



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Fresh meat

Roller derbyn alkeiskurssin kehittäminen

Tiia Nurminen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

04 / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Tiia Nurminen	Sivumäärä 27 + 27 liitesivua
Työn nimi Fresh meat – roller derbyn alkeiskurssin kehittäminen	
Ohjaava(t) opettaja(t) Marjo Kolehmainen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Helsinki Roller Derby Ry – Maria Lehtivaara	
Tiivistelmä <p>Työn tilaajana toimii Helsinki Roller Derby ry, joka on Suomen vanhin roller derby – seura. Roller derby on naisille ja miehille tarkoitettu joukkue-, kontakti- ja luistelulaji. Työn tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja käsitys millaisia roller derbyn alkeiskursseja Suomessa jo järjestetään. Toisena tavoitteena oli toteuttaa toimintaopas, jota apuna käyttäen seurat voivat järjestää alkeiskurssin.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tein toteuttamalla kyselyn roller derby seuroille ympäri Suomea. Kyselyyn vastasi kuusi seuraa. Vastanneiden seurojen joukossa oli toimintaiältään vanhempia ja nuorempia, sekä jäsenmäärältään pienempiä ja isompia seuroja.</p> <p>Tuotin tilaajalle toimintaoppaan, jota he voivat levittää eri kanavoita pitkin Suomessa toimiville roller derby – seuroille. Toimintaoppaaseen olen kerännyt roller derbyn harrastajille sopivia harjoitteita, mutta osa harjoitteista sopii muidenkin lajien harrastajille. Toimintaoppaani rohkaisee yp-opiskelijoita suuntaamaan kehittämistyötä myös urheiluseuratoimintaan.</p>	
Asiasanat Roller derby, harrastukset, ohjaus, urheilu	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Tiia Nurminen	Number of Pages 27 + 27
Title Fresh meat – roller derby beginners course	
Supervisor(s) Marjo Kolehmainen	
Subscriber and/or Mentor Helsinki Roller Derby Ry – Maria Lehtivaara	
Abstract <p>This thesis is ordered by Helsinki Roller Derby ry (HRD). HRD is the oldest roller derby team in Finland. The objective of this thesis is to sort out what kind of roller derby beginners courses Finnish roller derby teams are already organized. The second objective is to make action guide.</p> <p>I make survey to roller derby teams in Finland. In the survey I get responses around Finland. Some teams were older and bigger and there was also smaller team who responses to my survey.</p> <p>The concrete product of this thesis is an action guide. Roller derby teams in Finland will use it to implement beginner's course in their teams.</p>	
Keywords roller derby, sport, guidance, hobby	

Sisällys

1 JOHDANTO	5
1.1 Työntilaaaja - HRD	6
2 ROLLER DERBY	6
2.1 Säännöt	7
2.2 Roller Derby Finland ry	8
2.3 Suomen Luisteluliitto	9
2.4 Womens Flat Track Derby Association	9
2.5 Fresh meat - kurssi	9
2.6 Minimum skills -taitotasotestit	10
3 LIIKUNTA HYVINVOINNIN OSA-ALUEENA	10
3.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	12
3.2 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	13
3.3 Seuratoiminta	13
4 OHJAAMINEN	14
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -ONGELMAT	15
5.1 Tutkimusprosessi	16
5.2 Kyselytulokset	17
5.3 Toimintaoppaan prosessi	22
6 TYÖN ARVIOINTI	23
LÄHTEET	25
LIITTEET	28

1 JOHDANTO

Kehittämisidea sai alkunsa omakohtaisista kokemuksistani roller derbyn parissa. Olen Jyväskylä Rollin Ragdollsin jäsen ja olen itsekin ollut ohjaamassa roller derbyn alkeiskurssia. Tämän kaltaista toimintakansiota ei ole vielä toteutettu ja tästä syystä halusin kehittää ideaa eteenpäin opinnäytetyöni parissa.

Roller derbyn alkeiskurssin aikana luistelijoiden tulee oppia lajin peruselementit kaa-tumisesta taklauksien eli hittien vastaanottoon. Kurssin jälkeen luisteliijoille järjeste-tään taitotasotestit eli ”minarit” (minimum skills test) joilla katsotaan heidän osaami-sensa eri alueilla. Laji on helppo lähestyä, koska toisin kuin monissa muissa lajeissa roller derbyn aloittaessa sinulla ei tarvitse olla entistä urheilutaustaa. Lajille ominai-nen piirre on myös yhteisöllisyys, joka korostuu esimerkiksi pelien merkeissä. Roller derby pelit ovat kokonaisuus joka toteutetaan yhdessä vapaaehtoisten voimin. Jouk-kueiden lisäksi myös tuomarit ja nasut, vapaaehtoiset toimitsijat, ovat vapaaehtoisesti auttamassa pelin järjestelyissä. Opinnäytetyöni liitetään osaksi liikuntakasvatusta ja kansio on hyödyllinen tulevaisuutta varten, koska roller derby on kokoajan harrastaja-luvultaan kasvava laji.

Suomessa on 21 roller derby seuraa ja uusia seuroja syntyy ajoittain. Tästä syystä varsinkin uudemmille seuroille on hyväksi saada vinkkejä vanhemmilta roller derby seuroilta, jotka ovat jo tottuneet järjestämään alkeiskursseja. He ovat oppineet käy-tännössä mikä toimii kurssin kannalta hyvin ja heidän seuroissaan tiedetään kuinka kursseilla saavutetaan tavoitteet. Nykyäänkin joukkueet jakavat osaamista toisille joukkueille harjoitusleirien muodossa, jossa on joko järjestetty päivä tai viikonloppu jonka aikana kokeneemmat luistelijat tai ammatikseen valmentavat luistelijat ohjeis-tavat uudempia luisteliijoita, jakaen näin omaa osaamistaan muille seuroille ja luisteli-joille.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisena osana toteutan fresh meat – toimintakansion. Tavoitteena on kehittää toimintaopas, jota apuna käyttäen roller derby seurat voivat ohjata alkeiskurssinsa. Toimintaoppaalla haluan helpottaa seurojen alkeiskurssien järjestämistä ympäri Suomen. Oppaaseen kokoon erilaisia harjoitteita, joissa ohjeistetaan selkeästi millaisia harjoitteita on hyvä tehdä ja kuinka

niissä voi improvisoida, tehden niistä ajoittain hankalampia tai helpompia. Opinnäyte-työni pohjatiedot kerään toteuttamalla webropol - nettikyselyn roller derby seuroille ympäri Suomen. Kyselyn avulla kerään tietoa seurojen toiminnoista alkeiskursseihin liittyen, mutta myös seurojen yleisestä toiminnasta.

1.1 Työntilaaaja - HRD

Helsinki roller derby ry (HRD) on Suomen ensimmäinen roller derby - seura joka perustettiin vuonna 2009. Seurassa on yhteensä kolme joukkuetta, Helsinki All-Stars pelaa maailman huipputasolla, Suomi Cup (SM-liiga) -tasolla pelaava Queens B's ja C-Kasetti joka haastaa eritasoisia B/C-tason joukkueita Suomessa ja ulkomailla. Seurassa on yhteensä noin 145 jäsenmaksun maksavaa jäsentä. Helsinki roller derby ry järjestää roller derby alkeiskurssi kaksi kertaa vuodessa (Helsinki roller derby ry 2015a.)

2 ROLLER DERBY

Tässä luvussa avaan roller derbyn pelaamista, historiaa ja sääntöjä. Roller derbyyn liittyvä termistö on niin erilaista kuin missään muussa lajissa, joten termit olen avan- nut liitteessä 1: sanasto. Roller derby on joukkue-, luistelu- ja kontaktilaji, jota pela- taan quad - luistimilla ovaalin muotoisella radalla vastapäivään luistelemalla. Roller derbyssä ei ole pelivälinettä, mutta luistelijalla tulee olla quad – luistimet, eli luistimet jonka renkaat (4 kappaletta) on kahdessa rivissä ja jarrut on luistimen edessä. Luiste- lijalla tulee myös olla kypärä sekä polvi-, ranne-, kyyner- ja hammassuojat. Roller derby -peli, boutti, koostuu kahdesta 30 minuutin erästä. Pelin päättyessä enemmän pisteitä kerännyt joukkue voittaa. Erä koostuu jameista, jotka kestävät maksimissaan kaksi minuuttia (Maiju Ristkari 2012a 4-5.)

Jamin päätyttyä kentällä olevat pelaajat voivat vaihtua tai he voivat pelata useam- mankin jamin peräkkäin. Kentällä on aina samanaikaisesti kaksi joukkuetta, jotka koostuvat 3 blokkerista, pivotista ja jammerista. Jammerin tunnistaa kypärämyssystä jonka molemmilla puolilla on tähtikuvio ja pivotin tunnistaa kypärämyssystä jossa on viiva. Pivotin ja blokkereiden tehtävä on olla puolustavia ja hyökkäviä pelaajia, kun jammerin tehtävä on kerätä pisteitä vastapuolen pelaajista. Pelaajista jammerit, ovat

ainoita jotka saavat olla radalla ollessaan missä vain kohdassa rataa haluavat, muiden eli pivottien ja blokkereiden tulee pysyä pakassa. Pakka koostuu molempien joukkueiden pivoteista ja blokkereista. Pakkapelaajat voivat olla korkeintaan kuuden metrin päässä toisistaan. Pakan katsotaan muodostuvan siihen kohtaan rataa jossa on eniten kummankin joukkueen pelaajia (Shitty city rollers 2016.)

Jamin alkaessa jammerit ovat sijoittuneet jammeriviivan taakse, blokkerit ja pivotit jammeriviivan ja blokkeriviivan väliin. Jami lähtee käyntiin vihellyksestä. Ensimmäisellä kierroksella jammerit eivät kerää pisteitä, vaan kilpailevat lead jammer -statuksesta. Ensimmäinen jammeri joka pääsee pakan ohi laillisesti saa itsellensä lead jammer -statuksen, joka antaa hänelle oikeuden lopettaa jami tahtoessaan ennen 2 minuutin täyttymistä. Toisella kierroksella jammerien tullessa pakkaan he keräävät pisteitä ohittamalla vastustaja joukkueen pelaajia. Pisteitä saa ohittaessaan vastustajan, mutta joka kierroksella jammeri voi kerätä vain yhden pisteen yhdestä pelaajasta (Rat City Rollergirls 2016.)

Roller derby sai alkunsa vuonna 1880-luvulla Yhdysvalloissa. Tuolloin järjestettiin derbyksi kutsuttuja monipäiväisiä nopeus- ja kestävyysrullaluistelukisoja. Termi roller derby syntyi vuonna 1920. Vuonna 1930 lajiin lisättiin kontaktia yleisön pyynnöstä. Koko 1900-luvun roller derby oli ammattimaista toimintaa, pelaajista vastasivat yritykset ja tv-kanavat (Lahti roller derby 2016; Women's Flat Track Derby Association 2016a.)

Ensimmäinen moderni roller derby amatöörijoukkue, Texas Rollergirls perustettiin vuonna 2002. Roller derby alkoi kasvaa naisille suunnattuna amatööriurheiluna. 2006 vuoteen mennessä Amerikassa oli jo 135 seuraa ja seuroja alkoi syntyä myös Eurooppaan, Kanadaan ja Australiaan. Taloudellisista syistä Eurooppaan on levinnyt ainoastaan flat-track roller derby (kts. liite 1 sanasto) ja yhteensä seuroja Euroopassa on jo noin 250 (Lahti roller derby 2016; Women's Flat Track Derby Association 2016a.)

2.1 Säännöt

Roller derbyn viralliset säännöt määrittelee Women's Flat-Track Derby Association eli WFTDA. Pelissä joukkueella saa olla enintään 14 pelaaja, joista 5 pelaajaa on samanaikaisesti radalla. Radalla on kummastakin joukkueesta 1 jammeri, 1 pivot ja 3 blokkeria. Pelissä on kaksi erää, joista kumpikin kestää 30 minuuttia (Maiju Ristkari 2015b; Women's Flat-Track Derby Association 2016a 1-3.)

