Kilpatanssi – lajianalyysistä harjoittelun ohjelmointiin

Heidi Syväoja

Valmennus- ja testausoppi
Valmentajaseminaarityö
VTE.A008
Kevät 2008
Liikuntabiologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Työn ohjaaja: Antti Mero

TIIVISTELMÄ

Syväoja, Heidi 2008. Kilpatanssi – Lajianalyysistä harjoittelun ohjelmointiin. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto, s. 43.

Kilpatanssilla tarkoitetaan kilpailumielessä tanssittavaa monipuolista pariurheilulajia, jossa on tärkeä osa myös musiikilla. Kilpatanssissa kilpaillaan joko vakio- tai latinalaistansseissa tai 10-tanssissa, joka on edellisten yhdistelmästä koostuva tanssilaji. Vakiotansseja ovat englantilainen valssi, tango, wienin valssi, foxtrot ja quicstep. Latinalaistansseja ovat samba, cha cha, rumba, paso-doble ja jive. Suomeen laji vakiinnutti paikkansa 1970-luvun alkupuolella, jolloin myös Suomen Tanssiurheiluliitto (STUL) perustettiin. Tämän jälkeen valmennustoiminta ja koulutus ovat kasvaneet valtavasti, vaikka tutkimustoiminta on vielä alkutekijöissään.

Kilpatanssissa noudatetaan Suomen tanssiurheiluliiton laatimia kilpailusääntöjä. Tanssijat kilpailevat oman iän ja oman taitotason määrittämässä kilpaluokassa. Kilpailuissa tuomarit arvostelevat parit paremmuusjärjestykseen tiettyjä kriteereitä noudattaen: tahti ja perusrytmi, liikeradat, vartalolinjat, jalkatekniikka, tanssillisuus, tanssin luonteen tulkinta ja koreografia. Parhaat tanssijat etenevät karsintakierrosten ja semifinaalin kautta finaalin, jossa lopulliset sijoitukset määräytyvät sijalukupisteiden perusteella. Suurimmat säännöllisesti Suomessa järjestettävät kilpailut ovat kansainväliset ISDF- kilpailut sekä kansalliset SM- ja Grand Prix-kilpailut.

Kilpatanssi on fyysisesti kuormittava laji. Tanssijoiden on tutkittu tanssivan yli 80 % tasolla maksimihapenottokyvystä. Syke nousee sekä vakio- että latinalaistansseissa yli 180. Kilpatanssijoilta vaaditaan fyysisten ominaisuuksien lisäksi psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja, itsekuria, lujaa tahtoa ja tiimityöskentelä sekä useamman vuoden uurastusta tanssin parissa. Usealle tanssijalle kilpatanssi on elämäntapa, josta myöhemmin saadaan jopa ammatti.

Kilpatanssissa harjoituskausi ja kilpailukausi kulkevat samanaikaisesti vaikeuttaen harjoittelun ohjelmointia. Harjoittelussa pääpaino kohdistetaan runsaaseen

lajiharjoitteluun, jonka ympärille oheisharjoitteet ja lihashuolto rakentuvat. Lajiharjoitteluun kuuluvat sekä valmennustunnit että omaehtoinen harjoittelu. Oheisharjoittelussa pääpaino on keskivartalon hallintaa parantavissa sekä jalkojen linjaukseen ja voimistukseen keskittyvissä harjoitteissa.

Avainsanat: Kilpatanssi, kilpailusäännöt, fyysinen kuormittavuus, oheisharjoittelu, ravitsemus

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO....6

2 LAJIANALYYSI....7
2.1 Kilpatanssi....7
2.1.1 Vakiotanssit....7
2.1.2 Latinalaistanssit....10
2.2 Säännöt....13
2.2.1 Kilpailuluokat....13
2.2.2 Luokkanousut....15
2.2.3 Arvostelukriteerit....15
2.2.4 Tanssittava koreografia....17
2.2.5 Kilpailut....17
2.2.6 Kilpailuasusteet....19
2.3 Kilpatanssin kuormittavuus....20
2.3.1 Fyysinen kuormitus....20
2.3.2 Psyykkinen kuormitus....21
2.4 Tavoitteellinen huippu-urheilija ja harjoitteluanalyysi....23
2.5 Kilpatanssi maailmalla ja Suomessa....25

3 HARJOITTELUN OHJELMOINTI....27
3.1 Valmennettava....27
3.2 Harjoituskausi....28
3.2.1 Harjoitusviikko....29
3.2.2 Ravinto....32
3.2.3 Harjoituspäivä (TI)....35
3.3 Kilpailukausi....37
3.3.1 Kilpailuja edeltävä viikko....37
3.3.2 Kilpailupäivä (LA)....39

3.3.3 Kilpailun jälkeiset 3 päivää (SU, MA, TI).....41

4 LÄHTEET.....43

1 JOHDANTO

Kilpatanssi lasketaan fyysisen kuormittavuutensa perusteella raskaaksi urheilulajiksi (Blanksbyn ym. 1988), mutta kauniin liikkeen, esittämisen ja taitovaatimusten mukaan sitä pidetään myös viihdyttävänä taiteena. Kilpatanssissa urheilijalta vaaditaan samoin kuin muissakin huipulle tähtäävissä lajeissa sitoutumista kovaan harjoitteluun ja monen vuoden työhön tavoitteiden saavuttamiseksi. Kilpatanssissa lisähaastetta tuo jatkuva tiivis yhteistyö parin, valmentajan ja muiden tanssijoiden kanssa. (Hanley 2005.)

Kilpatanssi on varsin nuori kilpailulaji Suomessa. Se vakiinnutti paikkansa vasta 1970-luvulla, joilloin myös Suomen Tanssiurheiluliitto perustettiin (Korhonen 1994 s.15-19). Se on sittemmin kasvanut monen tuhannen tanssijan urheilulajiksi. Vaikka kuolutus- ja valmennustoiminta on kasvanut reippaasti, tutkimustyö on vasta alkutekijöissä. (Nieminen 1999.) Tämän vuoksi työni sisältö perustuu Suomen Tanssiurheiluliiton, huipputanssijoiden ja oman kokemuksen tuomaan tietoon, mutta myös kansainväliseen tutkimustietoon.

Tämän työn tarkoituksena on luoda selkeä kuva lukijalleen siitä, mitä kilpatanssilla tarkoitetaan ja mitä se pitää sisällään. Tarkoituksena on tuoda esiin myös se, mitä se vaatii itse tanssijalta huippu-urheilijana. Erityisesti keskityn fyysisen puolen kuvaamiseen, sillä tämän työn laajuuden puitteissa tekniikan käsittely ei ole mielekästä.

2 LAJIANALYYSI

2.1 Kilpatanssi

Tanssiurheilu (Dance Sport) on yhteisnimitys kaikille Suomessa ja muualla maailmassa kilpailumielessä tanssittaville paritanssimuodoille. Tanssiurheilulaji - nimikkeen alle kuuluvat kilpatanssi, rock n` swing-tanssit, erityisryhmien tanssit sekä bailatino. (Korhonen 1994. s.9-12.) Kilpatanssilla tarkoitetaan pariurheilulajia, joka monipuolisena urheilumuotona nojautuu vahvasti musiikkiin. Kilpatanssissa kilpaillaan joko viidessä vakiotanssissa tai viidessä latinalaistanssissa tai sitten näiden yhdistelmässä eli kymppitanssissa. Vakiotansseihin kuuluvat kilpailujärjestyksessä hidas englantilainen valssi, tango, wienin valssi, foxtrot ja quicstep. Yleisesti nämä tanssit eroavat latinalaistansseista suljetun tanssiasennon, vartalolinjojen, pukujen sekä musiikin suhteen. Latinalaistansseihin puolestaan kuuluvat samba, cha cha, rumba, paso-doble ja jive. (STUL 2007)

2.1.1 Vakiotanssit

Valssi on pehmeä tanssi, jolle luonteenomaista ovat pitkät liukuvat askeleet, jatkuvat käännökset sekä nousut ja laskut. Se on ¾-jakoinen tanssi, jota soitetaan temmolla 30 tahtia minuutissa. Valssia tanssitaan hitaisiin balladeihin tai instrumentaaliseen musiikkiin, jolle ominaista on, että ensimmäinen isku on dominoiva. Valssissa liikutaan vinottain kohti tanssisuuntaa. Valssissa, kuten myös muissa vakiotansseissa tanssitaan pääasiassa suljettussa tanssiasennossa, jossa mies ja nainen seisovat vastakkain, hieman vasemmalle poiketen toisistaan. Naisen oikea ja miehen vasen käsi muodostavat otteen, jossa kädet ovat silmien korkeudella, kun taas naisen vasen käsi asettuu miehen olalle ja miehen oikea käsi asettuu naisen selkään lapaluun kohdalle.
(Korhonen 1994 s.62-63, 20-22, www.ballroomdancers.com/Dances/.)

Valssin juuret sijoittuvat 1700-luvun Englantiin, jolloin sekä kirkko että valtio kielsivät tanssin sen sivistymättömyyden ja moraalittomuuden vuoksi; tällöin ensi kertaa nainen ja mies tanssivat lähekkäin. Kuitenkin valssi vakiinnutti paikkansa yhteisössä ja on

tämän jälkeen käynyt läpi useita muutoksia. Se levisi 1700-luvun puolivälissä ympäri eurooppaa sekä Amerikan mantereelle. Tällöin tanssi oli todella nopeaa ja aika vaikeaa (wienin valssi), kunnes alkoi saada vivahteita hitaista käännöksistä ja pitkistä liukuvista liikkeistä: syntyi Boston valssi. Hiljalleen muodostui Boston valssista ja Itävaltalaisesta kansantanssi Ländleristä hidas valssi, joka kehittyi 1900-luvun Englannissa kohti teknisesti hiottua hienostunutta kilpailumuotoa, kun taas Yhdysvalloisssa kehitys johti kohti teatraalista muotoa. Suomessa valssi vakiintui 1800-luvulla salonkitanssiksi, jota mm. häävalssiperinteemme on pitänyt yllä. (www.ballroomdancers.com/Dances/, http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit.)

Tango on dramaattinen, staccato-maiseen askellukseen perustuva tanssi, joka eroaa luonteeltaan muista vakiotansseista, koska niiden liike on jatkuvaa. Vaikka tangoa dominoivat kantapään kautta otettavat askellussarjat, hitaat kiertävät ja terävät nopeat kuviot vuorottelevat, kuten nopeat potkut ja terävät pään käännöt. Tangoa tanssitaan kiertäen lattiaa vastapäivään, kuten muitakin vakiotansseja (www.ballroomdancers.com/Dances/), mutta askeleet kohdistuvat latinalaistanssien mukaan lattiaa kohden eivätkä tanssisuuntaan, kuten muissa vakiotansseissa. Tanssiasento eroaa myös huomattavasti muista vakiotansseista; miehen oikean käden ote sijoittuu pidemmälle naisen selkään lähelle selkärankaa ja vasemman käden ote naisen oikean käden kanssa pidetään selvästi alempana. Polvet ovat hieman koukussa eli pari tanssii koko tanssin ajan alhaalla, nousuja ja laskuja ei juuri esiinny. Tango on 4-jakoinen tanssi ja sitä soitetan tempolla 33 tahtia minuutissa. Musiikki on sekoitus monen eri kulttuurin perinnettä sisältäen afrikkalaisia, intialaisia, ranskalaisia, espanjalaisia ja latinalais-amerikkalaisia vivahteita. (Korhonen 1994 s.62-63, 20-22, fi.wikipedia.org/ wiki/Kilpatanssi.)

