

VAKIOTANSSIEN LAJIANALYYSI JA VALMENNUKSEN OHJELMOINTI

Henna Syväoja

Valmennus- ja testausoppi

Valmentajaseminaari

VTEA008

Kevät 2010

Liikuntabiologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Työn ohjaaja: Antti Mero

TIIVISTELMÄ

Syväoja, Henna 2010. Vakiotanssien lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän Yliopisto, 49 sivua.

Vakiotansseja ovat valssi, tango, wienin valssi, foxtrot ja quickstep. Ne ovat osa kilpatanssia, joka luokitellaan esteettiseksi urheilulajiksi. Vakiotansseissa jokaiselle tanssille ominaisella liikkeellä ja näyttävillä kilpailuasuuilla pyritään luomaan elegantti ja tyylikäs vaikutelma. Vakiotansseja tanssitaan suljetussa tanssiasennossa, jolloin mies ja nainen ovat kokoajan vartalokontaktissa. Jokaisella tanssilla ja kuviolla on lisäksi oma tekniikkansa, joissa muun muassa jalkatekniikka, vartalolinjat ja vienti antavat tanssille ominaisen luonteen. Lisäksi jokaisen tanssin musiikki kertoo tanssin luonteesta ja vaikuttaa tanssin tulkintaan. Vakiotansseissa kilpaillaan iän ja taitoluokan määrittämässä kilpasarjassa, minkä vuoksi kaikenikäiset voivat kilpailla omalla taitotasollaan.

Kilpailuissa tuomarit asettavat parit paremmuusjärjestykseen arvosteluperustein, joita ovat tahti ja perusrytmi, liikeradat, vartalolinjat, jalkatekniikka, tanssillisuus, tanssin luonteen tulkinta ja koreografia. Tuomarit arvioivat pareja kokonaisuutena, joten yksittäisille ominaisuuksille ei ole erikseen tuomareita. Kilpailuissa on osanottajamäärästä riippuen useita karsintoja ja loppukilpailut, joissa jokaista tanssia tanssitaan 1,5 minuuttia. Muun muassa Blanksbyn & Reidyn (1988) tutkimusten mukaan finaalisuoritus tanssitaan yli 80 %:lla omasta maksimihapenkulutuksesta, joten laji voidaan luokitella erittäin kuormittavaksi urheilulajiksi lajin tekniikkapainotteisuudesta huolimatta. Tanssijan tärkeimpiä ominaisuuksia on kyky yhdistää toisiinsa vartalon hallinta, liikkeiden näyttävyys, voima ja liikkeiden laajuus, joten hyvän tekniikan lisäksi tanssijalta vaaditaan peruskestävyyttä, perusvoimaa, notkeutta ja nopeutta. Kilpatanssissa on pitkä kilpailukausi, elokuun lopusta toukokuun loppuun, minkä vuoksi harjoittelun ohjelmointi poikkeaa monen muun lajin harjoittelun jaksottamisesta. Kaikkia ominaisuuksia on kehitettävä sopivassa suhteessa läpi kilpailukauden, joten selkeitä harjoituskausia on mahdotonta jaotella.

Avainsanat: Vakiotanssit, tekniikka, fyysinen kuormittavuus, kilpailusäännöt, valmentautuminen Suomessa

Sisältö

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 LAJIANALYYSI.....	6
2.1 Kilpatanssi	6
2.2 Vakiotanssit.....	7
2.2.1 Hidas Valssi	7
2.2.2 Tango	8
2.2.3 Wienin Valssi.....	8
2.2.4 Foxtrot	9
2.2.5 Quickstep	10
2.3 Tekniikka	10
2.3.1 Tanssiasento	11
2.3.2 Jalkatekniikan yleispiirteet	12
2.3.3 Vienti.....	12
2.4 Kilpailusuorituksen fyysinen kuormittavuus.....	13
2.4.1 Kilpailutilanne	13
2.4.2 Tärkeimmät fyysiset ominaisuudet	14
2.4.3 Psykkinen kuormittavuus.....	15
2.5 Kilpaileminen Suomessa ja ulkomailla	18
2.5.1 Kilpailuluokat	18
2.5.2 Tanssittava koreografia	20
2.5.3 Kilpailuasusteet.....	21
2.5.4 Arvosteluperusteet	23
2.5.5 Kilpailut Suomessa	24
2.5.6 Kilpaileminen ulkomailla.....	25

2.6 Valmennusjärjestelmä Suomessa	25
2.7 Tavoitteellinen huippu-urheilija	28
3 VALMENNUKSEN OHJELMOINTI	30
3.1 Valmennettava.....	30
3.2 Harjoituskausi	31
3.2.1 Viikkoharjoittelu	33
3.2.2 Harjoitusvuorokausi (maanantai)	33
3.2.3 Ravinto	35
3.3 Kilpailukausi	37
3.3.1 Kilpailuja edeltävä viikko	37
3.3.2 Esimerkki kilpailupäivä GP-kilpailuista (La).....	38
3.3.3 Kilpailusta palautuminen	41
4 POHDINTA	42
5 LÄHTEET	44
6 LIITE 1. LIIKKUVUUSHARJOITUS	46

1 JOHDANTO

Kilpatanssi on miehen ja naisen muodostama paritanssilaji, jossa vakiotanssit yhdessä latinalaistanssien kanssa muodostavat kilpatanssiksi nimitetyn esteettisen urheilumuodon. Tässä lajissa taidon lisäksi sekä taiteellisuus että esittäminen ovat suuressa roolissa. Kilpatansseja on kymmenen erilaista, joista puolet on vakiotansseja ja puolet latinalaistansseja. Nämä tanssilajit poikkeavat voimakkaasti toisistaan muun muassa musiikin, tanssiasennon ja kilpailuasujen osalta. (http://tanssiurheilu.fi/kilpatanssi?id=z3hKIvZ7&mv_pc=195.)

Suomen Tanssiurheiluliitto perustettiin 1970-luvulla, jolloin kilpatanssi vakiinnutti asemansa kilpalajina Suomessa (Korhonen 1994, 15-19). Nykyään liiton jäseniä on jo lähes 14 000 (http://www.slu.fi/lum/07_06/uutiset/suomen_tanssiurheiluliitto-pir/). Koska kilpatanssi on lajina nuori, siitä on tutkimustietoa hyvin vähän (Nieminen 1999). Tämän työn tiedot ovat peräisin Suomen Tanssiurheiluliitolta, kansainvälisistä tutkimuksista, sekä omasta kokemuksesta tanssiurheilun parissa.

Tässä työssä keskitytään vakiotansseihin ja sen tarkoitus on antaa lukijalle yleiskuva vakiotansseista ja niiden vaatimuksista. Kuitenkin kilpailu- ja valmennusjärjestelmä on kuvattu yleisesti kilpatanssin kannalta, sillä molemmissa tanssimuodoissa periaatteet ovat samat. Vakiotanssien luonteen lisäksi on tarkoitus kuvata myös tanssijan fyysistä ja psyykkistä kuormittavuutta niin harjoittelussa kuin kilpailutilanteessa.

2 LAJIANALYYSI

2.1 Kilpatanssi

Kilpatanssilla tarkoitetaan pariurheilulajia, jossa mies ja nainen muodostavat parin. Siinä kilpaillaan sekä vakio- että latinalaistansseissa. Vakiotansseja ovat hidas valssi, tango, wienin valssi, foxtrot ja quickstep. Latinalaistansseihin puolestaan kuuluvat samba, cha-cha, rumba, paso doble ja jive. Kilpatanssissa voidaan kilpailla yksistään vakio- ja latinalaistansseissa tai näiden yhdistelmässä 10-tanssissa. (http://tanssiurheilu.fi/kilpatanssi?id=z3hKIvZ7&mv_pc=195.) Vakio- ja latinalaistanssit poikkeavat hyvin voimakkaasti toisistaan musiikin, tanssiasennon ja kilpailuasun perusteella, tekniikasta puhumattakaan (<http://www.tanssiklubistar.fi/index.php?page=kilpatanssi>). Kilpatanssi on monipuolinen liikuntamuoto, joka yhdistää taiteen ja urheilun. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi se kehittää esiintymisvarmuutta, yhteistyötaitoja ja toisten huomioonottamista. (<http://www.telemarkteam.net/kilpatanssi/>.) Se sopii kaiken ikäisille ja kuntoon katsomatta, sillä kilpasarjat jaotellaan iän ja taitotason mukaan. Tämä antaa jokaiselle mahdollisuuden kilpailla omalla taitotasollaan, on kyseessä sitten huippulahjakkuus tai hieman hitaammin kehittyvä yksilö (<http://www.tanssiklubistar.fi/index.php?page=kilpatanssi>). Tällä hetkellä lajin nuorimmat harrastajat ovat nelivuotiaita ja vanhimmat puolestaan yli 70-vuotiaita (http://tanssiurheilu.fi/kilpatanssi?id=z3hKIvZ7&mv_pc=195). Kaikki kilpatanssin harrastajat aloittavat lajin parissa tanssien sekä vakio-, että latinalaistansseja, mutta myöhemmässä vaiheessa parit voivat halutessaan erikoistua vakioihin tai lattareihin.

2.2 Vakiotanssit

Vakiotansseja tanssitaan suljetussa tanssiasennossa ja lattiaa kierretään ympäri vastapäivään. Kilpailuissa miehellä on yllään frakki ja naisella pitkähelmainen koristeellinen puku. Tavoitteena on luoda tyylikäs ja elegantti vaikutelma, jossa miehen tehtävä on viedä ja naisen tehtävä on kauniisti täyttää miehen tanssiasennollaan luomat raamit ja jatkaa miehen liikkeitä. (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>). Vaikka vakiotansseilla on yhteinen yleisilme, on jokaisella tanssilla oma rytmensä, temponsa, tekniikkansa ja luonteensa (<http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm>). Vaikka kilpailusuoritus vakiotansseissa on fyysisesti rankka, tulee sen näyttää äärimmäisen helpolta, sujuvalta ja nautittavalta (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>).

2.2.1 Hidas Valssi

Hidas valssi on kehitelty tanssista nimeltä Boston, joka tuli Amerikasta Eurooppaan 1874 (<http://www.volta.aptual.fi/fi/lajiesittely/vakiotanssit>). Nykyisen muotonsa hidas valssi sai noin 1910 Englannissa, minkä vuoksi sitä kutsutaan myös Englantilaiseksi hitaaksi valssiksi (<http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm>). Hidasta valssia tanssitaan $\frac{3}{4}$ -tahtiseen musiikkiin ja tempona 28-30 tahtia minuutissa. Tanssiessa painotetaan yleensä tahdin ensimmäistä osaa eli silloin liike on voimakkainta, mikä tekee tanssista dynaamista. (<http://www.tanssi-savo.fi/showpage.php?id=61>). Katsojan silmään valssi on pehmeä, keinuva ja rauhallinen tanssi. Sen liikkeelle ominaisia piirteitä ovat pehmeät nousut ja laskut, joiden toteuttaminen vaatii huolellista nilkkojen ja polvien käyttöä. Niiden avulla saadaan aikaan swing-liike, joka näkyy katsojalle parin tekeminä vartalon kallistuksina. Valssille tyyppillisiä kuvioita ovat muun muassa suoraan liikkuvat chasheet, nopeasti, mutta sulavasti pyörivät pivot-käännökset sekä linjat eli paikallaan tehtävät taivutukset ja poseeraukset. (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>).

