

1851

VESIPALLO- ”ROISKUVAA RIEMUA”

Korpelainen Kirsi & Särkiniemi Jan

Liikuntapedagogiikan

pro gradu –tutkielma

Kesä 1999

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kirsi Korpelainen & Jan Särkiniemi. Vesipallo- ”Roiskuvaa riemua”. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 1999, 38 s.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tehdä vesipallosta opetusvideo opettajien ja valmentajien käyttöön. Video koostuu neljästä uintikerrasta, joissa jokaisessa on oma opetusaihe ja siihen liittyvä viitepeli. Viitepelien tarkoituksena on kerrata opetettu aihe ja yhdistää sen käyttäminen pelitilanteisiin. Kolmen opetuskerran jälkeen vesipalloa varten harjoitellut erikoistaidot yhdistetään vesipallon pelaamiseksi. Pelaamisen ohessa harjoitellaan myös haastavampia asioita.

Kirjallisuusosiossa olemme keskittyneet kolmeen pääkohtaan: analysoimme vesipalloa lajin erikoistaitojen näkökulmasta ja selvitämme vesipallon yhteyksiä muihin vesiliikuntalajeihin sekä erilaisiin pallopeleihin. Vesipallon analysoinnista otimme mukaan pelin ominaispiirteistä veden poljennan ja erilaiset uintityylit sekä pallon käsittelytavoista noston vedestä, heiton, syötön, vastaanoton ja kuljetuksen. Pyrimme myös löytämään yhteisiä tekijöitä muihin vesiliikuntalajeihin. Keskityimme lähinnä uinnin ja vesipelastuksen yhtäläisyyksiin ja siihen, kuinka lajeja voidaan opettaa siirtovaikutusta hyväksikäyttäen. Erilaisia pallopelejä tarkastellessamme havaitsimme, että vesipallo eroaa muista maalipeleistä vain vesi-elementtinsä takia. Taktisesti vesipallossa toimivat samat peruseriaatteet kuin muissakin maalipeleissä. Nämä seikat huomioon ottaen toivomme työmme auttavan opettajia näkemään vesipallon mahdollisuudet monipuolisena opetusvälineenä ja nuorten kokemusmaailman laajentajana.

Videon käytännön kokeilua ei ollut mahdollista toteuttaa valmistumisaikataulun takia, mutta muutamat opettajakollegat antoivat positiivista palautetta videon käyttökelpoisuudesta. Videon tarkoituksena on antaa vihjeitä koulujen liikuntatunneille ja lisätä uinninopetusta vesipallon avulla. Koululiikunnassa keskitytään liiaksi uinnin teknisten suoritusten tekemiseen ja unohdetaan, että vedessä voidaan pitää hauskaa ja oppia siinä samalla uintitaitoja.

Videomme editoijana toimi Matti Haveri-Heikkilä ja suunnittelun sekä kuvauksen toteuttivat tutkijat omin voimin.

Hakusanat: vesipallo, vesipelit, pallopelit, uinti, hengenpelastus

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	1
SISÄLTÖ	2
JOHDANTO	3
2 VESILIIKUNTA	4
2.1 TYÖN AIHEALUEET	4
2.1.1 Uinnin asema koulussa	4
2.1.2 Vesipelastus	7
2.1.3 Vesipelit	7
2.3 VESILIIKUNNAN YHTEISET TEKIJÄT ELI SIIRTOVAIKUTUS	8
3 VESIPALLO	11
3.1 VESIPALLOILUN HISTORIA	11
3.2 VESIPALLO SUOMESSA	12
3.3 PELIANALYYSI JA OPETUSSISÄLLÖT	13
3.3.1 Veden poljenta	13
3.3.2 Vesipallokrooli ja –selkäuinti	14
3.3.3 Pallon nosto vedestä	15
3.3.4 Heitto, syöttö ja kiinniotto	16
3.3.5 Kuljetus	17
3.3.6 Viitepelit	18
3.4 YHTEYDET MUIHIN PALLOPELEIHIN	20
3.5 PELIEN OPETTAMINEN	22
4 VIDEON TYÖSTÄMINEN	24
4.1 SUUNNITTELU	24
4.2 TOTEUTUS	25
4.3 EDITOINTI, ÄÄNI JA MUSIIKKI	26
POHDINTA	27
LÄHTEET	30
LIITTEET	34

JOHDANTO

Työn aiheena olevan vesipallon opetusvideon tekemisen lähtökohtana oli saada kouluun uudentyyppistä uinninopetusta, jossa opetus tapahtuu pelien välityksellä. Tavoittelimme koulun uinnin opetuksen lisäksi erityistä vesipelienjaksoa, jonka aloituksen tai kuivaharjoittelun voisi toteuttaa esim. palloilutunneilla ja jatkaa erityisellä vesipelikurssilla. Tällä tavalla kouluihin saataisiin lisää uintia ja uimataitoa edistävää toimintaa. Työn tarkoituksena on myös saada laajennettua vesipallon junioritoimintaa Suomessa esittelemällä laji nuorille jo koulussa, ja innostamalla heitä vesipallon pariin.

Uinninopetuksen ei tulisi olla pelkkää tekniikkaopetusta, sillä se ei motivoi oppilaita, eikä sen avulla myöskään saavuteta opetussuunnitelman asettamia tavoitteita. Vesipelastuksen ja vesipelien sisällyttäminen uinnin opetukseen monipuolistaa taitoja sekä tuo lisää mielekkyyttä opetukseen. Näiden osa-alueiden avulla voidaan myös kehittää elämässä tärkeitä yhteistyötaitoja, jotka pelkässä tekniikkaopetuksessa jäävät vähäiselle huomiolle. Unohtaa ei sovi vesipallon asemaa loistavana fyysisen kunnon kohottajana sekä raskaana urheilulajina. Vesipallo voi toimia väärin suuntautuvan, ylimääräisen energian ”purkuvälineenä”.

Uintituntien vähyyden vuoksi opettajan on tärkeää olla selvillä, mitkä ovat olennaisia perustaitoja hengenpelastuksen ja uimataidon oppimisen kannalta. Jotta tunneista saataisiin tehokkain hyöty, on opettajan oltava selvillä uimataidon merkityksestä positiivisten uintikokemusten aikaan saamiseksi (Young 1986). Vesiliikunnan eri osa-alueiden (uinti, vesipelastus ja vesipelit - erityisesti vesipallo) yhteisten taitotekijöiden tunteminen auttaa opettajaa poimimaan opetukseensa keskeisimmät aihe-alueet parhaan hyödyn saamiseksi vähäisistä tunneista.

2 VESILIIKUNTA

Vesiliikunta käsittää lukemattoman määrän erilaisia kilpailu- ja harrastuslajeja. Vesiliikuntaan voidaan laskea kuuluvaksi kaikki veden pinnalla, vedessä ja veden pohjassa tapahtuva liikunta. Tästä johtuen kaikki surffauksesta ja urheilukalastuksesta moottoriveneilyyn ja sukeltamiseen liittyvät toiminnot kuuluvat vesiliikunta-termin alle. Lajien runsauden vuoksi tässä työssä keskitytään vesipallon, -pelien, -pelastuksen ja uimataidon yhtäläisyyksien käsittelyyn.

2.1 TYÖN AIHEALUEET

Yhdysvalloissa uinninopetus on käymistilassa. Perinteisesti pääpaino opetuksessa on ollut tekniikoiden opettelussa, mutta nyt Yhdysvalloissa on herätty ymmärtämään, että uinninopetus on paljon muutakin. Monipuoliseen uimataitoon tähtäävän opetuksen tulee pitää sisällään uintitapojen tekniikkatiedon lisäksi tietoja ja kokemuksia vesiturvallisuudesta, -peleistä, sukellustavoista ja taitouinnista. Opetukseen tulisi ottaa mahdollisuuksien mukaan melontaa tai muuta vesillä liikkumista. (Langendorfer 1995, 1-3.) Työn tarkoituksena on edistää monipuoliseen uimataitoon tähtäävän ajattelutavan laajenemista vesipeleihin ja vesipelastukseen myös Suomessa. Tärkeintä on osata liikkua vedessä turvallisesti ja nauttien, rintauinnin täydellisen potkutekniikan osaamisen sijasta.

2.1.1 Uinnin asema koulussa

"Mielestäni uinti on parasta mahdollista liikuntaa" toteaa James E. Counsilman. Hänen mielestään kaikkien tulisi osata uida, eikä hän tarkoita tällä vain kykyä taistella itsensä altaan päästä toiseen, vaan todellista taitoa uida hyvin. Syitäkin on useita; turvallisuus,

hukkumistapauksilta välttyminen jos kaikki osaisivat uida hyvin, uinnin terveyttä edistävä vaikutus, hyvä kunto, virkistys, taidon osaamisesta syntyvä tyytyväisyyden tunne ja kilpailu. (Counsilman 1977, v-vii)

Uimataito on suomalaiselle kansalaistaito. Hyvä uimataito antaa uimarille valmiuden pelastaa itsensä vedestä. Oman uinti- ja pelastautumistaidon lisäksi on kuitenkin hyvä jo lapsena oppia tuntemaan vastuuta lähimmäisistä veden äärellä ja vedessä liikuttaessa. Siksi on tärkeää oppia myös vedestä pelastamisen taitoja. (Lauritsalo, Pohjola, Seppä, Suomalainen & Virrankoski 1992, 3.)

Peruskoulun liikunnan opetuksen yhtenä tavoitteena on, että oppilas oppii turvalliset liikuntatavat ja uimataidon, ja osaa toimia hengenpelastus- ja ensiaputilanteissa sekä liikkua turvallisesti maaliikenteessä ja vesillä (Peruskoulun opetussuunnitelma 1994, 108).

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) on pyrkinyt kehittämään uinninopetusta Suomessa, ja sen asettamien tavoitteiden mukaan ala-asteen päättävistä 90% tulisi osata syvään veteen hypätyään uida vähintään 200 m, josta 50 m selällään. Muita SUH:n asettamia tavoitteita on mm. että jokainen osaisi turvallisesti pelastautua ja pelastaa lähimmäisen veden varasta ja jäistä, osaisi ennakoida riskit vesillä ja jäällä liikuttaessa. Tavoitteena on myös saada hukkumisluvut selvästi pienemmiksi. (SUH 1996.) SUH:n tavoitteet eivät ole kuitenkaan toteutuneet, josta julkisuudessa esiintynyt keskustelu varusmiesten heikosta uimataidosta toimii hyvänä esimerkkinä.