Tango on kotoisin 1880-luvun Argentiinasta. Sen juuret sijoittuvat Afrikan hausa- ja jorubi-heimojen keskuuteen. Buenos Airesin slummien asukkaiden tansseista: 1600-luvun kuubalaisesta Habanerasta, 1700-luvun brasilialaisesta ja 1800-luvun urugualaisesta baile con cortesta nykyinen tango hiljalleen kehittyi. Siitä tuli argentiinalaisten kansallistanssi. Se saapui Eurooppaan 1900-luvun alussa ja Suomeen 1913. Se vakioitiin täällä 1929, jolloin siitä poistettiin eroottiset ainekset. (Korhonen 1994 s.62-63, 20-22.)

Wienin valssi on eräs valssin tyylilaji, joka eroaa hitaasta valssista nopeatempoisuutensa takia. Se on ¾ -jakoinen, kuten hidas valssi, mutta sitä soitetaan tempolla 60 tahtia minuuttissa. Sille ominaista ovat valssin tapaan liukuva askellus ja pyörivä liike. Se sisältää vain muutamia peruskuvioita (oikea käännös, vasen käännös, vaihtoaskel, flekkeri) ja se on ainoa kilpatanssin tansseista, jossa on rajoitetut vuonna 1951 määritetyt kuviot. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi, Korhonen 1994 s.62-63, 20-22.)

Wienin valssin juuret sijoittuvat 1500-luvun Ranskaan, jossa tunnettiin ensimmäinen ¾-jakoinen tanssi Volta. Volta nousi Länsi-Euroopan hoveissa suosioon, mutta kiellettiin Ludvig XIII:n hovissa moraalittomana. Nimenä valssi tuli tunnetuksi 1700-luvulla Saksassa. Valssin yhteyksistä Voltaan ei tiedetä, vaikka saksan kielinen sana ”waltzen” viittaa Voltan lailla kiertämiseen tai pyörimiseen. Moraalisesta kritiikistä huolimatta valssista tuli suosittu Wienissä 1800-luvulla. Englannissa nimellä Saksalainen valssi tunnettu tanssimuoto vakiinnutti asemansa 1800-luvun aikana. Suurta julkisuutta valssi on saanut Straussien ja Leharin sävellyksissä. Wienin valssi on siten hitaan valssin edeltäjä. (www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit, fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Foxtrot on pehmeä ja jatkuva tanssi, jossa ”leijutaan” pitkin askelin lattian päällä. Askeleet otetaan usein kannan kautta päkiälle, jolloin samaan aikaan vartalo liikkuu jalan päälle ja sen yli. Foxtrotissa on myös nousuja ja laskuja, mutta vähäisemmässä määrin kuin valssissa. Myös erilaiset kallistukset ja linjat ovat osa foxtrotia. Foxtrotissa tanssitaan yleesä normaalissa suljetussa tanssiasennossa. Se on 4-jakoinen ja sitä soitetaan tempolla 30 tahtia minuuttissa. Sitä tanssitaan tavallisimmin tasajakoiseen musiikkiin, sitä varten sävellettyihin foxtrot-kappaleisiin. (www.ballroomdancers.com/Dances/, fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Foxtrotin valtaväestölle esitteli Henry Fox 1913, mutta sen juuret ovat peräisin 1800-luvun Amerikasta. Alkuperäinen foxi oli hidas, yksinkertainen ja hienostunut, mutta on myöhemmin saanut paljon vaikutteita sekä jazzista että one stepistä. Nykyasunsa tanssi sai 1929 Englannissa, jolloin se muuttui pehmeämmäksi ja sujuvammaksi. Foxtrot oli alkuaikoina myös nopeaa, mutta nykyään sitä tanssitaan hitaana foxtrottina. (www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit.)

Quicstep on nopeatempoinen, elegantti ja liikkeeltään jatkuva vakiotanssi. Quickstepille ominaista ovat hyvin kepeät jalat ja hyvin nopea liike. Se on 2/4 tai 4/4-jakoinen tanssi, jossa tempo on 50 tahtia minuutissa. Quickstep musiikkina on samankaltainen nopean foxtrotin kanssa, mutta tanssikuvioiltaan ja tekniikaltaan se on hyvin erilainen. Siinä liikutaan todella paljon ja kuviot sisältävät hyppyjä, juoksuja, nopeita askelia ja pyörimistä. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi, Korhonen 1994 s.62-63, 20-22.)

Quicstep kehittyi 1920-luvun Englannissa. Se on kehittynyt two stepin, charlestonin ja nopean foxtrotin sulautuessa yhteen. Charlestonin rajuutta poistettiin ja siitä muodostettiin nopeatempoisen musiikin paritanssi, quicstep. 1900-luvun loppupuolelle tultaessa edistyneiden tanssijoiden quickstep-kuviot nopeutuivat entisestään. Alkuaikojen kuviot sisälsivät vain nopeita ja hitaita askelia, jotka ajoitukseltaan olivat nopea-nopea-hidas, kun taas nykyään musiikin iskujen väliin astuttavat ajoitukset, esim. nopea-ja-nopea-ja-nopea-nopea-hidas ovat quickstepille hyvin luonteenomaisia. (Korhonen 1994 s.62-63, 20-22, fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

2.1.2 Latinalaiset tanssit

Samba on karnevaalitanssi, jossa tarkoituksena on tuoda esiin tanssin ilo. Se on rytmisesti monipuolisin latinalaistanssi ja sisältään paljon erilaisia ajoituksia. Se on 4-jakoinen tanssi, jota soitetaan tempolla 50 tahtia minuuttissa. (Korhonen 1994 s.62-63, 20-22, STUL 2007.) Sambaan oleellisena osana kuuluu joustava liike, jossa polvien joustaessa lantion ja ylävartalon käyttö perustuu niiden hallittuun rentouteen ja liikkuvuuteen (Talvitie ym. 1995, s. 70-71). Sambassa, kuten muissakin latinalaistansseissa, tanssiasento on vapaanpi kuin vakiotansseissa: Parin osapuolet ovat kauempana toisistaan. Ote voi myös olla vain yhden käden ote tai otetta ei tarvita lainkaan (www.ballroomdancers.com/Dances/).

Samba on lähtöisin Brasiliasta, Rio de Janeirosta, jossa se kehittyi 1900-luvun alussa portugalilaisesta ja afrikkalaisesta musiikista. Sana samba tarkoittaa afrikkalaista alkuperää olevaa tanssia. Samban rytmi ja tyyli ovat peräisin brasilialaisista kansantansseista, kun taas liikkeet ovat peräisin maxixe ja ludlu –tansseista. Nykyisen

muotonsa se sai 1940-luvulla. (http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit, Korhonen 1994 s.62-63, 20-22.)

Cha cha on rytmisesti uusi latinalaistanssi, joka on 4-jakoinen ja sitä soitetaan tempolla 30 tahtia minuuttissa. Tärkeää cha cha:ta tanssiessa on, että paino kohdistuu kohti lattiaa ja lantion liike on oikea. (www.ballroomdancers.com/Dances/, fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi)

Cha cha levisi Kuubasta maailmalle 1950-luvulla. Sen rytmi on peräisin mambosta, mutta itse liikkeet ja kuviot jivestä. Cha Cha:n perus rytmi on ns. trible mambo, jossa tanssitaan viisi liikettä tahtia kohden. Alussa painotettiin rytmitystä 1-2-cha-cha-cha, mutta nykyään käytetään rytmitystä 1-2-3-cha-cha, jolloin olennaisin tahdin osa painottuu. (http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit.)

Rumba on 4-jakoinen kosiotanssi, jossa kuvataan naisen ja miehen välistä rakkautta. Se on hitain latinalaistanssi, jota soitetaan tempolla 27 tahtia minuuttissa. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi, STUL 2007.)

Rumba on kotoisin 1600-luvun Kuubasta ja se on neekeriorjuuden ajoilta polveutuvaa afrikkalais-kuubalaista alkuperää. Euroopassa rumba tuli tunnetuksi 1920-luvulla ensin amerikkalaisena neliörumpana, sittemmin kilpailuissa tanssittavana cuban rumbana eli single mambona. (http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit.)

Paso-doble on härkätaistelutanssina tunnettu tanssi, jossa mies esittää härkätaistelijaa ja nainen välillä härkätaistelijan viittaa, muletaa, ja ajoittain härkää. Paso-doblelle tunnusomaista ovat jäykkyys, sotilaallisen tarkka ajoitus ja kurinalainen liikkeiden suoritus. Se on ainut kilpatanssi, jossa koreografia on laadittu musiikin mukaan. Se on 2-jakoinen tanssi, jota soitetaan tempolla 62 tahtia minuuttissa määriteltyyn musiikkiin. (STUL 2007, fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Paso-doblen alkuperänä pidetään espanjalaista marssityylistä kansantanssia, jota soitetaan härkätaisteluiden alkuseremonioissa. Paso-doble tunnettiin jo 1790-luvun Ranskassa, mutta nopeatempoisempana. Nykyinen paso-doble on syntynyt 1930-luvulla ranskalaisten kehittämänä kansantanssista esitystanssiksi. (http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit.)

Jive on swing-tanssi, jonka askelkuviot vaativat etenkin nopeassa musiikissa nopeita jalkoja. Se on 4-jakoinen tanssi, jota soitetaan tempolla 44 tahtia minuuttissa. Jivelle ominaista on kevyt, rento ja nopea liike. Tanssissa dominoivat vuorotellen rock-askel ja chasse. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi, Talvitie ym. 1995, s. 54-55.)

Jive on kehittynyt swing-musiikin tahtiin tanssitusta lindy hopista 1930-luvun loppupuolella. Eurooppaan jiven toivat amerikkalaiset sotilaat toisen maailman sodan aikana.1940- luvun jitterbugin huimat akrobatiakuviot jäivät pois ja nykyinen jive alkoi muotoutua 1954. Kansainvälisiin arvokilpailuihin osaksi latinalaistansseja jive valittiin vasta 1976, mutta erillisenä lajina sitä tanssittiin jo 1950-luvulla. (http://www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit.)

Kuva 1. Tämän hetken maailman parhaat vakiotanssijat: Paolo Bosco ja Silvia Pitton (http://tanssiurheilu.fi/tanssiurheilija/lehti?id=9zaE4TCT)

2.2 Säännöt

2.2.1 Kilpailuluokat

Kilpailuluokat jaetaan sekä iän että taidon perusteella. Ikäluokkiin kuuluvat lapsi I, II, juniori I, II, nuoriso, yleinen ja seniori I,II,III. Lapsi-, juniori-, nuoriso- ja yleinenikäluokat määräytyvät parin vanhemman osapuolen mukaan, kun taas senioriluokissa molempien osapuolten tulee täyttää ikäehto. Samassa ikäsarjassa kilpaillaan koko sen kalenterivuoden ajan, jolloin ikäehto täyttyy. Yleisen ja senioriluokan parit voivat jäädä kilpailemaan samaan ikäsarjaan, vaikka seuraavan luokan ikäehdot täyttyvät, jos vain ilmoittavat siitä vuosittain kirjallisesti Suomen Tanssiurheiluliittoon. (STUL 2007.)