Pelin perusajatus on yksinkertainen, joukkue joka kerää enemmän pisteitä voittaa. Jammeri saa pisteen jokaisesta ohittamastaan vastapuolen pelaajasta. Ainoastaan jammeri pystyy keräämään pisteitä. Roller derby – ottelu ei voi päättyä tasapisteisiin, vaan jatkoaikajameja pelataan niin pitkään että toisella joukkueella on enemmän pisteitä peliajan päättyessä (Kallio roller derby 2016; Hiki pop 2013; Women's Flat-Track Derby Association 2016c 54-56.)

Radalla ollessa on tärkeää olla turvallinen sekä itsellensä että muille pelaajille. Roller derbyssä on tarkkaan laaditut säännöt, joita rikkoessaan pelaaja saa 30 sekunnin jäähyä, jonka pelaaja menee istumaan jäähyaitioon. Tästä syystä on tärkeää oppia lajin säännöt jo alkeiskurssilla. Jäähyä voi saada monesta erilaisesta rikkeestä, joista yleisempiä syitä ovat pakassa tehdyt virheet, taklaaminen laittomalle alueelle tai kattaamisesta (cutting). (Women's Flat-Track Derby Association 2016d 46-47, 52-54.) Roller derby on lajina vielä nuori ja tästä syystä lajin säännöt elävät vielä ja niihin tehdään parannuksia tarpeen vaatiessa.

2.2 Roller Derby Finland ry

Roller Derby Finland ry eli RFD on Suomen roller derbyn kattojärjestö. RDF perustettiin vuoden 2012 syyskuussa. Roller Derby Finland ry:n tehtävänä on edustaa roller derbyä liikuntapoliittisessa keskustelussa ja Suomen Luisteluliitossa. RDF tukee uusia ja olemassa olevia seuroja tarjoamalla neuvontaa ja asiantuntemusta. Yhdistys/kattojärjestö myös hallinnoi roller derbyn Suomi Cupia, Suomen miesten maajoukkuetta, 1 divisioonaa ja Suomen naisten maajoukkuetta. RDF:n tehtäviin kuuluu myös ottaa osaa eurooppalaiseen lajikeskusteluun (Roller Derby Finland ry 2016.)

2.3 Suomen Luisteluliitto

Suomen luisteluliitto on Suomessa toimivien roller derby – seurojen kattojärjestö, jonka piiriin roller derby on vasta liittynyt. Luisteluliitto ry:n lajivalikoimaan kuuluu rullaluistelun lisäksi muun muassa pikaluistelu ja retkiluistelu (Suomen luisteluliitto ry 2016.)

”Liiton tarkoituksena on olla niiden luistelu-urheilun alalla toimivien, yhdistysrekisteriin merkittyjen seurojen aatteellisena keskusjärjestönä ja yhdyssiteenä, jotka kansainvälisen luisteluliiton sääntöjen edellyttämin tavoin toimivat kanssamme kunto-, kilpa- ja huippupikaluistelun edistämiseksi maassamme. Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet (Suomen luisteluliitto ry 2016.)”

2.4 Womens Flat Track Derby Association

Womens Flat Track Derby Association, WFTDA, on kansainvälinen kattojärjestö flat-track roller derby – seuroille ja roller derbyn kanssa toimijoille tahoille. Roller derbyn säännöt ovat WFTDA:n luomat ja he myös luovat standartit muun muassa kausista ja turvallisuudesta. WFTDA:n jäsenenä on yhteensä 355 seuraa (Women’s Flat Track Derby Association 2016.) WFTDA:n sivuilta löytyy kaikki roller derby seurat jotka ovat heidän jäseniään. WFTDA:n sivuilta löytyvät myös roller derbyn viralliset säännöt, joita noudatetaan myös Suomessa.

2.5 Fresh meat - kurssi

Roller derbyn alkeiskurssia kutsutaan derbypiireissä fresh meat -kurssiksi.

Fresh meat -kurssin aikana uusille harrastajille opetetaan roller derbyn perustaidot, joihin kuuluvat esimerkiksi luisteluasento, oikea oppinen kaatuminen, jarrutukset, pakassa toimiminen, säännöt ja hittejen antaminen ja vastaanotto. Kurssin jälkeen osallistujille järjestetään taitotasotestit eli minarit, joilla katsotaan heidän osaamistansa eri osa-alueilla. Jotta luistelija pääsee osallistumaan peleihin, tulee hänen olla suorittanut taitotasotestit kokonaisuudessaan onnistuneesti läpi. Yleensä kurssille osallistu-

villa tulee olla omat roller derby – varusteet, tarkoittaen luistimia ja suoja. Pakolliset suojat ovat polvi-, ranne-, hammas- ja kyynärsuojat sekä kypärä (Helsinki Roller Derby ry 2016b; Dirty Diver Roller Grrrls 2016.)

2.6 Minimum skills -taitotasotestit

Minimum skills -taitotasotestit on alkeiskurssin jälkeen järjestettävät testit, jonka avulla katsotaan luistelijan osaamista eri osa-alueilla. Minimum skills -taitotasotestissä tulee luistelijan suorittaa ennalta sovitut harjoitteet, jotka WFTDA on määritellyt, ja osoittaa tätä kautta osaamisensa niillä osa-alueilla. Testeissä katsotaan onko luistelijan luistelutaidot vaaditulla tasolla. Minimum skillsien aikana muun muassa katsotaan että luisteliija osaa kaatua turvallisesti ja että hän on tarpeeksi hyvä luisteliija pysyäkseen mukana nopea tempoisessa lajissa. Myös hittien vastaanotto ja – anto kykyä katsotaan testien aikana. Jos luisteliija ei pysty läpäisemään kaikkia testin vaatimia kohtia, ei se tarkoita sitä ettei hän pystyisi jatkamaan lajin parissa. Tämän jälkeen hänen tulee vain uusia minimum skills – testit onnistuneesti, ennen kuin he voivat osallistua virallisiin roller derby - peleihin (Women’s Flat Track Derby Association 2016e; Tampere Roller Derby ry 2016.) Minimum skills testien ohjeet löytyvät toimintakansiosta kohdasta – minimum skills from WFTDA.

3 LIIKUNTA HYVINVOINNIN OSA-ALUEENA

”Sopiva määrä liikuntaa lisää terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnan puute puolestaan aiheuttaa terveydellisiä vaaroja ja haittoja. Liikunnan puute on teollistuneissa maissa yleisin muutettavissa oleva toimintakykyä ja terveyttä huonontava tekijä. Terveyslääkintäsuositukset kuvaavat, kuinka paljon ja millaista fyysistä aktiivisuutta suositellaan eri-ikäisille. Suositukset on laadittu terveyden edistämisen näkökulmasta ja niillä tavoitellaan fyysisen aktiivisuuden minimimäärää, jolla liikkumattomuuden haitalliset vaikutukset voitaisiin ehkäistä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 62.)” Roller derby innostaa henkilöitä liikkumaan enemmän, koska jotta menestyä lajissa, sinun tulee myös kestää fyysisesti enemmän raskasta

liikuntaa. Treenipäivien aikana harrastajille tulee päivän liikuntasuosituks-
set täyteen jo pelkästään roller derbyn parissa.

18–64-vuotiaiden liikunnan minimisuositus päivässä on kaksi ja puoli tuntia reipasta
kestävyyssiikuntaa tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikuntaa, kuten juoksua tunti viisi-
toista minuuttia. Alapuolella UKK-instituutin liikuntapiirakka (kuva 1 liikuntapiirakka),
josta selviää aikuisen ihmisen liikunnan tarve kuvalla havainnollistaen.



Kuva 1 liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009.)

Liikuntapiirakka kaaviosta näemme että on monipuolisia vaihtoehtoja saada päivän liikuntakiintiö täyteen. Roller derby on monipuolinen laji, jota harrastaessa harrastajalle tulee sekä kestävyyskuntoa että lihaskuntoa ja liikehallintaa. Laji on erityisen merkittävässä roolissa vähän liikkuvien aikuisten liikkumaan innostamisessa, koska lajin erilaisuus houkuttelee myös henkilöitä, jotka muutoin suhtautuvat liikuntaan vastahakoisesti. Koska lajissa on epätavalliset välineet (quad-luistimet), kaikki aloittavat samalta viivalta, silloin myös aloittaminen ilman minkäänlaista urheilutaustaa on

mahdollista. Tästä syystä roller derby on laji jota voi suositella kaikille, joita vauhdikas ja fyysinen laji kiinnostaa.

Alapuolella on kommentteja Helsinki Roller Derbyn järjestämälle alkeiskurssille osallistuneilta henkilöiltä. Kommenteista voimme huomata kuinka kurseille osallistuneet henkilöt kokevat olevansa tervetulleita kurssille ja kuinka roller derby innostaa kuntoilemaan enemmän kuin ennen kuin henkilö on harrastanut roller derbyä.

”Alusta asti oli selvää, että olimme kaikki tervetulleita ikään, sukupuoleen, kokoon, taustaan tai katu-uskottavuuteen katsomatta. Jabba ja Hanski (sekä muut apurit) pitivät meitä hellässä huomassa kaiken aikaa ja tyhmiä kysymyksiä sai esittää hyvällä omalla tunnolla (Penttinen, Satu Rajala 2015.)”

”Jaloissa on paljon enemmän voimaa, tasapaino on kehittynyt, varmaan kestävyyskin on parantunut! Vaikka oon ennenki käynyt salilla, niin derby kannustaa kyllä treenaamaan ihan eri tavalla, kun tietää, että mitä vahvempi oot, sitä paremmin jaksat treenit (+tulevissa treeneissä) ja kestät hittejä (Penttinen ym. 2015.)”

3.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Hyvä fyysinen toimintakyky on hyvinvoinnin perusta. Fyysinen toimintakyky määritellään elimistön toiminnallisista kyvyistä selviytyä sille annetuista tavoitteista ja fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Toimintakyvyn kehittymisen takaavat ainoastaan säännöllinen ja riittävän usein tapahtuva intensiivinen liikunta. Elimistön toimintateho kuvastaa fyysistä toimintakykyä. Fyysistä toimintakykyä voidaan katsoa lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden ja liikkumisen näkökulmista (Jaakkola ym. 2013, 185-186.)

Monessa luokittelussa fyysinen kunto jaetaan kestävyyteen, tasapainoon, koordinaatioon, voimaan ja nopeuteen (Jaakkola ym. 2013, 186). Roller derbyssä kaikki nämä osa-alueet kehittyvät. Tasapaino kehittyy jo derby asennossa, joka on hyvin matala luisteluasento ja roller derbyn parissa tulee harjoiteltua kestävyyttä esimerkiksi kah-

den minuutin jamejen parissa tai pitkiä lämmittelyjä tehdessä. Mutta myös kestävyyttä ja nopeutta tulee roller derbyn parissa, joka näkyy esimerkiksi jo taitotasotesteissä, jossa luistelijat tulee luistella 27 kierrosta viiden minuutin aikana. Siksi voimmekin nähdä roller derbyn tukevan fyysistä hyvinvointia monipuolisesti.

3.2 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi riippuu pitkälti siitä, millaisia tunne-elämää ja ihmissuhteita tukevia taitoja, niin sanottuja sosioemotionaalisia taitoja, ihmiset onnistuvat itsenäisesti ja kasvatuksen tukemina omaksumaan (Jaakkola ym 2013, 205).

Liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen on sovussa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Henkilö joka voi psyykkisesti hyvin, on henkilö jonka oletamme arvostavan itseään, suhtautuvan muihin myönteisesti ja olettamme hänen olevan yleisesti hyvällä tuulella (Jaakkola ym. 2013, 237-239.)