Opetussuunnitelmassa mainitaan yhtenä liikunnanopetuksen tavoitteena myös yhteistyötaitojen kehittäminen (OPS 1994, 107). Vesipelit tarjoavat tämän tavoitteen toteutumiseksi oivan mahdollisuuden. Monet yläasteen oppilaat eivät arvosta toistuvia taitoharjoitteita, vaan haluaisivat vain pelata (Young 1986). Vesipelien, esim. vesipallon pelaaminen, kuten pelit yleensä, tarjoavat motivoivamman ja hauskemman tavan perustaitojen oppimiseen (Kasser 1995, 6).

Peruskoulussa uinnin osuudeksi suositellaan vähintään kuusi tuntia lukuvuodessa (Lauritsalo ym. 1992, 7). Monissa kunnissa säästöt ovat leikanneet koululaisten

uinninopetuksesta ja uimahallikuljetuksista. Tässä säästetään kunnissa karkeasti väärässä paikassa, sillä uimataidon opettamatta jättämisestä koituvat säästöt ovat minimaaliset verrattuna haittoihin. (Miettinen 1996.)

Uinnin alkeisopetus, jota toteutetaan peruskoulun ensimmäisten vuosien aikana, sisältää veteen totuttautumisen, kastautumisen, kellumisen ja liukumisen. Kun nämä taidot hallitaan, voidaan seuraavilla luokka-asteilla siirtyä uintitekniikoiden opettamiseen. Opetettavia tekniikoita ovat selkäkrooli, rintauinti, krooliuinti, perhosuinti ja kylkiuinti. Sukelluksista opetetaan sekä pituus- että syvyysukellus ja hyppyjen opetus sisältää reunahyppyjä, kynttiläpudotuksen ja taittokaadon. Vedestä pelastautumiseen kuuluu kelluminen, vedenpolkeminen, vaatteissauinti, vedessä riisuuntuminen ja matkauinti. Toisen pelastamiseen vaaditaan pelastushypyn, erilaisten sukellusten, apuvälineiden käytön ja pelastusuinnin osaamista. (Lauritsalo ym. 1992, 6-7.)

Olemme Lauritsalon ym. kanssa samaa mieltä uinnin perusopetuksen tarpeellisuudesta ja tekniikkaharjoitteluista siltä osin, että lapsen on opittava uimaan edes jollakin tyylillä ennen kuin vedessä nauttiminen tai leikkiminen ja pelaaminen on edes mahdollista. Siksi olemmekin suunnanneet työmme pääasiassa peruskoulun ylemmille luokka-asteille (entinen yläaste), lukioille ja ammattikouluille sekä tietenkin eri urheiluseuroille, joissa perusuuintitaidot osataan eikä puhdasta tekniikan opettamista tarvita pinnalla pysymiseen.

Uintitekniikan lisäksi uinninopetukseen liittyvät läheisesti monet terapeuttiset näkökulmat; sosiaalisuus, fyysinen hyvinvointi ja virkistyminen (Sola 1994). Vesipelejä voidaan käyttää alkeisopetuksessa veteen totuttautumisessa, lämmittelynä, mielenkiinnon säilyttäjänä tai lisääjänä ja vaihtoehtoisina taitoharjoitteina. Vesipeleillä tarkoitetaan tässä työssä vedessä tapahtuvia pelejä tai leikkejä, joissa käytetään palloja. Vesipelit luovat mahdollisuuden ryhmätoimintaharjoittelulle yksilöllisen taitoharjoittelun vastapainoksi. Uimataidon jo saavuttaneille vesipelit tarjoavat uusia ulottuvuuksia ja mahdollistavat taitojen kehittämisen mielenkiintoisella tavalla. (Cregeen & Noble 1988, 4,5,34.)

2.1.2 Vesipelastus

Suomessa hukkuu vuosittain satoja ihmisiä (238, vuonna 97) (SUH 1999) ja pelkästään juhannuksen ajan hukkumistilastoja katsellessa, huomataan yhden juhlapyhän aikana menehtyneen liian monia ihmishenkiä (18 vuonna 1999). (Grönlund 1999. Henkilökohtainen puhelinvarmistus 13.9.1999.) ”Tuhansien järvien maassa” onkin suotavaa, että kaikki suomalaiset hallitsevat edes kohtalaisen vesipelastustaidon.

Jokainen vesiympäristön kanssa tekemisissä oleva altistaa itsensä hukkumisriskille. Järkevä käyttäytyminen mahdollistaa vesistöjen nautinnollisen ja turvallisen käytön. (The Royal Life Saving Society of Canada 1988, 4.) Uimataidon lisäksi tieto ja ymmärtäminen vesiturvallisuudesta ovat tärkeitä keinoja hukkumisten ehkäisyssä. Tiedot pelastautumisesta, turvallisista uintisäännöistä, pelastamisesta sekä perustaidot näillä osa-alueilla ovat vesiturvallisuuden perusasioita. (Murphy 1986, 5.)

Selkäuinti ja kylkiuinti ovat pelastautumis- ja pelastusuintimuotoja. Ne mahdollistavat häiriintymättömän hengityksen sekä pelastamisessa tarvittavat vapaat kädet. Kylkiuinti on etenkin aallokossa hyvä uintitapa. (The Royal Life Saving Society of Canada 1988, 26,31.)

Veden poljenta on tärkeä pelastautumistaito. Veden poljenta voi suorittaa vuorottaisilla rintauinnin potkuilla niin, että jalat tekevät kumpikin omaa ympyräänsä, toinen jalka pyörien myötäpäivään ja toinen vastapäivään. Veden poljentaan tulee liittää myös käsillä tehtävä sculling-liike, jossa kämmenten edestakaisella liikkeellä vartalon edessä tai sivulla helpotetaan pinnalla pysymistä. (Murphy 1986, 6.)

2.1.3 Vesipelit

Vesipelit mahdollistavat mielenkiintoisen tavan kehittää oppilaiden taitoja. Pelit tarjoavat tarkoituksenmukaisia ja oppilaita innostavia katkoja tekniikkaopetukseen. Pelien avulla

voidaan oppia sekä uusia taitoja että kehittää jo opittuja. (Cregeen ym. 1988, 34-35.) Uimataidollisesti kehittyneemmällä oppilailla tekniikan opettelu ei ole enää motivoivaa joten pelit tuovat opetukseen uusia ulottuvuuksia (Corlett 1980, 247).

Vesipelit tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja ryhmähengen kehittämiseen, joka perinteisessä uinninopetuksessa jää vähemmälle. Pelit mahdollistavat myös rajunkin fyysisen kontaktin oppilaiden välillä veden toimiessa pehmentävänä elementtinä. Vesipelien avulla voidaan kehittää myös muissa pallopeleissä tarvittavia pallonkäsittely- sekä pelinlukutaitoja. Vesipelit tarjoavat myös hyvän mahdollisuuden lihaskestävyyden, -voiman ja nivelliikkuvuuden kehittymiselle sekä veden kanssa ”sinuksi tulemiselle”, niin sanottu ”watermanship”. (Corlett 1980, 247.)

Vesipelejä voidaan soveltaa hyvin opetuksen eri vaiheisiin. Pelejä on mahdollista pelata sekä matalassa että syvässä vedessä. Alkeisopetuksessa pelit ovat oivallinen keino saada oppilaat mukaan toimintaan vesipelostaan huolimatta. Uinninopetuksessa oppilaiden ongelmana on usein myös paleleminen, kun välillä nouseaan ylös vedestä. Vesipelit tarjoavat vauhdikasta toimintaa, joka pitää oppilaat lämpiminä. Lisäksi pelien tiimellyksessä väsymys unohtuu. Fyysinen kunto kehittyy huomaamatta, sillä veden vaste rasittaa lihaksistoa ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

2.3 VESILIIKUNNAN YHTEISET TEKIJÄT ELI SIIRTOVAIKUTUS

Johnsonin (1971) mukaan vesipallon avulla voidaan opetella myös muihin vesiliikuntalajeihin liittyviä taitoja (mm. hengenpelastus ja krooliuinnin tekniikka) helposti ja hauskesti (Johnsson 1971, 117-118).

Yleisesti hyväksytty määritelmä motorisen oppimisen siirtovaikutuksesta on se, että aikaisemmin opitut taidot vaikuttavat uusien taitojen oppimiseen. Vaikutus voi olla positiivista, negatiivista tai nolla-vaikutusta. (Magill 1985, 33; Sage 1984, 328.) Siirtovaikutuksen kaksi peruseriaatetta ovat: siirtovaikutus on sitä suurempaa mitä

samankaltaisempia tehtävät ovat ja motorinen siirtovaikutus on yleensä pientä, mutta positiivista, elleivät tehtävät ole käytännöllisesti katsoen identtiset (Schmidt 1988, 407, 421). Siirtovaikutuksen tehokkuuteen vaikuttaa myös ensimmäisen tehtävän harjoittelun määrä, harjoitusmenetelmä ja motivaatio. Vaikutus on positiivista silloin, kun aiemmin opittu helpottaa uuden oppimista eli vanhaa taitoa voidaan soveltaa uuteen yhteyteen. Oppimista häiritsevä vaikutusta kutsutaan negatiiviseksi. (Asquith 1991.)

Vesiliikunnassa ja etenkin vesipallon, uinnin ja vesipelastuksen välisessä vertailussa on havaittavissa useita yhtäläisyyksiä teknisissä suoritteissa. Vedenpoljenta esimerkiksi on lähes identtistä niin vesipallossa kuin vesipelastuksessa. Uintityyleissä ei ole huomattavia eroja vesipallon ja kilpauinnin välillä ja pään pitäminen pinnalla on yhtä oleellista niin vesipelastuksessa kuin -pallossakin. Nämä esimerkit mahdollistavat positiivisten motoristen siirtovaikutusten opettamisen vesiliikunnassa.

