

Henna Hamunen & Maisa Moberg

**13–15-VUOTIAIDEN SHOWTANSSIOPPILAIDEN KOKONAISVALTAINEN
OHEISHARJOITTELU**

**13–15-VUOTIAIDEN SHOWTANSSIOPPILAJEN KOKONAISVALTAINEN
OHEISHARJOITTELU**

Henna Hamunen & Maisa Moberg
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Henna Hamunen & Maisa Moberg

Opinnäytetyön nimi: 13–15-vuotiaiden showtanssioppilaiden kokonaisvaltainen oheisharjoittelu

Työn ohjaajat: Anni Heikkinen & Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 60 + 2 liitettä

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, mitä on 13–15-vuotiaiden showtanssioppilaiden kokonaisvaltainen oheisharjoittelu. Tutkimme, mistä fyysisten ominaisuuksien sekä psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittämistä on hyötyä nuorelle showtanssijalle ja miksi, miten tanssinopettaja voi auttaa kehittämään näitä asioita oppilaalla ja miten tanssikoulut voisivat ottaa kokonaisvaltaista oheisharjoittelua mukaan toimintaansa. Aiheen taustalla on pohdintoja siitä, miten voisimme tukea nuoren tanssiharrastusta ottaen huomioon fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, sekä siitä, miksei tanssin kentällä ole enemmän mukana urheilun maailmasta tuttua oheisharjoittelua, vaikka tanssia voi monella tavalla verrata urheiluun. Koemme, että tiedolle nuoren kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta showtanssissa olisi hyötyä sekä tanssinopettajille että tanssikouluille, jotta tanssin ammattilaisina voisimme paremmin tukea nuorten turvallista ja mielekästä tanssin harrastamista sekä sitä kautta heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Tietoperustassa käsitellään showtanssia lajina Suomessa, nuoren kehittymistä sekä fyysisten ominaisuuksien ja psyykkisten taitojen kehittämistä showtanssissa. Lähteet koostuvat lähinnä urheilumaailman kirjallisuudesta fyysisestä harjoittelusta sekä psyykkisten taitojen kehittämistä, joita olemme soveltaneet showtanssiin. Näiden tietojen ja omien kokemusten pohjalta luotiin sovellettu oheisharjoittelun malli, jossa yhdistyy fyysinen sekä psyykinen harjoittelu. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastatteluja, joissa haastateltiin neljää tanssinkentän ammattilaista.

Työmme osoittaa, että kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta on hyötyä nuorelle showtanssijalle. Kun tanssija otetaan huomioon psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena, tulee harjoittelusta mielekkäämpää, turvallisempaa, järkevämpää ja kehittävämpää sekä tanssijan kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia tukevaa. Vaikka tanssi on fyysisesti todella monimuotoinen laji, se ei välttämättä riitä esimerkiksi ylläpitämään peruskestävyyttä, joka olisi kuitenkin todella tärkeää. Vaikka tanssi itsessään kehittää monia psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja, hyötyisivät tanssijat myös niiden harjoittelusta. Esimerkiksi tunteiden säätelyn harjoittelusta voi olla hyötyä ja opettaja voi tukea tätä myös tanssitunnilla. Aineistossa nousi esiin sosiaalisen puolen tärkeys tanssissa, varsinkin kun puhutaan nuorista. Olisi tärkeää, että vuorovaikutusta tanssitunnilla tapahtuu myös oppilaiden kesken, ei vain opettajan ja oppilaiden välillä. Tärkeänä asiana nousi myös turvallisuus. On tärkeää luoda turvalliset säännöt ja rajat tanssitunneille, mutta antaa myös tilaa nuoren ikään kuuluvalla myllerrykselle ja itsensä etsimiselle. Tanssikoulujen olisi hyvä jaksottaa lukukausia paremmin sen mukaan, mitä kausien sisällä tapahtuu, jotta harjoittelu tukisi parhaalla mahdollisella tavalla juuri sen hetkisiä tavoitteita. Tanssikouluilla olisi myös monia vaihtoehtoja ottaa psyykkistä harjoittelua mukaan toimintaansa.

