

Rytmiikkavalmennus



SPORT
Momentum



Johtamisen taito

Itsensä johtaminen
Valmennustiimin johtaminen
Joukkueen johtaminen
Seuran johtaminen



Kehon kyky

Fysiikkavalmennuksen osaamisen kasvattaminen ja mallinnus seuroille & lajiliitoille. Koulutukset rytmikasta lasten voimaharjoitteluun. Erityisosaaminen rytmiliikekyvystä ja koordinaatiosta.

Mielen voima

Psyykkisen valmennuksen koulutukset ja osaamisen kehittäminen seuroille ja lajiliitoille. Teemoina esimerkiksi Itseluottamuksen vahvistaminen, kilpailujännitys ja tunne- ja vuorovaikutustaidot.

Miksi?

- ⦿ Miksi pelaaja, joka on nopea juoksemaan 30 metriä, ei ole nopea pelissä?
- ⦿ Miksi kaksi urheilijaa voi tuottaa saman voiman, mutta toinen ehtii tilanteeseen ennen toista?
- ⦿ Miksi hyvä pelaaja näyttää joskus siltä, että hänellä olisi enemmän aikaa kuin muilla?

Koska?

- ⦿ Suorituskyvyssä ei ratkaise ainoastaan se, kuinka paljon voimaa pystyt tuottamaan tai kuinka nopeasti pystyt liikkumaan.

Ratkaisevaa on **milloin** ja **miten** tuotat voimaa



Rytmi urheilussa?

- ◉ Jokaisessa lajissa on oma rytmiikkansa ja itse asiassa jokaisessa liikkeessä on rytmi.
- ◉ Liikkeiden ajoittaminen tiettyyn rytmiin on taitoa.
- ◉ Kun osaa monipuolisesti hyödyntää taidollisesti vaikeaa motorisia suorituksia erilaisissa rytmeissä eri liikesuuntiin, antaa se laajan reservin huippusuorittamiseen lajissa kuin lajissa



Miksi rytmiikka on niin suuri tekijä taidon oppimisessa?

- Ajoitus on taitojen ydin
 - Tekniikka ei toimi ilman oikeaa rytmiä → esim. laukaus, syöttö tai hyppy epäonnistuu, jos ajoitus on väärä.
- Hermoston oppiminen perustuu rytmiin
 - Rytmi ohjaa hermoston ja lihaksiston välistä kommunikaatiota.
- Nopea reagointi=rytminvaihto
 - Taidon oppiminen ei ole vain liikkeen suorittamista, vaan kykyä muuttaa rytmiä pelitilanteen mukaan.
- Rytmi tekee liikkeestä taloudellista
 - Oikea-aikainen rentous-jännitys -vaihtelu vähentää turhaa energiankulutusta → liike näyttää helpolta ja tehokkaalta
- Rytmi yhdistää fyysisen ja kognitiivisen taidon
 - Pelaaja ei vain juokse tai potkaise → hän sovittaa liikkeen pelin tilanteeseen, joka vaatii rytmin tunnistamista ja muuttamista.



Rytmiikkavalmennus

Mitä valmennamme?

- Kehonhallinta
 - Ryhti, liikeradat, koordinaatio
- Rytmiikka
 - Motoriikka, liikerytmi, painonsiirrot
- Liikkuminen
 - Suuntien hallinta, reagointi, luovuus
- Kestävyys ja Voima
 - Osa-alueet, hermotus



Miksi musiikki?

- Keskushermosto ohjaa jokaista liikettä
- Aivojen laaja-alaista aktivointia
 - Ensimmäinen ja tärkein vaikutus on, että musiikki aktivoi aivoja hyvin laajasti.
 - Musiikin kuuntelu lisää suoraan [aivojen muovautuvuutta](#), aktivoi aivoja monipuolisesti ja tehostaa aivoverenkiertoa.
- Pikkuaiivot säätelevät liikkeiden koordinaation sekä ajoituksen

MOVEment IQ

Scientific research on Timing

A specific scientific study involving a number of couples from different dancesport schools confirmed the principle of Shuffle Timing. The time used (beat value) of several basic figures of Cha Cha Cha and Samba were analysed and in many cases differed from the theoretical value given. Hereunder are some of the tables which show the execution of the basic figures by athletes of extremely high technical calibre.