Taulukko 1. Kilpatanssin ikä- ja taitoluokat. (Mukailtu STUL 2007.)

Tanssilaji	**Ikäsarjaehto**	**Ikäsarja**	**Taitoluokat**					
vakio- ja latinalaistanssit	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 15 vuotta	Yleinen	F	E	D	C	B	A
	35 vuotta täyttäneet	Seniori 1	F	E	D	C	B	A
	45 vuotta täyttäneet	Seniori 2	F	E	D	C	B	A
	55 vuotta täyttäneet	Seniori 3	F	E	D	C	B	A

Taitoluokat perustuvat parin kilpailuissa keräämiin pisteisiin. Tietyissä ikäsarjoissa on vain tietyt taitoluokat (taulukko 1). Aloittelijan taitoluokka on F, jossa alkeiskurssilla opetellaan kilpatanssin perusaskeleet. E-luokkaan, ensimmäiseen varsinaiseen kilpailuluokkaan, noustaan seurassa järjestettävän katselmuksen jälkeen, jossa katsotaan, onko pari omaksunut perusteet ja ovatko tanssijat valmiita siirtymään kilpalattioille. E-luokkassa, kuten myös F-luokassa tanssitaan kuutta kilpatanssia: valssi, tango, quicstep, samba, cha cha ja jive. Tansseissa on rajoitetut kuviot ja ne ovat F-luokkaa hieman vaikeammat. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

E-luokasta D-luokkaan ja siitä ylempiin luokkiin noustaan aina, kun pari on saavuttanut kyseisessä luokassa 50 pistettä. Pisteet nollautuvat uuteen luokkaan noustessa. (STUL 2007.)

Taulukko 2. Seuraavaan taitoluokkaan tarvittavat pisteet (mukailtu STUL 2007).

Tanssilaji	**Luokkanousu**	**Pari nousee seuraavaan taitoluokkaan**
vakio- ja latinalais-tanssit	F => E	edustusseuran ilmoituksella
	E => D	saavutettuaan 50 nousupistettä
	D => C	saavutettuaan 50 nousupistettä
	C => B	saavutettuaan 50 nousupistettä
	B => A	saavutettuaan 50 nousupistettä

D-luokassa tanssien määrä nousee kahdeksaan; foxtrot ja rumba tulevat mukaan kilpailtaviin tansseihin. Edelleen tanssitaan rajoitetuin kuvioin, mutta kuviot ovat haastavampia ja teknisesti vaikeampia peruskuvioita. Niiden lukumäärä lisääntyy myös. C-luokassa tanssitaan jo kaikkia 10 tanssia. Kuviot ovat edelleen rajoitetut, mutta teknisesti vaikeita ja näyttäviä ja niiden määrä lisääntyy reippaasti. B- ja A-luokissa kuvioita ei enää rajoiteta, jolloin suoritustapa on vapaa. Tässä vaiheessa tekninen taitavuus ja näyttävyys ratkaisevat arvostelussa. Jos pari menestyy erinomaisesti yleisessä A-luokassa, pari voi siirtyä ammattilaisluokkaan kirjallisella ilmoituksella lajiliittoon, minkä jälkeen amatöörikilpailuihin osallistuminen on kiellettyä. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

C-, B- ja A-luokissa parit voivat erikoistua joko latinalais- tai vakiotansseihin, näin ollen kilpailumuodot arvostellaan erikseen. Tätä alemmissa luokissa tanssimuodot arvostellaan yhdessä. Seniorit voivat taitoluokasta riippumatta kuitenkin erikoistua haluamaansa tanssimuotoihin. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi) Kun pari nousee ikäluokassa ylöspäin taitoluokka ja siinä saavutetut pisteet säilyvät. Jos tapahtuu parin vaihto, uusi pariyhdistelmä saa valita taitoluokkansa siten, että korkein luokka on parin jomman kumman osapuolen saavuttama ylin luokka ja alin luokka osapuolten saavuttamien luokkien väliin jäävä tai yhtä korkeampi luokka. Jos jompi kumpi uusista osapuolista joutuu vaihtamaan luokkaa, pisteet nollautuvat kyseisessä luokassa. Jos taas luokka pysyy kummallakin samana, pisteet määräytyvät osapuolten aiemmin keräämien pisteiden keskiarvosta. (STUL 2007.)

Avoimella taitoluokalla tarkoitetaan kaikkien taitoluokkien yhdistämistä kyseisessä ikäluokassa. Champion luokaksi kutsutaan yleisen luokan A-luokkaa. 10-tanssin kilpailuissa kilpaillaan ylimmän saavuttamansa luokan mukaisesti. (STUL 2007.)

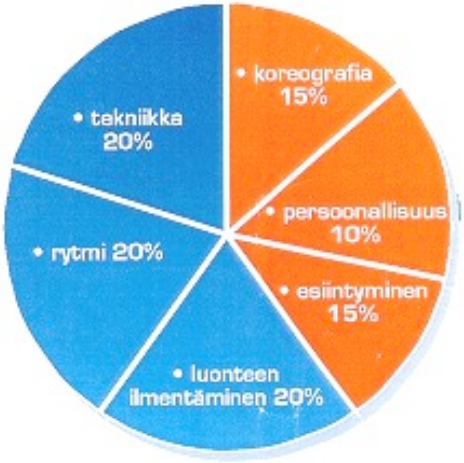
2.2.2 Luokkanousut

Kilpailuissa parit keräävät pisteitä, joiden mukaan pari nousee taitoluokasta toiseen. Jokainen kilpailuun osallistuva pari saa yhden pisteen jokaisesta tanssimastaan karsintakierroksesta. Finaalissa voittaja saa yhden pisteen enemmän kuin finaalissa on pareja (korkeintaan seitsemän pistettä), toiseksi tullut yhden pisteen vähemmän kuin finaalissa on pareja, kolmanneksi tullut kaksi pistettä vähemmän kuin finaalissa on pareja jne. Yhdestä kilpailusta yhteispisteet määräytyvät siten karsintakierrosten lukumäärän ja finaalisijoituksen mukaan. (STUL 2007)

Jos finaalissa on seitsemän paria, seitsemänneksi tullut pari saa yhden pisteen, muiden saadessa pisteet edellä mainitun mukaisesti. Nousupisteitä laskettaessa ulkomaisten parien sijoituksia ei huomioida, vaan nousupisteet lasketaan suomalaisille pareille paremmuusjärjestyksessä. Kilpailijoilla on oikeus osallistua avoimeen luokkaan tai taitoluokkaa vastaavaan korkeampaan ikäluokkaa, jolloin nousupisteet lasketaan kuitenkin parin omaan luokkaan. (STUL 2007)

2.2.3 Arvostelukriteerit

Kilpailuissa tuomarit arvostelevat ja sijoittavat parit tiettyyn paremmuusjärjestykseen määrättyjen kriteerien pohjalta. Arvosteluperusteet voidaan jakaa seitsemään ryhmään: 1. tahti ja perusrytmi, 2. liikeradat, 3. vartalolinjat, 4. jalkatekniikka, 5. tanssillisuus, 6. tanssin luonteen tulkinta ja 7. koreografia. Tahti ja perusrytmi ovat kaikissa tansseissa tärkeimmät arvosteluperusteet. Jos pari tekee toistuvia virheitä liittyen tahtiin ja rytmiin, se sijoitetaan kyseisessä arvostelussa viimeiseksi. Kriteerit 2-4 ovat tärkeysjärjestyksessä. Järjestyksen edeltävissä perusteissa tapahtuvat virheet ovat merkittävämpiä kuin jälkimmäisten perusteiden suhteen tapahtuvat yhtä näkyvät virheet. Kuitenkin jos jälkimmäisissä perusteissa esim. jalkatekniikassa esiintyy erittäin näkyviä virheitä, ovat ne merkittävämpiä kuin vähäiset virheet esim. liikeradoissa. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi, STUL 2007.)



Kuva 2. Teknisen osaamisen osuus arvostelusta on noin 60 % (sininen), kun taiteellisen vaikutelman noin 40 % (oranssi). (www.kauhajoki.fi/casino.htm.)

1 tahti ja perusrytmi. Musiikin tahdissa tanssiminen tarkoittaa, että askeleet ja osin myös painon siirto tapahtuu samanaikaisesti musiikin tahdinosia vastaavien iskukohtien kanssa. Muita liikkeitä ei määrittelyssä ole huomioitu, koska niiden oletetaan osuvan kohdalleen, jos askeleet on otettu oikeaan aikaan. Perusrytmin noudattamisella tarkoitetaan tietyn tanssin perusliikejärjestelmään kuuluvien askelten ottamista oikealla tahdin osalla, ja niin että ne ovat aika-arvoiltaan oikean kestoisia ja kestoltaan oikeassa suhteessa keskenään. (STUL 2007.)

Oikeilla liikeradoilla tarkoitetaan kyseisen tanssin suoritustekniikkaan kuuluvia liikeratoja, joita vartalon eri osat noudattavat liikkuessaan. Tällä tarkoitetaan sekä yksityisten liikkeiden suoritusta että liikesarjojen kokonaisrakennetta. Liikeratoihin sisältyvät mm. eteneminen, kaartaminen, kääntyminen, nousu ja lasku sekä näissä ilmenevät suunnan ja nopeuden muutokset. (STUL 2007.)

Vartalolinjoilla tarkoitetaan tanssiparin kokonaiskuvaa liikkeiden suorituksen eri vaiheissa ja liikkumattomissakin osissa. Näihin kuuluvat käsien, jalkojen, selän, hartioiden ja lantion linjat sekä päänasennot. (STUL 2007.)

Jalkatekniikalla tarkoitetaan kantapään ja jalkaterän oikean tekniikan mukaista käyttöä sekä jalkaterien asentoja, yhteen vientejä ja liikkeiden hallintaa. (STUL 2007.)

Tanssillisuudella ja tanssillisella esittämisellä tarkoitetaan kykyä erottua muista esim.tyylikkäänä tai hauskana parina ja sitä, että pystyy tuomaan esim. tanssin ilon esiin. Tanssin luonteen tulkinnalla tarkoitetaan kykyä eläytyä tanssiin sen luonteenmukaisesti, esim. samba on karnevaalitanssi ja rumba kosiotanssi ja liikkua tanssille ominaisin liikkein. Koreografiasta arvioidaan sen monipuolisuutta, näyttävyyttä ja vaikeusastetta. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

2.2.4 Tanssittava koreografia

Kilpailujen aikana kilpailijat ovat samaan aikaan lattialla ja tanssivat omaa koreografiaansa tanssilajin rytmin ja soitettavan temmon mukaisesti. Toisin kuin esim. jäätanssissa koreografia ei ole sidoksissa soitettavaan kappaleeseen vaan juuri kilpailusäännöissä määriteltyihin tanssilajien tempoon ja rytmiin. Tästä säännöstä poikkeaa paso-doble, jonka koreografia on sovitettu kappaleen ” Spanish gipsy dance” tai ” Espana Cani” melodian ja highlightien mukaan. Highlighteilla tarkoitetaan musiikissa korostettua pysäytyskohtaa, johon koreografiassa ajoitetaan näyttävä linja. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.) Alemmissa taitoluokissa seuran ohjaajat laativat pareille henkilökohtaiset koreografiat, kun taas ylemmissä luokissa koreografian teosta vastaavat seuran päävalmentajat tai muut ammattivalmentajat. (STUL 2007.)