Asiasanat: Showtanssi, nuoret, fyysiset ominaisuudet, psyykkiset taidot, sosiaaliset taidot, oheisharjoittelu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Dance Teacher

Authors: Henna Hamunen & Maisa Moberg

Title of thesis: Comprehensive supporting exercise for 13-15-year-old show dancers

Supervisors: Anni Heikkinen & Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021

Number of pages: 60 + 2 appendices

The aim of this thesis was to find out what a comprehensive supporting exercise means as to 13-15-year-old show dancers. We studied which physical qualities and both psychological and social skills are useful for a young show dancer and why. We also studied how the dance teacher can help to develop these factors with the dance student and how dance schools could take the comprehensive supporting exercise as a part of their activity. We thought about how we could support the dancing hobby as a whole and wondered why dance does not include as much the kind of supportive exercise that is used in sports, although dancing can in many ways be compared to sports. We think that the knowledge of the comprehensive supporting exercise in show dance would benefit both dance teachers and dance schools so that we could better support a safe and meaningful dancing for the young and their overall well-being.

As sources we have used sports literature on physical exercise and on developing psychological skills which we have adapted to show dance. Based on this information and our own experiences we developed an applied model of the supporting exercise for show dance. The research method was theme interviews in which we interviewed four people from Finnish dance field.

We found out that a young show dancer benefits from comprehensive supporting exercise. When you take the dancer into account as a physical, psychological and social entity, practicing becomes more meaningful, safer, more reasonable and more developing supporting the overall growth and well-being of the dancer. One of the important physical qualities to develop is basic stamina. As to psychological aspects, for example, regulating emotions can be useful. But also, social aspects are important in dancing especially with young people. There should be interaction not only between the teacher and the dancers but also between dancers. We found out that it is important to create safe rules and boundaries in the dance class but also give space to the young people's possible turmoil and searching their identity. Dance schools should organize their terms better according to the events that take place during the terms so that the practice would support the goals of each moment as well as possible. Dance schools would also have many alternatives to take psychological exercise as a part of their activity.

Keywords: Show dance, the young, comprehensiveness, physical qualities, psychological skills, social skills, supporting exercise

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Showtanssi Suomessa	7
2.2	Nuori tanssija.....	9
2.3	Oheisharjoittelun määrittely	11
2.4	Tutkimushaastattelut	12
3	OHEISHARJOITTELUN MALLI	13
3.1	Psyykinen harjoittelu.....	13
3.2	Fyysinen harjoittelu	21
3.3	Yhteenvedo	30
4	HAASTATTELUIDEN ANALYSOINTI.....	33
4.1	Haastateltavien esittely.....	33
4.2	Showtanssin määritelmä	34
4.3	Oheisharjoittelu	35
4.4	Kokonaisvaltainen harjoittelu showtanssissa.....	36
4.5	Psyykkisen ja sosiaalisen puolen huomiointi nuoren harjoittelussa	42
4.6	Turvallisuus ja kokonaiskuormituksen huomiointi harjoittelussa	43
4.7	Oheisharjoittelun järjestäminen ja jaksottaminen tanssikouluissa	44
4.8	Tanssi verrattavissa urheiluun	46
5	YHTEENVETO	48
5.1	Pohdinta	48
5.2	Päätelmät	51
5.3	Lopuksi.....	54
	LÄHTEET.....	56
	LIITTEET	61

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä on 13–15-vuotiaiden kokonaisvaltainen oheisharjoittelu showtanssissa. Valitsimme tämän opinnäytetyömme aiheeksi, koska halusimme tietää, millä keinoin voisimme kokonaisvaltaisesti tukea nuorten showtanssin harrastamista. Tiesimme myös, että urheilun maailmassa oheisharjoittelua käytetään tukemaan lajiharjoittelua, ja mietimme, miksei sitä käytetä niin paljon tanssin puolella. Tanssi kuitenkin on monelta osin urheilun kaltaista, joten oheisharjoittelua voisi ottaa enemmän myös tanssin kentälle, jossa siitä olisi paljon hyötyä. Käsitlemme aihetta tanssinopettajien kannalta eli miten he voivat vaikuttaa tiettyjen fyysisten ominaisuuksien sekä psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen oppilaillaan. Oheisharjoittelua tarkastellaan myös siltä kannalta, miten tanssikoulut voisivat ottaa sitä mukaan toimintaansa.