Roller derby on joukkuelaji, tämä tarkoittaa sitä että pelaajien tulee toimia yhteen ja heidän tulee kommunikoida toistensa kanssa radalla ja radan ulkopuolella. Tämä vahvistaa henkilöitä sosiaalisesti, koska jokainen yksilö on osa joukkuetta.

”Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välisen yhteyden tutkiminen perustuu tulkintaan, jonka mukaan kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä. Liikkuminen ei ole hyväksi vain keholle, vaan se tuottaa yksilölle jotakin sellaista hyvää, joka saa hänen elämänsä tuntumaan paremmalta ja miellyttävämmältä. Oikein toteutettu liikunta kohottaa mielialaa ja edistää myönteisiä tulkintoja ja itsearvioita (Jaakkola ym. 2013, 236.)” Roller derbyn parissa henkilöille tulee onnistumisen tunteita ja tämä vahvistaa heidän psyykkistä hyvinvointiaan liikunnan avulla.

3.3 Seuratoiminta

Liikunnan ja urheilun näkökulmasta nyky-yhteiskunnassa riittää haasteita. Yhteiskunnassamme tapahtuvat kehityskulut heijastuvat usein liikuntaan passivoivalla tavalla.

Seurakenttä on nykyään eriytyneempää kuin ennen. Sen kirjavoituminen voi olla rik-
kauskin, kun ihmisillä on yhä useammanlaisia harrastusvaihtoehtoja (Jaakkola ym.
2013 125-139.) Tämä voidaan nähdä roller derbylle hyvänä puolena, koska uusia
potentiaalia lajin harrastajia on enemmän, koska laji aloitetaan yleisemmin vasta täy-
si-ikäisyyden jälkeen.

Ehkäpä yleisimpänä haasteena on vapaaehtoistoimijoiden osallistuminen ja toiminta-
potentiaali, koska nykyään on harvassa ne henkilöt jotka sitoutuvat tekemään seura-
työtä vuosikymmeniksi. Vaihtuvuus vapaaehtoistoimijoiden joukossa on suurta
(Jaakkola ym. 2013 125-139.) Vapaaehtoistoiminta on myös todella tärkeässä roolis-
sa roller derbyn parissa, koska pelejä ei voida järjestää ilman vapaa-ehtoisia toimitsi-
joita ja tuomareita. Palkattua työvoimaa ei ole, vaan toimitaan kattojärjestö WFTDA:n
”for the skaters, by the skaters” – periaatteen mukaisesti.

4 OHJAAMINEN

Roller derbyä valmentavien ja/tai ohjaavien tulee osata ohjata ryhmää, niin että jo-
kainen ryhmässä olija saa tarvitsemaansa tukea ja yksilöllisiä ohjeita. Roller derbyä
ohjattaessa on hyvin tärkeää että kokeneemmat luistelijat näyttävät mallia, kuinka luis-
timien kanssa toimitaan. Liikunnan ohjaamisessa on erilaisia ohjaamis-
/opettamistyyliä, joita ovat malliohjaaminen, komentotyyli, tehtävätyyli, eriytyvä oh-
jaaminen, pariohjaus ja itseopetus (Luostari 2014, 35-50).

Malliohjaaminen on tärkeä osa roller derbyä, koska kokeneemmat luistelijat voivat
näyttää uudemmille luisteliijoille oikean liikeradan tehdäkseen liikkeen oikea oppisesti.

Komentotyyliissä ohjaaja antaa ohjattaville ohjeet ja merkin milloin harjoitus aloitetaan
ja lopetetaan, esimerkiksi pilliä apuna käyttäen. Tätä ohjaustyyliä käytetään paljon
roller derbyssä, koska tuomarit aloittavat ja lopettavat jamin pilliin puhaltamalla ja
usein harjoituksissa otetaan jamiharjoituksia, jossa valmentava henkilö katsoo kuinka
ohjattavat toimivat ja antaa sekä aloitus- että lopetuskäskyn.

Tehtävätyyliissä ohjaaja antaa ohjattaville esimerkiksi tehtäväksi verryttelyn, samalla
kun hän itse alkaa esimerkiksi kokoamaan rataa (Luostari 2014, 40). Tehtävätyyli on

myös yleinen ohjaamistyyli roller derbyn parissa, koska luisteliijoille annetaan treeni-vuoron alussa muutama minuutti oma toimista verryttelyaikaa. Roller derbyssä tehtävyyliä voidaan käyttää myös erilaisten tehtäväratojen parissa, jolloin radalle tehdään erilaisia pujottelu-, hyppy- ja luisteluasteita, jonka jälkeen luistelijat luistelevat vapaasti ja harjoittelevat tehtäviä oma-aloitteisesti.

Eriytyvässä ohjaamisessa ohjaaja ei ota ryhmää huomioon ryhmänä, vaan jokaisen yksilönä ja antaa yleiset ohjeet, joita hän sitten muokkaa jokaisen yksilönosaamisen mukaan.

Pariohjauksessa ohjaaja jakaa ohjattavat pareihin. Tämän jälkeen hän näyttää yhden tai useamman liikkeen, joita parit alkavat tämän jälkeen tekemään. Parit tekevät kahdestaan annettua liikettä/liikkeitä ja antavat ohjeita, ohjaajan antamien ohjeiden perusteella (Luostari 2014, 45.) Roller derbyssä pareittain tekeminen on yleistä, koska luistelijat opettelevat mm. hittejä, pareittain luistelua ja puskemisia yhdessä.

Itseohjauksella tarkoitetaan ohjaamista, joka tapahtuu muun ohjauksen välissä. Esimerkiksi ohjattavien porukka on voitu jakaa kolmeen osaan. Kun porukasta ryhmä yksi ja kaksi on pelaamassa, silloin ryhmä kolme toimii itsenäisesti esimerkiksi kunta-harjoittelupisteellä (Luostari 2014, 47.) Itseohjaamista voi tapahtua myös roller derbyssä. Tämä näkyy harjoituksissa esimerkiksi siinä että kun osa ryhmästä on teke-mässä jamiharjoituksia, radalta pois olevat ihmiset tekevät punnerruksia ja lankutuk-sia omatoimisesti.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -ONGELMAT

Tutkimuskysymykseni alusta alkaen on ollut ”kuinka järjestää toimiva roller derbyn alkeiskurssi?”. Työn halusin toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä, jotta opinnäytetyöni ohella tuotan jotain konkreettista apua roller derby – seuroille. Tilaajanani toimiiva Helsinki Roller Derby ry, näki myös aiheessa kehittämiskohdan. Tutkimuskysymys ”kuinka järjestää toimiva roller derbyn alkeiskurssi?” alkoi kehittyä omista kokemuksista, joita olen nähnyt oman seurani, Jyväskylä Roller Derby ry:n, sisällä. Kurs-sia järjestäessäni koin paineita, koska en ollut tietoinen mitä ohjastaisin ja millä taval-

la neuvoisin uusia alkeiskurssilaisia. Oman kokemuksen takia tiedän että varsinkin ensimmäisellä kerralla kurssin ohjaajat tarvitsevat tukea omalta seuraltaan, kokeneemmilta pelaajilta ja tuomareilta.

5.1 Tutkimusprosessi

Tutkimusmenetelmien valinta aloitetaan sen jälkeen kun tutkimustehtävä on selvillä ja tutkimusstrategiakin on valittu. On tärkeää tuntea mahdolliset vaihtoehdot ja tuntea eri menetelmien edut ja niihin sisältyvät rajoitukset. Suosituimpia metodeja ovat haastattelut, kyselylomakkeisiin perustuva menetelmä ja erilaiset havainnoinnin muodot. Päästäkseen selville siitä, mitä he tekevät yksityiselämässään ja mitä he ajattelevat, kokevat ja uskovat on parhain keino käyttää haastatteluja, kyselylomakkeita ja päiväkirjatekniikoita. On tärkeää ottaa huomioon käytettävissä olevat voimavarat ja aikataulu missä ajassa tutkimuksen tulee olla valmis (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 178-181.)

Alkeiskurssi oppaan pohjatietoa varten toteutin Suomen roller derby seuroille webropol-verkkokyselyn jonka avulla keräsin tietoa millaisia alkeiskursseja Suomessa järjestetään. Kyselyn lähetin kaikille seuroille, joiden yhteystiedot olivat julkisia, eli yhteensä 16 seuralle. Seuroihin sisältyi suurempia ja pienempiä roller derby seuroja. Seurojen tiedot löysin alun perin Roller Derby Finlandin sivuilta ja sieltä kautta osasin etsiä seurojen netti- ja Facebook-sivulta seurojen yhteystiedot.

Tutkimusmetodiksi valitsin webropol – nettikyselyn, koska koin sillä tavoittavani parhaiten roller derbyn harrastajia ja seuroja. Kyselyssä toteuttaessa turvauduin kyselylomakkeella toteutettuun tiedon keruuseen. Metodilla tarkoitetaan sääntöjen ohjaamaa menettelytapaa, jonka avulla pyritään ratkaisemaan käytännön ongelma tai etsiään ja tavoitellaan tietoa (Hirsjärvi ym. 2008, 178-181.) Omassa työssäni valitsemani metodin, eli kyselyn tarkoitus oli kerätä tietoa alkeiskursseista roller derby - seuroilta. Halutun tiedon määrä ja tiedon laatu ohjaa menetelmän valinnassa. Haastattelujen toteuttaminen olisi tuottanut ongelmia pitkien välimatkojen takia.

Kyselyn avulla tavoitinkin seuroja Helsingistä Rovaniemelle. Kyselyyn lisäsin myös tilaajan toiveesta muutaman kysymyksen liittyen roller derbyn juniori-toimintaan. Tilaajan kanssa kommunikoimme sähköpostien avulla, jonka välityksellä hänkin esitti toiveensa liittyen junioritoimintaan. Tutkimuksessani en itse tutki seurojen junioritoimintaa, vaan luovutan vastaukset ainoastaan suoraan HRD:n käyttöön.

Kysely koostui yhteensä kaksikymmentäyksi kysymyksestä, joista kaksi käsitteli junioritoimintaa ja näin ollen eivät ole osana tutkimustuloksia. Kyselyllä halusin ottaa selvää roller derby seurojen toimintatavoista liittyen heidän järjestämiinsä alkeiskursseihin. Kyselyyn oli sisällytetty myös kysymys liittyen seuran jäsenmaksuihin, koska halusin tutkia onko lajin jäsenmaksuilla yhteyttä seuroista eronneiden henkilöiden kanssa.

Kyselyssä selvitin seurojen alkeiskurssin rakenteisiin ja kurssin toteuttajien, vetäjien ja suunnittelijoiden määrään. Kyselyllä halusin saada tietoa kuka suunnittelee ja ohjaa seuran alkeiskurssin ja myös kuka ohjaa seuran muut treenit. Näin ollen halusin nähdä oliko alkeiskurssin ohjaaminen ulkoistettu valmentajalta/valmentajilta vanhemmille pelaajille vai oliko ohjaaminen sisällytetty muiden treenien tavoin valmentajan/valmentajien tehtäviin. Koska Suomessa on hyvin erikokoisia seuroja, kyselyssä perehdyttiin myös alkeiskurssien henkilömääriin, kuinka monta osallistujaa on ollut seuran edellisellä alkeiskurssilla, kuinka monta heistä on läpäissyt minimum skillsit ja kuinka monta heistä on lopettanut roller derbyn harrastamisen kurssin päätyttyä.

Koska roller derby on laji joka kiinnostaa harrastajia ikäluokasta riippumatta otin kyselyssä myös huomioon seuroihin tulevien luistelijoiden iän, jos luistelijoiden iällä saattaisi olla merkitystä lajiin sitoutumisen kanssa. Kyselyllä halusin myös saada tietoa, minkälaista informaatiota seurat toivoisivat toimintakansiolta ja kokevatko he sitä kautta kansion tarpeelliseksi. Seurojen ikien ja kokojen monipuolisuuden takia saan monipuolista informaatiota kyselyyn vastanneilta. Saamalla tiedolla saan kasaan toimivan toimintakansion jossa on myös omakohtaisesti hyväksi todettuja treenivinkkejä.