2.2.2 Tango

Tango kehittyi Argentiinassa 1800-luvun lopulla ja rantautui Eurooppaan 1900-luvun alussa (<http://www.volta.apual.fi/fi/lajiesittely/vakiotanssit>). 1920-luvulla tanssinopettajat kehittivät tangoa edelleen ja sopivat sen opettamisen suuntaviivoista (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>). Tango on nelijakoinen tanssi ja sitä tanssitaan 31-33 tahtia minuutissa (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>). Tango poikkeaa eniten muista vakiotansseista, sillä siinä ei ole juuri lainkaan nousuja, laskuja eikä kallistuksia, vaan kokoajan tanssitaan polvet koukussa. Tanssiasentokin on erilainen. Se on tiiviimpi, sillä miehen oikea käsi menee pidemmälle naisen selkään ja nainen kiertää vasemman kätensä miehen oikean käden ympärille, eikä laske sitä miehen oikean käden päälle kuten muissa vakiotansseissa. (<http://www.tanssi-savo.fi/showpage.php?id=61>). Tango on luonteeltaan ennalta-arvaamatonta ja sen tulisi ilmentää jollain tavoin intohimoa ja dramatiikkaa, minkä tulisi välittyä katsojille tanssijoiden esittämisen kautta (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>). Tangossa pyritään staccatomaiseen (terävä ja pysähtyvä) askellukseen ja askeleet suuntautuvat lattiaa kohden. (<http://www.tanssi-savo.fi/showpage.php?id=61>). Liikkeessä puolestaan tavoitellaan vahvuutta, terävyyttä, katkonaisuutta, äkkinäisyyttä ja yllätyksellisyyttä, mikä näkyy koreografioiden nopeina pysähdyksinä, kiivaina käännöksinä ja räjähtävinä avauksina (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>).

2.2.3 Wienin Valssi

Wienin valssin arvellaan kehittyneen Ranskan Provinciassa ensimmäisen kerran vuonna 1559 tanssitusta kansantanssista nimeltä Volta, joka tarkoittaa pyörimistä. Nykyisen kaltaisessa muodossaan Wienin valssia tanssittiin vasta 1800-luvun puolessa välissä ja 1800-luku olikin juhlallisena hovitanssina tunnetun keskieurooppalaisen Wienin valssin kukoistusaikaa. (<http://www.tanssi-savo.fi/showpage.php?id=61>). Viidenneksi vakiotanssiksi se hyväksyttiin toisen maailmansodan jälkeen. Wienin valssi onkin kuvioiltaan yksinkertaisin vakiotanssi, jossa tehdään pääasiassa kahta kuviota, vasenta

ja oikeaa käännoästä. Käytännössä pari kiertää reunojen suuntaisesti salia ympäri, kääntyen samalla oikealle ja vasemmalle. Se ei kuitenkaan vähennä tämän tanssin vaatavuutta, sillä nykypäivänä Wienin valssi on yksi fyysisesti rankimmista tansseista. Koko tanssin ajan on tuotettava laajaa swing-liikettä, mikä tekee wienin valssista raskaan, sillä periaate on liikkua alhaalta pitkälle. Muita Wienin valssin kuvioita ovat fleckerl, jossa pari liikkuu keskelle lattiaa ja pyörii paikallaan vauhdikkaasti ympäri myötä- ja/tai vastapäivään ja pivot-käänökset, joita parit saattavat tehdä oikeankäännoksen lomassa. Wienin valssia tanssitaan valssin tavoin $\frac{3}{4}$ -rytmiin, mutta puolet nopeampaan tempoon eli 58-60 tahtia minuutissa. Se on liikkeeltään valssin kaltaista, mutta tasaisempaa, suoraviivaisempaa, etenevämpää ja jatkuvampaa. (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>).

2.2.4 Foxtrot

1800-luvun lopulla tanssittiin 4/4 tahtilajista tanssilajia, jota kutsuttiin nimellä One Step tai Two Step. Harry Fox teki siitä suosittun Ziegfeld Follies-showssa New Yorkissa 1913, ja foxtrotin sanotaankin ainakin osittain saaneen nimensä Harry Foxin mukaan. Alkuperäistä foxtrottia tanssittiin nopeudella 40 tahtia minuutissa, mutta vuodesta 1927 lähtien se on maailmanlaajuisesti kehittynyt kahdeksi erilliseksi tanssimuodoksi, aikaisempaa 10 tahtia hitaammaksi Slow Foxtrotiksi ja aikaisempaa 10 tahtia nopeammaksi Quickstepiksi. Aluksi foxtrottia tanssittiin astuen askeleet samalle viivalle ketun askelluksen tavoin ja vasta 1950-luvulla kehittyi nykyinen tekniikka, jonka mukaan molemmilla jaloilla on oma latunsa lattialla. (<http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm>). Kuitenkin jo 1920 ja 1930-luvuilla kehitettiin monia foxtrotin peruskuvioita, kuten sulka-askel (<http://www.volta.aptaal.fi/fi/lajiesittely/vakiotanssit>). Foxtrotille on ominaista liukuva, sitkeä ja katkeamaton liike. Tempoltaan se on hitaan valssin luokkaa, mutta nousujen ja laskujen osalta valssia tasaisempaa. Valssissa on myös monia nimeltään ja perusidealtaan samanlaisia kuvioita, jotka kuitenkin foxtrotissa käytettyinä eroavat rytmitykseltään ja teknisiltä yksityiskohdiltaan. Foxtrotin luonteeseen kuuluukin

musiikilla leikkely liikettä viivyttämällä. Foxtrotin sanotaan olevan kaikkein vaikein vakiotanssi, sillä sen jalkatekniikka on erittäin haastava, mutta sen onnistuessa tanssi näyttää kevyeltä ja leijuvalta. (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>).

2.2.5 Quickstep

Quickstepin irtauduttua foxtrotista 1930-luvulle tultaessa, se sai vaikutteita myös charlestonista, mikä näkyy nykyäänkin koreografioiden charlestonimaisina hyppyinä. Vuosien varrella nämä hyyt ovat kuitenkin muuttuneet voimakkaammiksi ja nykyään quickstepille ovatkin ominaisia mitä erilaisimmat vauhdikkaat hyppysarjat paikallaan tai lattian poikki liikkuvina. (<http://www.volta.apuual.fi/fi/lajiesittely/vakiotanssit>). Vaikka foxtrotin ja quickstepin musiikilla on yhteinen historia, ne poikkeavat kuvioiltaan ja tanssitekniikaltaan huomattavasti (<http://www.tanssi-savo.fi/showpage.php?id=61>). Tämä johtuu suurelta osin jo quickstepin huomattavasti nopeammasta temmosta, joka on 50-52 tahtia minuutissa (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>). Hyppyjen lisäksi quickstepille tyypillisiä kuvioita ovat nopeasti etenevät juoksupyrähdykset, monimutkaiset askelkikkailut ja pyörimiset, joita korostetaan hitaammilla perusvuoroilla ja paikallaan pysyvillä linjoilla (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>). 1900-luvun lopulle tultaessa edistyneiden tanssijoiden kuviot ja ajoitukset nopeutuivat entisestään ja musiikin iskujen väliin astuttavat ajoitukset ovat hyvin luonteenomaisia quickstepille. Hyvin tanssittu quickstep näyttää jaloista kepeältä, liike on nopeaa ja jatkuvaa, ja sen ilmaisun tulisi olla keveän iloista, jopa koomista. (<http://www.tanssi-savo.fi/showpage.php?id=61>).

2.3 Tekniikka

Vakiotanssit on hyvin tekninen laji, sillä jokaisella tanssilla on sille ominainen tapa liikkua ja tietynlaisien liikkeen tuottaminen vaatii erilaista tekniikkaa. Myös jokaisen

tanssin kuvioilla on oma tekniikkansa. Tekniikkakirjassa jokaiselle kuviolle onkin määritelty jalkojen asento, jalkatyö, tanssisuunta, käännöksen määrä, nousut ja laskut, vartalon suuntaus, vartalon kallistus, ajoitus ja jokaisen askeleen isku. (Houward. G. 2007, 10-18).

2.3.1 Tanssiasento

Kaikille vakiotansseille yhteistä on suljettu tanssiote. Vartalokontaktissa nainen asettuu kevyesti enemmän miehen oikealle puolelle. Mies asettaa oikean kätensä juuri naisen vasemman lapaluun alapuolelle pitäen sormet yhdessä. Oikean käden tulisi suorassa linjassa laskea hieman alas olkapäästä kyynärpäähän ja kyynärpästä kämmeneen. Vasemmalla kädellä mies pitää kiinni naisen oikeasta kädestä kiinni niin, että naisen sormet jäävät miehen peukalon ja etusormen väliin. Miehen vasemmassa kädessä täytyy olla suora linja kyynärpästä kämmeneen, eikä ranteessa saa olla mutkaa. Vasemman käden tulisi olla hieman korvan korkeuden yläpuolella. Nainen puolestaan asettaa vasemman kätensä kevyesti miehen oikean käden päälle ottaen kiinni juuri olkapään alapuolelta. Naisen oikeassa kädessä tulisi olla kevyt laskeva linja olkapäästä kyynärpäähän ja nouseva kyynärpästä kämmeneen. Molempien pään tulee kääntyä hieman vasemmalle.

Toinen vakiotansseissa käytetty tanssiasento on promenadi asento, jota käytetään, kun mies ja nainen astuvat samanaikaisesti eteen tai taaksepäin. Siinä nainen siirtyy hieman enemmän miehen oikealle puolelle ja kääntää päänsä ja jalkansa oikealle tanssisuuntaa kohti.

Nämä ohjeet pätevät kaikkiin vakiotansseihin tangoa lukuun ottamatta, sillä siinä tanssiasento on hieman tiiviimpi. Mies asettaa oikean kätensä hieman syvemmälle naisen selkään ja nainen kietoo vasemman kätensä miehen oikean käden ympäri. Miehen vasemman ja naisen oikean käden kulma on myös hieman jyrkempi. (Houward. G. 2007, 10-12).

2.3.2 Jalkatekniikan yleispiirteet

Jalkatekniikalla pyritään kuvaamaan, mitkä jalkojen osat ovat kontaktissa maahan askeleen aikana. Normaalisti eteenpäin astuttaessa jalkaterä rullataan kannalta päkiälle. Kun ollaan ylhäällä päkiöillä, askel eteenpäin otetaan päkiällä, jonka jälkeen kanta laskee maahan. Puolestaan taaksepäin astuttaessa jalkatyö on normaalisti varpailta kannalle ja etummainen jalka tuodaan toisen jalan viereen kantapään koskettaessa maata. Millä jalan osalla astutaan, riippuu täysin kuvion nousuista ja laskuista, mutta löytyy myös poikkeus kuvioita, jotka eivät noudata perinteisiä säännönmukaisuuksia. (Houward. G. 2007, 12-14).

Valssissa, Wienin valssissa ja quickstepissä jalkatekniikka on hyvin paljon samankaltainen. Tangosta tekee täysin erilaisen nousujen ja laskujen puuttuminen, sekä staccatomainen liike, jota korostetaan voimakkain kanta-askelin. Foxtrotin jalkatekniikkaa pidetään puolestaan kaikkein vaikeimpana, sillä taaksepäin liikuttaessa etummaisen jalan kanta vedetään maata pitkin ja takimmaisen jalan kanta ei saa laskea maahan ennen kuin etummainen jalka ohittaa takimmaisen jalan. Siispä liikkeen aikana on vaihe, jolloin etummaisen jalan kanta ja takimmaisen jalan päkiä ovat samanaikaisesti maassa. (Houward. G. 2007, 10-14).

2.3.3 Vienti

Vakiotansseissa on viennissä kolme vaihetta. Ensin mies antaa viennillä naiselle suunnan, mihin naisen tulee liikkua, jonka jälkeen mies seuraa naista suuntaan, jonne itse on viennin antanut. Vakiotansseissa kaiken viennin tulisikin perustua vartalokontaktiin, sillä vartalonkontaktin avulla pystytään antamaan signaaleja eteen, taakse, ylös, alas ja sivulle suuntautuvista liikkeistä. Lisäksi vartalokontaktista pystytään lukemaan rotaatioliikkeet ja kallistukset. Siispä oikeanlainen vienti on mahdotonta ilman vartalokontaktia ja sen on säilyttävä koko ajan. Sen vuoksi

taaksepäin liikkuva ei saa lähteä liikkumaan itsekseen taaksepäin, vaan hänen on odotettava parin painon siirtoa. (Houward. G. 2007, 10-14).