Teoriapohjassa avaamme showtanssia lajina Suomessa, nuoren kehitystä, fyysisiä ominaisuuksia ja psyykkisiä taitoja, joista koemme olevan hyötyä showtanssissa, sekä niiden kehittämistä. Täältä pohjalta olemme rakentaneet oheisharjoittelumallin tanssijoille. Kirjallisten lähteiden lisäksi keräsimme aineistoa teemahaastatteluin neljältä eri tanssin ammattilaiselta, joilla on keskenään erilaista osaamista.

Tutkimuskysymyksemme ovat: Mistä fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämisestä on hyötyä nuorelle showtanssioppilaalle ja miksi? Miten tanssinopettaja voi vaikuttaa näiden asioiden kehittymiseen? Miten tanssikoulut voivat ottaa oheisharjoittelua mukaan toimintaansa?

Koemme, että tiedolle nuoren kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta showtanssissa olisi hyötyä sekä tanssinopettajille että tanssikouluille. Näin voisimme tanssin ammattilaisina paremmin tukea nuorten turvallista ja mielekästä tanssin harrastamista sekä sitä kautta heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kerromme, minkälainen asema showtanssilla on suomalaisessa tanssikulttuurissa ja miten eri tahot ovat määritelleet showtanssin. Avaamme omien kokemuksiemme ja lähdekirjallisuuden pohjalta, minkälaisista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista ja taidoista olisi hyötyä showtanssissa. Kerromme myös, mitä olisi hyvä ottaa huomioon nuoren tanssijan harjoittelussa ja mitä oheisharjoittelu tarkoittaa. Tämän luvun lopussa avaamme käsitteitä liittyen teemahaastatteluihin ja kerromme, miten tutkimushaastatteluprosessi kokonaisuudessaan eteni.

2.1 Showtanssi Suomessa

Showtanssi on monipuolinen tanssilaji, jonka sisältö riippuu paljon tanssiopettajasta, hänen taustastaan ja tyylistään. Showtanssia on haastava laittaa mihinkään tiettyihin raameihin lajin moniulotteisuuden takia, mutta se usein mielletään esittäväksi tanssilajiksi jo pelkästään nimen perusteella. Showtanssia voi harrastaa monissa Suomen tanssikouluissa ja kisaaminen ihan SM-tasolla saakka on tässä lajissa mahdollista. Showtanssi on muuttuva ja kehittyvä tanssityyli ja suuri vaikutus siihen on vuosittain järjestettävät FDO:n eli Finnish Dance Organizationin Performing Arts-tanssikilpailut, joissa showtanssi on yksi kisan lajeista. Kilpailuissa esiintyvät trendit vaikuttavat osaltaan siihen, miltä showtanssi näyttää, millaiseksi se kehittyy ja minkälaiseksi laji yleisesti käsitetään Suomessa. Lajin kehitykseen on vaikuttanut suuresti myös sosiaalisen median lisääntynyt käyttö. Uusia liikkeitä ja tyyliä showtanssiin on yhä helpompi poimia kansainvälisiltä tanssijoilta ja tanssinopettajilta esimerkiksi Instagramin kautta. Suomessa showtanssin taso on korkea ja siitä kertovat useat suomalaisten tanssijoiden mitalisijat showtanssin MM-kisoissa. Lisäksi Oulun ammattikorkeakoulussa on luotu erillinen koulutuslinja showtanssinopettajiksi haluaville.

FDO:n nettisivuilla showtanssi on määritelty IDO:n eli International Dance Organizationin sääntöjen pohjalta ja sen mukaan showtanssi pohjautuu jazzin, lyricalin, baletin, modernin ja/tai nykytanssin tekniikkaan ja näiden lisäksi seassa voi olla myös muiden tanssilajien elementtejä. Showtanssikoreografioissa nostot, akrobatia, tarpeisto, huulisynkka ja muut teatterilliset elementit ovat sallittuja. IDO:n showtanssiteoksessa pitää aina olla jonkinlainen juoni, tema tai visuaalinen konsepti, jotta se olisi yleisöä viihdyttävä. (Finnish Dance Organization 2021, viitattu 1.3.2021.)