Siirtovaikutuksen avulla opettaminen on tärkeää, sillä sen pohjana on mm. ongelmanratkaisu- ja luovan ajattelun -taidot. Siirtovaikutusta aktiivisesti käyttävät opettajat helpottavat oppilaiden oppimista ja edistävät pysyvien oppimistulosten saavuttamista. Oppilaan on oltava kuitenkin tietoisesti selvillä kahden eri suorituksen välisistä yhteisistä tekijöistä, jotta aikaisemmin opittu voidaan yhdistää parhaillaan opittavaan, jolloin siirtovaikutuksen edut saadaan parhaiten esiin. (Asquith 1991.)

Siirtovaikutuksesta puhuttaessa uinnin, vesipallon ja -pelastuksen yhteydessä, on syytä huomata kaikille lajeille yhteisiä tekijöitä, kuten pinnalla pysyminen, liikkuminen vedessä, veden vastuksen ja paineen voittaminen sekä nosteen hyväksikäyttäminen. Toivottavasti nämä asiat auttavat opettajia huomaamaan, miten hyödyllistä vesipallon opettaminen koululiikunnassa on. Taulukko 1. kertoo mitä yhtäläisyyksiä vesipallon opettamisesta voidaan löytää uintiin ja vesipelastukseen. Taulukkoa voi lukea myös toisinpäin; mitä yhtäläisyyksiä uinnin opettamisesta voidaan löytää vesipelastukseen tai vesipalloon.

TAULUKKO 1 Yhteiset taitotekijät vesipelastuksessa, vesipallossa ja uinnissa

TAITO	VESIPELASTUS	VESIPALLO	UINTI
Veden polkeminen	Uhrin kuljetus Pelastautuminen	Kaikki osa-alueet - heitto ja kiinniotto	Syvässä vedessä toimiminen
Sculling	Veden polkemisen tukena	Veden polkemisen tukena	Käsiliikkeet
Rintauinnin potku	Uhrin kuljetus	Suunnanmuutokset	Rintauinti
Kylkiuinti	Uhrin kuljetus	Suunnanmuutokset	Kylkiuinti/ kuntoilu
Vatsalta selälleen kääntyminen	Pelastautuminen Lepääminen	Tilanteen tarkkailu Syötön vastaanotto	Lepääminen Käännökset
Pelastushyppy	Katse pelastettavaan säilyy		Vieras ranta Pellehyppy
Selkäuinti	Uhrin kuljetus Lepääminen	Tilanteen tarkkailu Syötön vastaanotto	Selkäuinti
Pää ylhäällä uinti	Katse pelastettavaan säilyy	Pallon kuljetus Tilanteen lukeminen Tarkkailu	Fyysisesti rasittava harjoitusmuoto
Sukeltaminen	Uhrin haku	Harhautus	Esineenhaku pohjasta

3 VESIPALLO

Vedessä pelattavia joukkuepelejä on lukemattomia, mutta ainoastaan vesipallo on tunnustettu virallisesti (Cregeen ym. 1988, 73). Vesipallo on myös ensimmäinen olympialaisiin (1900) valittu joukkuepeli.

Vesipallojoukkueeseen kuuluu 13 pelaajaa, joista yksi on maalivahti. Kentällä saa olla kerrallaan kuusi pelaajaa sekä maalivahti. Peli-aika on neljä kertaa seitsemän minuuttia tehokasta peli-aikaa ja erien välillä on kahden minuutin tauko. (Vesipallon johtoryhmä 1991, 4, 9.) Peli muistuttaa pitkälti käsipalloa ja pelin tarkoituksena on kuljettamalla ja syöttelemällä saattaa pallo vastustajan maaliin (Cregeen ym. 1988, 73).

3.1 VESIPALLOILUN HISTORIA

Alan kirjallisuudessa on vaihtelevia tietoja vesipallon syntyvaiheista. Lewinin (1978) mukaan ensimmäinen vesipallopeli pelattiin Glasgowissa 1869. Barr ja Gordon (1980) toteavat, että vesipallo kehitettiin Englannissa 1860- ja 70-lukujen välillä tarkoituksena välttää katsojien tylsistyminen uintikilpailuissa.

Vuoristo (1987) kuvaa pelin alkuvaiheita näin: kun vesipallopeli siirtyi tynnyreillä ratsastavien jockeyden pudottua veteen kokonaisuudessaan vedessä pelattavaksi, asetti The London Association -komitean laatimaan säännöt uudelle pelille 12.3.1870. Aluksi pelistä muodostui vesijalkapallo ja sen rinnalle joksikin aikaa peli, josta käytettiin nimeä Water baseball. Varsinaisesti ensimmäisenä säännönmukaisena pelinä pidettäneen 14.7.1876 Bournemouthin soutuklubilla järjestettyä ottelua. Ensimmäiset pidemmälle kehitetyt säännöt kirjoitti skotti William Wilson vuonna 1876. (Vuoristo 1987, 3). Paunio mukaan ensimmäinen virallinen vesipallo-ottelu pelattiin vuonna 1874 Crystal Palacessa Lontoossa (Paunio 1998).

Vesipallo otettiin olympiakisojen ohjelmaan ensimmäisenä joukkuelajina Pariisin Olympialaisiin 1900, yhdessä toisena valitun jalkapallon kanssa. Menestynein maa kautta aikojen on ollut Unkari (Timeblazers Headquarters 1999; Vuoristo 1987, 2-17).

3.2 VESIPALLO SUOMESSA

”Suomen ensimmäiset vesipallopelin säännöt ovat vuodelta 1900. Nämä alkuperäiset käsin kirjoitetut säännöt ovat löytyneet Vasa Simsällskapin arkistosta. Vesipallopelin sääntöjä on jatkuvasti myös kehitetty siten, että peliä on saatu yhä nopeammaksi ja vauhdikkaammaksi.” (Paunio 1998.)

Suomessa ensimmäinen vesipallo-ottelu pelattiin vuonna 1901 Helsingissä. Ensimmäisen kerran Suomen mestaruudesta pelattiin 1908. 1926 ratkaistiin ensi kerran Euroopan mestaruus. Ensimmäinen Pohjoismaiden mestaruusottelu pelattiin 1949 ja Suomi saavutti mestaruuden ensi kerran vuonna 1967 (Fokus 1968, 438-442).

”Ensimmäinen naisten vesipallo-ottelu pelattiin Helsingissä Ursinin uimalassa vuonna 1911. Historia kertoo, että ottelu keskeytettiin tilanteessa 1-1 koska veden lämpötila oli kuusi astetta. Onnetoman alun jälkeen naisten vesipalloharrastus tyrehtyi kokonaan ”herätäkseen henkiin” uudelleen 1980-luvulla.” (Paunio 1998.)

”Kaudella 1998-99 miesten SM-sarjassa pelaa kahdeksan joukkuetta ja naisten SM-sarjassa 7 joukkuetta. Maamme kaikki suuremmat kaupungit ovat edustettuina. Kauden aikana pelataan A, B, ja C poikien sarjat ja miesten I-divisioona.” (Paunio 1998.)

3.3 PELIANALYYSI JA OPETUSSISÄLLÖT

Opetettavissa asioissa on keskitytty vesipallon perustaitoihin, joiden oppimisesta on apua myös muussa vesiliikunnassa. Vesipalloa analysoitaessa perustaidot kuuluvat keskeisenä osana niin puolustus-, hyökkäys- kuin maalivahtipeliinkin. Vesipallon perustaitoihin kuuluvat veden poljenta, uintityyleistä vapaauinti ja selkäuinti, käsittelytavoista pallon nosto vedestä, syöttö ja kiinniotto sekä kuljettaminen. Ilman tarvittavia perustaitoja pelaaminen olisi varsin hankalaa, mutta näillä taidoilla päästään pelin salaisuuksien alkuun. Yleisesti alan kirjallisuus tukee mielipidettämme ottamalla opetuksessa esiin pääpiirteissään samat asiat vesipalloa harjoiteltaessa.

Tässä työssä (ja videolla) jaoinme vesipallon opettamisen perustaitojen mukaan viiteen pääkohtaan, joita painotetaan lähinnä kolmella ensimmäisellä opetuskerralla. Jokainen tunti sisältää yhden tai useamman viitepelin, joissa kerrataan opeteltua taitoa ja viimeisellä kerralla tutustutaan varsinaiseen vesipallopeliin ja tarjotaan haastavampia harjoitteita. Viitepeleillä tarkoitamme tässä yhteydessä pelejä, joista on löydettävissä samoja teknisiä, taktisia ja taito- ominaisuuksia kuin vesipallosta. Esimerkkinä viitepelistä Ultimate, jossa harjoitellaan paikan hakemista ja syöttöjä vesipallon tapaan. Varsinaisia taktiikkaosioita tai -kuvioita ei videoon otettu, koska video tehtiin palvelemaan alkeisopetuksen tarpeita.

3.3.1 Veden poljenta

Vesipallopelaaja joutuu polkemaan vettä koko peliajan, koska polkemista tarvitaan mm. heitoissa, kiinnitöissä ja ”nousuissa” (Cregeen ym. 1988, 75). Nousuilla tarkoitetaan hetkellistä vedestä ylös nousua ”jalkojen päälle” niin, että parhaimmillaan koko ylävartalo nousee veden yläpuolelle. Veden poljentatapoja on useita. Vedenpoljennassa voidaan käyttää mm. vapaa-, rinta- tai kylkiuinnin potkua. Haittana näissä potkuissa on kuitenkin niiden suuri energiankulutus saavutettuun hyötyyn nähden.

Kaikkein tehokkain ja siten suositeltavin metodi on käyttää vuorottaista rintauinnin potkua (egg beater -kick). Egg beater -potkussa toinen jalka kiertää myötäpäivään ja toinen vastapäivään. Liike suoritetaan jatkuvana. (Cregeen ym. 1988, 75; Thomas 1980, 250; Vuoristo 1988, 9). Pelaajan tulee pitää jalkoja noin 80 asteen kulmassa vartalon alla, ikään kuin tuolilla istuen (Cutino ym. 1976, 5).

Potkua tukemassa ja tasapainottamassa on käsien sculling – liike. Scullingissa käsi koukistuu hieman kyynärvarresta, ranteen pysyessä suorana. Kämmenten kulma on olkavarren oletetun jatkeen suhteen noin 30-40 astetta. Kämmenten asento on vartalosta ulospäin suuntautuvassa liikkeessä pikkusormi peukalon yläpuolella ja vartaloa kohti tapahtuvassa liikkeessä peukalo pikkusormen yläpuolella. Liike suoritetaan 40 – 70 cm laajuisena. (Keskinen 1995.)