5.2 Kyselytulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä kuusi seuraa. Vastaajien joukossa oli monipuolisesti eri-ikäisiä ja kokoisia seuroja. Vastaajien joukossa oli Suomen vanhin roller derby seura ja työntilaaaja Helsinki Roller Derby ry, mutta myös nuorimpia seuroja oleva derby-seura. Kyselyn vastauksista selvisi että suurimmalla osalla seuroista on erillinen valmennustiimi joka koostuu joko kokeneemmista pelaajista tai tuomareista. Valmennustiimi ohjaa seuran joukkueen/joukkueiden treenit. Osa seuroista oli kokeillut ohjaamistyyliä, jossa toinen henkilö suunnittelee ja toinen ohjaa treenit. Tätä ei ollut koettu toimivaksi, koska henkilökohtaisesti suunnitellut treenit on koettu helpommiksi ohjata ja myös näin ollen tavoitteisiin pääsy on helpompaa.

Kyselyssä halusin myös saada tietoa kuka/ketkä ohjaavat seurojen alkeiskurssin. Tässäkin eri seuroissa oli eroavaisuuksia, koska joissakin seuroissa alkeiskurssin ohjaa samat henkilöt kuin seuran muutkin treenit eli niin sanottu valmennustiimi, joka koostuu useammasta henkilöstä. Tämmöisiä seuroja oli yhteensä kaksi vastanneista seuroista. Toinen tapa joka vastauksista paljastui, oli alkeiskurssi jossa oli yksi päävalmentaja, jonka lisäksi kurssilla on apuna kokeneempia luistelijoita seurasta. Tällaisia seuroja oli yhteensä kolme seuraa kuudesta. Kuudennessa seurassa alkeiskurssi oli suunniteltu ja ohjattu ainoastaan kokeneempien luistelijoiden toimesta.

Seurojen ohjaamat treeniajat vaihtelivat myös pituuksiltaan yhdestä tunnista neljään tuntiin. Treenit olivat jaettu off-skate ja on-skate treeneihin, joiden lisäksi jokaisessa seurassa järjestettiin teoriaopintoja, eli sääntöiltoja, peli-iltoja tai treenien jälkeen/aikana tehdyissä sääntöopeissa. Jokaisissa luistelutreeneissä on kuitenkin varattu aikaa myös off-skate treenaamiseen, ennen luistimille siirtymistä. Koska treeniajat ja tyylit eroavat näin paljon toisistaan, on toimintaoppaaseen helpompi tehdä erillisiä harjoituskokonaisuuksia.

Alkeiskurssien pituus on suurimmalla osalla seuroista n. 3 kuukautta, jotta luistelijoilla on mahdollisuus oppia tarvittavat taidot mahdollisimman hyvin ennen kuin he alkavat käymään joukkueen oikeissa treeneissä. On tärkeää että pelaaja on oikeisiin treeneihin tullessa mahdollisimman turvallinen itsellensä ja myös muille luistelijaille. Alkeiskurssien hinta vaihteli seuroittain 60-120 euron välillä, kurssin hinta on pyritty pitämään samana kuin lajin harrastaminen muutenkin.

Kursseille osallistujien määrä vaihteli suuresti seurojen välillä. Viimeksi järjestetyllä alkeiskurssilla oli ollut osallistujia parhaimmillaan Helsingissä 30 osallistujaa ja pienimmillään pienemmässä seurassa 6 osallistujaa. Osa seuroista ei ollut vielä kerennyt pitää taitotasotestejä, joten he eivät olleet pystyneet vastaamaan kuinka moni osallistujista on suorittanut ne viimeisimmän kurssin jälkeen. Suurimman seuran alkeiskurssin jälkeen 30 osallistujasta 50 % oli suorittanut minimum skillsit. Myös pienimmän seuran alkeiskurssille osallistuneista 7 luistelijasta 4 oli suorittanut minimum skillsit hyväksytysti. Näiden tuloksien avulla voimme nähdä että seuran koko ei sinänsä vaikuta osallistujien oppimiseen, mutta tietysti määrät näkyvät siinä kuinka paljon seura saa uusia pelaajia riveihinsä.

Alkeiskurssin jälkeen poisjääneitä luistelijoita oli seurasta riippuen 2-9 henkilöä. Suurin syy siihen miksi luistelijat ovat lopettaneet harrastuksen, on ollut se, ettei laji ole tuntunutkaan omalta lajilta. Myös lajin fyysisyys on saattanut yllättää. Alapuolella on seuroilta tulleita kommentteja lopettaneista harrastajista.

"Lopettaminen johtuu yleisesti siitä, että laji ei ole lopettajan mielestä "se oma juttu". Lisäksi on myös niitä, jotka huomaavat kurssin aikana tai viimeistään oikeisiin reeneihin siirtyessä, että kehittymiseen vaaditaan treeniä eikä mitään saa ilmaiseksi. Eli siis ehkä mielikuvat ja todellisuus lajinluonteesta, harjoittelutavasta ja tahdistä sekä joukkueurheilu eivät kohtaa. (Seura 1)"

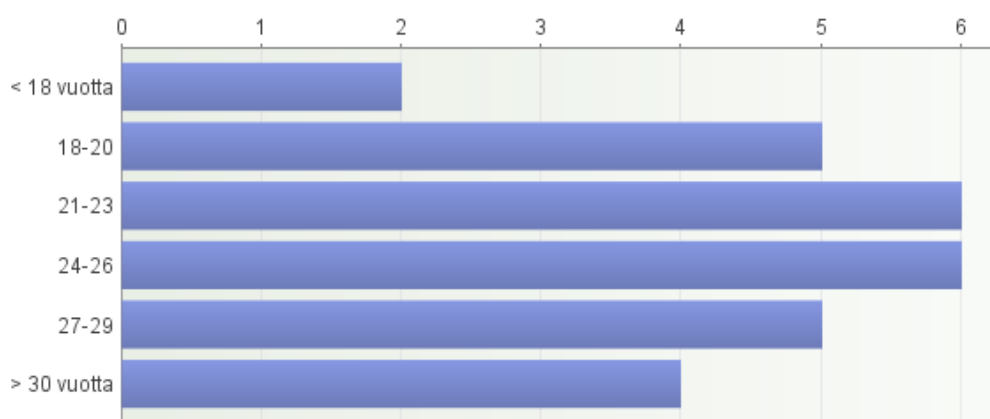
"Useimmiten kurssin jälkeen lopettavat kurssilaiset huomaavat kurssin aikana, että laji ei ehkä olekaan se oma juttu: Jokaisen urheilulajin alkeiskursseilla on "oman jutun" etsijöitä, ja yllättävän yleistä tuntuu myös olevan lajien keräily, että halutaan käydä kokeilemassa jotain lajia huvin vuoksi. (Seura 2)"

"Ehkä lajin fyysisyys saattaa yllättää, ei olla valmiita sitoutumaan niin suureen treenimäärään, mitä joukkueeseen pääsy vaatisi. Tämä on ehkä tyypillisin lopettamiseen johtava syy sellaisten kurssilaisten kohdalla, joilla ei ole juuri urheilutaustaa ennen derbyä. Toisaalta urheilutaustan puute ei ole lopettamista ennustava tekijä, vaan moni aloittaa täysin nollasta,

mutta löytää kurssilla ensimmäistä kertaa elämässään liikunnan ilon!
(Seura 3)”

Osalle roller derby ei välttämättä sovi suurien treenimäärien takia, mutta roller derbyn alkeiskurssilla luistelijat saattavat löytää ensimmäistä kertaa elämässään liikunnan ilon, joka innostaa heitä liikkumaan aivan uudella tavalla.

Eri seuroissa treeniajat vaihtelivat suuresti, koska joillakin treeniajat kestivät tunnista 4 tuntiin. Treenikertoja on seurasta riippuen kurssin aikana 2 kerran ja 32 kerran välillä. Jos treenikertoja on kurssin aikana ainoastaan kaksi, on kurssi järjestetty intensiivisenä viikonloppukurssina. Treenikertojen määrään vaikutti seurojen osalta opeteltävien asioiden määrä, valmentajien määrä ja treenitilojen saatavuus. Myös alkeiskurssille osallistuneiden henkilöiden nopeus omaksua opeteltavat asiat, jotta kurssilaiset pääsevät osallistumaan mahdollisimman nopeasti oikeisiin treeneihin, eivätkä jaa elämään niin sanottuun ”fresarikuplaan”. Ainoastaan kahdessa joukkueessa alkeiskurssille on osallistunut alaikäisiä luistelijoita ja viidessä seurassa kurssille on osallistunut 18–20 sekä 27–29 vuotiaita. Kaikissa kuudessa seurassa osallistujia oli ollut ikävuosien 21–23 ja 24–26 väliltä. Yli kolmekymmentä vuotiaita osallistujia oli ollut yhteensä neljässä seurassa. (kuva 2 alkeiskurssien ikäjakauma)



Kuva 2 Alkeiskurssien ikäjakauma

Kyselyn vastauksien avulla selvisi, ettei seuran koolla ole merkitystä sille, kuinka suuri prosentti alkeiskurssille osallistujista jatkaa harrastusta kurssin jälkeen. Pienemmillä paikkakunnilla osallistujiaakin on oletetusti vähemmän kuin suuremmilla paikkakun-

nilla. Vastauksista selvisi että suuremmilla paikkakunnilla kuitenkin oli yleisempää että kursseilla kävi niin sanottuja lajien keräilijöitä, joita ei laji välttämättä ole missään vaiheessa tosissaan pitemmällä tähtäimellä kiinnostanutkaan.

Seurat olivat onnistuneet omasta mielestään alkeiskurssien ohjaamisessa hyvin, ja suurin osa alkeiskursseista saamasta palautteestakin oli positiivista. Seurojen kommentteja heidän järjestämistään alkeiskursseista.

”Hyvin! Useasti testattu alkeiskurssinrakenne alkaa olla jo aika hyvä ja jos harrastajia jää aktiivisiksi tai satunnaisharrastajiksi aina jää aina kurssilaisista yli puolet! (Seura 1)”

”Onnistuimme mielestämme hyvin opettamaan perustaidot mitä derbyssä tarvitaan. Ryhmäyttäminenkin on monesti näyttänyt menevän hyvin, mutta silti ihmiset tuppaaavat häviämään kurssin jälkeen. Haastavana on koettu eritasoisten pelaajien valmentaminen. Kun kurssilla on nopeita oppijoita, keskitason kulkijoita sekä hitaampia omaksujia. Kuinka kurssin voi pitää kaikille mielekkäänä? Niin että hitaammat saavat omaksua taidot omassa rauhassa ja että nopeammille oppijoille ei tule tylsää. (Seura 2)”

”Onnistuimme hyvin. Saimme syksyllä paljon uusia jäseniä, jotka ovat nyt aktiivisia jäseniä C-joukkueessamme, ja kehittyneet kovaa tahtia eteenpäin. Kevään jälkeen osa saattaa olla jo TT-taitoisia. Kuitenkin myös pudokkaita löytyi, ja heitä yhdistävä piirre oli se etteivät he olleet aiemmin olleet kovin liikunnallisia -heidän mukana pitäminen olisi tärkeä parannus, eli tasoerojen huomioiminen treeneissä entistä paremmin. Myös alkeiskurssilaisten integroituminen C-joukkueeseen/seuran jäseniksi ei ollut aivan ongelmaton, ja tähän pyrimme nyt panostamaan lisää kevään kurssilla. (Seura 3)”

Vastauksista ja seurojen kokemuksista näkee kuinka kokemuksella on suuri merkitys alkeiskurssien järjestämisessä ja tällaisista kokemuksista voi tulla oman seuran parissa tai muilta roller derby – seuroilta.