2.4 Kilpailusuorituksen fyysinen kuormittavuus

2.4.1 Kilpailutilanne

Kilpailut tanssitaan suorakaiteen muotoisella lattialla, jonka suuruus on vähintään 250m² SM ja GP-kilpailuissa ja muissa kilpailuissa vähintään 175m². Osallistujien määrä määrää kilpailun kulun. (<http://tanssiurheiluseuracasino.fi/>). Aluksi on karsintakierroksia, joiden perusteella valitaan kuusi paria finaaliin. Jokaisella karsintakierroksella karsitaan maksimissaan puolet karsinnan pareista pois, niin, että viimeisillä kierroksilla on neljäsosafinaali eli 24 paria, semifinaali eli 12 paria (tasatilanteessa pareja voi olla 13) ja lopuksi finaali eli kuusi paria (tasatilanteessa voi olla seitsemän paria). Parit tanssivat lattialla samanaikaisesti, mutta karsintakierroksien aikana parit on jaettu eriin, ettei tila tule liian ahtaaksi. Jokaisella kierroksella jokainen pari tanssii kaikkia tansseja puolentoista minuutin ajan, mutta semifinaalia edeltävillä kierroksilla voidaan yksi tanssi jättää pois. Parien paremmuusjärjestyksen määrää kilpailun tuomaristo, joka koostuu vähintään viidestä tuomarista, jotka arvioivat pareja samanaikaisesti vertaillen niitä toisiinsa. Tuomareita on aina pariton määrä. Miehillä on kilpailun aikana selässään numerolaput ja nämä numerot ovat tuomareiden arvostelulapuissa. Karsintakierroksilla tuomarit panevat ruksin niiden parien kohdalle, joiden hän haluaa nähdä tanssivan seuraavalla kierroksella ja jokaisessa tanssissa rukseja on annettava niin monta kuin seuraavalle kierrokselle on määrätty pääsevän pareja. (<http://fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi>). Finaalissa menettely on hieman erilainen, sillä siinä tuomarit antavat pareille sijalukuja. Eniten sijalukuja yksi saanut pari voittaa kyseisen tanssin ja pienimmän yhteissijalukumäärän saanut pari voittaa koko kisan. Koska vakiotansseissa on viisi tanssia, on voittajan pienin mahdollinen

sijalukupistemäärä viisi, mikä tarkoittaa sitä, että kyseinen pari on voittanut kaikki tanssit. (<http://tanssiurheiluseuracasino.fi/>).

2.4.2 Tärkeimmät fyysiset ominaisuudet

Vakiotanssit ovat hyvin tekninen laji, joten suurin osa harjoittelusta on lajitekniikan harjoittelua ja hiomista. Taidollista vaativuutta lisää vielä parisuoritus, sillä yksin suoritettavat liikeratayhdistelmät ovat huomattavasti helpompia. (Talvitie 1987). Tanssijan tärkeimpiä ominaisuuksia on yhdistää vartalon hallinta, liikkeiden näyttävyys, voima ja liikkeiden laajuus toisiinsa, joten tekniikan lisäksi harjoittelun tulee sisältää myös perusvoimaa, peruskestävyyttä ja notkeutta. (Yli-Piipari 2005.) Niemisen 1998 mukaan vakiotanssien harjoittelu muistuttaa muiden urheilulajien harjoittelua. Kuitenkin tanssin laji ja koreografian vaikeustaso määräävät tanssijan kunto- ja voimaominaisuuksien vaatimustason. (Yli-Piipari 2005).

Itse kilpailusuoritus on hyvin kuormittava sydän- ja verenkiertoelimistölle ja vakiotanssit voidaankin luokitella erittäin kuormittavaksi urheilulajiksi. (Blanksby & Reidy 1988.) Muun muassa Blanksbyn ym. (1988) tutkimuksessa hapenottokykyä ja energiantarvetta arvioitiin keinotekoisen kilpailutilanteen aikaisen sykkeen ja mattotestissä ennalta määrätyn sykkeen ja hapenoton käyttäytymisen perusteella. Sen mukaan keinotekoisessa kilpailutilanteessa sekä miehet, että naiset tanssivat yli 80% omasta maksimi hapenkulutuksestaan. Sykkeet puolestaan nousivat miehillä 170 ja naisilla 179 iskuun/min, vaikka sykkeet hieman vaihtelivat eri tanssien välillä.

Paleniuksen 2008 tutkimuksessa tarkasteltiin yleisesti kilpatanssia. Hänen mukaansa viiden tanssin peräkkäin tanssiminen on progressiivisesti kuormittava suoritus, jossa kuormitustaso on 76-86% maksimaalisesta hapenottokyvystä ja laktaatit nousevat leptasosta noin 6-7 mmol/l. Kuitenkin yksilölliset, parikohtaiset ja eri tanssien väliset vaihtelut ovat melko suuria.

Vakiotansseissa fyysiset ominaisuudet eivät ole yhtä ratkaisevassa asemassa kuin monessa muussa puhtaasti fyysisessä lajissa, kuten hiihdossa tai pikajuoksussa, mutta ne voivat rajoittaa suoritusta tai heikentää sen teknistä puhtautta. Esimerkiksi riittämättömät voimaominaisuudet ja riittämätön notkeus rajoittavat joidenkin kuvioiden käyttöä koreografioissa ja puolestaan riittämätön kestävyys aiheuttaa väsymystä kilpailussa ja suorituksen laadun heikkenemistä.

2.4.3 Psyykinen kuormittavuus

Vakiotanssit ovat fyysisesti raskas urheilumuoto, jonka tulisi näyttää katsojalle helpolta ja nautittavalta. Siispä mukana on myös taiteellisuus- ja esiintymiselementti, jotka vaativat kokonaisvaltaista läsnäoloa ja keskittymistä, joten loistava tekninen suoritus ei riitä, vaan omat taidot on osattava ilmaista persoonallisesti korostaen omia vahvuuksia. Tämä on elementti, joka erottaa vakiotanssit monista muista urheilulajeista psyykkisen kuormittavuuden osalta. (Talvitie 1987).

Toinen merkittävä ero on tiivis parityöskentely, minkä vuoksi harjoitussuunnitelmassa on pyrittävä huomioimaan parin molempien osapuolten elämäntilanne tasapuolisesti. Yhteisen suunnitelman on siis palveltava mahdollisimman hyvin, sekä parin yhteistä, että molempien osapuolten yksilöllistä kehittymistä, säilyttäen samalla tasapaino harjoittelun ja muun elämän välillä. (Kilpatanssiin soveltaen Mero ym. 2007, 215-221.) Haasteena on myös tyttöjen ja poikien erilaisuus, sillä tässä lajissa heidän tulisi olla tasavertaisia. Yli-Piiparin (2005) mukaan tyttöjen tehtäväorioituminen on poikia suurempaa, kun puolestaan kun pojat omaavat suuremman kilpailuorientaation.

Kuten muissakin lajeissa, myös vakiotansseissa on tärkeää asettaa selkeät, portaittain etenevät ja itsetuntoa vahvistavat tavoitteet (kilpatanssiin soveltaen Mero ym. 2007, 215-221.) Parityöskentely luokin oman haasteensa myös tavoitteen asetteluun, sillä on tärkeää, että parilla on yhteinen tavoite, johon parin molemmat osapuolet sitoutuvat ja

ponnistelevat tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Jos tavoitteet poikkeavat suuresti toisistaan, eivät harjoittelu ja tulokset tyydytä kumpaakaan osapuolta.

Koska toiset tekevät parhaat suorituksensa rauhallisessa mielentilassa ja toiset puolestaan jännittyneessä mielentilassa, on paras vireystila hyvin yksilöllinen asia. Molempien parin osapuolten tulisi pystyä keskittymään yhteiseen suoritukseen, mutta myös virittäytymään itselle parhaaseen mielentilaan yksilöllisesti häiriintymättä ja häiritsemättä toisen osapuolen keskittymistä. Mentaalinen harjoittelu onkin tärkeä osa harjoittelua, etenkin tällaisessa lajissa, jossa tunnetilan näyttäminen vaikuttaa suoritukseen, sillä sen avulla voidaan tehostaa keskittymistä ja eläytymistä suoritukseen, sekä valmistautua mahdollisiin stressitekijöihin kilpailutilanteessa. (Kilpatanssiin soveltaen Mero ym. 2007, s. 215-221.) Pitkään yhdessä tanssineet parit varmasti tuntevat toisensa hyvin, joten he tietävät toistensa tavan valmistautua ja osaavat täten tukea toistensa valmistautumista ja virittäytyä yhdessä kilpailusuoritukseen. Luonnollisesti parit kuitenkin valmistautuvat hyvin erilaisin tavoin suoritukseen.

Koska tekninen taito on suuressa roolissa vakiotansseissa, on myös hermo-
lihasjärjestelmällä suuri merkitys suorituksen onnistumisessa. Rentoutusharjoittelun avulla voidaan kehittää vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihasten koordinoitua toimintaa ja täten vähentää energian käytön epätarkoituksenmukaisuuksia. Rentoutusharjoittelu tehostaa myös hermoston ja lihaksiston palautumista. (Kilpatanssiin soveltaen Mero ym. 2007, s. 215-221.)

Kilpailupäivät saattavat usein venyä hyvinkin pitkiksi, riippuen siitä, mikä kilpailu on kyseessä. Esimerkiksi GP-kilpaissa karsinnat alkavat usein jo aamu yhdeksältä ja loppukilpailut päättyvät vasta ilta kahdeksalta. Tämä antaa oman haasteensa psyykkiseen kormitukseen, sillä kierros toisensa jälkeen on virittäydittävä yhä uudelleen huippusuoritukseen. Myös palautumisajat vaihtelevat paljon eri kilpailuiden välillä. Osanottajamäärän ollessa suuri yksi karsintakierros saattaa kestää jopa 1,5 tuntia, sillä tanssit tanssitaan useassa eri erässä, jolloin palautumisaika eri tanssien välillä on melko pitkä. Puolestaan semifinaalissa ja finaalissa kaikki tanssit tanssitaan peräkkäin, jolloin palautumisaika on vain noin 15 sekuntia. Karsintakierrosten väliset

ajat vaihtelevat puolesta tunnista useaan tuntiin. Siispä onkin tärkeää löytää tapa hyödyntää palautumisajat itselle sopivalla tavalla vireystila säilyttäen.

Kilpailussa on tärkeää huomioida myös muut lattialla olevat parit törmäysten välttämiseksi, joten kanssakilpailijoilla on vaikutusta suoritukseen, kuten myös omalla tanssiparilla, sillä koreografiaa on osattava muuttaa spontaanisti suorituksen millään tavalla häiriintymättä. (Kilpatanssiin soveltaen Mero ym. 2007, s. 215-221.) Koska kyseessä on arvostelulaji, on myös olemuksella suuri merkitys kilpailussa menestymiseen. Ylväällä, itsevarmalla ja rennolla olemuksella on helpompi vakuuttaa tuomarit omista taidoista ja lisäksi tällaisella kilpailijalla on kanssakilpailijoista henkinen yliote, joka johtaa siihen, että heikommat parit eivät uskalla asettua parempien parien läheisyyteen ja paremmilla pareilla on enemmän tilaa tanssia.

Niemisen 1999 mukaan tanssin tarjoama mahdollisuus persoonalliseen luovuuteen, tunnekokemukseen, sanattomaan viestintään ja itseilmaisuun motivoivat tanssijoita, kuten myös kunnon kohentuminen, menestyminen ja esiintyminen.