Videolla veden polkemista selvitetään sekä veden päältä otetuilla että vedenalaisilla kuvilla. Erilaisiksi polkemisharjoitteiksi valittiin mm. parin kanssa polkeminen, jossa taidoiltaan vahvempi polkija voi antaa tukea heikommalle kaverilleen. Kädet ylhäällä polkeminen toimii vaativampana harjoitteena taitaville oppilaille. Kenguruhypyt onnistuvat melkein jokaiselta ja tarjoavat hauskoja kokemuksia.

3.3.2 Vesipallokrooli ja –selkäuinti

Vesipallokrooli ja –selkäuinti poikkeavat kilpauintitekniikoista. Vesipallon krooliuinnissa pää pidetään pinnalla tilanteiden tarkkailua varten ja käsivedot ovat lyhyempiä ja intensiivisempiä. Kyynärpäät ovat enemmän koukussa kuin kilpa- tai matkauintitekniikoissa. Korkeat kyynärpäät suojaavat myös palloa kuljetuksessa. Korkeasta ylävartalon asennosta johtuen jalat vajoavat hieman syvemmälle kuin normaalissa uinnissa. Potkujen tulee kuitenkin olla tehokkaita, jotta veden vaste ei hidasta etenemistä. (Barr ym. 1988, 27; Vuoristo 1988, 2-3).

Selkäuinnissa vartalon asento on normaalia kilpauintitekniikkaa istuvampi. Pää ja hartiat ovat pystyssä tilanteiden tarkkailua varten potkujen tukiessa liikettä. Lähdöt ja nopeat suunnanmuutokset alkavat terävällä rintauinnin potkulla tai saksipotkulla. (Barr ym. 1988, 28-30; Vuoristo 1987, 5-6).

Opetusvideossa vesipallokroolia ja –selkäuintia harjoitellaan altaan päästä toiseen liikkuen ja eri uintitekniikoita vaihdellen. Vaivaton päinmakuulta selinmakuulle kääntyminen uintinopeuden liaksi hiljentymättä on oleellinen taito pelin tuoksinassa. Samassa yhteydessä voidaan toteuttaa myös pelissä tärkeiden nopeiden suunnan muutosten harjoittelua.

3.3.3 Pallon nosto vedestä

Kirjallisuudessa mainitaan kuusi eri pallonnosto tekniikkaa: 1) ote pallon alta, 2) ote pallon päältä ja pyöräytys, 3) palloon tarttuminen, 4) pallon painaminen kevyesti veden alle, jolloin veden paine nostaa pallon, 5) kuten 4, mutta lisäten käden pyöräytys nousevan pallon alle, ja kovassa vauhdissa käytettävä 6) "Toss-up Lift", jossa etummainen käsi "vippaa" pallon ylös heittävään käteen. (Barr ym. 1988, 38-40; Cutino ym. 1976, 9-10; Palmer 1979, 430-431; Somóczy 1980, 99-107; Vuoristo 1987, 43-47; 1988, 14-16). Aloittelijoille parhaiten sopivia tapoja ovat ensimmäinen ja toinen tapa, eli ote pallon alta ja pyöräytys –tekniikat.

Videossa tekniikoista esitellään vain yksi, eli pyöräytys –tekniikka Unkarin vesipallo-opetuksen mukaisesti (Z. Szabo, henkilökohtainen tiedonanto 8.2.1998.) Videon pallonnosto harjoitteet on kuvattu läheltä ja ylhäältä parhaan käsityksen luomiseksi katsojalle.

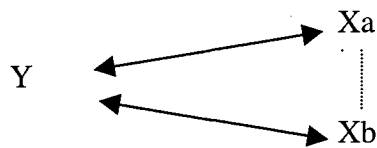
3.3.4 Heitto, syöttö ja kiinniotto

Heitto aloitetaan viemällä pallo olkapään taakse, jolloin vartalo kiertyy heiton mukana. Heitossa "nojataan" pallottomaan eli tukevaan käteen joka osoittaa heittosuuntaa kohti. Heittokäden kämmenen sekä harallaan olevien sormien ja peukalon tulee olla pallon takana. Heittokäden ja sen olkapään tulee olla veden yläpuolella, jotta heiton valmistumisvaiheelle taataan liikkumavapaus. Heiton vastaliikkeenä jalat polkevat voimakkaasti ja poljenta jatkuu myös heiton saattovaiheen aikana. Liikettä johtaa olkapää, jota seuraa kyynärpää ja lopulta ranne ja sormet, jotka saattavat palloa mahdollisimman pitkään "piiskaus"-liikkeellä. Saattoliikkeen lopussa ranne ja koko käsivarsi ojentuvat osoittamaan heittosuuntaa. (Barr ym. 1988, 41,43; Cutino ym. 1976, 10-12; Thomas 1980, 250-251; Vuoristo 1987, 48-50.) Heitto voi suuntautua maaliin tai muuttua syötöksi, jolloin se suuntautuu veteen tai kanssapelaajan käteen. Erilaisista syötöistä ja heitoista mainittakoon suora syöttö, työntösyöttö, backhand, layout, koukkusyöttö, pomppuheitto, scoop- ja kierresyöttö. (Barr ym. 1988, 43-46, 51-57; Cutino ym. 1976, 23-31.) Vesipallon heitto muistuttaa pitkälti pesäpallon heittoa, tosin pallo on kooltaan suurempi.

Oleellista niin heitossa, kuin kiinniotossakin on rentous. Vastaanotossa käsi odottaa edessä ja joustaa taaksepäin pallon liikeradan suunnassa pehmentäen pallon liikevoimaa ja edesauttaen pallon hallintaa. Vapaa käsi avustaa sivulla scullaten ja jalat polkevat aktiivisesti vettä. Vastaanottavan käden sormet ovat harallaan ja ylävartalo kohoaa veden yläpuolella. Kosketus palloon tapahtuu pään etu- ja yläpuolella. Mikäli käsi on kiinniotettaessa liian jäykkänä ja jännittynyt, pomppaa pallo siitä hallitsemattomasti pois. (Barr ym. 1988, 42-43; Cutino ym. 1976, 12-13; Palmer 1979, 432; Vuoristo 1988, 11-12.)

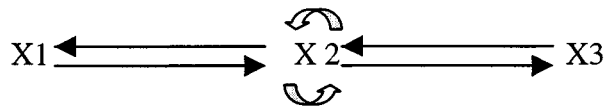
Syöttelyharjoitteista valitsimme videoon pareittain ja ryhmässä tapahtuvien syöttelyharjoitteiden lisäksi nk. "Piimän", jossa yksi pelaajista yrittää katkaista kahden pelaajan syöttelyä kohottaumalla vedestä ylös. Tässä harjoitteessa yhdistyvät edellisen harjoituskerran veden poljenta ja uusi asia eli syöttö ja kiinniotto. Edellisen kerran asia kertaantuu myös kahden käden syötössä ja nousussa syöttöä vastaan. Lisäksi esittelemme

harjoitteen, jossa uinti ja nopeat suunnanmuutokset yhdistetään syöttöjen väliin kuitenkin vielä kuljettamatta palloa. (Kuvio 1)



Kuvio 1 Kahden pelaajan harjoite, jossa henkilö Y syöttää X:lle, X:n joutuessa vaihtamaan paikkaa Xa:aan ja Xb:n välillä. X syöttää takaisin Y:lle ja ui vastaanottamaan palloa eri paikkaan.

Ryhmässä harjoitellaan vielä syöttelyn ja kiinnioton lisäksi pyörähdystä pallo kädessä. Keskipelaajaa vaihdetaan luonnollisesti säännöllisin väliajoin. (Kuvio 2)



Kuvio 2 Kolmen hengen ryhmässä syöttelyä, jossa keskimmainen pelaaja kääntyy 180 astetta syöttäen vuorotellen molemmille pelaajille.

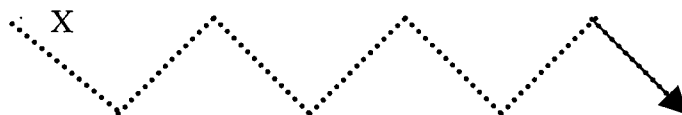
Sama harjoite voidaan tehdä myös pareittain, pyörähdysten ollessa silloin kerralla täydet 360 astetta.

3.3.5 Kuljetus

Kuljetus on hidasta verrattuna syöttämiseen, minkä takia siihen turvaudutaan vain, jos syöttäminen ei ole mahdollista. Pallo kulkee pelaajan muodostaman aallon päällä korkeiden kyynärpäiden suojatessa palloa ja ohjaten sen kulkua. Pallon koskemista käsivarsilla tulisi kuitenkin välttää, koska se saattaa aiheuttaa pallon hallinnan häviämisen ja hiljentää

pelaajan vauhtia. Tarvittaessa pallon asentoa voi korjata hartioilla tai otsalla, nenällä ja posken sivuilla (Vuoristo 1987, 33). Käsien uintitempo on nopea ja potkut ovat voimakkaita. Ylävartalon korkean asennon johdosta lantion ja jalkojen asento on tavallista uintiasentoa syvämpi. Vauhdin ylläpitämiseksi tehokkaat potkut ovatkin oleelliset. Pään korkea asento antaa mahdollisuuden lukea peliä, havaita tuomarin merkit ja tarkkailla oman ja vastapuolen tilanteita. Äkilliset pysähtymiset suoritetaan liikettä vastustavilla vartalon liikkeillä. Nopeat suunnanmuutokset pallon kanssa vaativat harjoittelua ja ne aloitetaan yleensä joko terävällä saksi- tai rintauinnin potkulla. (Barr ym. 1988, 46-50; Cutino ym. 1976, 69-70; Vuoristo 1987, 31-33.)

Videolla pallon kuljetusta käsittelevällä kerralla harjoitellaan ensin kuljettamista yksin erilaisin harjoittein: sik-sak-uintina ja sen jälkeen kaverin "ahdistamana" pelinomaisesti. (Kuvio 3)



Kuvio 3 Siksak-uinti pallon kanssa. Pelaaja (X) kuljettaa palloa ja vaihtaa terävästi suuntaa. Harjoitukseen voidaan ottaa mukaan myös pari, joka toimii puolustajana yrittäen riistää palloa.