2.2.5 Kilpailut

Tanssikilpailun kulku jaotellaan karsintakierroksiin ja finaaliin. Karsintakierroksilla tuomarit merkitsevät joka tanssista tietyn määrän pareja seuraavalle kierrokselle. Tässä vaiheessa pareja ei vielä varsinaisesti laiteta paremmuusjärjestykseen vaan pareista

parhaimmat pääsevät seuraavalle kierrokselle sen mukaan, paljonko rukseja eli tuomarimerkintöjä he ovat yhteensä kaikilta tuomareilta saaneet. Vähiten yhteenlaskettuja tuomarimerkintöjä saanet putoavat kilpailusta. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.) Kussakin karsinnassa saa karsia korkeintaan puolet pareista (STUL 2007). Tasapisteiden johdosta voidaan järjestää ns. välikierros, johon osallistuvat vain tasapisteissä olevat. Viimeistä karsintakierrosta kutsutaan semifiinaaliksi, jossa tanssii yhteensä 12 paria. Tältä kierrokselta pääsee kuusi paria finaaliin. Semifinaaleja edeltäviä kierroksia tanssiessa voidaan jättää yksi tanssi pois sekä vakio- että latinalaistansseissa. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Finaalissa arvostelu tapahtuu sijalukupistein. Tuomari antaa parille sijan 1-6 sen mukaan, miten hyvin pari tanssii suhteessa muihin pareihin; parhaimmalle 1, toiseksi tulleelle 2 jne. Jokainen tanssi arvostellaan erillisenä jokaisen tuomarin itsenäisesti tekemän päätöksen mukaan. Tämän jälkeen kilpailujen tuloslaskenta määrittelee kokonaispisteet ja näin lopputuloksen annettujen sijalukujen perusteella. Laskenta perustuu skating-systeemiin, jossa majoriteetti eli tuomarienemmistön päätös ratkaisee. Majoriteetti syntyy aina, sillä tuomareita tulee olla pariton määrä: pienissä kilpailuissa 5, GP-kisoissa 7 ja SM-,EM- ja MM-kiosoissa 9. Kilpailun voittaa vähiten sijalukupisteitä saanut pari. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Suomessa järjestetään tanssikilpailuja aina seurakilpailuista kansainvälisiin kilpailuihin. Kansainvälisiä kilpailuja Suomessa järjestetään vuodessa noin 2, Lahden IDSF ja Tampereen Winter Dance Festifal. Lisäksi Suomi saa järjestettäväkseen silloin tällöin EM-, MM- kilpailuja yms. Vuosittain Suomessa järjestetään SM-kilpailut seuraavissa lajeissa: vakiotanssit, latinalaistanssit ja 10-tanssi. Niissä kilpaillaan avoimissa taitoluokissa. Lisäksi SM-kilpailuja voidaan järjestää seurajoukkueille, mikä on yleistä lapsisarjoissa. Grand Prix eli GP-kilpailut ovat toiseksi suurimmat kansalliset kilpailut Suomessa. Niissä kilpaillaan myös avoimissa taitoluokissa, ja mukana ovat myös Suomen parhaimmisto. GP- ja SM-kilpailujen perusteella ylläpidetään rankinglistaa, jonka perusteella valitaan sekä maajoukkueparit että edustusparit kansainvälisiin arvokilpailuihin. Vuodessa GP-kilpailuja järjestetään enintään seitsemän latinalais- ja vakiotansseissa. (STUL 2007.)

Ikäkausimestaruuskilpailut ovat suuruusjärjestyksessä seuraavat kilpailut. Niissä kilpaillaan avoimissa taitoluokissa, mutta rankinglistojen jokaisen ikäluokan kuusi

parasta paria eivät saa osallistua. IKM-kilpailut järjestetään kerran vuodessa. Valtakunnalliset kilpailut ovat nousupistekilpailuja, joihin osallistuvat pääasiassa ylempien taitoluokkien (D-A) tanssijat. Aluekilpailut ovat myös nousupistekilpailuja, mutta näihin osallistuvat yleensä alempien taitoluokkien (E-B) kilpailijat. Seurakilpailut ovat tarkoitettu F-ja E-luokille, joissa pareja kilpailee vähintään kolmesta seurasta. Suomessa järjestetään myös silloin tällöin erityiskilpailuja, esim. yhden tanssin kilpailuja tai tekniikkakilpaluja. Näissä kilpailuissa yleisistä säännöistä voidaan poiketa. (STUL 2007.)

2.2.6 Kilpailuasusteet

Kilpatanssiasut ovat erilaisia vakio- ja latinalaistansseissa. Vakiotansseissa asu on erittäin juhlava. Mies pukeutuu mustaan tai yönsiniseen Frakkiin naisen pukeutuessa yksiosaiseen tanssipukuun, jonka leikkaukset ovat tarkoin säädeltyjä. Latinalaistanssien puvut ovat puolestaan vapaampia. Miehillä on suorat housut, ja paita, joka ei saa olla hiaton ja sen pitää olla housuissa. Naisen puku on usein paljastava, mutta lantiolinjan ja rintojen alueen tulee olla kokonaan peitetty. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Lapsi- ja juniori 1-luokissa sekä muiden luokkien E-luokissa kilpailupukujen tulee olla yksinkertaisia. Pukeutumista rajoittavat tietyt pukusäännöt, koskien mm. pukujen koristelua. Tällä pyritään laskemaan aloittelijoiden kilpatanssiin meneviä kuluja. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Kuva 3. Latinalaistanssien Suomen mestarit: Joonas Piippola - Katri Mäkinen 2007 (http://tanssiurheilu.fi/tanssiurheilija/lehti/2007/03.)

2.3 Kilpatanssin kuormittavuus

2.3.1 Fyysinen kuormitus

Kilpatanssi on fyysisesti kuormittavaa. Blanksby ym. 1988 tutkivat kilpatanssin energiantarvetta ja kuormittavuutta. Heidän tutkimuksensa mukaan kilpailusuorituksen aikana keskimääräinen syke on 170 miehillä ja 173 naisilla vakiotansseissa ja 168 miehillä ja 177 naisilla latinalaistansseissa. Tämä tarkoittaa keskimäärin 86 % maksimisykkeestä vakiotansseissa ja 85 % maksimisykkeestä latinalaistansseissa. Naisten vastaavat arvot olivat vakiotansseissa 89 % maksimisykkeestä ja latinalaisissa 91 % maksimisykkeestä. Yksilöllistä eroa havaittiin sukupuolen ja tanssilajien välillä. (Blanksbyn ym. 1988.)

Blanksby ym. tutkimuksessa hapenottokykyä ja energian tarvetta arvioitiin tanssisuorituksen aikaisen sykkeen ja mattotestissä ennalta määritetyn sykkeen ja hapenoton käyttäytymisen perusteella. Miesten arvioitu hapenottokyky oli keskimäärin 42,8 ml/kg/min sekä vakiotansseissa että latinalaistansseissa. Naisilla puolestaan 34 ml/kg/min vakioissa ja 36,1 ml/kg/min latinalaisissa. Tulokset ehdottavat, että sekä naiset että miehet tanssivat yli 80 % tasolla maksimihapenottokyvystä. (Blanksbyn ym. 1988.) Blanksbyn ym. mukaan luokitellaan raskaaksi tai todella raskaaksi, koska syke nousee reippaasti yli 150 ja VO2 1,5-2,0 L/min.

Myös Suomessa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) toteutti 2004 tanssin kuormittavuutta kuvaavia kuntotestejä, joiden tulokset olivat Blanksby ym. tutkimustulosten kaltaisia. Muutamat Suomen huipputanssijoista suorittivat ensin maksimaalisen hapenottokykytesti matolla juosten ja myöhemmin tanssivat

kilpailusuorituksen omaisesti kannettavien hengityskaasuanalysaattorien kanssa. Pojilla keskimääräinen hapenottokyky kilpasuorituksen aikana oli 47-52 ml/kg/min ja tytöillä 43-58 ml/kg/min vakiotansseissa. Maksimihapenottokyky mattotestin perusteella pojilla vaihteli 56-59 ml/kg/min ja tytöillä 46-58 ml/kg/min. Tanssijat tanssivat siis lähellä maksimihapenottokykyään. Sykkeet kilpailusuorituksen aikana nousivat pojilla keskimäärin 179, mikä on keskimäärin 90 % maksimisykkeestä. Tytöillä sykkeet kilpailusuorituksen aikana nousivat keskimäärin 182, mikä on keskimäärin 92 % maksimisykkeestä. Kolmen minuutin kohdalla palautuksessa laktaatti nousi keskimäärin 6,7 mmol/l kilpailunomaisen suorituksen jälkeen. Ventilaatio nousi tanssijoilla 65-120 l/min. (KIHU 2004.)

Eri tanssit eroavat kuormittavuudeltaaan. Valssin ja foxtrotin aikana hapenkulutus oli vähäisempää kuin muissa tansseissa. Wienin valssi ja quickstep puolestaan aiheuttivat korkeimmat hapenottokyvyn arvot. Latinalaistansseissa kuormitus oli vakiotanssien kaltainen, mutta tanssien välillä hapenottokyvyssä ei ollut eroja. (KIHU 2004.)

2.3.2 Psyykkinen kuormitus

Urheilulajit eroavat psyykkisten vaatimusten suhteen. Jotta psyykkisiä ominaisuuksia voidaan kehittää, tarvitaan yksityiskohtainen tieto lajin psykologisista vaatimuksista. (Mero ym 2004, s. 215-221.) Kilpatanssissa vaaditaan sitoutumista sekä fyysisen kunnon kehittämiseen että taidon kehittämiseen tähtäävien harjoitteiden tekoon. Kilpatanssissa kilpailupäivä on pitkä, joten aktivaatiotaso on pysyttävä korkealla koko päivän. Vireystilan säätely toistuviin suorituksiin ja taukojen hyödyntäminen mentaalisesti on merkittävä taitovaatimus. (Mero ym 2004, s. 215-221.)

Karsintakierroksilla ja eri tansseissa on mahdollisuus petrata suoritusta ja näin paikata edellisen kierroksen epäonnistumista, ellei tipu jatkosta. Edellisellä suorituksella saattaa olla haittaavaa vaikutusta, jos epäonnistunutta suoritusta ei pystytä prosessoimaan mielessä rakentavasti. Kilpatanssissa urheilija ei pysty keskittymään pelkästään vain omaan suoritukseen, vaan myös oman parinsa ja kanssakilpailijoiden suorituksiin. Tanssilattialla on usein tungosta, joten parin on pystyttävä reagoimaan muuttuviin

tilanteisiin ja soveltamaan koreografiaansa tarpeen mukaan. (Kilpatanssiin mukauttaen Mero ym 2004, s. 215-221.)

Kilpatanssi on arvostelu laji, jolloin suoritusta tarkkaillaan subjektiivisesti tarkkailijoiden toimesta. Arvostelu saattaa joskus olla epäoikeuden mukaista ja siihen vaikuttavat usein urheilijasta riippumattomat tekijät, kuten aiempi arvostus. Riittävät psyykkiset taidot merkitsevät mm. kykyä rentoutua, hyödyntää mielikuvaharjoittelua, keskittyä ja käsitellä pettymyksiä rakentavasti. (Mero ym 2004, s. 215-221.)