Kuva 1. Vuoden 2009 Maailman mestarit: Benedetto Ferruggia ja Claudia Köhler (http://www.danceplaza.com/gallery/Rob_Ronda/2009_Wuppertal_DC/IDSF_Open_Adults_Standard/09WupAdSt332g.JPG)



2.5 Kilpaileminen Suomessa ja ulkomailla

2.5.1 Kilpailuluokat

Kilpailuluokat jaetaan kilpatanssissa ikäluokan ja taitoluokan perusteella. Suomessa on järjestelmä, jossa liittohallituksen määräämä henkilö tai henkilöt pitävät yllä kilpailijakortistoa, josta näkyy kilpailijan, parin tai ryhmän kokoonpano, ikäsarja, taitoluokka ja nousupisteet. (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>).

Ikäluokka määräytyy lapsi-, juniore- ja nuorisosarjoissa parin vanhemman osapuolen perusteella. Parin vanhemman osapuolen tulee täyttää kalenterivuoden aikana se ikäehto, minkä kyseinen ikäluokka vaatii. Puolestaan yleisessä ikäsarjassa ja seniore- ikäsarjoissa molempien osapuolien tulee täyttää ikäsarjaehto kalenterivuoden aikana. Siispä yleisessä ja seniore- ikäsarjoissa parilla on oikeus jäädä tanssimaan entiseen ikäsarjaansa, ilmoitettuaan siitä vuosittain kirjallisesti liittoon, vaikka seuraava ikäsarjaehto olisi täytetty. (Taulukko 1) (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>).

TAULUKKO 1. Ikäsarjaehto, Ikäsarja ja Taitoluokat. (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>).

Ikäsarjaehto	Ikäsarja	Taitoluokat
alle 10-vuotiaat	Lapsi 1	F E - - - -
10-11-vuotias	Lapsi 2	F E D - - -
12-13-vuotias	Juniori 1	F E D C B -
14-15-vuotias	Juniori 2	F E D C B -
16-18-vuotias	Nuoriso	F E D C B A
toinen vähintään 19 ja toinen vähintään 16 vuotta	Yleinen	F E D C B A
35 vuotta täyttäneet	Seniore 1	F E D C B A
45 vuotta täyttäneet	Seniore 2	F E D C B A
55 vuotta täyttäneet	Seniore 3	F E D C B A

Taitoluokissa eteneminen tapahtuu luokkanouspisteiden mukaan, F-luokkaa lukuun ottamatta, sillä vasta E-luokka on ensimmäinen kilpailuluokka. Uusi taitoluokka aloitetaan aina nollapisteistä ja kerättyään kilpailuista 50 nousupistettä, pari nousee seuraavaan taitoluokkaan. (Taulukko 2)

TAULUKKO 2. Taitoluokissa eteneminen. (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>).

Luokka, josta siirrytään	Luokka, johon siirrytään	Luokkanousun ehto
F	E	Edustusseuran ilmoitus
E	D	Saavutettuaan 50 nousupistettä
D	C	Saavutettuaan 50 nousupistettä
C	B	Saavutettuaan 50 nousupistettä
B	A	Saavutettuaan 50 nousupistettä

Jos pari vaihtuu, uusi pariyhdistelmä voi kilpailla kumman tahansa osapuolen saavuttamassa ylimmässä luokassa tai osapuolten saavuttamien taitoluokkien väliin jäävässä taitoluokassa. Jos toisen osapuolen taitoluokka muuttuu, uusi pari aloittaa nollostä nousupisteestä. Puolestaan molempien taitoluokan pysyessä samana, lasketaan nousupisteiksi aikaisemmin saavutettujen pisteiden keskiarvo. Parin noustessa ikäluokassa ylöspäin taitoluokka ja nousupisteet säilyvät samana. Esimerkiksi SM- ja GP-kilpailut käydään niin sanotussa avoimessa luokassa, jolloin kaikki saman ikäluokan parit taitoluokasta riippumatta kilpailevat samassa sarjassa. Yleisessä sarjassa avointa

taitoluokkaa kutsutaan champion-luokaksi. Liittohallitus voi suorittaa taitoluokan nousuja tai laskuja heille laaditusta anomuksesta. (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>).

2.5.2 Tanssittava koreografia

Tanssikilpailuissa parit tanssivat kukin oman koreografiansa samanaikaisesti välittämättä soitettavasta kappaleesta toisin kuin esimerkiksi jäätanssissa. Parit tietävät ennalta vain tanssilajin rytmin ja kilpailusäännöissä määritetyn temmon. (<http://fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi>). Ammattivalmentajat suunnittelevat pareille jokaiseen tanssiin omat koreografiat tanssiurheilun sääntöjä noudattaen (<http://www.nicksdance.com/kilpatanssi2/>). Kilpatanssissa onkin olemassa kuviorajoitukset C-luokkaan saakka, jonka jälkeen ainoastaan nostojen tekeminen on kiellettyä. Kehityksen ja mielenkiinnon säilymisen vuoksi kuviorajoitukset on laadittu niin, että vaikeustaso kasvaa sulavasti taitoluokasta seuraavaan siirryttäessä. Kuviorajoituksilla pyritäänkin takaamaan pareille hyvä pohja vaikeampien koreografioiden suorittamiseksi kohdistuen huomio koreografioissa ensisijaisesti hyvän perusrytmin, perusliikunnan, tasapainon, tanssiasennon ja parisuorituksen oppimiseen. Siispä kunkin tanssin osalta parien kilpailukoreografioiden tulee sisältää vain niitä kuvioita, jotka ovat sallittuja kyseissä tanssissa ja luokassa tai alemmissa luokissa. Jokaiselle kuviolle on määritetty myös sallitut otteet ja ajoitukset. Tarkoituksena on siis tehdä juuri kyseiselle parille sopiva koreografia, joka vastaa parin taitotasoa ja tukee heidän kehittymistään. Vasta ylimmissä taitoluokissa koreografian merkitys kasvaa, mutta silloinkin ratkaisevaa on, että koreografia sopii kyseiselle parille tulkinnaltaan ja tekniseltä osaamiseltaan, ja tuo tällä tavoin esiin parin parhaat puolet.

(http://tanssiurheilu.fi/toimisto/stul_kilpailusaanto_08_2007_liite1_sallitut_kuviot_sovellusohje_ineen.pdf). Koska parit tanssivat tanssilattialla samanaikaisesti, on tärkeää oppia tekemään spontaaneja väistöliikkeitä ja koreografian muutoksia törmäysten välttämiseksi kilpailun aikana. Lisäksi koreografioiden muutosten tulisi näyttää tarkoituksenmukaisilta niin, etteivät katsojat ja tuomarit huomaa mitään. Taitavimmilla tanssijoilla törmäykset ovatkin muita harvinaisempia.

2.5.3 Kilpailuasusteet

Vakiotanssikilpailuissa mies pukeutuu perinteisesti mustaan frakkiin ja siihen kuuluviin asusteisiin ja nainen puolestaan koristeelliseen, pitkähelmaiseen pukuun (<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>). Mahdollisia asuja on kuitenkin paljon, joten niitä rajaamaan ja perinteitä säilyttämään tarvitaan pukusääntöjä ja rajoituksia.



Kuva 2. Vuoden 2009 Suomen mestarit: Markus Hirvonen ja Mariia Hirvonen (<http://www.tulospalvelin.fi/albumi.php?status=search>)

[Pojan frakin värin on oltava musta tai yösininen ja rusetin, frakkipaidan ja -vyön tulee olla valkoisia. Frakin sijaan pojat voivat käyttää liiviä, villatakkia tai puvun takkia. Myös valkoinen pukupaita ja musta solmio tai valkoinen frakkipaita ja valkoinen rusetti \(E-luokissa rusetin värin on oltava musta\) ovat mahdollisia asuja. Kuitenkin lähes poikkeuksetta poikien asu ylimmissä luokissa on frakki sen näyttävyyden vuoksi.](#)

Frakki, liivi, villatakki tai puvun takki ovat kuitenkin sallittuja vasta taitoluokasta D juniori 2 ikäluokasta lähtien. Poikkeuksena on juniori 1 ikäsarja, jossa voidaan käyttää liiviä taitoluokissa D-B. (Suomen tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt, liite 2 pukusäännöt.)

Tyttöjen asuissa on huomattavasti enemmän vaihtoehtoja, sillä puvun värin ja mallin suhteen ei ole rajoituksia. Lisäksi ylemmissä luokissa mielikuvituksen ollessa rajana pukujen koristelussa, syntyy toinen toistaan upeampia vakiotanssipukuja. Kaksiosaiset puvut ovat kuitenkin kiellettyä ja alushousujen tulee olla puvun väriset tai mustat. Myös polven yläpuolelle ulottuva helman halkio on kielletty. Nämä säännöt pätevät taitoluokasta D ja ikäluokasta juniori 2 ylöspäin. Tästä juniori 1 D-B-luokat eroavat vain koristelussa, sillä heidän puvuissaan ei saa olla kimaltavia koristeita. Vielä E-luokassa varsinainen kilpailupuku on kielletty, joten siellä riittävä kilpailuasua on musta hame ja yksinkertainen paita tai yksinkertainen mekko. (Suomen tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt, liite 2 pukusäännöt.)

Tärkeintä on, että puvut istuvat hyvin päälle tanssiasennossa, eivätkä esimerkiksi nouse hartioista, kun kädet nostetaan tanssiasentoon. Pukujen merkitys tanssisuorituksessa on tuoda esiin parin parhaita puolia ja antaa itsevarmuutta. Lisäksi näyttävä puku erottuu lattialta paremmin ja antaa positiivista näkyvyyttä. (Suomen tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt, liite 2 pukusäännöt.)

Sekä poikien että tyttöjen tulee käyttää säämiskäpohjaisia tanssikenkiä, joiden pohjat ovat kunnossa. Käytännössä esimerkiksi tyttöjen kannoista ei saa näkyä naula, sillä se vahingoittaa kilpailupaikan lattiaa Pojat käyttävät yleensä mustia kiiltoahkaisia tanssikenkiä. Jos he eivät vielä käytä frakkia, ovat mustat nahkaiset tanssikengät riittävät. Mustat sukat ovat pakolliset. Lapsiluokissa tyttöjen tanssikenkien korko saa olla korkeintaan 3,5cm ja niiden kanssa voi käyttää ihonvärisiä sukkahousuja ja minkä tahansa värisiä nilkkasukkia. Juniori 1 luokissa pätee samat säännöt, mutta korko saa olla 5cm. Muissa luokissa käytetään avokkaiden muotoisia tanssikenkiä, jolloin niiden alla on korkeintaan sukkahousut. (Suomen tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt, liite 2 pukusäännöt.)

Tyttöjen meikki sisältää kasvomeikin, keinotekoisen rusketuksen, tekokynnet ja tekoripset. Lapsiluokissa meikkiä ei saa käyttää ja juniori 1 ikäluokassa, sekä muiden ikäluokkien taitoluokassa E vain kevyt päivämeikki on sallittu. Monimutkaiset kampaukset ja hiuskoristeet ovat sallittuja vasta ikäluokassa juniori 2 ja taitoluokasta D ylöspäin. Pojilla puolestaan hiukset on siististi kammattu ja hiusten ollessa pitkät, niiden tulee olla ponihännällä. Pojat voivat käyttää meikkiä juniori 2 ikäluokasta ja taitoluokasta D eteenpäin. Pojilla korut ovat kiellettyjä vihkisormusta lukuunottamatta, mutta tytöillä korujen käytössä ei ole rajoituksia, lukuunottamatta lapsiluokkia ja juniori 1 luokkaa, jossa vain pienet korvanapit ovat sallitut. (Suomen tanssiurheiluliiton kilpailusäännöt, liite 2 pukusäännöt.)