Vauhdikkaita hyökkäyksiä voidaan harjoitella parin kanssa, jolloin molemmat uivat samaan suuntaan syötellen palloa kuljetuksen lomassa toisilleen.

3.3.6 Viitepelit

Pelaaminen on spontaania käytöstä, jota tekevät kaikki iästä riippumatta. Vesipelien tarkoituksena on kehittää oppilaiden suorituksia, eikä niinkään löytää voittajajoukkuetta tai -yksilöä. (Langendorfer 1995, 93.) Monissa peleissä on koulua varten tehty omia

sovellettuja ns. "mini" –pelejä. Näissä sovelletuissa peleissä säännöt ovat normaalia helpommat ja pelialueeseen on yleensä tehty muutoksia. Barr ja Gordon suosittelevat sovellettuja pelejä noin 9-12 –vuotiaille, joilla on yleensä puutteita fyysisissä ja motorisissa kyvyissä sekä pallonkäsittelytaidoissa. Viitepelejä voidaan käyttää myös 12-15 –vuotiaille, joille uusien pelitaitojen oppiminen on vielä helppoa. (Barr ym. 1988, 99-100.)

Pienpeleistä toimivimmaksi on osoittautunut 4 vs. 4 –muoto. Koululapsille on suositeltava ”ei-kontaktia” –sääntö, joka auttaa lapsia hahmottamaan peliä muiden tuntemiensa kontaktittomien pelien avulla. Tämä takaa lisäksi sen, ettei nuorena pelata liian fyysistä peliä. Tässäkin ryhmien väliset taito- ja aktiivisuuserot tulee ottaa huomioon. Kun peli sujuu ja maaleja syntyy riittävästi, tulisi pelissä sallittu kontakti esitellä oppilaille, koska monet pelin hienouksista liittyvät juuri kontaktiin. (Barr ym. 1988, 100-101.) Toisaalta vesipallolle on luonteenomaista tietynasteinen kontakti, joka tulee yleensä peliin mukaan jo varsin varhaisessa vaiheessa ja jonka myös säännöt sallivat. (Liite 1)

Valitsimme videon viitepelit tunnin opetettavan aiheen mukaisesti. Ensimmäisen tunnin aloituspelissä oppilaat saavat itse etsiä ratkaisua veden poljentatavoista. Tunnin lopettavassa vesilentopallossa korostuu opeteltu polkutekniikka, mutta varsinaista pallonkäsittelytaitoa ei vielä tarvitse osata. Toiselle tunnille valittu Ultimate on puhdas syöttelypeli, jossa siirrytään syöttöjen ja paikanhaun suhteen kohti varsinaista vesipalloa. Maalialueet pakottavat oppilaat liikkumaan vesipallomaisesti pelialueen päästä päähän. Kolmannen tunnin katukoripallo –tyylinen peli kertaan syöttelyä ja antaa oppilaille mahdollisuuden etsiä ratkaisua tunnin aiheena olevaan pallon kuljetukseen. Lopputunnin rugby "pakottaa" harjoittelemaan kuljetusta kieltämällä syötöt eteenpäin. Oppilaat liikkuvat kuitenkin pelatessaan edelleen pelialueen päästä toiseen. Neljännen tunnin aloituspelissä "water wrestlingissä" oppilaat saavat purettua ylimääräisen energian ja saavat esimakua pelin fyysisyydestä ja kontaktin käytöstä. Käytössä on koko allas ja maaleina koko päädyn sijasta oikean maalin kokoinen alue. Viimeisen tunnin lopuksi pelataan oikeaa vesipalloa sovelletuilla säännöillä, jotka voidaan sopia ryhmän tason mukaisesti.

Erilaisia viitepelejä voi keksiä oppilaiden kanssa lukemattomia ja niitä voi soveltaa veteen myös muista pallopeleistä. Seuraavassa joitain esimerkkejä veteen erityisen hyvin sopivista

viitepeleistä.

Puskupallossa maali tulee suoraan syötöstä puskien, kun taas jalkapallossa pelataan nimen mukaisesti ainoastaan jaloilla ja päällä, tarkoituksena tehdä maali. Pesäpallossa mailana toimii uimalauta ja ulkopesiä voidaan merkata haluttu määrä, mutta jo yhdellä ulkopesällä päästään pelin vauhtiin. Jättiläispallossa sääntöjä voidaan soveltaa mm. pelivälineen käsittelyä koskien pallon ollessa iso, läpimitaltaan n. 60-80 cm esim. fysiopallo (Keskinen 1995, 22; 1999, 14). ”Target ball”, eli tarkkuuspallossa kaksi joukkuetta yrittää tehdä maalin vastustajan maaliin, joka on roikkumaan ripustettu rengas, merkkikartio tms. Verkkopallossa, koripallossa ja päätypallossa idea on sama. Saada pallo vastustajan verkkoon, koriin tai päätyyn. (Cregeen ym. 1988,32,58.)

Käyttämällä erilaisia viitepelejä voidaan opettaa vesipallon eri osa-alueita keskittymällä tiettyyn asiaan, esim. pelkkään syöttämiseen tai kuljettamiseen. Viitepelejä pelaamalla huomataan useiden pallopelien samankaltaisuus, jota käsitellään seuraavassa kappaleessa.

3.4 YHTEYDET MUIHIN PALLOPELEIHIN

Yleisesti ottaen kaikissa pallopeleissä on selkeä ja samanlainen lähtökohta, yrittää saada pelissä pisteitä tai maaleja, toisen joukkueen yrittäessä puolustaa ja toisen hyökätä. Sovitun peliajan päätyttyä voittaja on se joukkue, jolla on enemmän tehtyjä maaleja, häviäjän saatua vähemmän. Myös tasapelit ovat mahdollisia.

Otavan iso tietosanakirja toteaa jo vuonna 1906, että ”Uimaleikeistä on yleisin vesipallopeli, jonka säännöt suuresti muistuttavat jalka- eli potkupallon sääntöjä. Pelaajat jakaantuvat kahteen 7-henkiseen puolueeseen, jotka koettavat mahdollisimman useasti saada pallon heitetyksi vastapuolueen maaliin. Palloon saavat pelaajat koskea vain yhdellä kädellä”. (Paunio 1998.)

Vaikka eri pallopeleissä on suuria yhtäläisyyksiä, joissakin lajeissa löytyy lajispesifejä elementtejä kuten, jääkiekossa liukas jää, vesipallossa vesi ja uppopallossa vesi ja paine yhdessä.

Niin uintia kuin vesipalloakin harjoiteltaessa on syytä ottaa huomioon veden neljä erikoispiirrettä muihin lajeihin verrattuna: vartalon ja veden välinen lämpötilaero, veden vastus liikuttaessa, veden noste yritettäessä sukeltaa ja paine, jonka tuntee etenkin korvien ja rinnan seudulla (Cregeen ym. 1988, 8). Nämä eroavaisuudet huomioon ottaen voimme katsella eri palloilulajien yhtäläisyyksiä.

Vertailtaessa vesipalloa muihin maalipeleihin (jalkapallo, käsipallo, koripallo ja jääkiekko) sekä maalialuepeleihin (ultimate, rugby ja Amerikkalainen jalkapallo) huomataan suuria yhtäläisyyksiä: peli-ideassa, tekniikassa, taktiikassa, jopa opettamisessa (Chandler 1996, 49-51; Griffin, Mitchell & Oslin 1997, 10). Verkko- ja tarkkuuspeleissä (esim. lentopallo ja golf) yhtäläisyyksiä vesipalloon liittyen on vaikea hakea, mutta esimerkiksi lentopallossa liikkuminen ja pallon seuraaminen edistää silmä-käsi koordinaatiota ja samalla voidaan harjoittaa vedenpolkemista, scullausta ja nousemista vedestä lähes huomaamatta. Golfin yhtäläisyyksistä löytyy ainakin pitkien ja tarkkojen avausten merkitys.

Analysoitaessa vesipalloa ja muita maali- sekä maalialuepelejä, havaitaan palloilun yleisten sääntöjen pätevän myös vedessä. Ultimatesta tuttu syöttelysääntö, ilman kuljetusta, auttaa opettamaan paikanhakemista ja tarkkojen syöttöjen merkityksen omaksumista. Jalkapallon seinäsyöttö on parhaimmillaan perinteistä "give and go" -mallia ja sen opettamiseksi vedessä voidaan hyvin hakea malli kori- tai jalkapallosta.

Amerikkalaisesta jalkapallosta ja koripallosta tuttuja erilaisia puolustus- ja hyökkäyskuvioita käytetään myös vesipallossa. Tällaisia ovat miesvartiointi, paikkapuolustus ja aluepeli. Myös roolipelaajien merkitys on näissä lajeissa hyvin samankaltaista etenkin keskushyökkääjien osalta, jotka taistelevat tilasta puolustajien kanssa maalin edustalla saadakseen tilaa maalintekoa varten. Muita selkeitä yhtäläisyyksiä on esim. koripallosta suoraan lainattu puolustajan estäminen screenillä, joka nykyvesipallossa on paljon käytetty ja harjoiteltu kuvio. (Nitzkowski 1994,

53,123,239,255.)

Tässä vain muutamia syitä ja esimerkkejä miksi videomme valittiin viitepeleiksi niin opettajille kuin oppilaillekin tuttuja pelejä. Niiden tehtävänä on helpottaa ja nopeuttaa vesipallon pelaamisen opettamista ja oppimista. Hyötyä tästä on etenkin ajansäästämisessä, pelien sääntöjen omaksumisessa ja ymmärtämisessä. Näin jää enemmän aikaa itse pelaamiselle ja liikkumiselle.

3.5 PELIEN OPETTAMINEN

Pelien opettamista käsittelevässä artikkelissaan Jenner lainaa Williamsonia: "Liian kauan olemme opettaneet lasten sijasta pelejä, vaikka pelien avulla pitäisi kasvattaa lapsia" (Jenner, 1991).