Andström (2010, 7) määrittelee showtanssin opinnäytetyössään nimenomaan esittäväksi tanssiksi, jossa ei ole yhtä tanssitekniikkaa, vaan se koostuu monista tanssin eri osa-alueista. Andström (2010, 13–14) kirjoittaa, että haastatteluiden perusteella vaikutteita showtanssiin on otettu todennäköisesti eniten elokuvista ja musikaaleista, mutta myös esimerkiksi jazztanssista, musiikkivideoista, modernista tanssista, nykytanssista sekä klassisesta baletista. Monesti showtanssissa näkee tekijänsä oman tyylin, joka voi kertoa esimerkiksi hänen tanssitaustastaan tai mielenkiinnon kohteistaan. Showtanssi voi olla viihdettä ja myös taidetta, ne eivät sulje toisiaan pois. (Andström 2010, 11–12)

Jotta tanssin harrastaminen olisi mahdollisimman mielekästä, turvallista ja kehittäväää, tanssijalla olisi hyvä olla tiettyjä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia. Näiden ominaisuuksien ei tarvitse olla huipussaan tanssin harrastamiseksi, sillä niitä pystyy opettelemaan ja kehittämään tanssiharrastuksen lomassa. Tärkeää on ominaisuuksien tiedostaminen sekä tunteminen, ja tässä tanssijaa auttaa ammattitaitoinen tanssinopettaja.

Showtanssin moninaisen liikekielen vuoksi laji haastaa tanssijan kehollista osaamista. Erilaisista fyysisistä ominaisuuksista kuten, voimasta, kestävydestä ja liikkuvuudesta. on paljon hyötyä monipuolisen liikemateriaalin toteuttamisessa. Esimerkiksi suuret hyppyt vaativat räjähtävää voimaa, korkeat jalan heitot ja selän taivutukset vaativat hallittua liikkuvuutta, nopeat askelkuviot tai suuria hyppyjä edeltävät vauhdinottoaskeleet vaativat nopeutta ja pitkien sekä fyysisten koreografioiden tanssiminen vaatii kestävyttä. Tässä opinnäytetyössä olemme erityisesti syventyneet kestävyyteen, voimaan ja liikkuvuuteen osana fyysistä oheisharjoittelua. Näiden lisäksi olemme koonneet tietoa alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja harjoittelun jaksottamisesta, sillä ilman näitä asioita fyysiset ominaisuudetkaan eivät kehittyisi kunnolla.

Tanssi on ominaisuuksiltaan hyvin saamankaltaista monen urheilulajin kanssa ja tämän takia myös tanssissa pitäisi ottaa paremmin fyysisen harjoittelun rinnalle psyykkinen valmennus tukemaan harjoittelua. Urheilija muodostaa kokonaisuuden, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taustatekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Urrila 2017, 18). Psykkisellä valmennuksella voidaan lisätä urheilijan hyvinvointia ja tukea tanssin harrastamista. Esimerkiksi motivaatio näkyy urheilusuorituksen laadussa, koska se vaikuttaa esimerkiksi urheilijan yrittämiseen, sitoutumiseen ja keskittymiseen (Jaakkola & Liukkonen 2020, 48). Tunteiden säätelyn taitoon liittyvät psyykkisen valmentau-

tumisen tekniikat voivat auttaa tanssissa mm. esiintymis- tai kilpailujännitykseen ja mielikuvaharjoittelulla voidaan tukea esimerkiksi koreografian muistamista. Keskittymisen avulla voidaan kilpailutilanteissa ehkäistä negatiivisia reaktioita ja käsitellä häiritseviä tekijöitä (Matikka 2020, 95). Tarkastelemme tässä opinnäytetyössä tarkemmin sisäistä motivaatiota, tunteiden säätelyä sekä keskittymistä.

Sosiaalisella puolella on myös suuri vaikutus showtanssissa, sillä tanssia harrastetaan usein ryhmässä, jolloin lähtötilanne on jo sosiaalinen. Ryhmätilanteet haastavat ja kehittävät oppilaiden sekä opettajien sosiaalisia taitoja ja mahdollistavat uusien ihmiskontaktien syntymisen. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, joita ovat esimerkiksi oman vuoron odottaminen, vuorottelu, kyky kertoa omia mielipiteitä, kuuntelemisen ja havainnoinnin taidot, neuvottelutaidot, palautteen antaminen ja vastaanottaminen sekä taito osoittaa tukea eli empaattisuutta (Terve koululainen 2021, viitattu 1.3.2021).

