- Telama, R. 1993. Koulusta nuorelle liikuntamallit. Liikunta ja tiede 30, (4), 24-25.
- Tiitinen, S. 1984. Peruskoulun ala-asteen liikunnan keskeisimmät oppisisällöt. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 44. Jyväskylä.
- Tuominen, T. 1988. Nuorten valmennusopas 2. Hanko. Hangon kirjapaino Oy, 35-76.
- Wasmund-Bodenstedt, U. 1988. High and low achievers in primary school physical education. International journal of physical education 25, (2), 13-19.
- Virkkunen, A. 1994. Koululiikunta yläasteen vuosina. Persoonallisuuden kasvu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Wuolio, J. 1984. Pallopelit. Liikuntaoppaat. WSOY:n graafiset laitokset. Juva.