Vaikka videomme sisältää valmiiksi suunniteltuja tunteja opettajien käyttöön, annamme videon avustuksella opettajille mahdollisuuden käyttää monipuolisesti omia opetustyylejään. Tuntien aiheet opettaja voi antaa oppilaiden itse löytää kyselemällä aloituspeleistä (ohjattu oivaltaminen) tai opettaja voi kertoa ne oppilaille (komentotyyli). Harjoitteita tehtäessä opettaja voi antaa oppilaille ongelman ratkaistavaksi, johon oppilaat etsivät kokeilemalla ratkaisua (ohjatun oivaltamisen tyyli), esim. mikä on paras tyyli pysyä pinnalla liikkumatta eteen- tai taaksepäin. Ratkaisun jälkeen oppilaat voivat harjoitella yksin, pareittain tai ryhmissä antamalla samalla palautetta toisilleen (harjoitus-, itsearviointi- ja vuorovaikutustyyli). Viimeisellä tunnilla esitettyjä haastavampia harjoitteita voi antaa "parempien" oppilaiden haasteeksi (yksilölliset tehtävät -tyyli). Loppupeleissä oppilaille voi antaa peliin liittyviä ongelmia ratkaistaviksi tai ajateltavaksi (erilaisten ratkaisujen tuottamisen tyyli), ja peleissä oppilas pelaa soveltaen kokemuksia muista pallopeleistä opittuihin taitoihin (oppilaan itsensä valitsema tyyli). Neljän opetuskerran jälkeen innostuneille oppilaille voi antaa lisätehtäviä (itseoppimisen tyyli) esim. kuntoharjoitusohjelman tekeminen vesipalloilijalle (oppilaan suunnittelema yksilöohjelma),

jota hän voi toteuttaa käytännössä (itseohjautuvuus tyyli). (Mosston & Ashworth 1994; Numminen & Laakso 1997, 85-92.)

Liikunnan opetuksessa on perinteisesti käytetty Mosstonin opetustyyleistä komento- ja harjoitustyyliä. Nämä ovat hyviä opetustyyliä taitojen opetuksessa, mutta pelien opettamisessa ne eivät juuri kehitä oppilaiden pelikäsityksen oppimista eikä loogista ajattelua. Oivaltamisen kynnyksen ylittävän ajattelutyylin käyttäminen ohjaa oppilaita näkemään kehitettävät alueensa pelien parissa ja auttaa heitä ymmärtämään sääntöjen ja tekniikoiden tarpeellisuuden. Pelien välityksellä oppilaille onkin helppoa opettaa yhteistoiminnallisten taitojen ohella motorisia taitoja, luovaa ajattelua, ongelman ratkaisu - taitoja sekä yhteyksien ja kokonaisuuksien ymmärtämistä. Näistä syistä nykypäivän palloiluopetuksessa pyritään edesauttamaan oppilaita pelikäsityksen kehittämisessä, taktiikan ymmärtämisessä, mielekkäiden päätösten teossa ja paineen alaisena pelaamisessa. Nämä kaikki taidot ovat tärkeitä peleissä ja mikä tärkeintä ne ovat myös normaalielämän perusasioita. (Jenner 1991, 14.)

Painottamalla opetuksessa pelikäsityksen näkökulmaa opettajat ovat ymmärtäneet taktiikan opetuksen mahdollisuutena opettaa lapsia, pelkkien yksitoikkoisten teknisten suoritteiden sijasta. Taktiikan opettamisessa opettajilla on hyvä mahdollisuus käyttää useita Mosstonin kehittämiä opetustyyliä. (Howarth 1989, 30.)

Näistä syistä videomme on poimittu useita pelejä, joiden kautta pystytään opettamaan pelikäsitystä ja vesipallossa tarvittavia erityistaitoja.

Lopuksi on vielä syytä korostaa kaikkien pallopelien opetuksen keskeisintä antia: "Pelin tarkoituksena on palvella lasta eikä päinvastoin." (Langendorfer 1995, 93)

4 VIDEON TYÖSTÄMINEN

Koimme videon tekemisen haasteellisena opinnäytetyövaihtoehtona, koska jouduimme opettelemaan alusta alkaen lähes kaiken videon tekoon liittyvän. Prosessi käsikirjoituksen tekemisen, kuvauksen, selostuksen ja musiikin luonnin kautta itse editointiin oli suurelta osalta ”yritys- ja erehdys” -tekemistä. Vaikka kirjallisuus auttoi, lähes kaikki tekeminen tuli kantapään kautta opituksi. Koulutukseemme olisi hienoa saada tulevaisuudessa lisää opastusta videon tekemiseen, sillä auttaminen oli varsin nihkeää.

4.1 SUUNNITTELU

Hedgecoen mukaan käsikirjoituksen laadintaa voidaan perustella moninaisin syin. Ensinnäkin käsikirjoitus panee miettimään jo ennen kuvausten aloittamista, millaista henkilökuntaa ja kalustoa tarvitsee, sekä missä ohjelma aiotaan kuvata. Toiseksi käsikirjoitus luo järjestystä ja johdonmukaisuutta, niin että ohjelman tuottaminen sujuu mahdollisimman tehokkaasti ja kannattavasti. Kolmanneksi käsikirjoitus antaa näyttelijöille repliikit ja osoittaa miten ne tulisi lausua. (Hedgecoe 1992, 108.) Me emme tosin tarvinneet vuorosanoja, mutta käsikirjoitus auttoi pelaajien ja heidän tekemiensä harjoitteiden suunnittelussa.

Videon tekeminen alkoi suunnitelmilla Budapestin kuvausmatkaa varten. Päätimme videon koostuvan useasta uintikerrasta, joissa jokaisessa on tietty opetussisältö ja siihen liittyvät viitepelit. Kuvausten tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon materiaalia, harjoitteiden, pelien ja hauskuuden parista. Ensimmäinen käsikirjoitus olikin varsinainen raakaversio tulevasta, joka muokkautui jokaisen suunnittelukerran yhteydessä. (Liite 2)

Erilaisten kuvakokojen ja kuvakulmien eli perspektiivien käyttö on suotavaa editoinnin helpottamiseksi ja vaihtelevan kuvan takaamiseksi katsojalle. Erilaiset kuvakoot ovat:

yleiskuva, laaja kokokuva, kokokuva, laaja puolikuva, puolikuva, puolilähikuva, lähikuva ja erikoislähikuva. Kuvakulmina esiintyvät yläkulma eli lintuperspektiivi, alakulma eli sammakkoperspektiivi ja silmäntaso eli normaaliperspektiivi. (Juntunen, Mattila, Toivanen, Valkamo, Vepsäläinen & Vilhunen 1990, 16; Videokuvaus on helppoa 1986, 17.)

4.2 TOTEUTUS

Toteutuksessa kaksi tärkeintä kysymystä, joihin täytyy olla selkeä vastaus, ovat: Minkälaisille katsojille filmi on tarkoitettu? Mikä on filmin sanoma? (Kamerakurssi harrastelijoille 1986, 63.) Videomme on tarkoitettu pääasiassa opettajille ja valmentajille virikkeeksi monipuolisia vesiliikuntatuokioita suunniteltaessa.

Suurin osa videon materiaalista kuvattiin keväällä 1998 Budapestin Komjádi uszoda -uintikeskuksessa. Videon pelaajat ovat unkarin Central Sport Schoolin oppilaita, jotka harjoittelevat vesipalloa keskimäärin kahdeksan kertaa viikossa. Kuvauksista sovittiin koulun valmentajan kanssa, joka toi mukaan omia ideoitaan opetusvideon harjoitteiksi ja toimi tarvittaessa tulkkina pelaajien ja kuvaajan välillä. Kuvaukset Unkarissa kestivät yhteensä viisi viikkoa. Matalan altaan pelin kuvaus oli Unkarin kouluturnauksesta (sulipolo), jossa käytettiin sovellettuja vesipallon sääntöjä. (Liite 1)

Vedenalaiset kuvat ja vesilentopallo kuvattiin Jyväskylän Aalto Alvarissa syksyllä 1998. Jyväskylässä videossa esiintyivät Jyväskylän Saukkojen naisvesipallojoukkue ja muutama seuran uimari.

Kuvauksissa käytettiin Panasonicin Super VHS -kameraa ja kaikki kuvaukset tapahtuivat jalustalta. Filminä oli Super VHS nauhaa, joka kestää paremmin editoinnin kelauksia ja pysäytyksiä kuin tavallinen videonauha ja josta kopioitaessa kuvan laatu säilyy parempana.

4.3 EDITOINTI, ÄÄNI JA MUSIIKKI

Videonauhan koostaminen eli editointi on tärkeä työvaihe. Editointi on yksinkertaisesti kuvatun aineiston koostamista haluttuun järjestykseen. Editoija ei mahda mitään huonosti suunnitellulle tai kuvatulle alkuperäisaineistolle. Aineistoa tulisi olla enemmän kuin tarvitaan, jotta editoinnissa olisi enemmän liikkumavaraa. Kuvaussuhde tulisi olla vähintään 3:1 tai mieluummin jopa 5:1 tai 10:1. (Hedgecoe 1992, 220.) Materiaalimme käsitti viisi tuntia nauhoitettua kuvaa, lopullisen videon kesto on 30 minuuttia, joten kuvaussuhde oli 10:1.

Editointitekniikan hallinnalla ei ole mitään tekemistä sen luovan soveltamisen kanssa. Luova editoija osaa yhdistää kohtauksia siten, että kohtausta lopetetaan ja seuraava aloitetaan rakenteeltaan samanlaisella toiminnalla. Myös ohjelman jatkuvuus tulee huomioida otoksesta toiseen. (Hedgecoe 1992, 222-223.) Koska emme olleet varmoja omista taidoistamme, katsoimme parhaaksi pyytää avuksemme ammattieditoijan parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi.

Video editoitiin Jyväskylän viestintätieteiden laitoksen editointitilassa Matti Haveri-Heikkilän suurella avustuksella.

Selostusta varten teimme selostuskäsikirjoituksen, jossa painotettiin sanoja, taukoja ja puherytmiä erilaisin merkein. (Liite 3) Tämän jälkeen selostus nauhoitettiin Jyväskylän Yliopiston A-talon äänitysstudioissa.

Selostus ja musiikki tehtiin jälkiäänityksenä visuaalisen kuvan jälkeen. "Jälkiäänitystä käytettäessä alkuperäisääni katoaa kokonaan tai osittain, mutta äänimikserillä pystytään sekoittamaan uusia ääniä nauhalla jo ennestään olevaan aineistoon" (Hedgecoe 1992, 225). Käytössämme olleen äänimikserin avulla jätimme videota elävöittämään alkuperäisiä ääniä, lisäten taustalle musiikkia. Selostuksen puhui liik.yo. Sami Luimula ja musiikin tuotti internetin avustuksella DJ Shirish Rummun Budapestistä käsin.