2.2 Nuori tanssija

Kun suunnitellaan 13–15-vuotiaalle nuorelle tanssin harrastamista tukevaa harjoittelua, on hyvä tietää, minkälaisessa vaiheessa hänen fyysinen ja psyykkinen kehityksensä on, jotta harjoittelu on turvallista, mielekästä ja järkevää. Tämän lisäksi on hyvä huomioida, että jokainen on yksilö ja kehittyy omassa tahdissaan. Koskelan (2021, viitattu 1.3.2021) mukaan kalenteri-ikä ja biologisen iän välillä voi olla usean vuoden vaihtelu samana vuonna syntyneiden nuorten urheilijoiden välillä. Biologisen ja kronologisen iän välillä voi olla eroa jopa neljäkin vuotta, ja tämä on hyvä tiedostaa sekä ottaa huomioon tanssia tukevan harjoittelun suunnittelussa. (Koskela 2021, viitattu 1.3.2021.) Tämä tuo haastetta tanssinopettajille, koska opetettava ryhmä voi koostua hyvin erilaisista ja eri kehitysvaiheessa olevista nuorista. Oheisharjoittelun suunnitteluun vaikuttaa myös, onko kyseessä erikoiskoulutusryhmä, kisaava ryhmä vai viikkotuntiharrastajaryhmä. Ryhmästä riippumatta oheisharjoittelusta voi olla hyötyä kenelle tahansa, mutta sen luonne muuttuu ryhmän mukaan.

Nuoruus on aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta kohti aikuisuutta. Kehitykseen liittyvät muutokset fyysisessä kasvussa, ajattelun kehittymisessä ja sosiaalisissa tekijöissä. Nuori vaikuttaa yhä enemmän myös itse omaan kehitykseensä. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142.)

Fyysisen kasvun, kypsymisen ja kehityksen taustalla on useita eri tekijöitä, mutta merkittävimpiä ovat geenit eli perintötekijät, hormonit, ravitsemus ja ympäristön ärsykkeet. Yksilöiden väliset erot kasvussa, kypsymisessä ja kehityksessä vaikuttavat voimakkaasti fyysisten suorituskykyominaisuuksien tasoon, joten erityisesti samanikäisten nuorten yksilöiden vertailu on vaikeaa, ellei heidän biologinen kehitys- ja kypsyystasonsa ole selvillä. (Hakkarainen 2015b, 63, 78.) Murrosiässä anaboliset hormonit, kasvuhormoni ja testosteroni saavat aikaan sukupuolielimien sekä sukukypsyyskehittymisen ja samojen hormonien vaikutus näkyy pituuskasvun nopeutumisenä eli kasvupyrähdyksenä, lihasmassa lisääntymisenä sekä nestepitoisuuden vähentymisenä. Näiden lisäksi verisolujen ja hapenkuljetukseen osallistuvan hemoglobiinin määrä kasvaa suuresti murrosiässä anabolisten hormonien vaikutuksen vuoksi. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 25.)

Nuoren kasvuun ja kehitykseen liittyy vaiheita, jolloin valmentaja saa olla harjoittelun kuormituksen määrän ja laadun kanssa tarkkana. Tyypillisiä kasvuun liittyviä vaivoja esiintyy luiden kasvualueilla, tavallisimmin kantapäissä, polvissa ja lantion alueella hieman ennen murrosikää ja murrosiän aikana. Noin 15-vuotiailla nopein kasvu on polven seudulla. Selän alueen luuston lopullinen lujittuminen tapahtuu vasta noin kaksi vuotta pituuskasvun päättymisen jälkeen. Joskus liikunnan liiallinen kokonaiskuormitus saattaa altistaa jopa rasitusvammoille. Liian kova voimaharjoittelu raskailla lisäpainoilla voi esimerkiksi vaurioittaa selkänikamien välilevyjä tai liian usein toistuvat hyppyharjoitukset saattavat rasittaa jänteitä ja lihasten kiinnityskohtia. (Koskela 2021, viitattu 1.3.2021.)