5.3 Toimintaoppaan prosessi

Seuroilta sain myös toiveita, joita he haluaisivat osaksi toimintaopasta. Tällaisia toiveita oli muun muassa treeniohjelmat, jotta seurat voisivat vertailla mitä he voisivat tehdä toisin ensi kerralla. Seurat toivoivat myös erilaisia vinkkejä eri tekniikoiden harjoitteluun. Seuroilta tuli myös alle merkittyjä toiveita osaksi toimintaopasta.

”Taitojen opettaminen paloiksi pilkkottuna. Monelle uudelle valmentajalle voi olla haastavaa juuri taitojen pilkkominen palasiksi. Myös hyväksi havaittu oheistoiminta kurssin aikana. Mikä on sopivaksi koettu tahti, kuinka pitkät treenit ja kuinka tiiviisti käydään asioita. Toivoisin myös tähän ta-soero-dilemmaan kantaaottammista. (Seura 2)”

”Minkä pituiset kurssit ja kuinka pitkät treenit on koettu parhaiksi ja miksi? Minkä verran kurssilaisille on teoriaa? Kuinka pitkään luistelijoilla menee yleensä minimum skillsien saavuttamiseen? (Seura 4)”

”Olisi ylipäätään mukava saada vähän tilastotietoa siitä miten nämä asiat keskimäärin hoidetaan ja millä aikataululla. (Seura 5)”

Toimintaoppaaseen olen kerännyt harjoitteita, jotka olen henkilökohtaisesti todennut toimiviksi, jotka ovat tulleet esille kyselyyn vastanneilta seuroilta toimivina harjoitteina ja Helsinki Roller Derby ry:ltä saamieni vinkkien ja toiveiden pohjalta. Kyselyllä selvisi että seurat pitävät eripituisia alkeiskursseja, jouduin muuttamaan suunnitelmiani tehdä toimintaopas jolla voi ohjata koko kurssin ja kerätä toimintaopas, jossa jokainen taitotasotesteihin tarvittava osa-alue on huomioitu. Toimintaoppaan rakenteeseen vaikutti myös alkeiskurssien kokoerot, koska kolmellekymmenelle henkilölle ja kuudelle henkilölle ei pysty kaikkia samanlaisia harjoitteita ohjaamaan. Esimerkiksi kahden seinän ja jammerin saaminen kentälle kuudesta henkilöstä on mahdotonta. Toimintaoppaaseen olen kasannut harjoitusalueita, jotka tulivat esille jokaisen vastanneen seuran alkeiskurssin rakenteesta.

6 TYÖN ARVIOINTI

Onnekseni sain työlleni tilaajan, joka on kokenut roller derby -seura ja näin ollen sain tilaajaltani tarvitsemaani tukea muun muassa kyselyn suunnittelussa. Opinnäytetyön aihe oli itselleni mielenkiintoinen ja myös tarpeellinen, koska tämänlaista työtä ei ole aiemmin toteutettu. Nopean aikataulun takia minulla ei ole mahdollisuutta koittaa toimintakansion toimivuutta käytännössä, mutta kesän/syksyn aikana uskon saavani palautetta seuroilta, jotka ottavat kansion käyttöönsä. Palautteen avulla kansiota pystyy muokkaamaan paremmaksi ja siihen pystyy lisäämään tai poistamaan treenivinkkejä, jotka on koettu hyviksi tai ei niin toimiviksi. Muilta seuroilta saattaa myös tulla hyviä vinkkejä, jotka on hyvä saada myös muiden seurojen käyttöön ja näin ollen lisätä roller derbyn alkeiskurssien tasoa.

Yhteistyö tilaajan kanssa toimi hyvin. Kyselyn toteuttamisessa sain heiltä tärkeitä mielipiteitä, joiden mukaan rakensin hyvän kyselyn jonka avulla sain arvokasta tietoa seurojen alkeiskursseista. Kyselyyn kuitenkin vastasi vähemmän seuroja kuin mitä olimme tilaajani kanssa toivoneet ja tämä näkyy työn laadussa. Kyselyyn olisi saanut enemmän vastauksia jos vastaus aikaa olisi ollut enemmän, koska yleensä alkeiskursseja järjestetään pääsääntöisesti keväällä ja syksyllä. Tämä ajankohta oli kyselyn toteuttamiseen huono myös joukkueiden kiireellisyyksien takia, koska samanaikaisesti on menossa sekä divaripelit että Suomi cup pelit. Suurin osa kysymyksistä oli selkeästi muotoiltua, mutta kysymys jossa kysyin mikä määrittelee treenien määrän, kaikki vastaajat eivät olleet ymmärtäneet mitä halusin kysymyksellä selvittää. Tästä syystä olisi ollut hyväksi laittaa kysymyksiin lisää infoa siitä mitä niillä haluan selvittää.

Toimintakansion toteutuksessa oli vaikeaa ottaa huomioon kaikille seuroille sopivia treeniaikoja, koska eri kaupungeissa on erilaiset mahdollisuudet saada tiloja käyttöön ja tästä syystä toimintakasiosta ei tullutkaan aivan valmista pakettia vaan se sisältää kolmetoista harjoituskertaa joista seurat voivat rakentaa omalle seuralle sopivan paketin. Harjoituksissa on se hyvä puoli että niistä voi kasata tiiviin paketin, viikonloppuna käytävän bootcamp tyyllisen alkeiskurssin tai myös voi kasata esimerkiksi kolmetoista viikkoa kestävä alkeiskurssin.

"Yhteydenpito organisaatioon, jolle työ tehdään voisi olla systemaattisempaa ja paremmin aikataulutettua. Yhteydenpito ja yleiskäsitys työn toteutuksesta ja aikaansaannokset jäivät nyt vähäisiksi ja epäselviksi. Aihe oli organisaatiolle mielenkiintoinen ja ajankohtainen ja paremmalla yhteistyöllä siitä olisi voinut saada vielä kattavamman toteutuksen. Helsinki Roller Derby ry"

Opinnäytetyöstä olisi saanut laajemman ja toimivamman pitemmällä aikataululla. Jos opinnäytetyön tekemiselle olisi ollut enemmän aikaa, olisi Suomessa toimivia seuroja haastatella saaden monipuolisempaa tietoa aiheesta, kuin mitä kyselyllä on mahdollista saada. Pitemmällä ajalla tehty opinnäytetyö olisi myös mahdollistanut toimintaoppaan kokeilemisen käytännössä, jonka jälkeen toimintaopasta olisi ollut mahdollista muokata palautteen perusteella.

LÄHTEET

Dirty River Roller Grrrls 2016 Julkaisu "Join us" Viitattu 12.04.2016

<https://turkurollerderby.com/fresh-meat/>

Helsinki Roller Derby ry 2016a Julkaisu "Tietoa meistä" Viitattu 17.03.2016

<http://www.helsinkirollerderby.com/hrd/?lang=fi>

Helsinki Roller Derby ry 2016b Julkaisu "freshmeat" Viitattu 18.03.2016

<http://www.helsinkirollerderby.com/freshmeat-2/?lang=fi>

Hiki pop 2013 Julkaisu "derby-suomi – sanasto " Viitattu 17.02.2016

<http://blogit.yle.fi/vaasankatu-hyokkaa/derby-suomi-sanastoa>

Hiki pop 2013 Julkaisu "Roller derbyn ABC" Viitattu 17.03.2016

<http://blogit.yle.fi/vaasankatu-hyokkaa/roller-derbyn-abc>

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula; Tutki ja kirjoita, Otavankirjapaino Oy, Keuruu 2008

Jaakkola, Tiina & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja; Liikuntapedagogiikka Bookwell Oy Juva 2013

Jyväskylä Roller Derby ry 2016 Julkaisu "Roller derby" Viitattu 10.04.2016

<http://www.jyvaskylarollerderby.fi/roller-derby/>

Kallio Roller derby ry 2016 Julkaisu "säännöt" Viitattu 17.03.2016

<http://rollingrainbow.com/krr/saannot/>

Lahti Roller Derby ry 2016 Julkaisu "mitä roller derby on" Viitattu 17.03.2016

<http://www.lahtirollerderby.com/mita-roller-derby-on/>

Luisteluliitto ry 2016 Julkaisu "luisteluliiton säännöt" Viitattu 18.03.2016

http://www.luisteluliitto.fi/luisteluliitto/luisteluliiton_saannot/

Luostari, Vesa 2014 Julkaisu "Liikunnanopettajien käyttämät opetustyylit yläkoulun ja lukon liikuntatunneilla" Viitattu 23.4.2016

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44135/URN:NBN:fi:ju-201408312695.pdf?sequence=1>

Maiju Ristkari 2015b Julkaisu "Roller Derbyn ABC" Viitattu 12.04.2016
<https://issuu.com/karulehti/docs/karu0215>

Maiju Ristkari 2012a Julkaisu "Karu" Viitattu 12.4.2016
<https://issuu.com/karulehti/docs/karu0212/4>

Oulu Roller Derby ry 2016 Julkaisu "roller derby" Viitattu 10.04.2016
<http://oulurollerderby.com/roller-derby/>

Penttinen & Rajala, Satu 2016 Julkaisu "Ajankohtaista" Viitattu 22.4.2016
<http://www.helsinkirollerderby.com/>

Rat City Toller Girls ry 2016 Julkaisu "what is roller derby" Viitattu 10.04.2016
<http://ratcityrollergirls.com/about-us/what-is-roller-derby/>

Roller Derby Finland 2016 Julkaisu "Roller derby finland ry" Viitattu 17.03.2016
<http://www.rollerderbyfinland.com/yhdistys/roller-derby-finland-ry/>

Sami Huoman 2014 Julkaisu "Urheiluseuratoiminnan merkitys lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä" Viitattu 10.04.2016
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44696/URN:NBN:fi:jyu-201411193301.pdf?sequence=1>

Tampereen urheilulääkäriasema 2016 Julkaisu "Kyykkökoulu" Viitattu 10.04.2016
<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/harjoitusvideoita/kyykkykoulu>

Tampere Roller Derby ry 2016 Julkaisu "minimum skills" Viitattu 25.03.2016
<http://tampererollerderby.com/minimum-skills/>

UKK-instituutti 2009 Julkaisu "uusi liikuntapiirakka" Viitattu 10.04.2016
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf

Women's Flat-Track Derby Association 2016a Julkaisu "The rules of flat track roller derby" Viitattu 12.04.2016
<https://wftda.com/rules/20141201>

Women's Flat-Track Derby Association 2016b Julkaisu "The rules of flat track roller derby" Viitattu 12.04.2016
<https://wftda.com/rules/20141201>

Women's Flat-Track Derby Association 2016c Julkaisu "The rules of flat track roller derby" Viitattu 12.04.2016
<https://wftda.com/rules/20141201>

Women's Flat-Track Derby Association 2016d Julkaisu "The rules of flat track roller derby" Viitattu 12.04.2016

<https://wftda.com/rules/20141201>

Women's Flat Track Derby Association 2016e Julkaisu "About WFTDA" Viitattu 25.03.2016

<https://wftda.com/about-WFTDA>

Women's Flat Track Derby Association 2016a "history" Viitattu 17.03.2016

<https://wftda.com/history>

LIITTEET

Sanasto

Boksi = rangaistusaitio

Bout/Boutti = Roller Derby ottelu, joka on yleensä 2 x 30 minuuttia.