POHDINTA

”Tuhansien järvien maassa” uimataito on meille suomalaisille välttämätön taito, jota ilman ei voi elää elämäänsä täysillä. Suomen koulujen uinnin opetukseen on nyt tarjolla ”Roiskuvaa riemua” -opetusvideo -uusi tapa opettaa uintia hauskojen ja innostavien vesipelien ja vesipallon avustuksella.

Tavoittelimme opinnäytetyössämme hyötykäyttöön suuntautuvan vesipallo-videon tekemistä, jonka tärkeimpinä tavoitteina olisi saada opettajia innostumaan vesipallon pelaamisesta ja samalla nostaa uinnin opetuksen määrää kouluissa. Toinen tavoitteemme oli saada opinnäytetyöstä aikaan jotain hyödyllistä ja käyttökelpoista materiaalia, jottei työemme joutuisi muiden vastaavien tapaan pölyttymään kirjastojen hyllyille. Alentaaksemme opettajien kynnystä ottaa vesipalloa ja -pelejä koululiikuntaan, esittelemme liitteessä neljä halpoja ja helppoja ratkaisuja kouluihin sovellettaviksi. Malliesimerkkejä maaleista, välineistä ja muusta tarpeellisesta materiaalista vesipallon pelaamista varten oman mielikuvituksen lisäksi. (Liite 4)

Tavoitteissamme onnistuimme ainakin siinä kohdin, että jotain konkreettista tulosta saimme valmiiksi videon muodossa. Ja mikä parasta, videomme onnistui mielestämme hyvin, lopputuloksen ollessa hyvin sen näköinen kuin olimme sen alun perin suunnitelleet olevankin. Sen opetusaiheet ja viitepelit onnistuivat niin kuvauksellisesti kuin myös teknisesti näyttämään juuri sellaisilta kuin niiden mielestämme pitääkin. Ainoastaan videon ”kuivaharjoitteiden” pojat, jotka eivät esiintyneet muissa osioissa jännittivät suoritustaan niin, ettei heidän suorituksissa ollut harjoitteen vaatimaa rentoutta. Harjoite itsessään oli kuitenkin mielestämme esittelemisen arvoinen.

Hankalinta kuvaamisessa oli vähäisen junioritarjonnan puute Suomessa, sillä halusimme videossa esiintyvän nimenomaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria. Tästä syystä kuvaukset suoritettiin pääosin Unkarissa, jossa vesipalloa pelaavista koululaisista ei ollut puutetta. Unkaria pidetään vesipallon edelläkävijä maana, lähinnä harrastajamäärien ja kilpailullisten saavutusten perusteella. Myös unkarilainen tieto-taito -taso on kehittynyt ja saimme sieltä

paljon vihjeitä työtämme varten. Syntyikin ajatus, että jos Unkarissa koululaiset pystyvät harrastamaan lajia kouluissa, niin mikä olisi esteenä Suomen koulujenkin vesipallo-opetukseen.

Valmistumisaikataulun johdosta emme päässeet kokeilemaan videomme toimivuutta käytännössä. Näytimme videon kuitenkin useammalle liikunnanopettajalle ja saamamme palaute oli varsin positiivista ja rohkaisevaa. Toivottavaa olisi, että joku voisi myöhemmin tehdä tutkimuksen videon käyttökelpoisuudesta, eli siitä, auttaako video vesipallon opettamisessa. Asia olisi mielenkiintoista selvittää myös siksi, että työmme on ensimmäinen vesipallon opetusvideo Suomessa ja senkin takia eräänlainen pioneerityö. Ensikertaisuuden vuoksi uskomme, että video tuli tarpeeseen uinnin ja vesipelien opetusta kehitettäessä ja toivomme mahdollisimman monen opettajan ja valmentajan saavan siitä uusia ideoita opetukseensa. Eikä olisi haittaa vaikka samantapaisia töitä tulisi jatkotasoille, käsiteltävinä aiheina voisi olla esim. taktiikka ja valmentaminen.

Perinteisesti pelejä on uintitunneilla käytetty välipaloina ja alku- sekä loppuverryttelyinä. Liian usein unohdetaan, että myös pelien kautta voidaan oppia ja opettaa paljon uinnista ja muista vesilajeista – usein jopa huomaamatta ja uudella, hausalla tavalla. Pelin aikana tulee helposti uitua huomattavasti enemmän kuin esim. pelkän matkauinnin aikana. Pelin tiimellyksessä tapahtuvien aiemmin harjoitettujen asioiden toistaminen tapahtuu luontevasti lukuisia kertoja. Kaikki tämä kasvattaa oppilaan ns. ”watermanship’iä” ja opettaa selviytymään vedessä ja vesiympäristössä. Yksinkertaisesti sanoen ”vedessä vietetty aika on suorassa suhteessa uimataitoon”.

Suurimmat ongelmat työn tekemisessä tulivat vastaan editointivaiheessa. Ongelmaksi muodostui aikataulujen yhteensovittaminen kahden tekijän, editoijan ja editointitilan välillä. Kolmen hengen ja yhden tilan yhteistä aikaa oli lähes mahdotonta löytää. Tästä johtuen jouduimme vaihtamaan alkuperäistä editoijaa, mutta onneksi saimme tilalle uuden asiasta, eli vesipallosta enemmän tietävän ja kiinnostuneemman editoijan. Kuvausvaiheen muutamat epäloogisuudet saatiin korjattua taitavan editoinnin ansiosta ja onnistuneesta kannesta saamme kiittää nykytekniikkaa.

Kirjallisuuskatsausta varten kohtasimme toisen ongelman, sillä lähes kaikki Suomesta löytyvä vesipallokirjallisuus oli vanhaa ja uusien teosten löytäminen varsin ongelmallista. Toisaalta tekniikkaharjoitusten sisältö ja opettaminen ei ole juurikaan muuttunut ts. mitään mullistavaa uutuutta ei ole kehitelty uinnin, vesipelastuksen tai vesipelien alueella. Suurimpana ”uutena ideana” pidämmekin lajien opettamista pelien kautta ja yhteisten elementtien painottamista. Lisäksi vesiliikunnan perusteoksia, jotka käsittelisivät kaikkia perusosa-alueita, jotka ovat työssämme mukana, ei tietämyksemme mukaan ole kirjoitettu viime vuosina kovinkaan ahkerasti.

Toivomme muiden opettajien ja valmentajien innostuvan Unkarin oppilaiden peli-ilosta yhtä varauksettomasti, kuin lasten iloisuus vaikutti meihin. Nähtäväksi jää, kuinka laajan suosion videomme saa, kun se tulee markkinoille SLOL:n toimesta syyskuussa 1999.

LÄHTEET

- Asquith, M. 1991. Teaching for transfer from gymnastics to track. *Runner* 1, 29, 14-15.
- Barr, D. & Gordon, A. 1980. *Water Polo*. East Yorkshire: E P.
- Chandler, 1996. Teaching games for understanding. Reflections and further questions. *Journal of Physical Education and Dance* 67, 4, 49-51.
- Corlett, G. 1980. *Swimming teaching. Theory and practise*. London: Kaye & Ward.
- Counsilman, J. E. 1977. *The Complete book of swimming*. New York, N. Y. : Atheneum.
- Cregeen, A. & Noble, J. 1988. *Swimming games and activities*. Lontoo: A. & C. Black.
- Cutino, P. J. & Bledsoe, D. R. 1976. *Polo: The Manual for couch and player*. Los Angeles, CA. : Swimming World
- Fokus, 1968. *Urheilu 1*. Helsinki: Otava.
- Griffin, L. L., Mitchell, S. A. & Oslin, J. L. 1997. *Teaching sport concepts and skills*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Grönlund, M. 1999. *Henkilökohtainen puhelinvarmistus 13.9.1999*. Jyväskylä.
- Hedgecoe, J. 1992 *Videokuvauksen taito*. Karkkila: Mäkelä.
- Howarth, K. 1989. Games teaching. *The Bulletin of Physical Education* 25, 2, 38.
- Jenner, A. 1991. Teaching games in the primary school – a new approach. *The Bulletin of Physical Education* 27, 3, 13-15.

- Johnson, R. A. 1971. Girls- Let's play water polo. Teoksessa A. Clement (toim.) Selected aquatic articles. Washington, D. C. : American Assosiation for Health, Physical Education, and Recreation.
- Juntunen, M., Mattila, R., Toivanen, T., Valkamo, V., Vepsäläinen, S. & Vilhunen, A. 1990. Virikkeitä videon tekoon. Helsinki. Galvox. (Yhteistyössä Yleisradion ja koulun kerhokeskuksen kanssa)
- Kasser, S. L. 1995. Inclusive games. Champaign, Ill. : United Graphics.
- Keskinen, I. 1995. Uinti ja muu vesiliikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitoksen julkaisematon opetusmoniste.
- Keskinen, I. 1999. Vesiliikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitoksen julkaisematon opetusmoniste.
- Langendorfer, S. J. & Bruya, L. D. 1995. Aquatic readiness. Champaign, Ill. : Human Kinetics.
- Lauritsalo, K., Pohjola, T., Seppä, T., Suomalainen, M. & Virrankoski, U. 1992. Uinnin opetuksen opas. Helsinki: Suomen Uimaopetus- ja hengenpelastusliitto .
- Lewin, G. 1978. Swimming. Basic water polo instruction. Berlin: Sportverlag.
- Magill, R. 1985. Motor learning. Concepts and applications. Dubuque, IA.: W. M. C. Brown.
- Miettinen. 1996. Uimataidon mitta on nyt 200 m. Lehdessä: Pinnalla 1996.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. New York, N. Y.: MacMillan.