Nuoren aivoissa tapahtuu paljon kehitystä murrosiässä. Silloin aivot ja ajattelu ovat tietyllä tavalla myllerryksessä, mikä voi näkyä haasteellisena käytöksenä, ja silloin nuori tarvitsee aikuisen ymmärrystä. Murrosikäisenä aivoista poistuu tarpeettomia hermoyhteyksiä ja tilaa saavat enemmän ne, joita on käytetty ja jotka ovat saaneet ärsykeitä. Sellaiset asiat vahvistuvat, joita tehdään paljon ja toistuvasti, joten nuoren aivot tarvitsevat paljon harjoitusta esimerkiksi tunne- ja ajattelutaitojen kehittämisessä. Nuoren etuotsalohkon kehittyminen on kesken, mikä näkyy haasteina ajatusten, toiminnan ja tunteiden säätelyssä. Mantelitumake, joka osallistuu tunnereaktioiden muodostumiseen, kehittyy ennen etuotsalohkoa, joka puolestaan havaitsee ja säätelee tunteita. Tämä selittää nuoren joskus vahvojakin tunnereaktioita. Etuotsalohkot kehittyvät biologisen kypsymisen mukana, mutta myös harjoittelemalla. Päivittäinen vuorovaikutus toisten kanssa harjoittaa tunnetaitoihin ja itsesäätelyyn liittyviä aivojen osia. Tunteiden säätelytaidot voivat kehittyä ja tarkoituksenmukaiset hermoyhteydet voimistua, jos nuori saa harjoitella tunteiden säätelyä turvallisessa ympäristössä. Voimakkaan tunnereaktion jälkeen aikuinen voi keskustella nuoren kanssa, mitä hän ajatteli ja tuns

sen aikana sekä mitkä asiat mahdollisesti vaikuttivat reaktion syntymiseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020, viitattu 3.3.2021.)

Hakkaraisen (2015a, 182) mukaan harjoittelun pitkän tähtäimen suunnittelussa tulee ottaa huomioon herkkyyskaudet eli ajanjaksot, jolloin tietyn ominaisuuden kehittyminen tapahtuu osittain luonnollisen kasvun kautta, ja jolloin kehitys on helppointa ja tehokkainta. Hakkarainen (2015a, 182) korostaa, että vaikka herkkyyskaudet antavat suuntaa harjoittelun painottamiseen, harjoittelussa tulisi aina huomioida nuoren yksilöllinen kehitystaso sekä liikunta- ja harjoittelutausta, ja herkkyyskausien aikana voi ja on suotavaa harjoitella aina muitakin ominaisuuksia. Nuoren ollessa 13–15-vuotias fyysisten ominaisuuksien herkkyyskausien painopistealueet sijoittuvat aerobiseen peruskestävyyden, nopeuden (hermotus), liikkuvuuden ja notkeuden sekä voiman (hermotus, lihaskunto) harjoittamiseen. Tässä ikävaiheessa tulisi lajiharjoittelun rinnalla muistaa fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen, sillä liian aikainen yhteen lajiin pohjautuva harjoittelu voi rajoittaa suorituskyvypohjan kehittymistä. (Hakkarainen 2015a, 185, 186.)

2.3 Oheisharjoittelun määrittely

Oheisharjoittelu on lajiharjoittelua tukevaa harjoittelua ja sen avulla on mahdollista tukea myös nuoren harrastajan kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Tutkimuslähteemme ovat pitkälti urheiluvalmennuksen maailmasta, mutta sovelsimme tietoa showtanssiin. Koemme tanssin harrastajan olevan urheilija, vaikkei hän kisaisikaan, sillä tanssissa on myös tilanteita, joita voi verrata kisatilanteeseen urheilussa, esimerkiksi esiintyminen. Tanssia voi verrata myös fyysisiltä ominaisuuksiltaan moneen urheilulajiin.

Oheisharjoitteluvammennusta eri lajien harrastajille tarjoava voimisteluseura on määritellyt urheiluvammennuksessa tapahtuvan oheisharjoittelun toimintana, joka ei tähtää lajisuorituksen hiomiseen vaan harrastajan suorituskyvyn parantamiseen lajin parissa. Oheisharjoittelun tarkoituksena on monipuolistaa harjoittelua, mahdollistaa eri osa-alueiden kehittyminen kohdennetusti, ennaltaehkäistä vammoja ja maksimoida palautuminen. (Urheiluseura Lohja Fast & Furious ry. 2021, viitattu 19.3.2021.)