Blokkeri = hyökkäävä/puolustava pelaaja radalla

Bootcamp = intensiiviviikonloppu tai – päivä, jossa kokeneempi luistelija tai ammattilaisvalmentaja ohjaa uudempia harrastajia

Flat-track roller derby = Tasaisella alustalla pelattava roller derby muoto

Fresh meat –kurssi = aloittelevien luistelijoiden kurssi

Hitti = Taklaus

Jami = roller derbyssä pelattava erä, jonka pituus on korkeintaan kaksi minuuttia

Jammeri = Pisteiden tekijä

Koolata = lopettaa jami

Liidi = johtava pisteidentekijä, jolla on mahdollisuus lopettaa jami ennen kahden minuutin määräaikaa

Minimum skills/Minarit = Roller derbyn alkeiskurssin jälkeen järjestettävät testit, joilla katsotaan luistelijan osaaminen osaamisalueittain

Nasu/NSO = Toimitsija

Pakka = Koostuu molempien joukkueiden blokkereista

Pivotti = Blokkeri, jolle mahdollisuus tehdä star pass

Quad luistimet = Quad-rullaluistimissa on kaksi rengasta vierekkäin edessä ja takana vierekkäin ja jarru on luistimen edessä

Rosteri = Joukkueen peliin asettamat pelaajat

Skrimmage/scrimmi = Harjoitusottelu

Toestop = Luistimen etuosassa oleva jarru ns. etujarrupala

(Hiki pop 2013)

Kysely

Fresh meat

1. Seuran nimi

2. Kuinka monta aktiivista jäsentä seurassanne on?

Pelaajia:

Tuomareita:

Muita jäseniä:

3. Kuka ohjaa treenit ja suunnittelee niiden sisällön? Miksi?

4. Kuka ohjaa fresh meat -kurssin ja suunnittelee sen sisällön? Miksi?

5. Kuinka kauan fresh meat -kurssinne kestää? Miksi?

6. Paljonko seuran kausimaksut ovat? Paljonko fresh meat -kurssi maksaa?

7. Montako osallistujaa oli edellisellä fresh meat -kurssilla?

8. Montako heistä on suorittanut minimum skills testit?

9. Montako luistelijaa on lopettanut kurssin jälkeen?

10. Tiedättekö syitä mitkä ovat johtaneet lopettamiseen?

11. Monetko treenit on kurssin aikana (off ja on skate)?

12. Kuinka pitkiä treeniaikoja kurssin aikana on?

13. Mikä määrittelee treenien määrän?

14. Minkä ikäisiä luistelijoita kurssillanne on?

< 18 vuotta

18-20

21-23

24-26

27-29

> 30 vuotta

15. Millainen on fresh meat -kurssinne sisältö?

Voitte kirjoittaa rakenteen esim. Kaatumiset, jarrutukset, hitit ym. siinä järjestyksessä kuin käytte ne kurssilla läpi. Voitte myös laittaa liitteeksi kurssisuunnitelman.

16. Kuinka olette varmistaneet uusien luistelijoiden sääntöjen oppimisen?

17. Oletteko keränneet palautetta kurssiltanne? Jos olette, millaista palautetta olette saaneet?

18. Kuinka itse arvioisitte kurssin onnistuneen? Missä onnistuitte ja missä olisi parantamisen varaa?

19. Mitä tietoa kaipaisitte seurojen käyttöön tarkoitettusta fresh meat -kurssioppaasta?

20. Onko seurassanne junioritoimintaa? Kuinka se näkyy seuran toiminnassa? Treenaavatko nuoret joukkueen kanssa vai omassa porukassa? Milloin he pääsevät osallistumaan peleihin?

21. Jos teidän seurassanne ei ole junioritoimintaa, oletteko suunnitelleet sellaisen aloittamista?

Jos olette niin millaista toimintaa?

Lähetä



Fresh meat Toimintakansio

Sisällys

Lukijalle	3
1. Lämmittely	4
2. Kaatumiset	6
3. Tasapaino	8
4. Jarrutukset	8
5. Sirklaus	9
6. Hyyt	9
7. Seinäharjoittelu	10
8. Pakkaharjoittelu	11
9. Hittiharjoittelut	11
10. Pujottelut ja takaperinluistelu	12
11. Pelilliset taidot	13
12. Minimum skills from WFTDA	15

Lukijalle

Toimintakansio on kasattu avuksi roller derbyn alkeiskursseja järjestäville tahoille. Toimintakansio on humanistisessa ammattikorkeakoulussa, yhteisöpedagogin koulutuksessa, toteutetun toiminnallisen opinnäytetyön osana toteutettu roller derby seuroilta verkkokyselyllä kerätyn tiedon pohjalta. Roller derby – seurojen monipuolisten treeniaikojen takia on toimintakansioon kasattu kaksitoista suunniteltua harjoitusta. Harjoituksia voi pitää useamman saman päivän ja treenin aikana tai alkeiskurssin voi rakentaa kolmestatoista kerrasta, joilla jokaiselle käydään yksi harjoituskokonaisuus läpi ajan kanssa. Harjoituksia voi myös muokata luistelijoiden tason mukaan joko helpommiksi, rikkomalla harjoitteita osiin, tai hankalammiksi, lisäämällä harjoitteeseen erilaisia elementtejä. Toimintakansioon on kasattu harjoitteita, joiden avulla alkeiskurssille osallistujat oppivat minimum skills testeihin tarvittavat taidot. Lisäksi olen kasannut vinkkejä, joita uudet aloittelijat voivat tehdä omalla ajallaan.

Ennen kurssin alkua on hyvä valita henkilö/henkilöt jotka ovat päävastuussa kurssin sisällön suunnittelusta ja ohjaamisesta. On tärkeää että alkeiskurssi on suunniteltu tavoitteellisesti ja luistelijoilta tulee kurssin aikana haasteita, mutta myös onnistumisen kokemuksia. Kurssin aikataulutus on tärkeää, jotta kurssin aikana keretään käydä läpi kaikki minimum skillseihin tarvittavat taidot. Kurssin ohjaamisessa on hyvä ottaa huomioon että kurssilla on tarpeeksi ohjaajia, jotka voivat antaa henkilökohtaisia neuvoja alkeiskurssille osallistuville. On myös tärkeää että ohjaajia on tarpeeksi antamaan vinkkejä hitaammin edistyville, mutta myös nopeasti oppiville jotta heille ei tulisi kurssin aikana turhaantumisen tunteita.

Jyväskylässä huhtikuussa 2016, Nurminen

1. Lämmittely

Ennen luistelua on hyvä lämmitellä lihaksia, jotta vältetään venähdyksiltä. Lämmittelyyn voi toteuttaa tahtomallaan tavalla. Alle olen kerännyt kolme erilaista lämmittelykokonaisuutta.

1. Lämmittely – Rauhallinen

Rauhallisessa lämmittelyssä pyöritellään lihakset lämpimiksi. Pyörittely toteutetaan päästä varpaisiin. Pyörittelyyn voi toteuttaa ajallisesti 1 minuutti per kohta tai jokainen voi tehdä omaa mieleistä tahtiansa. Pyörittely aloitetaan niskoista, niskoja pyöritellään rauhallisesti ensin toiseen suuntaan, jonka jälkeen vaihdetaan suuntaa. Niskoja voi myös keinuttaa rauhallisesti edestä taaksepäin ja takaisin.

Tämän jälkeen vaihdetaan pyörittelyn kohteeksi kädet. Käsiä voi pyöritellä molempia yhtä aikaa tai keskittyä toiseen käteen ensin ja vaihtaa tämän jälkeen toiseen käteen. Pyöritellään molempia käsiä eteen- sekä taaksepäin. Seuraavaksi pyörittelykohdaksi valitaan ylävartalo. Ylävartalon pyörittelyssä on tärkeää että lantio pysyy kokoajan paikallaan, mutta ylävartalo tekee pyörivää liikettä. Pyörittelyä tehdään molempiin suuntiin.

Ylävartalon jälkeen siirrytään lantion pyörittämiseen. On tärkeää että keskitytään hyvin tekemiseen ja asennon oikea oppisuuteen. Lantiotakin pyöritetään molempiin suuntiin. Lonkan koukistajan avaus- ja sulkemisliikkeessä molemmat jalat tehdään erikseen. Molempien jalkojen lonkan koukistajat avataan ja suljetaan. On tärkeää keskittyä liikkeen oikein tekemiseen. Lonkan koukistajien avaamisessa ja sulkemisessa on hyvä mahdollisuus myös parantaa tasapainoa, koska liike tehdään yhdellä jalalla seisten. Lonkan koukistajien jälkeen pyöritellään polvet ja nilkat molempiin suuntiin.

2. Lämmittely – Nopea

Nopealla lämmittelyllä tarkoitan nopeatempoisempaa lämmittelyä. Lämmittelyn alkuun voidaan juosta joko tasamaalla tai portaissa edestakaisin. Tämän jälkeen porukka voi mennä jonoon, jossa jokaisella on kädenmittainen väli edessä olijaan. Jono hölkkää rauhallista vauhtia eteenpäin, kun viimeinen lähtee pujottelemaan jokaisesta välistä sivuttaisliikettä hyväksi käyttäen. Tämä toistetaan niin että jokainen jonossa olija on tehnyt pujottelun muutaman kerran. Tämän jälkeen on hyvä vielä pyöritellä paikkoja, jotta välttyttäisiin revähdyksiltä.

3. Lämmittely – Kestävyys

Viisi punnerrusta – tärkeää oikea oppinen punnerrusasento.

Kymmenen kyykkyä – tärkeää oikea oppinen kyykkäysasento.

Lankutus 30-60 sekuntia – tärkeää oikea oppinen lankutusasento.

30 sekunnin tauko jonka jälkeen aloitetaan punnerruksesta. Toistetaan viisi kertaa.

Kuntoa on hyvä pitää yllä kotonakin liikkumalla ja esimerkiksi kyykkyjä, punnerruksia ja lankutuksia on helppo tehdä paikasta riippumatta, koska niihin et tarvitse ylimääräisiä välineitä. Alla on muutama vinkki oikein tekemiseen.

4. Lämmittely – FIFA-alkulämmittely

1. Juoksu + suoraan
2. Juoksu + lonkan avaus
3. Juoksu + lonkan sulku
4. Juoksu + kaverin kanssa pujottelu
5. Juoksu + kaverin kanssa kontakti

6. Viiva juoksu – eteen- ja taaksepäin juoksu

Tarkemmat ohjeet ja videot löytyvät alla olevasta linkistä.

(<http://f-marc.com/11plus/exercises/>)

Kyykky

Huomioi ohjauksessa: vartalo säilyttää ryhtinsä, liike alkaa lantiosta taakse alas, vartalo kallistuu hieman eteenpäin kyykyn syvetessä ja paino pysyy tasaisesti molemmilla jaloilla sekä päkiällä ja kantapäillä

Etenevä askelkyykky

Vartalo säilyttää ryhtinsä, askeltava jalka pysyy linjassa, lantio pysyy vartalon alla ja lantion liike suuntautuu eteen ylös ja korjaa liikettä, jos lantio liikkuu ylös selvästi ennen vartaloa. Askelkyykkyvaiheessa tehostetaan venyvän puolen venytys kurottamalla saman puolen kädellä kattoon. Palautusvaiheessa nostetaan toinen jalkaterä koukkujalan päälle, jolloin lyhyesti pumpaten venytetään pakaralihas.

2. Kaatumiset

Kaatumisia on hyvä harjoitella luistelemalla radalla hiljaista vauhtia ja ohjaajan puhaltaessa pilliin jokainen kaatuu sovitulla tavalla, kaaduttuaan jokainen nousee mahdollisimman nopeasti.

Superman kaatuminen

Luistelijan tulee kaatua molemmille polvilleen, melkein yhtäaikaaisesti, ja siitä ottaa itsensä vastaan vielä kyynärpäillä. Luistelijalle on hyvä harjoitella maahan menoa ja nopeaa nousua ilman luistimia-kin.