Kilpatanssissa lisähaastetta tuo parityöskentely. Tytöt ja pojat harrastavat yhdessä tasavertaisina. Tanssijat ovat tehtäväorientoituneita: tyttöjen tehtäväorientoituminen on poikia korkeampaa. Pojilla puolestaan kilpailuorientaatio on suurempaa. (Yli-Piipari 2005.) Motivaatio tanssiin on yhteydessä tanssin mahdollistamaan persoonalliseen luovuuteen, tunnekokemukseen, sanattomaan viestintään ja itseilmaisuun. Kilpatanssijoille lisäksi tyypillisimpiä motiiveja olivat kunnon kohentuminen, menestyminen ja esiintyminen. (Nieminen 1999.)

Kuva 4. Vakiotanssijat Anton Kurttila ja Henna Syväoja (http://tanssiurheiluseuracasino.fi/.)

Kuva 5. Juniori 2-luokan tanssijat: Aleksi Kauppinen ja Henni Syväoja

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

2.4 Tavoitteellinen huippu-urheilija ja harjoitteluanalyysi

Kilpatanssissa kuten muissakin urheilulajeissa, joissa tähdätään ensin maan huipulle ja siitä kansainväliseen menestymiseen, tarvitaan todellista sitoutumista lajiin ja sen vaatimuksiin. Kilpatanssijoilta vaaditaan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen lisäksi itsekuria, lujaa tahtoa ja tiimityöskentelä sekä useamman vuoden uurastusta tanssin parissa. (Hanley 2005.)

Kilpatanssi aloitetaan paikallisen seuran järjestämissä puitteissa. Lahjakkuudet tulevat esiin jo nuorella iällä erottuen muista askelten nopeassa oppimisessa, musiikin ja rytmin oivaltamisessa sekä tanssillisuudessa. Monet huipputanssijat ovat aloittaneet kilpatanssiuransa jo ala-aste ikäisinä tai sitä nuorempina. Taitoluokkien vähäinen määrä lapsiluokissa mahdollistaa perusteiden oppimisen ja hiomisen, mikä luo pohjaa myöhemmälle huippu-urheilulle.

Pääsy huipulle edellyttää elämistä tanssin ehdoilla. Edistyneet kilpatanssijat harjoittelevat 15-20 tuntia viikossa pelkästään lajiharjoittelua. Tämän lisäksi monet tekevät oheisharjoitteluna lenkkejä ja kuntosaliharjoittelua sekä kehonhallintaan liittyviä harjoitteita, kuten balettia tai pilatesta. Lajiharjoitteluun kuuluvat tekniikkaan, koreografiaan ja esiintymiseen liittyvät valmennustunnit, kuten ryhmätunnit ja yksityistunnit, joissa valmentaja ohjaa kokonaista ryhmää tai yksittäistä paria. Lisäksi parit käyvät ns. vapaaharjoituksissa, joissa parit tanssivat kuvioita läpi, hiovat tekniikkaa ja tanssillista esittämistä. Suurin osa viikosta on juuri tätä parien omaehtoista harjoittelua. Viikkoon mahtuu myös ns. simuja, joissa pyritään kehittämään lajinomaista kestävyyttä ja tekemään kilpailunomaisia suorituksia. (Haastattelussa Syväoja 2008.)

Useat tanssijat asuvat eri paikkakunnilla parinsa kanssa, mikä vaikeuttaa harjoittelua välimatkan ylittäessä 100 km. Tällöin harjoitellaan viikonloppuisin mahdollisimman

paljon ja viikollakin muutamia kertoja. Tämä vaatii erityistä sitoutumista lajiin ja oman parin kunnioitusta. (Haastattelussa Syväoja 2008.)

Lajin vaatimasta sitoutumisesta kertoo myös se, että useat huipputanssijat ovat kokopäiväisiä tanssijoita. Monet kuitenkin opiskelevat ja käyvät töissä huippu-urheilun ohessa. Kuitenkin tanssiurheilun sovittaminen yhteen säännöllisen työn ja opiskelun kanssa on joskus vaikeaa, sillä kilpailu- ja harjoittelumatkat ulkomaille, kotimaiset kilpailut ja maajoukkeen valmennuspäivät ym. saattavat ajoittua juuri pahimpaan kiireeseen. Jopa kaksi viikkoa kestävät kilpailumatkat sisältävät huippuvalmentajien tunteja, useita päiviä kestäviä kilpailuja sekä erityisosaajien luentoja. (Haastattelussa Syväoja 2008.)

Jos kilpailijat tähtäävät maailman huipulle on ulkomailla käytävä säännöllisin väliajoin sekä kilpailuissa että valmennuksessa. Kilpailukokemuksen ja uusien näkökulmien lisäksi on tärkeää, koska kyseessä on arvostelulaji, tulla tunnetuksi ja erottua muista. Tärkeimpiä ulkomaan kohteita ovat kilpatanssin mahtivaltiot: Englanti, Italia, Venäjä ja Saksa. Tärkeimpiä kilpailuja ovat mm. Englannissa järjestettävät Blackpool , United Kingdom Open Championships ja International Championships. (STUL 2007, fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Usein kauan aikaa huipulla tanssinut pari julistautuu ammattilaiseksi, jolloin kilpailu amatöörisarjoissa on kiellettyä (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi). Amatööriksi luokitellaan kaikki kilpatanssijat, jotka eivät kyseistä kirjallista julistusta ole tehneet. (STUL 2007.) Julistautuneita ammattilaisia kohtaavat uudet haasteet, mutta huipulle tähdätessä pätevät samat periaatteet kuin amatöörikilpatanssissakin.

Usein huippu-urheilu-uran päättyessä tanssijat jatkavat tanssin parissa valmentajina. Oman kilpailu- ja harjoittelukokemuksen lisäksi, he usein pätevöittävät itsensä lukemalla tanssin opettajaksi.

2.5 Kilpatanssi maailmalla ja Suomessa

Kilpatanssin juuret sijouttuvat Englantiin, mutta itse sana ”tanssiurheilu” on peräisin Saksasta. Näiden tälläkin hetkellä lajin mahtimaiksi luokiteltujen maiden lisäksi Italiassa ja Venäjällä kilpatanssi on saanut suuren suosion. Kilpatanssissa järjestetään vuosittain maailman- ja euroopanmestaruuskilpailut sekä amatööri- että ammattilaisluokille erillisinä kilpailutapahtumina. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi). Ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin 1909 (Korhonen 1994, s.15-19.) IDSF (International DanceSport Federation) on tanssiurheilun kattojärjestö, joka perustettiin 1957. Tällä hetkellä sen piirissä tanssii yli 4 miljoonaa urheilijaa ympäri maailmaa. (Hanley 2005.)

Suomeen laji vakiinnutti paikkansa 1970-luvun alkupuolella, jolloin myös Suomen Tanssiurheiluliitto (STUL) perustettiin (1976). Tällöin se erosi 1940 perustetusta Suomen Tanssinopettajain Liitosta eli STOL:ista (Korhonen 1994 s.15-19.) Suomen Tanssiurheiluliitto on Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen ja IDSF:n jäsen, jossa tällä hetkellä on 81 kansallista lajiliittoa. (Nieminen 1999, STUL 2007, Hanley 2005). Tanssiurheiluliitossa noudatetaan Nuori Suomi- järjestön periaatteita, joiden tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Kilpailutoiminnassa noudatetaan voimassa olevaa World Anti-Doping Agencyn (WADA), Suomen Antidopingtoimikunnan (ADT) vahvistamaa Suomen antidopingsäännöstöä, lajiliiton (STUL) antidopingsäännöstöä ja –määräyksiä, kansainvälisen lajiliiton (IDSF) antidopingsäännöstöä ja –määräyksiä sekä Kansainvälisen Olympiakomitean antidopingsäännöstöä. STUL:iin kuuluu tällä hetkellä noin 70 jäsenseuraa. (STUL 2007.) STUL:issa rekisteröityjä tanssinharrastajia oli vuonna 2003 noin 13600, joista suurin osa oli kilpatanssijoita, mutta myös bailatinon ja rock n’ swingtanssien harrastajia. (Yli-Piipari 2005.)

Maajoukkueeseen valittiin tänä vuonna aikuisiin 3 vakio- ja 3 latinalaistanssiparia, nuorisoon 16 paria ja varalle yksi pari ja junioreihin 11 paria ja varalle 1 pari. Parit valitaan GP-kilpailumenestyksen mukaan. Valittujen parien määrät vaihtelevat vuosittain. Pitkin vuotta järjestetään maajoukkueelle valmennuspäiviä usein GP-kisojen yhteyteen. Lisäksi kesäisen järjestetään tanssileirit jokaiselle ikäluokalle.

Kilpatanssissa valmennus perustuu pääasiassa tanssinopettajiksi valmistuneiden sekä kokeneiden huipputanssioiden osaamiseen. Ammatillista tanssinopettaja koulutusta tarjoavat konservatoriot, joilla on tällä hetkellä neljä tanssin koulutusohjelma: kolme liittyen tanssiopettajien kouluttamiseen ja yksi ammattitanssijan koulutusohjelma. Ammatillinen tanssikoulutus kuuluu osaksi hallituksen hyväksymää ohjelmaa, jonka tarkoituksena on kehittää taiteiden ammatillista koulutusta. (Nieminen 1999.)

Suomen tanssiurheiluliitto tarjoaan tanssin valmentajakoulutusta, jonka tarkoituksena on antaa edellytykset tanssiurheiluvalmennuksen hoitamiseen seuroissa ja henkilökohtaiseen valmennustoimintaa. Valmennuskoulutukseen kuuluu Nuori-Suomi-ohjaajakoulutuksen lisäksi kolme kilpatanssin valmennukseen liittyvää tasoa. (STUL 2007.)

Kilpatanssiin liittyvä tutkimustyö on vasta alkutekijöissä, vaikka koulutus on kasvanut valtavasti. Tähän mennessä vasta kolme väitöskirjaa tanssiin liittyen on tehty, mutta kellään kirjoittajista ei ole ollut tutkintoa tanssista. Kuitenkin tanssiin liittyvän tutkimustyön tulevaisuus on valoisa. (Nieminen 1999.)

Kautta aikojen menestynein kilpatanssipari, Skotlantia edustanut Donnie Burns ja Gaynor Fairweather, voitti vuosina 1984–1998 yhteensä 14 latinalaistanssin ammattilaisluokan maailmanmestaruutta. Vakiotansseissa menestynein pari on Englantia edustanut Marcus Hilton ja Karen Hilton, jotka voittivat vuosina 1990–1998 yhteensä yhdeksän ammattilaisluokan maailmanmestaruutta. He voittivat myös 10-tanssin MM-kultaa 1986. Suomen kautta aikojen menestynein pari on Jukka Haapalainen ja Sirpa Suutari-Jääskö. He voittivat vuosina 1997–2001 Blackpoolissa latinalaistanssien ammattilaisluokan yhteensä neljästi. (fi.wikipedia.org/wiki/Kilpatanssi.)

Tällä hetkellä Suomessa amatööriluokan vakioita hallitsevat Sami Vainionpää ja Merje Styf, latinalaisia Joonas Piippola ja Katri Mäkinen ja 10-tanssissa ylivoimaisesti Markus Hirvonen ja Mariia Hirvonen.