CHA CHA CHA	SAMBA
Time signature: 4/4	Time signature: 2/4
Beat per minute: 123	Beat per minute: 100
Duration of each beat in milliseconds: 487,8 (60 seconds / 123 beat per minute)	Duration of each beat in milliseconds: 600 (60 seconds / 100 beat per minute)
Coefficient ⁽¹⁾ : 60,975	Coefficient ⁽¹⁾ : 75

Coefficient⁽¹⁾: this coefficient is used to express the time used in 8ths of a beat rather than milliseconds (e.g., the first step of the Chasse takes 4 eights of a beat = 220 milliseconds/coefficient)

CHASSE'		FORWARD LOCK		CRISS CROSS BOTAFOGOS		TRAVELLING VOLTAS	
COUPLE 1		COUPLE 1		COUPLE 1 (LADY)		COUPLE 1	
Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"
Step 1 220	Step 1 4	Step 1 340	Step 1 6	Step 1 480	Step 1 6	Step 1 460	Step 1 6
Step 2 160	Step 2 3	Step 2 200	Step 2 3	Step 2 400	Step 2 5	Step 2 167	Step 2 2
Step 3 600	Step 3 10	Step 3 440	Step 3 7	Step 3 380	Step 3 5	Step 3 450	Step 3 6
COUPLE 2		COUPLE 2		COUPLE 2 (LADY)		COUPLE 2	
Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"
Step 1 240	Step 1 4	Step 1 280	Step 1 5	Step 1 500	Step 1 7	Step 1 460	Step 1 6
Step 2 200	Step 2 3	Step 2 180	Step 2 3	Step 2 300	Step 2 4	Step 2 127	Step 2 2
Step 3 500	Step 3 8	Step 3 400	Step 3 7	Step 3 460	Step 3 6	Step 3 450	Step 3 6
COUPLE 3		COUPLE 3		COUPLE 3 (LADY)		COUPLE 3	
Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"
Step 1 260	Step 1 4	Step 1 280	Step 1 5	Step 1 520	Step 1 7	Step 1 500	Step 1 7
Step 2 260	Step 2 4	Step 2 280	Step 2 5	Step 2 300	Step 2 4	Step 2 127	Step 2 2
Step 3 460	Step 3 8	Step 3 420	Step 3 7	Step 3 420	Step 3 6	Step 3 460	Step 3 6
COUPLES' AVERAGE		COUPLES' AVERAGE		COUPLES' AVERAGE (Lady)		COUPLES' AVERAGE	
Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"	Time in millisecond	Time in "1/8"
Step 1 240,000	Step 1 4	Step 1 300,000	Step 1 5	Step 1 500,000	St.1 6,67 6	Step 1 473	Step 1 6
Step 2 206,667	Step 2 3	Step 2 220,000	Step 2 4	Step 2 333,333	St.2 4,44 4	Step 2 140	Step 2 2
Step 3 520,000	Step 3 9	Step 3 420,000	Step 3 7	Step 3 420,000	St.3 5,60 6	Step 3 453	Step 3 6

results: based on the lowest table (Couples' Average) expressing the medium value danced by each couple, and more specifically the numbers highlighted in yellow show the real beat value used by dancers in each figure. For example the Shadow Botafogos is shown on the right:

CRISS CROSS BOTAFOGOS (FINAL RESULT)			
Steps	Timing	Beat Value (Theory)	Beat Value (Real)
Step 1	1	3/4 Beat	6/8 Beat or 3/4 Beat
Step 2	a	1/4 Beat	4/8 Beat or 1/2 Beat
Step 3	2	1 Beat	6/8 Beat or 3/4 Beat
TOT: 2 Bars			

conclusions:

Because of syncopated steps a figure that normally takes one theoretical bar to be danced may actually much more than a bar. In this case the following figure must use less time than normal, that is the time used by the



www.sportmomentum.fi

Email: sami@sportmomentum.fi
Instagram: [@sportmomentum_finland](https://www.instagram.com/sportmomentum_finland)
Facebook: [sportmomentumfinland](https://www.facebook.com/sportmomentumfinland)