Superman kaatumista voi käyttää pakkaharjoituksissa hyvin kokeil- taessa kuinka luistelijat kerkeävät reagoida pakassa tapahtuviin muutoksiin. Yhdelle tai muutamalle luistelijalle annetaan tehtäväksi tehdä superman kaatumisen, kesken pakkaluisteluharjoitusten. Samalla kyseinen luistelija harjoittelee superman kaatumisen teke- mistä ja toiset luistelijat saavat harjoitusta siitä, mitä tehdä kun joku toisista luistelijoista kaatuu esimerkiksi eteen.

One knee tap ja tupla knee tap

One knee tap pitää osata tehdä molemmilla jaloilla, ilman että luis- telija pysähtyy kokonaan tai edes luistelijan vauhdissa ei saisi ta- pahtua suurta muutosta vauhdissa. Luistelijan tulee nousta ylös il- man käsiä. Minimum skilsseissä luistelijan tulee pystyä tehdä pe- räkkäin kaksi nopeaa knee tappia samalla jalalla.

Double knee slide

Knee tappien harjoittelussa on hyvä treenata askelkyykyä, koska alkelkyykyssä ja knee tapeissa samat lihakset aktivoituvat. Salin puolella kneetappeja on hyvä harjoitella molemmin puolin esimer- kiksi niin että luistelijat luistelevat radalla ja ohjaaja on keskellä an- tamassa pillillä äänimerkin milloin he tekevät knee tapin. Ohjaaja voi sopia vaikka aluksi että kun hän puhaltaa pilliin yhden kerran, luistelijat tekevät knee tapin oikealla jalalla, ja jos hän puhaltaa pil- liin kaksi kertaa luistelijat tekevät knee tapin vasemmalla jalalla. Kun luisteliijoilla alkaa luonnistua yhden kerran knee tapin tekemi- nen, voidaan hommaa hankaloittaa ja alkaa tekemään tupla knee tappia.

Luistelijan tulee muistaa pakassa luistellessaan kaatua mahdollisimman pie- neksi. Sitä onkin hyvä alkaa harjoitella jo alkeiskurssilla, oman ja muiden turval-

lisuuden takia, mutta myös alkeiskurssin jälkeen peleissä on tärkeää kaatua pieneksi koska silloin luistelija ”no impact/no penalty” ja pelaaja saa jatkaa pelaamista ilman rangaistusta.

3. Tasapaino

Tasapainoharjoitteita:

- Yhdellä jalalla seisominen
 - o Minareissa molemmilla jaloilla tulee pystyä seisomaan 1 minuutti.
- Yhdellä jalalla luistelu/rullaaminen
 - o Luistelijan tulee pystyä mennä radalla suora sekä kaarre yhdellä jalalla rullaten. Luistelijan on hyvä hallita molemmilla jaloilla rullaaminen.
- Vaaka
 - o Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen jalka alustasta irti.
 - o Nojaa ylävartalo eteen.
 - o Ojenna tukijalan puoleinen käsi eteen, taivuta selkä vaakasuoraan ja ojenna vastakkainen jalka taakse.
 - o Kohota jalka ja käsi suoraan linjaan selän kanssa.
 - o Palaa hitaasti alkuasentoon ja tee sama liike peilikuvana.

4. Jarrutukset

Aura – aurajarrutuksia on helppo alkaa harjoitella makkaraluistelun avulla.

T-stop – jarrutuksessa luistelija siirtää painonsa edessä olevalle luistimelle ja sen jälkeen siirtää jalan taaksensa

Hockey stop – pieni lenkki josta helpompi tehdä hockey stop. Vaudilla helpompi – lisää rohkeutta

Toestoppien käyttö – turnin toestop – suunta vaihtuu

Toestop jarrutus - matka jatkuu samaan suuntaan.

Jarrutuksien jälkeen luistelija tekee aina nopean lähdön takaisin luistelemaan. Tällaisia lähtötekniikoita ovat muun muassa toestop-juoksu ja ankkakävely/juoksu.

5. Sirklaus

Ympyrän luistelu – ympyrää luisteltaessa luistelijalle tulee paljon toistoa sirklauksesta, joka kehittää liikettä jättäen sen muistiin paremmin.

Uskallus nostaa jalka toisen yli ja uskallus viedä toinen jalka tarpeeksi taakse toisesta, on hyviä harjoituksia sirklauksen aloittamisessa. Tässä on apuna toestoppi kävely ristiin. Sirklauksessa rintamasuunta on aina radan keskelle päin.

6. Hyyt

Alkeiskurssilla luistelijat opettelevat myös esteiden yli hyppäämisen sekä sivuitain että eteenpäin matkaa jatkaen. Hyytiharjoittelut on hyvä aloittaa sen jäl-

keen kun perusluistelu alkaa tuntua varmalta, näin vältetään turhilta loukkaantumisilta.

Hyppyharjoituksia voi aluksi tehdä ilman mitään ”esteitä”, niin että luistelijat luistelevat vapaasti radalla ja hyppäävät kun se tuntuu heille varmalta. Tämän jälkeen radalle voidaan pistää törppöjä, joiden yli luistelijat hyppivät.

Kotona voi edistää osaamistaan hyppyharjoituksilla ja tasapainoharjoituksilla, esimerkiksi yhdellä jalalla seisomisella ja portaita voi hyppiä tasajalkaa jättäen yhden tai kaksi porrasta väliin.

7. Seinäharjoittelu

Seinäharjoittelu kannattaa pilkkoa osiin, jotta luisteliijoilla on aikaa tottua lähellä oleviin luistelijoihin. Näin vältetään turhilta loukkaantumisilta, kun ensin luistelijalla on vain yksi henkilö, jonka luistimiin hän voi esimerkiksi kompastua.

Harjoittelun voi aloittaa esimerkiksi näin:

1. Kahden henkilön seinä
2. Kolmen henkilön seinä
3. Neljän henkilön seinä
4. Neljän henkilön seinä + jammeri haastamaan seinää

Harjoittelua voi kehittää eteenpäin esimerkiksi laittamalla luistelijat kolmioseinään tai neliöseinään. Samalla alkeiskurssilaiset saavat kokemusta miltä seinässä tuntuu olla eri kohdassa seinää.

Seinässä ollessa tulee muistaa:

1. Tärkeää muistaa kaatua turvallisesti, koska muuten toiset luistelijat voivat luistella päälle.

2. Sisällä olevat hidastavat – ulkona olevat menee lujempaa jotta seinä pysy kasassa.
3. Seinän tarkoituksena on ”tukkia” rata, joten radalla liikkuminen sisältä-ulos ja takaisin on tärkeää.

8. Pakkaharjoittelu

Koitetaan pitää pakka kasassa – 3 – 6 metriä. No pack – harjoituksia, joissa huudon tullessa jokainen tekee liikettä saadakseen pakan kasaan uudestaan.

Varotaan ”kusipäätä”

Luistelijat luistelevat pakassa, kun sinne tulee yksi tai useampi ennalta sovittu kusipää. Kusipäiden tehtävä on aiheuttaa pakassa hämmennystä esimerkiksi taklailemalla ja kaatumalla. Tässä harjoitteessa luistelijat oppivat toimimaan äkkiä tapahtuvien muutosten sattuessa pakassa.

Opetellaan menemään takaa eteen, edestä taakse pakan liikuessa.

Johtaja- Letkassa luistellaan, ensimmäinen sanoo mitä tehdään. Esimerkiksi ensimmäisenä luistelijalla voi sanoa että sisään, jolloin hän lähtee viemään letkaa luistelemaan sisäänpäin tai hyppy, jolloin kaikki hyppäävät. Tätä tehdään niin että jokainen saa olla joka kohdassa jonoa, myös edessä.

9. Hittiharjoittelut

Hittien vastaanotto

Opetellaan ottamaan hittejä turvallisesti vastaan. Porukka jaetaan kahtia. Puolet luisteliijoista menevät radalle ulko- tai sisäreunaan derby asentoon, eli ottavat tukevan asennon luistimilla hiljaista vauhtia luistellen tai paikal-

laan seisoen. Toinen puoli luistelijoista lähtee radalle luistelemaan ja hittaaamaan paikallaan olevia luistelijoita. Molempien luistelijoiden tarkoitus on pysyä pystyssä ja radalla, mutta hittäajat yrittävät parhaansa saada hittaamansa henkilön kaatumaan tai menemään ulos radalta. Tämän jälkeen roolit vaihtuvat.

Taklaaminen tapahtuu kyljellä tai lantiolla/perseellä!

Wipit

- Käsiwippi
 - o Toinen luistelija on radalla ja tarjoaa kättään suoraksi, josta takaa tuleva luistelija voi ottaa vauhtia itsellensä vetämällä itseään kättä kohden vauhdilla, samalla kun käden tarjonnut luistelija vetää käden lujaa eteenpäin.
- Kylkiwippi
 - o Toinen luistelija on radalla ja tarjoaa luistelijalle toista kättä (luistelijan tullessa sisältäpäin tarjotaan oikeaa kättä, ulkoa tullessa vasenta) ja kun takaa tuleva luistelija tarttuu käteen vetää luistelija rintama suunnan suoraksi pukaten toisella kädellä selästä lisää vauhtia ohi luistelevalle.
- Vauhdin antaminen selästä työntäen
- Wippien vastaanotto ja antaminen kaatumatta

10. Pujottelut ja takaperinluistelu

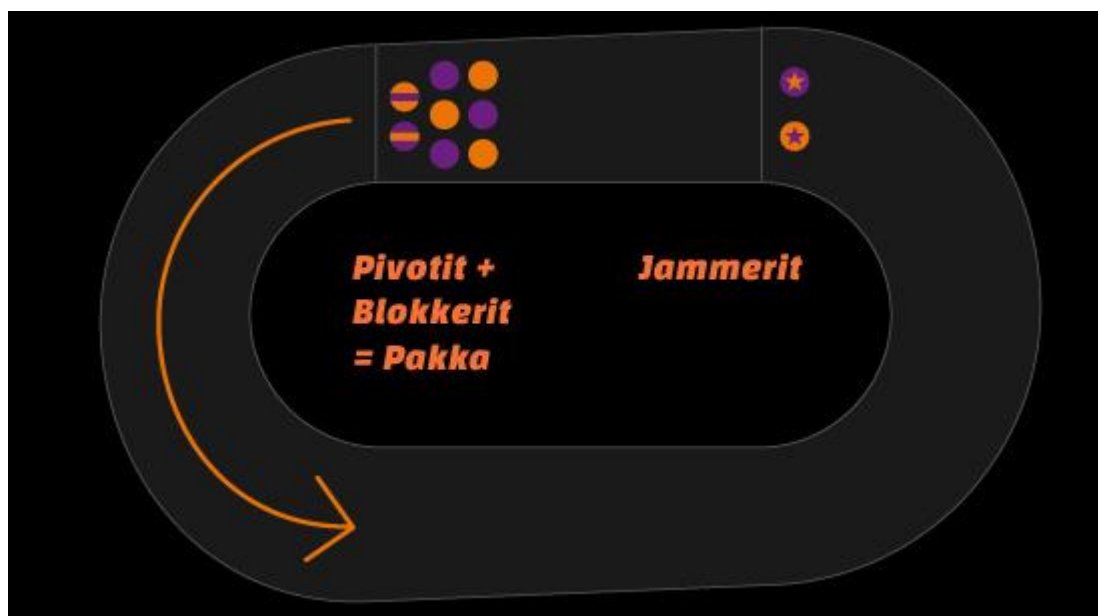
Pujottelua voi harjoitella myös ilman luistimia, mutta silloin harjoituksen voi ottaa esimerkiksi osaksi alkulämmittelyä. Pujottelun voi tehdä pujottelemalla juoksemalla joko harrastajakavereiden välistä tai ennalta sovituista väleistä, jotka on merkitty maahan esimerkiksi puomeilla.

Pujottelussa on hyvä muistaa että enemmän vauhdilla, on helpompi mennä pienemmistä väleistä. Kavereiden läpi pujottelussa luistelussa luistelijä saa otettua tukea muista luisteliijoista, mutta myös luistelijä saa paremman kokemuksen, miltä tuntuu luistella kentällä esimerkiksi pakan läpi.

