



SUOMEN
TANSSIURHEILU
LIITTO

Tanssiurheiluvalmennuksen tieteellinen teoriaperusta

Päivittyvä dokumentti,
viimeisin päivitys 17.6.2022

1

1 Tanssiurheilijan fyysiset ominaisuudet

1.1 Antropometria ja somatotyypit

- Bria, S., Bianco, M., Faina, M., Galvani, C., Palmieri, V. & Zeppilli, P. (2011). Physiological characteristics of elite sport-dancers. *J Sport Med Phys Fit*, 51(2):194 – 203.
- Liiv, H., Jurimae, T., Maestu, J., Purge, P., Hannus, A. & Jurimae, J. (2014). Physiological characteristics of elite dancers of different dance styles. *European Journal of Sport Science*, 14(S1):429 – 436.
- Liiv, H. (2014). Anthropometry, body composition and aerobic capacity in elite DanceSport athletes compared with ballet and contemporary dancers. *Dissertationes Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*.

2

1 Tanssiurheilijan fyysiset ominaisuudet

1.2 Aerobinen kapasiteetti

- Blanksby B.A. & Reidy, P.W. (1988). Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *Brit. J. Sports Med.* 22(2): 57 – 60.
- Faina, M., Bria, S., Scalpellini, E., Gianfelici, A. & Felici, F. (2001). The energy cost of modern ballroom dancing. In *Proceedings of 48th Annual Meeting of American College of Sport Medicine.* *Med. Sc. Sport Exer.* 5(33 Suppl): 87.
- Zanchini, A. & Malaguti, M. (2014). Energy requirements in top-level DanceSport athlete. *J. Hum. Sport Exerc.* 9(1):148 – 156.

->

3

1 Tanssiurheilijan fyysiset ominaisuudet

- D'Ottavio, S., Lunetta, L., Angioi, M., Ruscello, B. & Buglione, A. (2016). Energy Expenditure in Professional DanceSport. *Journal of Dance Medicine & Science.* 20(4), pp. 168 – 173.
- Massida, M., Cugusi, L, Ibba, M., Tradori, I., Calo, C.M. (2011). Energy expenditure during competitive Latin American dancing simulation. *Med Probl Perform Art* 2011; 26(4): pp. 206-210.
- Jensen, K., Jorgensen, S. & Johansen, L. (2002). Heart Rate and Blood Lactate Concentration during Ballroom Dancing. *Medicine and science in sports and exercise.* 34(5), p.34.

4

2 Fyysiset edellytykset

2.1 Taito ja liikehallintakyvyt

2.1.1 Linjaus

- Pyysing, I. 2020. Tanssin oheisharjoittelu. Opinnäytetyö. Kulttuuriala. Savonia Ammattikorkeakoulu.

2.1.2 Koordinaatio

- Palenius, S. 2008. Tanssiurheilun harjoittelumuotojen ja kilpailunomaisen suorituksen kuormittavuus sekä tanssiurheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia. Pro Gradu. Liikuntafysiologia, liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

2.2 Ilmais

5

2 Fyysiset edellytykset

2.3 Kestävyys

- Peltonen, J. 2016. Balettitanssin fysiologiaa – eleganssia väsyneenäkin. Liikunta & Tiede 53 (2-3), 46-49.

2.3.1 Aerobinen kestävyys

2.3.2 Anaerobinen kestävyys

- Kuliś, S., Sienkiewicz-Dianzenza, E. & Stupnicki, R. (2020). Anaerobic endurance of dance sport athletes. Biomedical Human Kinetics, 12, 141–148.

2.3.3 Voimakestävyys

->

6

2 Fyysiset edellytykset

Physiological Tests

- Heart rate measurement
- VO2max tests
- Lactate tests
- Calculating the anaerobic threshold
- Calculating the aerobic threshold
- Calculating the Maximum Aerobic Speed

7

2 Fyysiset edellytykset

2.4 Voima

- Savolainen N. 2012. Tanssia tukeva voimaharjoittelu paino- ja vastusharjoittelun keinoin. Opinnäytetyö. Musiikkiteatteri, musiikki- ja draamainstituutti. Lahden Ammattikorkeakoulu.

2.4.1 Maksimivoima

2.4.2 Pikavoima

2.4.3 Nopeusvoima ja liikkuvuus

- Squat Jump, Counter Movement Jump, Counter Movement Jump with free arm, Drop Jump, Continuous CMJ

Static Strength Test

5.1 Seated position

5.2 Plank

Dynamic Strength Test

6.1 Explosive-Elastic Power of the lower limbs

6.1.1 Sargent Test Jump

6.2 Upper Body Strength

6.2.1 Press-ups

6.3 Abdomen

6.3.1 Abdominal test

6.3.1.1 Lying on the back with bent knees: flexion of the upper body towards the legs

Agility Test

7.1 Circuit with Cones

8

2 Fyysiset edellytykset

2.5 Nopeus

- 2.5.1 Lajinomainen nopeus
- 2.5.2 Rotaatiovauhti
- 2.5.3 Elastinen jalkojen voima ja kimmoisuus/reaktiivisuus

Rapidity Test:
Foot tapping

Reaction Test:
Baton Drop

9

2 Fyysiset edellytykset

2.6 Liikkuvuus

- 2.6.1 Herkkyys
- 2.6.2 Venyvyys
- 2.6.3 Elastisuus

Articular Mobility Tests

- 1.1 Scapularhumeral
 - 1.1.1 Arm Circumduction
- 1.2 Spinal Column
 - 1.2.1 Sitting Forward Flexion Test
- 1.3 Acetabulofemoral
 - 1.3.1 Hip abduction
- 1.4 Hip
 - 1.4.1 Leg Hyperextension

10

2 Fyysiset edellytykset

2.7 Tasapaino

- Pyysing, I. 2020. Tanssin oheisharjoittelu. Opinnäytetyö. Kulttuuriala. Savonia Ammattikorkeakoulu.

Balance Tests

2.1 Dynamic Balance

- 2.1.1 Walking with eyes closed along a 5m line, counting the steps off the line

2.2 Static Balance

- 2.2.1 Standing on one foot for 30"
- 2.2.2 Standing on one foot with eyes closed for 30"

2.3 Balance on a computerised proprioceptive table (eyes closed/open)

11

3 Psyykkiset edellytykset

Liukkonen, J. 2017. Psyykinen vahvuus. Mielen taitojen harjoituskirja. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Weinberg, R.S. & Gould, D. 2015. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6th ed. Human Kinetics.

3.1 Itseluottamus

- Tay, I.Q., Valshtein, T.J., Krott, N.R. & Oettingen, G. (2019). Mental contrasting in DanceSport: The champion's mindset. Psychology of Sport & Exercise 45(11):101511

3.2 Motivaatio

- 3.2.1 Sisäinen motivaatio
 - Itsemääräämisteoria: koettu pätevyys, koettu autonomia, koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus
 - Suoritusmotivaatio: tehtäväsuuntautuminen vs. minäsuuntautuminen
- 3.2.2 Motivaatioilmasto

12

3 Psyykkiset edellytykset

3.3 Vireystila

- Liiv, H. & Jurimae, T., Klonova, A. & Cicchella, A. (2013). Performance and Recovery: Stress Profiles in Professional Ballroom Dancers. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(2): 65-69.

3.4 Rentous

3.5 Keskittyneisyys

13

4 Lisätietoa

14