

HYVÄÄ UUTTA VUOTTA 2020!

Hyvä Tanssiurheiluvalmentaja,

vuosi vaihtui ja heti Loppiaisena pidettiin [maajoukkueleiri](#).



Leirille osallistui toistakymmentä paria, joista suurin osa oli nuorisoikäisiä.

Maajoukkue leirien tarkoituksena on testien lisäksi mm. jakaa tietoa urheilullisesta elämäntavoista, kuten ravinnosta, unen ja levon merkityksestä sekä oheisharjoittelun tärkeydestä. Santtu oli koonnut loistavan kokonaisuuden rentoutumisharjoituksista, psyykkisvalmennuksesta sekä oheisharjoittelusta. Leirillä opetellaan harjoittelemaan ja ymmärtämään kokonaisvaltaisenharjoittelun merkitys.

Itse mukana olleena havainnoin muutamia asioita, jotka herättivät ajatuksia. Maajoukkue on tiivistynyt toisiaan kannustavaksi joukkueeksi, jossa on turvallista harjoitella ilman epäonnistumisen pelkoa. Porukka on tutustunut toisiinsa ja yhteishenkeä löytyi. Tosissaan tekemistä ja parhaansa antamista löytyi jokaisen osallistujan kohdalla.

Itseäni mietityttää, kuinka paljon te valmentajat muokkaatte toimintaa saatujen testien perusteella. Monella oli testitulokset huonontuneet, vaikka kilpailukausi on menossa. Testejähän on turha tehdä, jollei niistä saatu tietoa vaikuttaa harjoittelun suuntaan. Lisäksi oli monia joilla ei ole valmentajaa tai ainakaan sellaista valmentajaa, joka suunnittelisi ja ohjaisi kokonaisvaltaista harjoittelua.

Tanssivalmentaja vai tanssiurheiluvalmentaja? Nuorten sarjoissa ja jopa SM tasolla saattaa lahjakas tanssija pärjätä, mutta siitä eteenpäin tarvitaan paljon muutakin. Jos sinulla on haasteita kokonaisvaltaisen harjoittelun suunnittelussa tai toteuttamisessa, niin et ole yksin. Meillä on HUV:ssa kokeneita valmentajia, jotka ovat saaneet mentorikoulutuksen ja ovat valmiita auttamaan oikean ratkaisun löytämiseksi. Myös allekirjoittaneeseen voi ottaa yhteyttä.

Tuleville maajoukkue leireille voi hakea osallistumisoikeutta muutkin kuin mj-parit. Matkat ja majoituksen jokainen hoitaa itse. Valmentajat ovat tervetulleita leirille koko ajaksi tai osaksi omalla kustannuksella.

SM-kisojen aattona pidettiin [Valmentajafoorumi](#) Suomen kansallisoopperan tiloissa. Paikalle pääsi kahden urheilijan lisäksi neljä valmentajaa. Pääsimme

mielenkiintoiseen keskusteluun, kun kävimme meillä Kansallisbaletissa käytettävää Healthy Dancer Program –ohjelmaa läpi. Tämä ohjelman taustalla on tutkimustieto balettitanssijoiden ominaisuuksista, työkuormittavuudesta sekä unesta ja levosta. Tältä pohjalta tanssija täyttää esitietolomakkeen, jossa kysytään elämän eri osa-alueiden tilannetta sekä tavoitteista ja unelmista. Tietoa kerätään myös erilaisilla



HEALTHY DANCER PROGRAMME

Johanna Osmala, pt, Finnish National Ballet


BACKGROUND FROM THE CURRENT STUDIES/LITERATURE

When measuring ballet dancers' daily workload, mean exercise intensity remains fairly low (< 4 METS). Although individual dancers have different workloads within one day, depending upon their ranking within the company and the repertoire rehearsed. (Twitcheet et al. 2010.)

DANCERS PHYSICAL PROFILE / FITNESS ELEMENTS – Several studies done has indicated that dancers have poorly developed physical parameters. Central fatigue, resulting from poor aerobic fitness, and local fatigue, resulting from poor muscular endurance, will have a detrimental effect on skill, alignment and biomechanical efficiency and is therefore risk for dance injury (Twitcheet 2009, Lin et al. 2016). Dancers would benefit from supplemental muscle strength training to improve dance performance without affecting key artistic elements of dance (Koutekadis et al. 1996, Koutekadis & Sharp 2004). Ballet dancers with better aerobic fitness suffers fewer injuries (Twitcheet 2009), but ballet training itself does seem to have too low intensities to stimulate aerobic system enhancements (Koutekadis 2004).