3 HARJOITTELUN OHJELMOINTI

3.1 Valmennettava

Valmennettava on 21-vuotias kilpatanssia harrastava nainen. Hän kilpailee sekä kansallisissa että kansainvälisissä kilpailuissa ja kuluu Suomen kymppitanssissa viiden parhaan joukkoon. Kilpatanssissa tarvitaan tekniikan ja taidon lisäksi fyysisen kunnon eri osa-alueita, painottuen peruskestävyyden, anaerobisen kestävyyden, nopeus- ja kestovoiman sekä notkeuden ja tasapainon alueille. Valmentajana huolehdin erityisesti fyysisen oheisharjoittelun ohjelmoinnista, sillä tekniikassa ja lajiharjoittelussa häntä valmentavat omat lajivalmentajat sekä ulkomaiset huippuvalmentajat.

Kuntotestien perusteella hänen vahvuuksiaan olivat liikkuvuus ja kestovoima erityisesti selkälihaksissa, kun taas kehitettävää löytyi kimmoisuudesta, räjähtävästä voimasta, peruskestävyydestä ja nopeuskestävyydestä. Hänen omiin tavoitteisiinsa erityisesti kuuluvat peruskestävyyden parantaminen sekä kiinteytyminen, koska kyseessä on kuitenkin arvostelulaji.

3.2 Harjoituskausi

Kilpatanssissa harjoittelukausi ja kilpailukausi kulkevat käsi kädessä painottuen syys-, talvi- ja kevätkuukausiin. Kesällä, usein heti kesäkuussa tai myöhemmin kesällä riippuen ulkomailla käytävistä kilpailuista, pidetään noin 2-3 viikon tauko tanssista. Tauon aikana on tarkoitus irtautua sekä tanssista että jopa tanssiparista, rentoutua ja kehittää yleiskuntoa syksyn harjoitteluun ja kilpailemiseen. Juuri tällöin tanssijoilla on mahdollisuus harjoittaa myös muita lajeja ja toteuttaa raskaampaa oheisharjoittelua. Tarkoituksena on saavuttaa riittävä peruskestävyys nimenomaan tanssiharjoittelua varten ei niinkään kilpailuja varten, sillä lajikohtainen kestävyys kehittyy vain tanssimalla. Kesäisin järjestetään tanssileirejä, jotka ajoittuvat kesän loppupuolelle. Sitä ennen harjoittelu alkaa parin kanssa, jolloin muistellaan kuvioita ja valmistaudutaan/aloitellaan tiivistä harjoittelua.

Tiiviseen harjoitteluun on päästävä nopeasti mukaan, sillä heti syyskuun alussa järjestetään ensimmäiset GP-kilpailut, jotka ovat suurimpia Suomessa järjestettäviä kilpailuja. Syyskuusta lähtien eri tasoisia tanssikilpailuja järjestetään lähes joka viikon loppu aina kesäkuun alkuun saakka. (STUL 2007.) Harjoittelun, valmennuksen ja kilpailujen yhteen sovittaminen on siten joskus vaikeaa. Pääasiassa harjoittelu määrät viikoittain säilyvät, mutta kilpailuja edeltävät päivät otetaan rennommin. Myös oheisharjoittelu kilpailuja edeltävällä viikolla on vähäistä.

Fysioterapautti Harri Laineen mukaa oheisharjoittelun avulla on kehitettävä kaikkia fyysisiä ominaisuuksia, sekä voima- että kestävyysharjoittelua ja niiden eri osa-alueita. Lajin kannalta Laineen mukaan järkevimpiä liikkeitä voimaharjoittelussa ovat keskivartalon hallintaa parantavat sekä jalkojen linjaukseen ja voimistukseen keskittyvät harjoitteet, joita tehdään laadukkaasti ei niinkään kovia määriä. Lajiharjoittelu on

kuitenkin avainasemassa kehitettäessä mitä tahansa osa-aluetta, kunhan ollaan selvillä siitä mitä tehdään. (Markkanen 2008.)

Lajiharjoittelua on oltava paljon, sillä vain tanssimalla voi päästä kilpatanssin huipulle. (Markkanen 2008.) Viikottaiseen harjoitteluun kuuluvat valmentajan ohjaamat tanssitunnit sekä ryhmätunnit että yksityistunnit, omaehtoinen harjoittelu ja kovat simuharjoitteet. Joka viikolla tai valmentajan määrittämällä ajanjaksolla keskitytään erilaisten teknisten osa-alueiden tai esittämisen kehittämiseen, jota ryhmätunneilla mennään yleisesti läpi ja jota omaehtoisessa harjoittelussa sovelletaan omaan tanssiin. Yksityistunneilla keskitytään parin omiin ongelmiin. Kauden alussa yleensä pyritään kehittämään perustekniikkaa ja kuvioita, kun taas ennen tärkeimpiä kilpailuja esittäminen, näyttävyys ja tekniikan hienosäätö korostuvat.

3.2.1 Harjoitusviikko

Lajivalmennus

TI: TPV, VR, TPV (tekniikka/vapaa harkka) 2-3 h

KE: TPL, LR, TPL(tekniikka/vapaa harkka) 2-3 h

TO: TPL, TPV, SIMU (tekniikka+SIMU) 2-3

PE: vapaa

LA/SU: vapaa

Lajivalmennuksessa keskitytään vakiotansseissa vartalon kannattamiseen, oikeisiin vartalolinjoihin ja tanssin liikkuvuuteen. Latinalaisissatansseissa puolestaan vientiin ja jalkatekniikkaan. Simu koostuu kolmesta tanssikierroksesta sekä vakioissa että lattareissa, tällöin tanssitaan täysillä kilpailusuorituksen omaisesti. TPV=Vakioyksäri/ vakioryhmäyksäri, VL=Vakioryhmä, TPL=Latinalaisyksäri/ latinalaisryhmäyksäri, LR=Latinalaisryhmä

Lähteet: Yli-Piiparin laatima harjoitteluohjelma mukauttaen

Oheisharjoittelu

MA: Baletti/lihaskunto, ennen Baletti-/lihaskuntoharjoitusta 30- 45 minuutin aerobinen lenkki

PE/LA/SU: yksi lenkki + kuntopiirityyppinen lihaskuntoharjoitus

Oheisharjoittelussa pyritään kehittämään peruskestävyyttä, mutta myös lenkin aikana tapahtuvilla vedoilla ja loikkaharjoituksilla pyritään kehittämään nopeutta ja räjähtävää voimaa. Lihaskuntoharjoittelussa keskitytään kehonhallintaa ja keskivartalon lihasvoimaa parantaviin harjoitteisiin.

Lihashuolto

Lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joilla pyritään edistämään fyysistä ja psyykkistä palautumista, ehkäisemään akuutit rasitusvammat, saavuttamaan opitimaalinen rentoutustila ja oppimaan taloudellinen, mutta tekokas kudoksia säästävä tapa käyttää kehoaan. Lihashuollon avulla palautuminen nopeutuu, lihasjännitykset vähenevät ja ylirasituksen riski pienenee. (Mero ym. 2004, s. 442-448.)

Lihashuoltoon kuuluvat ulkopuolisen henkilön suorittamat toimenpiteet, kuten hieronta ja fysioterapia, mutta ennen kaikkea urheilijan omaehtoinen lihashuolto. Omaehtoisia huoltotoimenpiteitä ovat venyttelyt, palauttavat harjoitteet, alku- ja loppuverryttelyt yms. Verryttelyt valmistavat kehoa harjoitteluun, palauttavat treenistä ja nopeuttavat palautumista. Ne kuuluvat tanssijan jokaisen treenin alkuun ja loppuun. Tällä huolehditaan tanssijoille tärkeiden liikelaajuuksien parantamisesta ennen varsinaista tanssia. Venyttelyt rentouttavat lihaksia ja parantavat niiden aineenvaihduntaa. Tavoitteena on ylläpitää nivelten luontainen liikkuvuus, edesauttaa palautumista, kehittää koordinaatiota eli kehonhallintaa sekä aktivoida liikuntaelimistö harjoitukseen tai kilpailuun. Venyttelyt ovat

oleellinen osa tanssijan harjoitusohjelmaa. Alkuvenyttelyt ovat lyhyitä ja herättelevät lihakset tanssimaan. Keskipitkät venytykset kuuluvat harjoituksen loppuun, kun taas pitkäkestoisia venytyksiä (0,5-2 minuuttia) tehdään noin tunti harjoituksen jälkeen omana harjoituksena. Niillä pyritään lisäämään liikkuvuutta. (Mero ym. 2004, s442-448, STUL 2006.)

Ruokailu

Viikottaisessa ruokailussa pyritään säännölliseen ruokailurytmiin, 6 ateriaa päivässä. Aamu aloitetaan monipuolisella aamupalalla ja ennen luonasta nautitaan välipala (esim. hedelmä). Lounas on usein päivän pääateria ja se nautitaan koulussa, joten se on myös monipuolinen. Harjoitusten alkaessa viideltä ja kestäen noin puoli yhdeksään päivällinen on lounasta kevyempi tai päivällisen sijasta nautitaan runsaampi välipala. Välipaloja nautitaan tarvittaessa. Iltapala on runsaampi ja hiilihydraattipitoinen. Riittävän nesteen nauttiminen pitkin päivää sekä treeneissä on oleellista. (STUL 2006.)

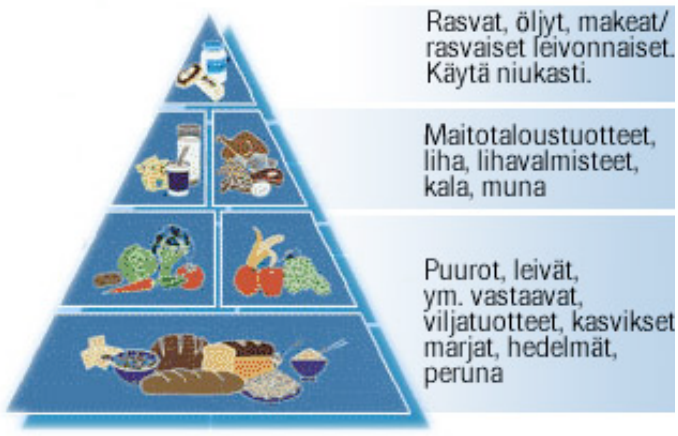
Muu toiminta

Muu toiminta rakentuu harjoitusten ympärille. Valmennettava opiskelee, joten päivittäin koulu, kaverit, ja muut harrastukset kattavat päivät. Lisäksi on huolehdittava riittävästä levosta; riittävän pitkät yöunet ja tarvittaessa päiväunet.(STUL 2006.)

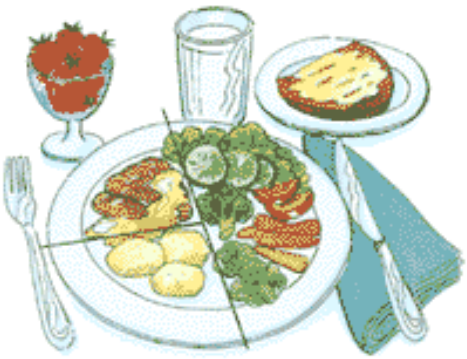
3.2.2 Ravinto

Perusravitsemus

Kilpatanssijan, kuten muidenkin urheilijoiden ravitsemuksen lähtökohtana on monipuolinen ja terveellinen perusruokailu. Perusruokailun tarkoitus on varmistaa tarvittavien ravintoaineiden ja energian saanti. (STUL 2006.) Ruokavalion perustuessa suosituksiin, kuten ruokapyramideihin ja lautasmalliin ollaan jo perusravitsemuksessa oikealla tiellä. Erityistä huomiota tulee kiinnittää kasvisten määrään, viljan laatuun ja öljyjen käyttöön. (Borg ym. 2005.)