2.5.4 Arvosteluperusteet

Kilpatanssissa arvosteluperusteet on määritelty seuraavasti:

1. tahti ja perusrhythmi, 2. liikeradat, 3. vartalolinjat, 4. jalkatekniikka, 5. tanssillisuus, 6. tanssin luonteen tulkinta, 7. koreografia. Tahti ja perusrhythmi ovat oleellisin osa ja peruslähtökohta tanssissa, joten ne ovat tärkein arvosteluperuste. Seuraavaksi tärkeimmät ovat kohdat 2-4, jotka on lueteltu tärkeysjärjestyksessä. Kuitenkin huomattavat virheet esimerkiksi jalkatekniikassa heikentävät suorituksen arvoa enemmän kuin pienet virheet liikeradoissa. Tanssillisuuden, tanssin luonteen tulkinnan ja koreografian tärkeys kasvaa ylempiin taitoluokkiin siirryttäessä. (STUL 2009.)

Tuomari aloittaa arvostelun parin ensimmäisestä tanssiliikkeestä ja lopettaa sen erän päättymisen merkkiin. Jokainen tuomari arvostelee pareja kokonaisuutena ja voi muuttaa arvosteluaan esityksen aikana. Tuomarit eivät saa keskustella osanottajista kilpailun aikana, eivätkä he ole velvollisia perustelemaan antamia sijoituksia. (STUL 2009.)

2.5.5 Kilpailut Suomessa

Suomessa järjestettäviä kilpailuja arvojärjestyksessä ovat Suomenmestaruuskilpailut, Grand Prix-kilpailut, Ikäkausimestaruuskilpailut, Valtakunnalliset kilpailut, Aluekilpailut, Seurakilpailut ja Erilliskilpailut. Suomenmestaruuskilpailut, Grand Prix-kilpailut ja Ikäkausimestaruuskilpailut kilpaillaan avoimissa sarjoissa eri ikäluokissa. SM-kilpailut järjestetään vakiotansseissa kerran vuodessa, yleensä helmikuussa ja GP-kilpailuja järjestetään korkeintaan seitsemät vuodessa. SM- ja Grand Prix-kilpailuiden perusteella laaditaan ranginlistat, joiden perusteella valitaan edustusparit arvokilpailuihin ja maajoukkueeseen. Ikäkausimestaruuskilpailut järjestetään kerran vuodessa ja tähän kilpailuun ei saa osallistua ranginlistojen kuusi parasta paria. Valtakunnalliset ja aluekilpailut ovat nousupistekilpailuja. Valtakunnallisissa kilpailuissa kilpaillaan pääasiassa ylemmissä taitoluokissa ja aluekilpailuissa pääasiallisesti alemmissä taitoluokissa. Seurakilpailuissa kilpaillaan taitoluokissa F ja E ja ne ovat nousupistekilpailuja vain, jos vähintään kolmen seuran pareja osallistuu kilpailuun. Erilliskilpailuissa voidaan poiketa yleisistä sääntömääräyksistä, eivätkä ne ole pistekilpailuja. (STUL 2009.)

Kuva 3. Nuorisoluokan 10-tanssin kakkoset 2009: Jani Neulaniemi ja Henni Syväoja

(<http://www.tulospalvelin.fi/albumi.php?status=search>)



2.5.6 Kilpaileminen ulkomailla

Ympäri maailmaa (myös Suomessa) järjestetään kansainvälisen amatööriliiton IDSF:n (International Dance Sport Federation) kilpailuja ja niiden perusteella laaditaan World Rankinglista eli paremmuusjärjestys maailman huippupareista. IDSF järjestää jäsenistölleen myös Maailman mestaruus- ja Euroopan mestaruuskilpailuja. (Yli-Piipari 2005).

Englannin Blackpoolissa järjestetään ehkä tämän lajin arvostetuin tanssikilpailu British Open Championships toukokuussa, joka on lähes kaksi viikkoa kestävä tanssifestivaali. Sinne voivat osallistua kaikki halukkaat kilpailijat, toisin kuin MM- ja EM-kilpailuihin, joihin joka maasta valitaan kaksi edustusparia, joten varmasti kaikki maailman huippuparit ovat paikalla. Siellä kilpailuluokat ovat alle 21-vuotiaat, yleinen, seniorit ja ammattilaiset. Englannissa järjestetään myös kaksi muuta arvostettua tanssikilpailua. Toinen on United Kingdom Open Championships, joka järjestetään Bournemouth:ssa tammi- helmikuun vaihteessa ja toinen on International Open Championships, joka järjestetään Lontoossa lokakuussa.

2.6 Valmennusjärjestelmä Suomessa

Suomessa noudatetaan Suomen Tanssiurheiluliiton (STUL) laatimia kilpailusääntöjä, jotka puolestaan on laadittu vastaamaan kansainvälisen tanssiurheiluliiton (IDSF) kilpailusääntöjä. Siten kaikki Suomen Tanssiurheiluseurat ja niiden jäsenet kuuluvat STUL:iin ja ovat velvollisia noudattamaan sen laatimia sääntöjä kaikessa toiminnassaan. (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>).

Suomessa kilpatanssin ensiaskeleet otetaan yleensä lähiseuran järjestämässä alkeisryhmässä. Alkeiskurssin jälkeen on katselmuksen aika ja siirtyminen ensimmäiseen kilpailuluokkaan E. Vähitellen taitotason kasvaessa ja kovempaan taitoluokkaan siirryttäessä harjoitusten määrä lisääntyy ohjattuina harjoituksina ja vapaaharjoituksina ja myös seuran ammattivalmentajat tulevat mukaan tanssinopetukseen ryhmä ja yksityistuntien muodossa. Ammattivalmentajat järjestävät ympäri vuoden myös leirejä, joille parit voivat halutessaan osallistua. (STUL 2006).

Suomen Tanssiurheiluliitto valitsee vuosittain maajoukkueen juniori-, nuoriso- ja yleisen sarjan pareista. Valintaperusteena ovat rankinglistat, jotka on laadittu GP-kilpailuissa menestymisen perusteella. (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>). Maajoukkueeseen valittujen parien määrä vaihtelee vuosittain, mutta parina viime vuotena aikuisiin on valittu 3 vakio- ja 3 latinalaistanssiparia, sekä kaksi 10-tanssiparia. Nuorisoluokan maajoukkueeseen on valittu 16 paria ja junioreihin 11 paria. Maajoukkueelle järjestetään vuosittain yhteinen kesäleiri. Tämän lisäksi juniori- ja nuorisopareille järjestetään syksyllä 10-tanssileiri ja keväällä vakio- ja latinalaistanssileiri erikseen. Nuoriso- ja aikuispareille järjestetään myös valmennuspäiviä, joita on sekä syksyllä, että keväällä yksi päivä vakio- ja yksi päivä latinalaistansseihin. Leireillä ja valmennuspäivillä opettavat kotimaiset ja ulkomaalaiset ammattivalmentajat. Valmennuksellisen avun lisäksi juniori ja nuorisopareille järjestetään yksi yhteinen kilpailumatka ulkomaille. Rankinglistojen perusteella valitaan myös edustusparit Maailmanmestaruus- ja Euroopanmestaruuskilpailuihin. (<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot>). Jokaisesta maasta valitaan kaksi paria vakio- ja latinalaistanssien arvokilpailuihin, mutta 10-tanssin arvokilpailuihin vain yksi.

Suomen Tanssiurheiluliitto tarjoaa valmennuskoulutusta, johon kuuluu Nuori-Suomi-ohjaajakoulutus ja kolme kilpatanssin valmennukseen liittyvää tasoa. Sen tarkoituksena on antaa valmiudet tanssiurheiluvalmennuksen hoitamiseen seuroissa ja henkilökohtaiseen valmennustoimintaan. (STUL 2007.) Lisäksi Oulun Ammattikorkeakoulussa tanssinopettajapuolella on Kilpatanssiin suuntautumis-

vaihtoehto. Monet pitkään huipulla tanssineet parit julistautuvat ammattilaisiksi liitolle osoitetulla ilmoituksella ja jatkavat tanssin parissa valmentajina oman kilpailu-uran päätyttyä, lisäksi he pätevöittävät itsensä usein tanssinopettajan opinnoilla.

Tällä hetkellä Suomen huippua vakiotansseissa aikuisten sarjassa edustavat Lappeenrantalaiset Markus ja Mariia Hirvonen sekä Jyväskyläläiset Sami Vainionpää ja Merje Styff. Tämän vuoden SM-kilpailuissa Hirvoset veivät voiton Samin ja Merjen ollessa toisia ja sama järjestys oli myös MM-kilpailuissa, joissa Hirvoset olivat sijalla 27 ja Sami ja Merje sijalla 40. Saksalaiset Benedetto Ferruggia ja Claudia Köhler ovat olleet tämän vuoden maailman kärkipari amatöörisarjassa sijoittuen ensimmäisiksi sekä MM-, että EM-kilpailuissa. (<http://www.idsf.net/index.tpl>.) Puolestaan Italialaispari Mirko Gozzoli ja Alessia Betti ovat hallinneet ylivoimaisesti ammattilaissarjaa jo muutaman vuoden ajan. (<http://www.dance-news.co.uk/>). Kuitenkin kautta aikojen menestynein pari vakiotansseissa on Englantia edustanut Marcus Hilton ja Karen Hilton, jotka voittivat vuosina 1990–1998 yhteensä yhdeksän ammattilaisluokan maailmanmestaruutta. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)



Kuva 4. Ammattilaistanssijat: Mirko Gozzoli ja Alessia Beti (http://jadeye.net/web/gallery/albums/album01/Mirko_Gozzoli_Alessia_Beti_01_edit.jpg)

2.7 Tavoitteellinen huippu-urheilija

Kuten muissakin lajeissa myös vakiotansseissa huipulle pääsy edellyttää elämistä lajin ehdoilla. Tämä edellyttää fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen lisäksi itsekuria, lujaa tahtoa, parityöskentelyä sekä useiden vuosien työtä lajin parissa.

Monet huippu-tanssijat ovat aloittaneet harrastamisen lajin parissa jo varhain ennen kouluikää. Kehittyväthän lajitaitojen koordinatiiviset edellytykset eli yleistaidot 1-5 vuoden iässä luonnollisesti, mikä antaa hyvän pohjan ja perustan harjoittelulle. Kuitenkin huippu-urheilun kannalta varsinainen lajitaitojen aktiivinen harjoittelu on erityisen tärkeää 6-10 vuoden iässä. (Mero ym. 2007, s. 241-245). Lahjakkaat tanssijat huomataan jo nuorella iällä, sillä hyvän koordinaationsa ansiosta he oppivat kuvioita nopeammin, osaavat kuunnella musiikin rytmiä ja ovat tanssillisia liikkeissään. Myöhemmässä vaiheessa kuitenkin sääntillinen harjoittelu ja suuri panostus lajiin, niin ajallisesti kuin rahallisestikin, ovat ratkaisevassa asemassa.

Jokaisella parilla on oma päävalmentaja, jonka kanssa asetetaan tavoitteet ja tehdään harjoitus-, valmennus-, ja kilpailusuunnitelmat tulevalle kaudelle. Hänen tehtävänään onkin ohjata paria oikeaan suuntaan puhtaasti tanssiin liittyvissä asioissa kuten myös käytännön ratkaisuissa. Tämän lisäksi parilla tulee olla joku toinen kotimainen valmentaja, sekä muutama ulkomaalainen valmentaja, joilta pari ottaa säännöllisesti yksityistunteja. He muuttavat parin koreografioita, hiovat tekniikkaa ja antavat omia näkemyksiään parin kehittymiseksi. Usein ammattivalmennusta lähdetäänkin hakemaan esimerkiksi viikon kestäväällä matkalla Englantiin, jossa asuvat monet lajimme arvostetuimmat valmentajat. Tällaiset valmennusmatkat voidaan liittää myös kilpailumatkojen yhteyteen, jolloin esimerkiksi parin viikon kestävä matka sisältää useita yksityistunteja, lajin erityisosaajien luentoja, sekä useita päiviä kestäviä

kilpailuja. Muiden valmentajien antamista ohjeista keskustellaan kuitenkin päävalmentajan kanssa ja hänen kanssaan tehdään lopulliset päätökset esimerkiksi tanssiasentoon liittyvistä muutoksista.