NUTRITION AND BODY COMPOSITION – Discrepancy between the energy requirements and the energy intake in ballet dancer population exists (Lopez-Varela et al. 1999, Wilmerding 2005). Dancers with inadequate diets, low BMI and less body fat has been shown to suffer for more severe injuries, taking longer to recover from them and spending more time modifying activity as a result of injury (Benson et al. 1989, Twitcheet 2009).

REST AND SLEEP – Professional ballet dancers sleeping time and efficiency has shown to be reduced compared average peoples' sleeping patterns. (Fietze et al. 2009).



Evaluation

Questionnaire and interview of a dancer's:

- Goals
- Health situation
- Previous injuries and need for treatment of injuries
- Quality and amount of sleep
- Smoking, use of alcohol and medication
- Need for psychological support and/or support for general well-being
- Nutrition and hydration
- Active and passive recovery actions
- The need for further information on the above issues

Physical fitness tests

- Agility, control, balance, muscle strength
- Ballet-Specific Aerobic Fitness test (Twitcheet 2009)

Body composition measurement

PURPOSE OF THE PROGRAMME

- to add to dancers' own skills and understanding of recovery, preventive practicing and the importance of all activities during the day in promoting good health, practice outcomes and capability,
- to support the health-promoting actions taken by the dancers as well as their general well-being,
- to prevent injuries by providing individual help in planning dancers own activities supporting their capacity for work and physical training,
- to commit dancers to a self-directed way of working in promoting their own health and to enable a healthy life following retirement

Feedback

Summary of all the collected data, which will be talked through with the dancer.

Proposal for actions made together with the dancer, concerning:


- Life style
- Nutrition
- Treatment of injuries
- Physical and mental training

BEHIND THE PROGRAMME

- organized by physio team
- connected with occupational health care
- scientific board with experts from different fields of sports science, medical care, physiotherapy etc.
- steering group; representatives from dancers, ballet masters and health care

Implementation

Daily / weekly / seasonal planning
Varies between dancers widely due to different backgrounds, need of support and goals.
Dancer is responsible of implementation but every dancer has own coach with who having meetings regularly/if needed.



**OOPPERA
BALETTI**

If You wish to get any more information, please contact
johanna.osmala@opera.fi

fyysisillä testeillä, ruokapäiväkirjalla sekä haastatteluilla. Tämän jälkeen on yhteenveto, onko jotain asioita, jotka saattavat häiritä kokonaisuutta tai voivat aiheuttaa terveystarpeita. Tämän jälkeen valitaan asia mihin kiinnitetään erityistä huomiota ja asetetaan tavoite. Sitten suunnitelma/ohjelma jne. Tapaamiset ovat

päivittäin/viikottain/kuukausittain riippuen tanssijan toiveista. Tarvittaessa käytetään asiantuntijan apua. Tällaista ohjelmaa voi soveltaen käyttää myös tanssiurheilun valmennuksessa. Jos asia herättää uteliaisuutta, niin voit olla yhteydessä allekirjoittaneeseen.



Teimme Henna Syväojan kanssa kaksi harjoitus ohjelmaa lähinnä niille nuorille urheilijoille, joilla ei ole **tanssiurheiluvalmentajaa**. Lähetän sen myös liitteenä teille työkaluksi. Ohjelman voi toteuttaa omana treeninä 1-4 x viikossa tai ottaa osaksi alkulämmittelyä. Parin kolmen kuukauden aktiivisen harjoittelun jälkeen lähetämme pyynnöstä uuden. Ohjelman voi laittaa vaikka salin seinälle. Harjoituskertoja on hyvä seurata. Kannustan tanssikouluja ja tanssiurheiluseuroja sijoittamaan harjoitusvälineisiin.

<https://www.innosport.fi/>

<https://terveurheilija.fi/>

Toivotan teille kaikille antoisia valmennus hetkiä!

Pasi Lind

pasilind2@gmail.com

p. 044 3829906