Kuva 6. Ruokapyramidilla kuvataan sitä, missä suhteessa erilaisia ruoka-aineita pitäisi päivittäin käyttää. Mitä korkeammalle pyramidissa mennään, sitä pienempi on käyttötarkoitus.(www.accu-chek.fi)



Kuva 7. Lautasmalli kuvaa lounaalla tai päivällisellä nautittavien pääaterioiden koostumusta. Lautasmallin avulla ruokamäärät säilyvät kohtuullisina (www.migreeni.org)

Päivittäinen ruokavalio

Perusruuan valikoinnissa on kiinnitettävä huomiota ruoka-ainekoostumukseen. Päivittäisen ruokavalion perusperiaatteita on syödä säännöllisesti, 5-6 ateriaa päivässä, ja juoda tarpeeksi. Viljavalmisteita on nautittava joka aterialla, koska niistä saadaan paljon hiilihydraatteja, jotka ovat tärkeimpiä energiaravintoaineita. Niistä saadaan myös vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Kasvikset, marjat ja hedelmät kuuluvat myös jokaiselle aterialle. Ne sisältävät vähän energiaa, mutta paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Perunaa ja juureksia on hyvä syödä päivittäin niiden sisältäessä hiilihydraatteja sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Urheilijan päivittäiseen ruokavalioon kuuluvat myös proteiinin lähteet liha, kala ja kananmuna sekä rasvattomat maitovalmisteet. Ravintorasvojen määrä on hyvä minimoida, mutta hyviä lähteitä ovat vihreät kasvikset, kuten pähkinät ja kasviöljyt. (Mero ym. 2004, STUL 2006.)

Energian tarve

Kilpatanssijan, kuten muidenkin ihmisten, energian tarve määritellään perusaineenvaidunnan ja fyysisen aktiivisuuden aiheuttaman energiatarpeen perusteella. Taitolajeissa, kuten tanssissa, 3-4 kertaa viikossa harjoitteleva urheilija kuluttaa päivittäin riippuen painosta (50-70 kg) noin 150-300 kcal/vrk enemmän kuin harjoittelematon. Jos taas harjoittelumäärä nousee 5-9 kertaan viikossa lisätarve on noin 250-600 kcal/vrk. (STUL 2006.)

Koska kilpatanssi on arvostelulaji, painon nousu/rasvan määrän kasvu ei ole suotavaa. Energian saannin ja kulutuksen on oltava tasapainossa. Tätä voidaan tarkkailla seuraamalla kehon painoa säännöllisesti. Omaa painoa voidaan arvioida myös BMI:n eli painoindeksin avulla (STUL 2006.)

Ravintoaineiden tarve

Tanssiurheilussa käytetään pääasiassa lihasglykogeeniä energian lähteenä, sillä tanssissa liikutaan pääsääntöisesti aerobisen liikunnan rajoissa. Kahden tunnin kovatehoinen harjoitus saattaa tyhjentää lihasten glykogeenivarastot ja suorituksen teho pääsee laskemaan. Täten erityisesti hiilihydraattien riittävään saantiin on kiinnitettävä huomiota. Harjoittelun aikana myös proteiinien tarve lisääntyy jonkin verran, mutta lisääntynyt ruokamäärä kattaa tarpeen. Rasvan saanti säätelee kokonaisenergiansaantia, mutta sen määrää ei tarvitse tietoisesti lisätä. (STUL 2006.)

Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve lisääntyy harjoittelun lisääntyessä. Varsinkin B- ja C-vitamiinien ja raudan saannista on huolehdittava. Natriumia ja kaliumia menetetään hien mukana, mutta niiden lisäämiseen ei ole tarvetta, sillä suolan käyttö on muutenkin runsasta. Voimakkaan rasituksen, kuten leiripäivien tai kilpailupäivien jälkeen, magnesiumin lisäsaannilla voidaan nopeuttaa palautumista. Lisäravintoaineiden käyttö on harvoin tarpeen, sillä urheilijan ruokamäärät kattavat tavallisesti ravintoaineiden lisätarpeen. (STUL 2006.)

Kilpailu- ja leiripäivien ruokavalio

Kilpailupäivään valmistautumisen tulee aloittaa jo edellisinä päivinä nauttimalla runsaasti hiilihydraatteja sisältäviä ruokia. Tällöin huolehditaan hiilihydraattivarastojen täydentämisestä. Varastot täyttyvät, jos liikunta ennen kilpailuja ei ole raskasta.

Kilpailupäivät ovat usein pitkiä, jolloin tanssitaan useita karsintakierroksia, joiden välissä saattaa olla pitkijä odotteluaikoja. Myös kilpailujännitys hankaloittaa syömistä. Tärkeää on syödä pitkin päivää, jolloin ehkäistään energian puutteesta aiheutuva väsymys. Juuri ennen kilpailusuoritusta syöminen ei ole kannattavaa, sillä ruoka ei ehdi imeytyä vatsalaukusta. Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi banaani, lasten hedelmäsoseet, hedelmäsalaatti ja sämpylät. Kilpailupäivän aikana makeisten syöntiä sekä sokeristen mehujen ja limsojen juontia kannattaa välttää, koska ne nostavat verensokerin todella korkealle todella nopeasti, mutta saavat lopulta aikaan voimakkaan janon tunteen. (STUL 2006.)

Juomaksi harjoituksiin usein riittää pelkkä vesi, koska hiki on hypotonista. Hien menetys kohdistuu melkotasaisesti sekä solunulkoiseen että sisäiseen nestetilaan. (STUL 2006, Borg ym. 2005.) Kuitenkin leiripäivien aikana ja kilpailupäivänä on kiinnitettävä erityistä huomiota riittävään nesteytykseen. Normaali vuorokautinen tarve on 2,5-3 litraa, mutta rasituksessa määrä voi nousta 1,5-2,5 litraan tunnissa. Nestehukan välttämiseksi on juotava paljon vettä ympäri vuorokauden ja jos on odotettavissa runsasta hikoilua on juotava jo ennakkoon. Urheilujuomien käyttö on edullista, koska ne takaavat nesteen, suolojen ja energian saannin sopivassa suhteessa. (Mero ym. 2004.)

Ravitsemuksen erityiskysymykset

Koska kilpatanssi on vahvasti ulkonäköön keskittyvä laji, urheilijat, varsinkin nuoret tanssijat ovat muita alttiimpia sairastumaan anoreksiaan ja muihin syömishäiriöihin. Kilpatanssijan ei oleteta olevan langan laiha, vaan lihaksien odotetaan tietyssä määrin näkyvän. Paljastavat puvut lisäävät painetta olla laiha. Suorituskyky laskee ja sairastavuusriski kasvaa aliravitsemuksen myötä. Paino-ongelmien yhteydessä on hyvä keskustella valmentajan kanssa, koska joskus alipainoon pyrkimisen syynä voivat olla valmentajan joko todelliset tai urheilijan sellaisiksi tulkitsemat kehotukset painon pudottamisesta urheilusuorituksen parantamiseksi. (STUL 2006.)

3.2.3 Harjoituspäivä (TI)

Herätys klo 7.00

- Aamupala 7.15: 4-viljan puuro, kurkkuvoileipä, omena ja appelsiinituoremehu

Koulupäivä alkaa klo 8.15

- Välipala 9.45: tee+rasvaton maito, porkkana, jogurtti
- Lounas 11.45: kokoperuna (kuorineen keitetty), naudanliha, ruisleipä, rasvaton maito, vesi, raejuustosalaatti, marjarahka

Koulupäivä päättyy klo 14.00

- Välipala 14.00: Banaani

- oPäivällinen/runsas välipala 15.45: kanakeitto, täysjyväsämpylä+leikkele, rasvaton maito/tuoremehu
- ➢Koulutehtävien teko ja rentoutuminen ennen illan harjoituksia

Harjoitukset alkavat

- ➢18.15-19.00 Yksityistunti: Foxtrotin jalkatekniikka, liikkuminen ja lattian käyttö
- ➢19.00-19.45 Vakioryhmä: vartalon kannatus/asento pyörivissä kuvioissa ja vastaliikkeessä
- ➢19.45-21.00 Vakioiden vapaaharjoitus: Ryhmä- ja yksityistunnin asioiden soveltamista/hiomista omassa tanssissa, kuvioiden läpimenoa, paljon tanssia
- oRunsaasti vettä tai urheilujuomaa

Kotiin 21.00

- oIltapala 21.30: lämpimät voileivät, kinkku, juusto, tomaatti, paprika, raejuusto, omena, tee
- ➢Rentoutuminen ja venyttely
- ➢22.30 nukkumaan

Lähteet: Mero, A ym. 2004, Tanssijan ABC, Borg, P. ym. 2005.

3.3 Kilpailukausi

Kuten yllä todettiin kilpailukausi on kilpatanssissa todella pitkä ja päällekkäin harjoituskauden kanssa. Lisäksi suuria kilpailuja järjestetään tasaisin väliajoin, joten ns. piikkaus on vaikeampaa kuin muissa lajeissa. Kesän jälkeen ensimmäiset tärkeät kilpailut ovat 10-tanssin SM-kilpailut, jotka järjestetään marraskuun alussa. Tätä ennen parit kilpailevat mahdollisiman monissa suurissa kilpailuissa, kuten GP.kilpailuissa ja jopa ulkomailla. Vakio-SM-kilpailut järjestetään helmikuun puolessa välissä. Tätä ennen järjestetään United Kingdom Open Championships Englannissa, jonne useat Suomen huippuparit lähtevät. Huhtikuussa järjestetään sekä Suomessa latinalaistanssien SM-kilpailut että Englannissa toiset suuret kansainväliset kilpailut Blackpool-kilpailut. Suomen edustuspareille tärkeimmät kilpailut ovat EM- ja MM-kilpailut, joihin muut kilpailut toimivat vain valmistavina kilpailuina.

Kilpailuja edeltävinä päivinä kevennetään harjoittelua ja palautumiseen sekä ruokailuun kiinnitetään erityistä huomiota. Harjoittelussa, kuten jo edellä todettiin, pääpaino on tekniikan hienosäädössä, tanssin ilmentämisessä ja esiintymisessä.

3.3.1 Kilpailuja edeltävä viikko

Lajivalmennus

MA: TPL, TPV, SIMU (tekniikka+SIMU) 2-3

KE: TPV, VR, TPV (tekniikka/vapaa harkka) 2 h

TO: TPL, LR, TPL(tekniikka/vapaa harkka) 2 h

PE: vapaa

LA/SU: Kilpailut

Vakiovalmennuksessa keskitytään näyttävyyden parantamiseen ja tanssin tehostekeinojen käyttöön. Latinalaistansseissa keskitytään tanssin luonteen tulkintaan ja esittämiseen. Molemmissa tanssilajeissa on paljon läpimenoa, jolloin tanssitaan tansseja läpi ja haetaan rutiinia. Tällä viikolla simu on jo alkuviikosta, jotta rajun kilpailun omaisen suorituksen jälkeen ehditään palautua.