Tavoitteellisen huippu-urheilijan harjoittelusta noin 15-20 tuntia on puhdasta lajitekniikan harjoittamista. Tämän lisäksi tarvitaan viikottain peruskuntoharjoittelua, lajikestävyyttä, liikkuvuusharjoittelua, lähinnä keskivartaloon kohdistettua voimaharjoittelua, sekä kehonhallintaa, jonka kehittämiseksi useat kilpatanssijat käyvät balettitunneilla. Lajitekniikan harjoittaminen käsittää koreografian opettelemista ja hiomista, tanssitekniikan hiomista, sekä tanssillisen esittämisen harjoittelua. Käytännössä parin harjoittelu koostuu ammattivalmentajien ryhmä- ja yksityistunneista, parin keskenään tekemästä vapaaharjoittelusta, jolloin pari harjoittelee koreografioita ja valmentajien opettamia asioita, seuran kesken järjestettävistä kilpailuharjoituksista, joilla pyritään kehittämään tanssillista kestävyyttä, sekä itsenäisestä peruskunto-, liikkuvuus- ja voimaharjoittelusta.

Kilpailukokemuksen kartuttaminen niin kotimaassa kuin ulkomailla on tärkeää jo hyvin varhaisessa vaiheessa, jotta erilaiset kilpailutilanteet tulevat tutuiksi. IDSF:n järjestämissä suurissa tanssikilpailuissa ympäri maailmaa kierretessä pyritään keräämään World ranking-pisteitä ja näin kohoamaan World ranking-listalla ylöspäin. Toinen suurien kilpailujen merkitys arvostelulajin vuoksi, on saada itselle näkyvyyttä tulevia kilpailuja ajatellen. Tavoitteellisen huippu-urheilijan onkin tärkeää käydä kaikissa Englannissa järjestettävissä suurissa tanssikilpailuissa, sekä useissa IDSF:n kilpailuissa ympäri maailmaa. Lisäksi Suomen Tanssiurheiluliiton maajoukkueeseen kuuluva pari on velvoitettu osallistumaan kaikkiin GP-kilpailuihin sekä SM-kilpailuihin.

Koska harjoittelu, valmennus- ja kilpailumatkat, sekä kilpailuasut vaativat huomasti aikaa ja rahaa, ovat monet tanssijat päätoimisia tanssijoita, jotta täysipainoinen omistautuminen lajille on mahdollista. Monet kuitenkin myös opiskelevat tai käyvät töissä, mikä vaatii melkoista järjestelyä harjoittelun ja muun elämän

yhteensovittamisessa. Siispä harjoittelun ja sen lisäksi tapahtuvan toiminnan järjestäminen on mahdotonta ilman taustajoukkojen henkistä ja rahallista tukea. Useita vuosia amatöörihuipulla tanssineet parit julistautuvat usein ammattilaisiksi, minkä jälkeen he eivät saa osallistua amatöörisarjoihin.

3 VALMENNUKSEN OHJELMOINTI

3.1 Valmennettava

Esimerkkivalmennettavaksi valitsin 15-vuotiaan tytön. En valmenna häntä päätoimisesti, mutta osallistun fysiikkaharjoittelun ohjelmointiin ja osittain myös tanssillisten ja teknisten asioiden ohjaamiseen. Hän kuuluu parinsa kanssa Suomen Tanssiurheiluliiton Nuorisomaajoukkueeseen ja he ylsivät jo ensimmäisenä vuotenaan nuorisoluokassa hopealle 10-tanssin SM-kilpailuissa. Tällä hetkellä he ovat nuorisoluokan rankiglistoilla 10-tanssissa ensimmäisinä, vakiotansseissa kolmansina ja latinalaistansseissa toisina. Heidän tulevan vuoden kilpalusuunnitelmaansa kuuluvat kaikki GP- ja SM-kilpailut, joiden lisäksi kaikki kotimaan kansainväliset kilpailut ja ulkomailla kilpailtavat German Open syyskuussa ja Tallinna Gup & Riika Gup joulukuussa. Tulevana vuotena parilla on edessään myös arvokisaedustuksia, jos kevään GP-kilpailut sujuvat toivotulla tavalla.

Heillä on kaksi viikottaisia harjoituksia pitävää ammattivalmentajaa, joiden lisäksi kaksi vakiovalmentajaa ja yksi lattarivalmentaja, jotka tulevat usean sadan kilometrin takaa Tampereelta ja Helsingistä antamaan kukin yksityistunteja ja ryhmätunteja kahden viikon välein. Nämä valmentajat tekevät parille koreografiat sekä opettavat tanssitekniikkaa ja tanssillista esittämistä. Yksityistunteja pari ottaa noin 36 puolessa vuodessa ja ryhmätunteja kertyy saman verran. Lisävalmennusta he saavat vielä maajoukkueen leireiltä ja valmennuspäiviltä, sekä omien ammattivalmentajien järjestämiltä leireiltä. Valmennusten lisäksi heillä on neljä yhteistä harjoitusta viikossa, kaksi ohjattua harjoitusta, joista vähintään toinen on lajikestävyyttä, ja kaksi vapaaharjoitusta. Parin osapuolet asuvat 100 kilometrin päässä toisistaan, joten heille kertyy huomasti niin yhteisiä tanssikilometrejä kuin myös maantiekilometrejä.

Tämän tytön vahvuuksia ovat nopeus, lihastasapaino, sekä luonnollinen ja täsmällinen perustekniikka. Tämän hetken tärkeimpiä kehittämiskohteita hänellä puolestaan ovat

liikkuvuus ja tasapaino, sekä tanssin luonteen tulkinta, joka tulee kaikille lähes poikkeuksetta eteen nuorisoluokkaan siirryttäessä, sillä nuorisoluokassa on tarkoitus kehittyä junioritanssijasta aikuistanssijaksi.

3.2 Harjoituskausi

Kilpatanssissa harjoittelun ohjelmoinnista haasteellista tekee pitkä kilpailukausi, joka kestää Suomessa elokuun puolivälistä kesäkuun puoleenväliin, mutta kestää monissa maissa läpi kesän. Siispä varsinainen harjoituskausi jää hyvin lyhyeksi, joten parin on tärkeää määritellä omat kauden pääkilpailut, joihin huippukunto tähdätään, ja joiden ympärille harjoittelukaudet ja valmennukset suunnitellaan. Valmennettavallani pääkilpailuja ovat kaikki SM-kilpailut, sekä mahdolliset arvokilpailut. 10-tanssin SM-kilpailut ovat lokakuun lopussa, vakiotanssien SM-kilpailut helmikuun lopussa ja latinalaistanssien SM-kilpailut toukokuussa. Tämän vuoksi syksyn ajan molempiin tanssilajeihin pyritään panostamaan tasapuolisesti niin harjoitusmäärien kuin valmennustuntien suhteen. Puolestaan alkuvuodesta pääpaino on vakiotansseissa ja loppukeväästä latinalaistansseissa.

Alkukesästä pitkän kilpailukauden jälkeen parit yleensä pitävät tanssista taukoa 2-3 viikkoa, jolloin on tarkoitus rentoutua ja irrottautua tanssista täysin. Silloin myöskään oman tanssiparin näkeminen ei ole suotavaa, sillä tanssiparin kanssa tehdään muutoin läpi vuoden niin tiivistä yhteistyötä. Kun kilpailuista on pidempi tauko, keskitytään harjoittelun jälleen alkaessa asioihin, joita ei pitkän kilpailukauden aikana ole aikaa tehdä. Näitä ovat perustekniikan kehittäminen ja raskaampi fysiikkaharjoittelu, joka pitää sisällään muun muassa aerobisen peruskestävyyden kehittämistä, sekä nopeutta, jäntevyyttä ja kehon kannatusta kehittävää voimaharjoittelua. Syksyn lähestyessä valmentajat tekevät koreografioihin vaadittavat muutokset ja koreografiat hiotaan sujuviksi ja täsmällisiksi. Myös peruskestävyydestä siirrytään anaerobisen kestävyyden kehittämiseen oheis- ja lajikestävyysharjoittein.

Etenkin molempia tanssilajeja tanssivilla pareilla kilpailuja on tiheästi, joten toista peruskuntokautta on mahdotonta pitää. Kuitenkin pääkilpailuiden jälkeen pyritään pitämään kevyempi viikko ja jopa muutama päivä taukoa. Toinen varsinainen tauko tanssista sijoittuu joulun aikaan ja se kestää 1-2 viikkoa.

Parin kanssa yhteisten harjoitusten lisäksi valmennettavallani on henkilökohtaisia oheisharjoitteita, joita hän tekee viikottain läpi kilpailukauden. Niitä ovat lihaskuntoharjoitus, sekä nopeus- tai kestävyysharjoitus. Tämä lisäksi tulee kehittää nilkkojen ja jalkapöydän voimaa ja linjausta tanssikengistä aiheutuvien vammojen estämiseksi. Tämä harjoitus tehdään yhdessä pidempikestoisen liikkuvuusharjoituksen kanssa ja se tulisi tehdä kahdesti viikossa.

3.2.1 Viikkoharjoittelu

Yhteisen ajan, pitkien välimatkojen ja salivuorojen vuoksi parin viikkoaikataulu on lähes sama läpi harjoituskauden. Kuitenkin kilpailut, valmennukset ja leirit hieman muuttavat viikko-ohjelmaa. Maanantaisin heillä on ohjatut harjoitukset. Riippuen siitä, missä vaiheessa kilpailukautta mennään, painottuu tämä harjoitus joko tekniikkaan tai lajikestävyYTEEN. Tiistai heillä on fysiikkaharjoittelupäivä, jolloin on vuorossa lihaskuntoharjoitus, sekä nilkkojen/jalkapöydän voimaharjoitus yhdistettynä liikkuvuusharjoitukseen. Keskiviikkona on jälleen ohjattu harjoitus, joka on useimmiten kilpailuharjoitus. Torstaina tällä parilla on vapaaharjoitukset, joissa he käyvät läpi valmennuksessa käytyjä asioita ja hiovat koreografioita, myös perjantaina on tällainen vapaaharjoitus. Lauantai on tiistain kaltainen itsenäinen fysiikkaharjoitus, mutta lauantaina lihaskuntoharjoituksen sijaan tehdään nopeus-/kestävyysharjoitus. Sunnuntai on lepopäivä. Melko harvoin tämän viikkosuunnitelman toteutus onnistuu, sillä usein viikonloppuna on valmennusta, jolloin perjantain ja lauantain harjoitusten tilalla on kumpanakin päivänä kaksi yksityistuntia ja kaksi ryhmätuntia. Lisäksi jokaiseen

harjoitukseen kuuluu omatoiminen lämmittely ennen tunnin alkua, sekä kevyet venyttelyt harjoitusten jälkeen.

3.2.2 Harjoitusvuorokausi (maanantai)

Herätys klo 7.00

- Aamiainen: Tee, tuoremehu, pala ruisleipää (kinkku, juusto, kurkku, salaatinlehti), jogurtti+mysli
- Muut aamutoimet ja matka bussilla kouluun 25km

Koulu alkaa klo 8.40

- Lounas klo 11.15: Rasvaton maito, vesi, 2 perunaa, 5 lihapullaa, salaattia, näkkileipä
- Välipala noin klo 14: hedelmä ja vettä

Koulupäivä päättyy klo 14.55

- Kotona noin klo 15.30
- Runsas välipala: Kaksi karjalanpiirakkaa, maito, mansikkakiisseli
- Koulutehtävien tekoa

Lähtö harjoitukseen klo 17.00

- Matkalla koulutehtäviä tai päiväunet
- Välipala noin 18.15: banaani

Harjoitukset alkavat klo 19.00

- Lämmittely yksin tai parin kanssa klo 18.45-19.00
- Vakioharjoitus klo 19.00-20.00
 - Alussa tekniikka osio, jossa aiheena valssin swing
 - Tämän jälkeen kaksi finaalisuoritusta
 - Vettä finaalien välissä ja ennen seuraavan harjoituksen alkua

- Latinalaistanssiharjoitus klo 20.00-21.00
 - Alussa tekniikka osio, jossa aiheena vienti cha-cha:n kuviosarjassa
 - Tämän jälkeen kaksi finaalisuoritusta
 - Lopuksi kevyet venytykset

Kotimatka noin 21.10

- Matkalla iltapalaksi sämpylä (kinkku, juusto, kurkku, salaatti), mehua
- Nukkumista tai läksyjen lukua

Kotona noin 22.45

- Suihku
- Nukkumaan viimeistään 23.15

3.2.3 Ravinto

Kuten muillekin urheilijoille, myös kilpatanssijoille on tärkeää, että päivittäinen ruokavalio on terveellinen ja riittävän monipuolinen. (STUL 2006). Oikeanlainen ruokavalio onkin perusta fyysiselle suorituskyvyille, sillä siitä saadaan olennaiset rakennusosat uusien kudosten rakentamiselle ja olemassa olevien kunnostamiselle. (Mero ym. 2007, 145-147).