Takaperinluistelu on myöskin hyvä aloittaa tekemällä makkaraluistelua taaksepäin. Siinä taaksepäin liikkeeseen on helppo tottua ja samalla voi myös harjoitella taaksepäin katsomista olkien yli. Kun makkaraluistelu taaksepäin alkaa sujua, voi luistelijä alkaa pikkaosan nostamaan jalkoja maasta irti ja alkaa harjoitella oikeaa luisteluasentoa ja –tyyliä.

11. Pelilliset taidot

Roller derbyssä on paljon sääntöjä ja yksi minimum skillsien testien osa-alue on sääntökoe. Tästä syystä on tärkeää käydä säännöt läpi jo alkeiskurssin aikana. Sääntöjä on hyvä käydä läpi kokeneempien pelaajien tai tuomareiden kanssa, havainnollistamalla pelilaudalla tai – kentällä millaisia erilaisia sääntöjä on. Alkeiskurssilaisille on myös hyvä antaa ”kotiläksyksi” luettavaksi säännöt vaikka useampaankin kertaan.



(Jyväskylä roller derby ry 2016)

Sääntöjä on hyvä käydä läpi myös treeneissä tehdyissä jamiharjoituksissa. Säännöt löytyvät osoitteesta: <https://wftda.com/rules>

Jamiharjoitus

Otetaan kaksi joukkuetta kentälle. Molemmista joukkueista on 3 blokkaria, pivotti ja jammeri kentällä. Näin on helpoin käydä läpi esimerkiksi pakkasääntöjä ja katsoa hittejä että ovatko laillisia. Näin on myös helppo katsoa pakassa toimiminen, siltaamisharjoituksia ja myös kattaamisharjoituksena kaikista kätevin kun on oikeassa jamissa, kun silloin tilanne on paljon nopeampi kuin harjoitellessa ilman oikeaa pelitilannetta. Harjoituksessa voi ottaa esimerkiksi "freeze" –komennon, jolloin kaikki kentällä olijat pysähtyvät siihen paikkaan. Tämän jälkeen voidaan katsoa esimerkiksi onko pakka kasassa, onko jammeri saanut jo pisteitä ja muita peliin liittyviä asioita.

12. Minimum skills from WFTDA

Minimum skillsien tekemisessä on hyvä olla useampia ohjaajia mukana, jotta jokainen alkeiskurssilaisista saa oman vanhemman luistelijan katsomaan osaamistansa. Alapuolella WFTDA:n määrittelemät minimum skillsit. Teksti on englanniksi, koska minimum skills -testi on aina englanniksi. Minimum skillsit netissä löytyvät osoitteesta: <https://wftda.com/resources>

Basic skating skills

1.1 Skating posture

1.1.1 Bends at knees and hips with shoulders back.

1.1.2 Demonstrates stability, with center of gravity down and forward.

1.1.3 Demonstrates ability to skate low with bent, flexible knees.

1.2 Stride

1.2.1 Uses steady, confident, fluid strides.

1.2.2 Uses both feet to push forward on straightaways.

1.2.3 Shifts weight completely from foot to foot without stumbling.

1.3 Crossovers

1.3.1 Performs smooth crossovers while skating straightaways and track turns.

1.3.2 Uses both feet to push during crossovers.

1.3.3 Performs reverse crossovers, crossing over the right foot to the outside of the track.

1.4 Speed and endurance

1.4.1 Skates at least 27 laps around regulation track within five minutes.

1.4.2 Accelerates from a standstill to complete one lap within 13 seconds.

1.5 Stops

Skater must come to a complete stop from a brisk pace within 4 seconds, using proper form and without losing balance.

1.5.1 T-stop

1.5.1.1 Balancing weight on one leg, other foot is turned at a 90 degree angle so the heel or arch of the turned foot is aligned with the heel of the other foot.

1.5.1.2 Maintaining balance on one leg, applies smooth pressure with the turned foot using the two outside wheels, the two front wheels or all four wheels (does not use only the two inside wheels).

1.5.2 Plow stop

1.5.2.1 Turns one or both feet so toes are pointing in and heels are pointing out.

1.5.2.2 Upon completion of stop, feet are in a position that would allow resumed skating (feet are not spread so wide apart skater must adjust stance before resuming skating).

1.6 Other skating skills

1.6.1 Performs one-foot glides with each foot for the length of the track turn and straightaway with good balance.

1.6.1.1 In low stance with one foot completely off the floor, able to balance weight over the other foot for at least 5 seconds.

1.6.1.2 Maintains speed sufficient to complete glide and does not flail limbs.

1.6.2 Propels self while keeping all eight wheels on the floor.

1.6.3 Moves easily and fluidly from one side of the track to the other.

1.6.3.1 Performs smooth, quick lateral cuts, crossing the track at least four times on each straightaway and at least three times on each track turn.

1.6.4 Backwards skating within track boundaries.

1.6.4.1 Maintains moderate pace skating backward around the entire track.

Recovery tactics

Skater must perform the following falls safely, correctly and naturally. Skaters must be able to slide into knee contact with the floor, rather than crashing onto pads. Slides should be performed from a brisk pace without using hands or flailing arms. Recovery to a normal skating pace should be smooth and immediate, unless noted otherwise.

2.1 Knee taps

2.1.1 Left

2.1.2 Right

2.1.3 Performs each knee tap without coming to a complete stop.

2.1.4 Taps a single knee without breaking normal skating stride.

2.1.5 Recovers from knee tap without using hands to get up.

2.1.6 Performs two consecutive single knee taps in stride, with low recovery.

2.2 Double knee slides

2.2.1 Knees do not make contact with ground at exact same time.

2.2.2 Returns to active skating within three seconds.

2.2.3 Recovers without using hands to get up.

2.2.4 Momentum used to initiate the slide is continued into the recovery to normal skating motion.

Balance and agility

Skater must demonstrate the ability to perform the following tasks without losing balance, stumbling or falling.

3.1 Standing and stepping from a standstill, maintaining control of wheels (not rolling)

3.1.1 Forward and backward.

3.1.2 Side to side in both directions.

3.1.3 Grapevine (first foot side steps, second foot steps across and in front of first foot, first foot side steps, second foot steps behind and crosses first foot) to both the right and left.

3.1.4 Shuffle (first foot side steps, second foot steps to meet first foot without crossing first foot, first foot immediately side steps in a hopping motion) to both the right and left.

3.1.5 Quick steps (both feet rapidly alternate in small steps, only one foot is on the ground at a time) in place and to the right and left.

3.1.6 Ability to balance on each foot from a stationary position at least 30 seconds.

3.2 Hopping

3.2.1 Hops over an object at least 6 inches (15 centimeters) in height without touching the object or losing balance, while skating at a moderate pace.

3.2.2 Jumps with both feet simultaneously, but does not have to land with both feet simultaneously.

3.2.3 Hops laterally at least 18 inches (45.5 centimeters) from a brisk forward speed.

3.3 Focus

3.3.1 Comfortably looks left, right, and behind quickly and unexpectedly while maintaining regular skating stride at a moderate pace.

3.4 Weaving

3.4.1 Maneuvers through 10 cones, each no more than 5 feet (1.5 meters) apart (not to exceed 50 feet or 15 meters), placed through the straightaways and track turns, in less than 6 seconds

3.4.2 Weaves comfortably and briskly through a moderately moving pack of skaters without focusing on their own feet

3.5 Transitions

3.5.1 Turns 180 degrees without breaking stride, maintaining a moderate pace

3.5.1.1 Turns clockwise and counterclockwise from front to back

3.5.1.2 Turns clockwise and counterclockwise from back to front

3.5.2 Turns 360 degrees without breaking stride, from a moderate pace. Using two 180 degree turns in a row, without breaking stride, is acceptable.

Pack skills and interactions

Skaters must demonstrate the ability to perform the following skills legally, safely, and without losing balance, stumbling, or falling, while skating at a moderate pace.

4.1 Whips

4.1.1 Giving and receiving arm whips.

4.1.1.1 Giving an inside whip, the initiating skater holds their right arm against their body, providing a hand as a “handle” for the receiver to grab and pull. The initiator does not attempt to pull from the shoulder. The initiator may use the left hand to push the receiving skater.

4.1.1.2 Giving outside whip, the initiating skater positions body with one foot extended in front of the other, and extends right arm to receiver. The receiving skater grasps the initiator’s hand with their own right hand. The initiator of the whip, using core abdominal muscles, not the shoulder muscles, pulls the receiver, transferring momentum to the skater being whipped.

4.1.2 Taking and providing hip, belt and clothing whips.

4.1.2.1 Consistently demonstrates the ability, judgment and timing to take a whip off another skater’s body or clothing without pulling the other skater off balance.

4.1.2.2 Consistently demonstrates the stability to provide hip and clothing whips without getting pulled off balance.

4.2 Pushes

4.2.1 Giving pushes

4.2.1.1 Pushes receiving skater near receiver’s center of gravity (hips or buttocks) with ample force to provide noticeable change in receiving skater’s direction of momentum.

4.2.1.2 Pushes are centered and even (does not turn receiving skater’s hips).

4.2.1.3 Pushes are parallel to the floor (does not push up, causing the receiver to be pushed off their feet, or down, causing the receiver to be pushed to the floor).

4.2.1.4 Maintains form and balance before, during and after pushing receiving skater.

4.2.2 Receiving pushes

4.2.2.1 Uses momentum provided from a forward push to accelerate and begins skating within two seconds of push.

4.2.2.2 Maintains form and balance while receiving push forward, to left and/or right.

4.3 Pacing

4.3.1 Adjusts to the variable speeds (decrease/increase) of a pace line while maintaining an arms-length distance from other skaters without falling, tripping, overtaking or running into another skater.

4.4 Weaving around moving obstacles

4.4.1 Demonstrates weaving through a single-file line of skaters, each an arm's length apart, at a moderate pace.

4.5 Unexpected obstacles

4.5.1 Testing all skaters in a pack of 4-10 moving at a moderate pace. All skaters demonstrate the ability to perform safe knee taps and slides at unexpected times in the pack. Pack skaters must avoid the downed skater(s) without going out of bounds, falling over them or causing unnecessary hazard.

4.5.2 Demonstrates the ability to recover balance after bumping skates or locking wheels with another skater.

Blocking

Skater must demonstrate the ability to perform the following skills without fouling other skaters while skating at a moderate pace.

5.1 Taking hits

5.1.1 Responds safely to repeated heavy blocks without flailing or grabbing other skaters. If the hit knocks the skater off balance, they fall safely, without sprawling, and demonstrate an ability to recover within 2 to 4 seconds.

5.1.2 Demonstrates the above in a pack situation, without causing an unnecessary hazard for pack skaters.

5.2 Positional blocking and leaning (aka frontal blocking or stall blocking)

5.2.1 Performs contact with good posture and without loss of balance.

5.2.2 Demonstrates ability to lean and push on an opponent with legal blocking zones to legal target zones while moving at moderate pack speed.

5.2.3 Demonstrate ability to plow stop in a pack without tripping other skaters in the pack.

5.2.4 Demonstrate ability to use a plow stop to slow another skater.

5.2.4.1 Must be no more than 2 feet (0.5 meters) in front of other skater.

5.2.4.2 Other skater must have demonstrated decrease in pace due to blocking skater's positioning and/or contact.

5.3 Checks

5.3.1 Demonstrates the ability to perform repetitive hip and body checks delivered with legal blocking zones to legal target zones with moderate to heavy force while skating at a brisk pace.

Glossary

Pace

Brisk pace is greater than 5 laps per minute.

Moderate pace is 3-5 laps per minute.

Without breaking stride

A skater starts by striding in one direction and, using the same rhythm as established skating stride,

executes a transition and/or recovery tactic and continues skating at prior established stride without a noticeable change in pace or rhythm.