Lähteet: Yli-Piiparin laatima harjoitteluohjelma mukauttaen

Oheisharjoittelu

TI: Kevyt palauttava lenkki + Pitkät venytykset

PE: Kevyt verryttely + venyttely

Oheisharjoittelulla pyritään maksimoimaan palautuminen ja valmistautuminen kilpailuun.

Lihashuolto

Venyttelyt ja verryttelyt ym. lihashuolto samaan tapaan kuin harjoitteluviikolla.

Ruokailu

Kuten yllä todettiin kilpailuun valmistautuminen aloitetaan aikaisin niin myös ruokailun suhteen. Edeltävinä päivinä syödään runsaasti hiilihydraatteja energiavarastojen täyttämiseksi. Nestehukan välttämiseksi nautitaan runsaasti nestettä ympäri vuorokauden ja varsinkin harjoittelun aikana. (STUL 2006) Keskeisin periaatte ovat energiatasapainon säilyttäminen.(Borg, P. ym. 2005, s.236-254)

Muu toiminta

Muu toiminta rakentuu jälleen harjoitusten ympärille, mutta lepoon ja stressittömään elämään keskitytään erityisesti. Mahdollisimman laadukkaat yöunet takaavat palutumisen ja mielen/ kehon virkeyden kilpailuihin. Paras mahdollinen tilanne on suunnitella tenttien ja muiden koulutehtävien suorittaminen eri viikolle kuin kilpailut. Kilpailuihin valmistautuminen alkaa varsinkin naisilla jo alkuviikosta. Kilpalattialla valot vievät iholta värin, joten itseruskettavien laitto aloitetaan hyvissä ajoin. Edellisenä iltana tehdään kilpailukampaus, nuttura, jos kilpailut alkavat, kuten yleensä, aikaisin aamusta. Pukujen, kenkien ym. huolto kisakuntoon tapahtuu myös kyseisellä viikolla.

3.3.2 Kilpailupäivä (LA)

Herätys klo 7.00

- oAamupala 7.15: 4-viljan puuro, kurkkuvoileipä, leikkele, maitoa, marjoja tai hedelmiä
- ➢Kisameikkaus- ja laittaituminen
- ➢matka kilpailupaikalle

Kilpailut alkavat klo 10.00, champion luokalla klo. 11.30

- oVälipala 9.45: Hedelmä tai vähärasvainen sämpylä, kahvi tai tee
- ➢Saapuminen kisapaikalle klo. 10.00
- ➢Alkulämmittely, venyttelyt, lattian kokeilu 10.10
- ➢Pukujen vaihto, meikki ja viimeistely
- oRunsaasti juomista

Ensimmäinen karsintakierros 11.30

- ➢31 parista 24 parasta pääsee seuraavalle kierrokselle. Tanssit tanssitaan 3 erässä, sekoitetuin erin (pareille on arvottu jokaiselle tanssille oma erä). Tanssit kestävät 1,5

min, joten jokaisella parilla on noin 15 s - 6 min taukoa tanssien välissä, riippuen erästä.

- Jokaisella tauolla juodaan urheilujuomaa, yhteensä noin 100-200 ml/ 15-20 minuutissa.

➢ Kierroksen kokonaiskesto on noin 25-30 min.

- Karsintakierroksen jälkeen runsaasti nestettä sekä välipala: lasten hedelmäsose ja sämpylän puolikas

➢ 13.00 lämmittelyä, meikin parantelu, valmistautuminen seuraavalle kierrokselle

Toinen karsintakierros 14.00

➢ 24 parista 12 parastaa jatkaa semifinaaliin. Tanssit tanssitaan 2 erässä, sekoitetuin erin. Tanssit kestävät 1,5 minuuttia, tauko niiden välissä noin15 s-3 min riippuen erästä.

- Jokaisella tauolla juodaan urheilujuomaa, yhteensä noin 100-200 ml/ 15-20 minuutissa.

➢ Kierroksen kokonaiskesto noin 20 min.

- Karsintakierroksen jälkeen runsaasti nestettä sekä luonas: keitto tai tuhdit eväsleivät

(Rouhesämpylät)

➢ lepoa ja keskittymistä kilpailuun

➢ 16.00 lämmittelyä, lattian kokeilu, meikin parantelu ja valmistautuminen semifinaaliin

Semifinaali 17.10

➢ Parit tanssivat yhteisesittelytanssin, jonka jälkeen varsinainen semifinaali alkaa. Tanssit tanssitaan yhdessä erässä. Tanssit kestävät 1,5 minuuttia, joiden välissä 15 sekunnin tauko, siirtymiseen seuraavan tanssin aloitus paikalle. Tuomarit valitsevat 6 paria finaaliin.

- Semifinaalin jälkeen runsaasti nestettä ja jogurtti

➢ Meikin parantelu ja valmistautuminen finaaliin

Finaali 18.30

➢ Kuuden parin finaalissa tuomarit arvostelevat parit paremmuusjärjestykseen. Tanssit tanssitaan yhdessä erässä. Tanssit kestävät 1,5 minuuttia, joiden välissä 15

sekunnin tauko, siirtymiseen seuraavan tanssin aloitus paikalle. Kahdesta tanssista tanssitaan soolotanssit, jolloin jokainen pari tanssii yksin lattialla tuomareiden seuratessa. Kun jokainen pari on tanssinut soolonsa, sama tanssi tanssitaan vielä yhdessä, tuomariston työn helpottamiseksi.

- Finaalin jälkeen välittömästi nestettä, 1,5-kertainen määrä nestettä seuraavina tunteina.
- Palkintojen jako 19.00
- Kotimatkalle 19.30
- Illallinen: täysjyväriisi, lihakastike, haudutettuja kasviksia, 2 ruisleipää, kinkku, maito, salaatti
- venyttelyt, lepo ja rentoutuminen, nukkumaan

Lähteet: Borg ym. 2005, Mero ym.2004

3.3.3 Kilpailun jälkeiset 3 päivää (SU, MA, TI)

Lajivalmennus

TI: TPV, VR, TPV (tekniikka/vapaa harkka) 2 h

Lajivalmennuksessa keskitytään uusien kuvioiden ja suurempien tekniikkavirheiden ja muutosten muokkaamiseen.

Lähteet: Yli-Piipari laatima harjoitteluohjelma mukauttaen

Oheisharjoittelu

MA: Baletti/lihaskunto, ennen Baletti-/lihaskuntoharjoitusta 30- 45 minuutin herättelevä lenkki

Alkuviikon oheisharjoittelussa keskitytään kilpailusta palutumiseen, jonka jälkeen lihaskuntoharjoitteita aletaan pikkuhiljaa tekemään (Mero ym. 2004, s.450-452).

Lihashuolto

SU: Kevyt aerobinen lenkki 45 minuuttia, jonka jälkeen venyttelyt.

Lihashuollossa on tärkeää erityisesti verryttely ja venyttelyt, mutta tarvittaessa palautumisen edistämiseksi käytetään esim. kylmä- ja kuumahoitoja. (STUL 2006.) Lämpöhoidot rentouttavat ja lisäävät aineenvaihduntaa, jolloin palautuminen nopeutuu ja kudosten toiminta elpyy. Kylmähoidon kudoksia viilentävä vaikutus alentaa tulehdusprosessia ja nopeuttaa palautumista. (Mero ym. 2004, s.450-452.)

Ruokailu

Kehittyminen edellyttää palautumista, mihin myös ruokavaliolla voidaan vaikuttaa. Raskaan liikunnan aikana haihdutetaan nestettä, kulutetaan hiilihydraatteja sekä lihaksista että maksasta, käytetään proteiineja sekä stimuloidaan proteiinisynteesiä ja kulutetaan rasvoja lihaksista ja rasvakudoksista. Palautuminen perustuu nestetasapainon ja ravitsemuksellisen tasapainon palauttamiseen. (Borg. ym. 2005, 277-298.)

Rasituksen aiheuttama nestevaje tulisi korjata juomalla noin 1,5-kertainen määrä nestettä seuraavien tuntien aikana ja jatkaa säännöllistä nesteytystä seuraavina vuorokausina. Glykogeenivarastojen täyttyminen perustuu nopeaan ja tehokkaaseen hiilihydraattien nauttimiseen liikunnan jälkeisina tunteina, minkä jälkeen seuraavina vuorokausina riittää normaalin energiatarpeen kattavan ja hiilihydraatteja sisältävän ruoan nauttiminen. Ertyistä huomiota kannattaa kiinnittää hiilihydraattien määrään ja laatuun (korkean glykeemisen indeksin hiilihydraatit ja täysjyvävilja) sekä proteiinien nauttimiseen samanaikaisesti hiilihydraattien kanssa. (Borg. ym. 2005, 277-298.)

Muu toiminta

Kilpailujen jälkeinen sunnuntai vietetään rentoutuen ja otetaan etäisyyttä tanssiin. Sunnuntaina on enemmän aikaa viettää perheen ja kavereiden kesken

kuin kuluneella viikolla ja silloin on otettava siitä kaikki irti. Maanantaina alkaa taas todellinen työ; sekä koulun että tanssin parissa. Maanataina myös analysoidaan sunnuntain kilpailuja; onnistumiset, epäonnistumiset, kehityskohteet. Tiistaina päästään jo normaaliin arkirytmiin, silloin katseet suuntautuvat jo seuraaviin tavoitteisiin. Uutta harjoittelumotivaatiota haetaan uusista haasteista.

4 LÄHTEET

Blanksby, B. & Reidy, P. 1988. Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. British journal of sports medicine, 22, 2, 57-60.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2005. Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön. Edita Prima Oy. Helsinki

Hanley, E. 2005. Dancesport. Berkshire Encyclopedia of World Sport, 2, 443.

http://tanssiurheilu.fi/tanssiurheilija/lehti/2007/03 25.03.2008

http://tanssiurheilu.fi/tanssiurheilija/lehti?id=9zaE4TCT 25.03.2008

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

(Kihu) Kilpa- ja huippu- urheiluntukimuskeskus. Projekti 2004. Kilpatanssin kuormitus.

Korhonen, E. 1994. Tansiurheilun käsikirja. Suomen Tanssiurheiluliitto ry. Helsinki.

Markkanen, J. 2008. Fyysisen huollonperusteet II Tampereella. Tanssiurheilija, 1, 8.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Nieminen, P. 1999. Dance Education and Dance Research in Finland. Dance Research Journal, 31, 2, 127-130

Talvitie, A. & Talvitie, P. 1995. Tanssiurheiluvalmennus. Taso 1. Suomen Tanssiurheiluliitto ry. Helsinki.

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

STUL 2007. Kilpailusäännöt htttp://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot 12.03.2008.

Syväoja, H.2008 Haastattelussa Suomen vakiotanssien SM-pronssimitalisti Henna Syväoja.

Wikipedia: fi.wikipedia.org/wiki/kilpatanssi 12.03.2008

www.accuchek.fi 04.03.2008.

www.kauhajoki.fi/casino.htm, http://tanssiurheiluseuracasino.fi/ 04.03.2008

www.ballroomdancers.com/Dances/04.03.2008.

www.migreeni.org 04.03.2008.

www.tanssiurheilijat.fi/historia.htm#lajit 04.03.2008.

Ylipiipari, S. 2005. 12-16 – vuotiaiden kilpatanssijoiden tavoiteorientaatio, liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto ja viihtyminen pitkittäistutkimuksen aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.