- Murphy, M. 1986. On the guard II – the YMCA lifeguard manual. Champaign, Ill. : Human Kinetics.
- Nitzkowski, M. 1994. United States tactical water polo. Pittsburgh, PA.: The Sports Support Syndicate.
- Numminen, P. & Laakso, L. 1997. Liikunnan opetusprosessin A, B ja C. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitoksen julkaisematon opetusmoniste.
- Opetushallitus. 1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Helsinki: Painatuskeskus.
- Palmer, M. L. 1979. The science of teaching swimming. London: Pelham.
- Paunio, I. 1998. Vesipallo on tuttu peli Suomessa.
<http://www2.slu.fi/uimaliitto/vesipallo/historia.htm> 29.7.1999.
- The Royal Life Saving Society of Canada. 1988. Water rescue. Toronto: The Royal Life Saving Society of Canada.
- Sage, G. 1984. Motor learning and control. A neuropsychological approach. Dubuque, IA. : W. M. C. Brown.
- Schmidt, R. A. 1988. Motor control and learning. Champaign, Ill. : Human Kinetics.
- Sola, T. 1994. Ja eikun...uimaan! Ketju 3, 26-29.
- Somóczy, L. 1980. A vízilabdajáték. Budapest: Tankönyvkiadó.
- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 1996. SUH:n tavoitteet. Pinnalla 1996.

- Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 1999. <http://www.suh.fi/tiedotusasiat.htm>
13.9.1999.
- Szabo, Z. 1998. Henkilökohtainen tiedonanto 8.2.1998. Budapest.
- Thomas, M. 1980. An introduction to water polo. Teoksessa G. Corlett (toim.) Swimming teaching theory and practice. London: Kaye & Ward.
- Timeblazers headquarters. 1999.
http://www.timeblazers.com/olym_1900.html/Altavista.com 29.7.1999.
- Vesipallon johtoryhmä. 1991. Vesipallon säännöt 1991-1994. Suomen Uimaliitto.
Julkaisematon.
- Videokuvaus on helppoa. Kamerakurssi harrastajille. 1986. Kirjake. Liikejulkaisut.
- Vuoristo, T. 1987. Vesipallon II- ja III-tason lajiosa.
- Vuoristo, T. 1988. Vesipallon lajiansalyysi. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Young, J. F. 1986. When practise doesn't make perfect – improving game performance in secondary level physical education classes. Runner 24, 1, 5.

LIITTEET

SOVELLETUT SÄÄNNÖT:

Liite 1

Suluissa mainittu virallisen pelin säännöt, sikäli, kuin ne poikkeavat sovelletuista säännöistä

- * Pelialueen koon voi soveltaa käytävissä olevaan opetustilaan.
(Virallinen pelialue on pituudeltaan 20-30m ja leveydeltään 8-20m.)
- * Maalina voi olla esim. sählymaali, tynnyri, merkkikartio, juomatölkkejä tai -pulloja - lähes mitä vain altaan laidalle asetettuna. (Virallinen maali kelluu vedessä ja sen mitat ovat: leveys 3m ja korkeus 90 cm veden pinnasta)
- * Pelaajien määrä ja peliaika voidaan soveltaa ryhmän ja käytössä olevan ajan suhteen tarkoituksenmukaiseksi. (Virallisena pelissä joukkueessa saa olla korkeintaan 13 pelaajaa, joista maalivahti ja 6 pelaajaa kerrallaan altaassa. Peliaika on 4 kertaa 7 minuuttia tehokasta peliaikaa, erien välissä on 2 min tauko.)
- * Palloa pyritään käsittelemään vain yhdellä kädellä, mutta kahden käden kosketuksesta ei rankaista. (Palloa eivät saa käsitellä kahdella kädellä muut kuin maalivahti.)
- * Peli voidaan aloittaa sääntöjen mukaisesti joukkueiden omien puolustusalueiden päädyistä. Oppilaat/pelaajat lähtevät vihellyksestä uimaan opettajan keskelle allasta pudottamaa palloa kohti
- * Maalin jälkeen maalin tehnyt joukkue palaa omalle puolustus alueelleen ja toinen joukkue aloittaa pelin keskeltä heittämällä pallon ensin omalle puolelleen.
- * Maaliheitto seuraa, mikäli pallo menee päätyrajan yli hyökkääjästä ja kulmaheitto, mikäli pallo menee yli puolustajasta, kuten jalkapallossa.

- * Vapaaheitto suoritetaan rikepaikasta ja vapaaheiton saa heittää myös itselleen.
- * Rangaistusheitto suoritetaan neljästä metristä maalin edestä ja heittoliikkeen tulee olla keskeytymätön ja heitto saa lähteä tuomarin annettua merkkinsä
- * Tavallisia virheitä, joista seuraa vapaaheitto vastustajalle virheen teko paikassa, ovat: roikkuminen reunoissa, pallon painaminen veden alle ahdistettuna, kahdella kädellä pelaaminen (paitsi maalivahti), pallon lyöminen nyrkillä, pallottoman vastustajan liikkumisen tahallinen häiritseminen ja ajan pelaaminen.
- * Pahoja virheitä, joista seuraa 20 sek. jäähy ja vapaa- tai rangaistuheitto vastustajalle, ovat: vetää vastustajaa taaksepäin, painaa pallotonta pelaajaa veden alle, potkia tai lyödä, estää vapaaheitto ja roiskuttaa tahallisesti vettä.

Pelissä pallollinen pelaaja käsittelee (heittää, syöttää tms.) palloa. Pallolliseksi pelaajaksi ei kuitenkaan lasketa palloa kuljettavaa pelaajaa.

VIDEOKUVAUKSEN KÄSIKIRJOITUS 26.1.1998

Liite 2

- PELIÄ (Malliksi huippupeliä informointina)
- VIITEPELEJÄ, joista harjoiteltavat asiat vesipalloon

1. VESILENTOPALLO

- alkuverryttelynä uintityyliä kertaus
- vesipallokrooli (pää ylhäällä ja kyynärpäät korkealla, ”Tarzan”)
- vesipalloselkäuinti (pää ylhäällä istuvammassa asennossa)
- egg-beaterin opetus

2. ULTIMATE (säännöistä: pallon kanssa ei liikkumista ja pääty maalina)

- tavoite: syötön ja vastaanoton opetus
- pallon nosto vedestä
- syöttö (heitto käsi takaa eteen saattaen, toinen käsi ”tukee” vedessä)
- vastaanotto (käsi edessä valmiina ja jousto kiinniotettaessa)

3. VESIRUGBY (kosketuksesta kääntyminen ja syöttö taaksepäin, pääty maalina)

- tavoite: kuljetuksen opetus, nopea kääntyminen ja liikkeelle lähtö
- kuljetus (pallo käsien välissä ja pää ylhäällä, ”aallon päällä”)
- käännökset erilaisilla drilliharjoitteilla
- liikkeellelähteminen rintauinnin potkuilla

4. VESIPALLO (normaaleilla säännöillä)

- katukoripallo tyylistä yhden päädyn peliä
- vesipallon hyökkäys- ja puolustusasetelmat
- vesipallon erikoisharjoitteita (heitot kaarelta, ristiuinti, yms.)
- erikoistilanteita?

-”YHTEENVETO”

3. UINTIKERTA

Liite 3

Kolmannen tunnin aloituspelinä toimii katukoripallon tapainen *yhden maalin peli*, jossa on maalivahti ja kaksi joukkuetta.

Pelissä yritetään saada *maali* toisen joukkueen puolustaessa joko syötellen, kuljettaen tai heittämällä.

Maalin jälkeen peliä jatketaan maalivahdin heitolla tai keskeltä aloittaen.

Puolustajien saadessa pallon he jatkavat hyökkäystä pyrkien maalintekoon.

Peli on hyvää *miesvartiointi* harjoitusta, jossa alkuverryttelyn lisäksi harjoitellaan polkemista, syöttöjä ja vastaanottoja.

Tunnin aiheena oleva *kuljetuksen opettaminen*, voidaan poimia pelistä ja yhdistää uintidrilleihin.

Kuljetuksessa tärkeää on pallon vapaa kulkeminen pelaajan eteen muodostuvan *aallon* päällä.

Tällöin korkeat kyynärpäät suojaavat palloa ja kuljettaja pystyy seuraamaan pelitilanteita.

Ensimmäinen harjoite on edelliseltä tunnilta *tuttu*, johon lisäämme nyt *kuljetuksen*.

Sik-sak uinnissa harjoitellaan *nopeita käännöksiä* pallon kanssa.

Lähtö uuteen suuntaan tapahtuu *terävällä rintauinnin* potkulla.

Vesipalloselkäuintia käytetään lähinnä *liikuttaessa pallosta pois*päin.

Syötön saatuaan pelaaja kääntyy jatkaen kuljetusta *vapaauinnilla*.

Erilaisia syöttelyharjoitteita voi kehittää vaikka *yhdessä oppilaiden kanssa*.

Lopuksi pelataan *vesirugbya*, jossa eteneminen tapahtuu kuljettamalla.

Vesirugbya voisi rinnastaa perinteiseen lippupallon pelaamiseen, sillä kummassakin *syöttö* tapahtuu taaksepäin.

Maaleina voi olla koko *altaan tai opetustilan* päädyt tai erikseen sovittu alue.

Sääntöjä voi soveltaa normaali *rugbyn ja vesipallon* mukaisesti esimerkiksi pallonriistoissa tai vapaahetoissa.

SOVELLUKSIA KOULUKÄYTTÖÖN

Liite 4

Jotta välttyttäisiin kalliiden erikoistarvikkeiden hankinnalta, voidaan mm. maaleja ja verkkoja rakentaa jo löytyvistä esineistä/välineistä.

Pallo: Koon 3 kuminen jalkapallo on todettu hyväksi nuorille, vaihtoehtoisesti jopa muovipallo sopii tarkoitukseen mainiosti (Barr ym. 1988, 100; Cregeen ym. 1988, 80).

Maalit: Altaan laidalle asetetut keilat tai merkkikartiot, päätyyn ripustettu pyyhe tai vanne tai vaikkapa poikittain käännetty voimistelupenkki toimivat erinomaisesti. Mikäli allashenkilökunta/altaan omistaja on myötämielinen, voidaan maalit myös maalata altaan pätyihin – tai vaihtoehtoisesti merkata värikkäällä teipillä. Jos käytettävissä on koko altaan mitta, voi maalina toimia koko pääty, johon tulee koskettaa pallolla. (Cregeen ym. 1988, 79-80.)

Lakit/Joukkumerkinnät: Vesipallolakit, jotka erottavat joukkueet toisistaan saadaan aikaiseksi/tehtyä käsityötunnilla tai vanhempien avustuksella (Cregeen ym. 1988, 80). Toinen vaihtoehto on merkitä toinen joukkue esim. uimahallin kengän suojuksilla.