Kovatehoinen liikunta lisää erityisesti hiilihydraattien, mutta hieman myös proteiinien kulutusta. Myös vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve kasvaa liikkuessa ja etenkin B- ja C-vitamiinien sekä raudan riittävästä saannista on huolehdittava. Hien mukana menetetyt natriumin ja kaliumin saannista ei yleensä tule ongelmia, sillä suolan saanti on useimmiten muutenkin liiallista. Kuitenkin lisäravinteiden käyttö on harvoin perusteltua, sillä normaalisti ravintoaineiden lisätarve saadaan korvattua urheilijan lisääntyneillä ruokamäärillä. (STUL 2006).

Päivittäinen ruokavalio

Urheilijan ruokavalion tulisi sisältää 5-6 ateriaa päivässä, jotta ravinnon saanti olisi tasaista ja energiaa on riittävästi jokaiseen harjoitukseen. (STUL 2006). Oikeanlaisen ravitsemuksen kannalta ratkaisevaa on ruoan valinta ja oikeiden ratkaisujen tekemiseksi on laadittu muutamia ohjeita. Viljatuotteita tulisi sisällyttää jokaiseen ateriaan, sillä ne ovat tärkeä hiilihydraattien lähde ja niissä on vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Myös kasvikset, marjat ja hedelmät kuuluvat jokaiseen ateriaan, sillä ne sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua, mutta ovat vähäenergisiä. Vahärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet, sekä lihatuotteet (liha, kala, kananmuna) kuuluvat urheilijan päivittäiseen ruokavalioon. Niistä saadaan proteiineja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Peruna ja juurekset sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita, joten niiden päivittäinen käyttö on suositeltavaa. Kovia rasvoja tulisi välttää ja myös ravintorasvojen kokonaiskulutus olisi hyvä minimoida. Tärkeää on huolehtia myös riittävästä veden saannista, joka on normaalisti 2,5 litraa päivässä. Kuormitus kuitenkin lisää veden tarvetta, kuten myös kuuma ja kostea ilmasto. (Mero ym. 2007, 173-181). Pelkkä vesi toimii myös riittävänä treenijuomana. Lautasmallin noudattaminen on hyvä nyrkkisääntö yksittäiselle aterialle. (STUL 2006).



Kuva 5. Lautasmalli

(<http://www.diabetes.fi/diabtiet/hoitsuos/tyyppi1/kuvat/lautasmalli.jpg>)

Ravitsemuksen erityiskysymykset

Koska kilpatanssi on vahvasti ulkonäköön keskittyvä taitolaji, ovat nuoret lajin harrastajat varsin alttiita syömishäiriöille. Niiden estämiseksi on muistettava, että kilpatanssijoiden ei oleteta olevan langanlaihoja ja lihastenkin odotetaan tietyssä määrin näkyvän. Paljastavat kilpailuasut kuitenkin vielä lisäävät ulkonäköpaineita, mutta saattavat paljastaa helpommin myös paino-ongelmat, jolloin niihin voi olla helpompi puuttua. Lisäksi syömisongelmat, erityisesti aliravitsemus, heikentävät nopeasti suorituskykyä ja lisäävät sairastumisriskiä.

Kilpailupäivien ruokavalio

Koska kilpailupäivät saattavat venyä pitkiksi useiden karsintojen vuoksi, tulisi muutama päivä ennen kilpailuja aloittaa valmistautuminen syömällä runsaasti hiilihydraatteja glykogeenivarastojen täydentämiseksi. Kilpailupäivän aikana ei yleensä ehdi syömään lämmintä ateriaa, joten kilpailupäivä tulisi selvitä välipaloilla. Siispä olisi tärkeää nauttia runsas aamiainen ja pitkin kilpailupäivän välipaloja siten, etteivät väsymys ja energian puute pääse yllättämään. Kuitenkin ruokailu on ajoitettava niin, että ruoka on ehtinyt imeytyä vatsalaukusta ennen suoritusta. Jokaisen on kuitenkin löydettävä itselleen sopiva tapa ja sopivat ruoat kilpailupäivästä selviämiseksi. Hyviä välipaloja kilpailupäivään ovat banaani, lasten hedelmäsoseet ja sämpylät. (STUL 2006).

Kilpailupäivänä on tärkeää juoda nesteitä riittävästi. Nestehukan estämiseksi ja nesteiden imeytymisen optimoimiseksi, tulisi juoda vähän lyhyin väliajoin. Juomaksi sopii vesi ja laimea mehu tai urheilujuoma. Sokeripitoisten mehujen ja limsojen juomista tulee kilpailupäivänä välttää, sillä ne aiheuttavat verensokerin nopean nousun ja tämän jälkeen nopean laskun. Kahvia päivittäin juovan on syytä juoda kupillinen kilpailupäivän aikana päänsäryn ja väsymyksen välttämiseksi.

3.3 Kilpailukausi

3.3.1 Kilpailuja edeltävä viikko

Kilpailuja edeltävä viikolla kevennetään harjoittelua, syödään loppuviikosta hieman normaalia enemmän ja kiinnitetään riittävään lepoon erityistä huomiota, kuten monissa muissakin lajeissa. Lisäksi kilpailuihin valmistautuminen kilpatanssissa vaatii myös muita valmisteluja etenkin tyttöjen osalta esteettisten seikkojen vuoksi. Itseruskettavien voiteiden levittäminen aloitetaan jo alkuvuorolla, jotta saadaan kisapäiväksi riittävä ja tasainen rusketus. Rusketusaineiden käyttö on kilpatanssissa puhtaasti esteettinen seikka, sillä paljastavissa asuissa ruskettunut iho näyttää paremmalta, lisäksi kilpalattioiden kirkkaat valot tekevät ihon entistä kalpeammaksi. Myös kilpailuasut tulee viimeistään viimeisellä viikolla valmistella kilpailua varten jos asut vaativat pesua, silittämistä tai koristeiden lisäämistä. Tyttöjen kilpailukampaukset/nutturat tehdään usein jo edellisenä iltana etenkin, jos kilpailut alkavat aikaisin seuraavana päivänä.

Harjoittelussa suurin muutos tapahtuu harjoittelun sisällössä. Riippuen kilpailun tärkeydestä, saatetaan maanantaina tehdä vielä rankkakin kilpailuharjoitus. Kilpailuharjoituksessa tanssitaan esimerkiksi niin sanottu karsintakierros jakaen parit kahteen erään, jonka jälkeen tanssitaan semifinaali ja finaali, joissa kaikki tanssit tanssitaan peräkkäin kuten kilpailuissa. Tällaisissa lajikestävyysharjoituksissa eli niin sanotuissa practiceissa on tyypillistä, että lepovuorossa olevat parit kannustavat lattialla olevia pareja, mikä antaa mukavan tunnelman harjoitukseen ja kannustaa pareja esiintymään muille. Tiistain fysiikkaharjoituksena on 30min juoksu ja pitkät venyttelyt. Keskiviikon ohjattu harjoitus pidetään hyvin tekniikkapainotteisena ja koreografioita tanssitaan vain pätkissä. Kilpailuja edeltävän viikon tekniikka harjoitukset eivät kuitenkaan liity perustekniikkaan, vaan enemmänkin taiteellisuuteen ja esittämiseen, etenkin ennen tärkeitä kilpailuja. Torstain vapaaharjoituksissa tarkoituksena on hakea kilpailufiilistä ja tanssia koreografioita pienissä pätkissä, mutta muuten kilpailusuorituksen kaltaisesti. Perjantaina ei ole enää lajiharjoitusta, vaan omatoiminen verryttely ja venyttely.

3.3.2 Esimerkki kilpailupäivä GP-kilpailuista (La)

Herätys klo 6.00

- Meikki ja hiukset
- Aamupala: puuro+marjoja, sämpylä (kinkku, juusto, salaatti, kurkku), tee, tuoremehu
- Siirtyminen kisapaikalle

Kisapaikalla viimeistään klo 8.00

- Ilmoittautuminen
- Lämmittely, venyttely ja lattian kokeilu yhdessä parin kanssa
- Kenkätarkastus
- Välipala: banaani
- Kilpailuasun vaihtaminen ja meikin viimeistely
- Koko ajan muistettava juoda riittävästi vettä tai urheilujuomaa

Kilpailut alkavat klo 9.00

- Nuorison ensimmäinen vakiotanssikierros on noin klo 9.45
 - Siinä on mukana 27 paria, joista tuomarit merkitsevät 20 paria suraavalle kierrokselle. Karsinta tanssitaan kahdessa erässä ja vähennetyin tanssein. Siispä wienin valssia ei tanssita tällä kierroksella lainkaan ja muissa tansseissa parit on sattumanvaraisesti jaettu kahteen erään, siten että erät eivät ole missään tanssissa samat. Tämän vuoksi eräjaot on ilmoitettu tulostaululla ennen karsinnan alkamista. Siispä karsinta etenee siten, että 1. erä tanssii valssin, jonka jälkeen 2. erä tanssii valssin jne. Jokaista tanssia tanssitaan 1,5 minuuttia ja karsintakierroksen kokonaiskesto on noin 15 minuuttia
 - Karsinnan jälkeen välipalaksi hedelmäsose ja paljon nestettä
- Toinen vakiotanssikierros on noin klo 10.50

- Tässä karsinnassa valitaan semifinaalistit, joten kahdeksan paria karsiutuu kisasta tällä kierroksella. Menettely on sama kuin ensimmäisellä kierroksella, mutta nyt vähennetty tanssi on quickstep
- Tämän karsinnan jälkeen alkavat latinalaistanssien karsinnat, joten vaihdetaan tanssiasua
- Nyt on hieman pidempi tauko, joten tässä välissä välipalaksi sämpylän puolikas
- Lämmittelyä ja meikin korjalua
- Ensimmäinen latinalaistanssikierros klo 12.45
 - Pareja on kilpailussa mukana 26, joten nyt toimitaan samalla tavalla kuin vakiotanssien ensimmäisellä kierroksella, mutta vähennettynä tanssina on paso doble
 - Tämän jälkeen välipalaksi puolikas banaani ja nestettä
 - Valmistautuminen seuraavalle kierrokselle
- Toinen latinalaistanssikierros noin klo 13.45
 - Semifinaaliparien valinta, 1. kierroksen kaltainen menettely, vähettynä tanssina jive

Tauko 14.25-15.00

- Lepäilyä
- Välipalaksi sämpylä(kinkku, juusto, salaatti, kurkku) ja vettä
- Puvun vaihto, meikin korjaus, lämmittely

Loppukilpailut alkavat klo 15.00

- Nuorisoluokan vakiotanssien semifinaali klo 15.25
 - Semifinaali tanssitaan yhdessä erässä ja siitä valitaan kuusi finaali-paria. Jokaista tanssia tanssitaan 1,5 minuuttia, jonka jälkeen on noin 15 sekuntia aikaa siirtyä seuraavan tanssin aloituspaikalle. Siispä semifinaalin kesto on lähes 10 minuuttia

- Tämän jälkeen nestettä ja finaaliin valmistautuminen
- Vakiotanssien finaali noin klo 16.10
 - Kuuluttaja esittelee jokaisen finaaliparin kutsuen heidät lattialle yksitellen
 - Tuomarit arvostelevat parit paremmuusjärjestykseen erikseen jokaisessa tanssissa
 - Finaalin jälkeen puolikas hedelmäsose ja nestettä

Palkintojen jako klo 16.35

- Tämän jälkeen puvun vaihto ja valmistautuminen latinalaistanssien semifinaaliin

Latinalaistanssien semifinaali noin klo 17.50

- Semifinaali etenee samalla tavalla kuin vakiotansseissa
- Nestettä ja valmistautuminen finaaliin

Latinalaistanssien finaali noin klo 18.30

- Myös tässä sama menettely kuin vakiotansseissa

Palkintojen jako klo 18.55

Kotimatalle klo 19.40

Illallinen: Kanapasta, salaattia, viipale ruisleipää, maito, jälkiruoaksi hedelmärahka

Suihku, venyttely, nukkumaan

3.3.3 Kilpailusta palautuminen

Kilpailujen jälkeinen päivä pidetään lepopäivänä tanssista ja silloin on tarkoitus rentoutua itselle mieluisella tavalla. Kuitenkin kevyt palauttava lenkki ja venyttely ovat tarpeen palautumisen edistämiseksi. Jos kyseessä on pääkilpailu saatetaan myös alkuviikon lajiharjoitukset jättää väliin, jotta kovan panostuksen jälkeen on aikaa myös

henkiseen palautumiseen. Muussa tapauksessa keskellä kilpailukautta harjoittelua jatketaan maanantaina normaaliin tapaan, mutta painottaen alkuvuokolla tekniikkaharjoittelua. Ensimmäisissä kilpailun jälkeisissä lajiharjoituksissa on tärkeää analysoida kilpailusuoritus oman tanssiparin ja valmentajan kanssa. Yhdessä keskustellaan, mikä meni hyvin, mitä asioita tulee kehittää ja millaisiin asioihin keskitytään seuraavissa harjoituksissa. Keskellä tiiviitä kilpailujaksoja syksyn ja kevään puolivälissä ei jää paljoa aikaa palautua kilpailusta, sillä keskittyminen on suunnattava seuraavaan kilpailuun, joka on ehkä jo seuraavana viikonloppuna.

4 POHDINTA

Yhteenvedona vakiotanssit on tekninen arvostelulaji, jossa yhdistyy tanssi ja urheilu. Riittävien fyysisten ja psyykkisten osa-alueiden hallinnan lisäksi tarvitaan oikeanlainen tekniikka ja riittävä koordinaatio monimutkaisten liikesarjojen yhdistelemiseksi. Puolestaan taiteellisuuselementti vaatii musikaalisuutta, kykyä tuottaa tanssillista liikettä, ja esiintymistaitoa, jonka avulla ilmeinen ja eleellinen tulkitaan tanssin luonnetta.

Harjoiteltavia osa-alueita on paljon, joten on tärkeää tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet ja niiden perusteella valita tärkeimmät kehittämiskohteet, joihin kyseisenä ajankohtana panostetaan. Lisäksi tiedostamalla omat vahvuudet on paremmat edellytykset vakuuttaa tuomarit ja katsojat omista taidoista. Tässä lajissa arvostellaan kokonaisuutta arvosteluperusteiden mukaisesti, eikä suorituksessa ole vaadittuja kuvioita/elementtejä, joita arvostellaan erikseen, kuten esimerkiksi taitoluistelussa. Siispä huippuunsa hiottujen parien sijoittamisessa paremmuusjärjestykseen jopa omien taitojen ”myyminen” saattaa olla ratkaiseva tekijä, mutta arvostelussa vertailuelementin vuoksi myös makuasioilla on merkitystä.

Lopputuloksen kannalta ratkaisevaa on, miltä tanssi näyttää. Siispä videoimalla tanssia on helppo saada selville, vastaako oma tunne ja mielikuva lainkaan todellisen suorituksen laatua. Kilpailuissa joidenkin parien vanhemmat tai tutut videoivat kilpailusuorituksia hyvinkin säännöllisesti, mutta harjoituksissa ja valmennuksessa videoinnin käytössä olisi vielä huomattavasti parannettavaa. Esimerkiksi valmennuksessa videoinnin avulla pystyttäisiin konkreettisesti näyttämään, mitä virhettä valmentaja tarkoittaa. Videolla on myös mahdollista nähdä oma kehitys, jota ei välttämättä muulla tavoin huomaa. Lisäksi harjoituksissa parit pystyisivät videolta kriittisemmin tarkistamaan, toteuttavatko he tanssissaan valmentajilta saamia ohjeita.

Koska vakiotansseja tanssitaan kokoajan vartalokontaktissa, on parin välisen yhteistyön ja yhteisen liikekielen toimittava mutkattomasti. Vaikka toiset parit löytävät yhteisen

sävelen helpommin kuin toiset, vaatii huippusuoritus useiden vuosien yhteistyötä. Siispä parinvaihtotilanteessa opitaan ensin tanssimaan yhdessä uuden parin kanssa ja vasta sen jälkeen päästään toden teolla kehittämään yhteistä tanssia.

Tanssiminen on kehittynyt aikaisempaa fyysisemmäksi, joten voimakkaammat ja nopeammat liikkeet ovat saaneet entistä suuremman painoarvon. Tämän vuoksi vanhoja kaavoja olisi hyvä hieman rikkoa ja keskittyä pelkän tanssiharjoittelun sijaan enemmän myös fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Esimerkiksi nopeusvoiman, lihaskestävyyden ja peruskunnon osa-alueiden kehittäminen myös muilla harjoitteilla kuin pelkällä tanssiharjoittelulla saattaisi saada aikaan nopeampaa kehitystä. Näiden harjoitteiden suunnittelussa on erittäin tärkeää muistaa lajinomaisuus siten, että harjoitteet tukevat tanssisuoritusta parhaalla mahdollisella tavalla.

Koska tähän lajiin ei ole kehitetty optimaalisen harjoittelusuunnitelman rakennetta, olisikin mielenkiintoista tietää, millaiset painopistealueet johtaisivat parhaaseen lopputulokseen, vaikka tietenkin yksilölliset ominaisuudet ja taidot ovat ratkaisevassa asemassa harjoittelun suunnittelussa. Suoritukseen vaikuttavien elementtien kirjo on hyvin suuri ja harvoin huippupareillakaan kaikki elementit ovat ihanteellisessa kunnossa. Erityisen mielenkiintoisen lajista tekeekin täydellisyyden tavoittelu, jota ei koskaan voi saavuttaa, vaan aina on jotain parannettavaa.

5 LÄHTEET

- Blanksby, B. & Reidy, P. 1988. Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *British journal of sports medicine*, 22, 2, 57-60.
- Howard, G. 2007. *Technique of Ballroom Dancing*. International Dance Teachers`association. England
- Korhonen, E. 1994. *Tanssurheilun käsikirja*. Suomen Tanssurheiluliitto ry. Helsinki
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. *Urheiluvallmennus*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä
- Nieminen, P. 1999. Dance Education and Dance Research in Finland. *Dance Research Journal* 31, 2, 127-130
- Nieminen, P. 1998. Participation Motives in Relation to Background and Involvement Variables among Finnish Non-Professional Dancers. *Dance Research Journal* 30, 2, 53-70.
- Palenius, S. 2008. *Tanssurheilun harjoittelumuotojen ja kilpailunomaisen suorituksen kuormittavuus sekä tanssurheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Talvitie, P. 1987. Onko kilpatanssi urheilua?. *Fair Play Urheilutoimittajain liiton jäsenlehti* 3, 16-19.
- Ylipiipari, S. 2005. *12-16 – vuotiaiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto ja viihtyminen pitkäikäisyyden tutkimuksen aikana*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

<http://www.blackpooldancefestival.net/>

<http://www.dance-news.co.uk/>

http://www.danceplaza.com/gallery/Rob_Ronda/2009_Wuppertal_DC/IDSF_Open_Adults_Standard/09WupAdSt332g.JPG

<http://www.danceplaza.com/index.tpl?style=results&action=view&what=21729>

<http://www.diabetes.fi/diabtiet/hoitsuos/tyyppi1/kuvat/lautasmalli.jpg>

<http://www.idsf.net/index.tpl>

<http://jadeye.net/v->

web/gallery/albums/album01/Mirko_Gozzoli_Alessia_Beti_01_edit.jpg

<http://www.lateam-lieto.net/vakiot.html>

<http://www.tanssi-savo.fi/showpage.php?id=61>

<http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm>

http://tanssiurheilu.fi/kilpatanssi?id=z3hKIvZ7&mv_pc=195

STUL 2006. http://tanssiurheilu.fi/toimisto/tanssijan_abc.pdf 12.03.2008.

STUL 2007.

http://tanssiurheilu.fi/toimisto/stul_kilpailusaanto_08_2007_liite1_sallitut_kuviot_sovellusohjeineen.pdf

STUL 2009. http://tanssiurheilu.fi/toimisto/stul_kilpailusaanto_08_2009.pdf

STUL 2009.

http://tanssiurheilu.fi/toimisto/stul_kilpailusaanto_08_2009_liite2_pukusaanto.pdf

<http://tanssiurheiluseuracasino.fi/>

<http://www.tulospalvelin.fi/albumi.php?status=search>

<http://www.volta.aptual.fi/fi/lajiesittely/vakiotanssit?vb=1vbmajor=5vbminor=8vbbuild=18795ref=http%3A%2F%2Fwww.google.fi%2Fsearch%3Fhl%3Dfi%26source%3Dhp%26q%3Dvakio%26meta%3D%26aq%3Df%26oq%3D>

http://www.slu.fi/lum/07_06/uutiset/suomen_tanssiurheiluliitto-pir/

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi>

6 LIITE 1. LIIKKUVUUSHARJOITUS

Balettiliikkeet

Jalan ojennus maata pitkin 3*3sarjaa joka suuntaan (eteen, sivulle, taakse, sivulle)

*jokaisen sarjan välissä kyykkäys, jaloissa aukikierto, kannat yhdessä 2 pientä, 1 iso (napa selkärankaan, vetoketju jaloissa)

Sama kuin edellinen, mutta ojennusten päässä jalkaterän rullaus

*sama kuin edellisessä, mutta jalat lantion leveydellä

Maata pitkin terävä ”potku” eteen joka suuntaan 3*3

*joka sarjan välissä 3 kertaa varpaille, kyykkyyntä kannat ilmassa, kannat maahan ja polvat suoraksi

3*5 jalan heitot eteen, etuviistoon ja taakse (Huom! Vartalon kannatus ja heiton alku maata pitkin)

Hitaat jalan nostot eteen ja etuviistoon 3*3 (muista polvijohteisuus ja jalan aukikierto)

Aktiiviset lonkankoukistajavenytykset

ASKELKYYKKY ERI LIIKESUUNTIIN

eteen, etuviistoon, sivulle, takaviistoon ja taakse (Apuna keppi pitämässä yläkroppaa pystyssä ja säilyttämään liikkeen puhtauden)

ASKELKYYKKY ETEEN

askeleen aikana kädet ylhäältä eteen, vartalon kieto sivuille

ASKELKYYKKY ETEEN

sama kuin edellisessä, mutta kädellä kurkotus kantapäähän

SIVUSUUNTAAN ASKELLUS

vuorotellen venyvät pakara ja lähentäjä

PUMMPAUKSET LÄHENTÄJILLE JA LONKANKOUKISTAJILLE

10 pumppausta ja vaihto 3 kertaa

MUUT

spagaatit

akillesjänteet

avustuksella:

pohkeet, takareidet, pakarat