2.4 Tutkimushaastattelut

Tutkimuksemme koostui teemahaastatteluista, niiden analysoinnista ja vertaamisesta aikaisemmin luotuun teoriapohjaan. Valitsimme teemahaastattelun, sillä emme halunneet rajata aihealueita liikaa, vaan kuulla vapaasti haastateltavien omia kokemuksia ja näkemyksiä asioista. Teemahaastatteluiden avulla tutkimuksesta nousi paremmin myös esille uusia, ennalta määrittelemättömiä asioita ja näkökulmia aiheesta. Haastateltavien sanaton viestintä esimerkiksi, sanojen painotukset, eleet ja ilmeet, antoi lisätietoa, mikä toi moniulotteisuutta tutkimukseen. Vuorovaikutuksellinen teemahaastattelu mahdollisti lisäksi tarkentavien lisäkysymysten esittämisen ja näin pääsimme syventymään laajemmin tutkimuksemme teemoihin.

Ennen haastatteluja tutustuimme opinnäytetyömme teoriapohjan aiheisiin ja määrittelimme teemat (liitteet 1 ja 2), joita halusimme hyödyntää haastatteluidemme runkona. Valitsimme haastateltaviksi neljä asiantuntijaa tanssin kentältä ja kysyimme heitä mukaan tutkimukseemme sähköpostitse. Haastateltavina työssämme oli Anniina Jääskeläinen, Marjukka Herajärvi, Liisa Heikkinen ja Lilli Huttula. Pääteema kaikissa haastatteluissa oli ”13–15-vuotiaiden showtanssijoiden oheisharjoittelu”, mutta kysymykset haastatteluissa rakentuivat tarkemmin haastateltavien taustojen mukaan. Huttulan haastattelu oli ainoa haastattelu, jossa käsiteltiin pelkästään psyykkistä ja sosiaalista oheisharjoittelua (liite 2), muissa haastatteluissa perehdyttiin myös fyysiseen puoleen (liite 1). Toitimme haastattelut Zoom-etäyhteyden kautta ja sovimme haastateltavien kanssa tapaamisten ajat sekä päivämäärät sähköpostitse.

Haastatteluiden jälkeen litteroimme eli kirjoitimme haastattelut tekstiksi, jonka jälkeen teemoitimme ja analysoimme aineiston. Yhdistelimme haastatteluista esille nousseita asioita ja näkökulmia erillisten otsikoiden alle ja lopuksi jäsentelimme tekstit oman tulkintamme mukaan yhteneväisiksi kokonaisuuksiksi. Analysoinnin jälkeen vertasimme aineistosta esille nousseita asioita luomamme teoriapohjan kanssa ja teimme näistä tiedoista kokoavan yhteenvedon.

3 OHEISHARJOITTELUN MALLI

Määrittelemme oheisharjoittelun lajissa tarvittavien fyysisten, psyykkisten tai sosiaalisten ominaisuuksien tai taitojen kehittämisenä. Oheisharjoittelua voi mielestämme tapahtua tanssitunnilla, mutta myös sen ulkopuolella. Oheisharjoittelu terminä on ehkä enemmän tuttu fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä, mutta myös psyykkisiä taitoja voi kehittää oheisharjoittelun keinoin. Näitä taitoja voi kehittää tanssitunnilla, jolloin opettaja voi vaikuttaa joidenkin psyykkisten taitojen kehittymiseen omalla toiminnallaan, esimerkiksi luomalla hyvän ilmapiirin tunnille. Tällöin oppilas ei välttämättä tee itse mitään harjoitusta ja siksi mielestämme termi oheisharjoittelu ei tällaisessa tilanteessa toimi. Urheilun maailmassa psyykkisten taitojen kehittämisestä käytetäänkin usein termiä psyykkinen valmennus, joka toimisi myös tanssin puolella paremmin kuvaamaan psyykkisten taitojen kehittämistä.

3.1 Psyykkinen harjoittelu

Urheilupsykologia on tieteenala, jonka perimmäinen tehtävä on kehittää suorituskykyä ja lisätä hyvinvointia (Matikka 2020b, 23). Psyykkinen valmennus voidaan nähdä prosessina, joka tukee urheilijan ja valmentajan psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä sekä harjoittaa taitoja, joista on hyötyä urheilussa ja muussakin elämässä (Haarala, Lintunen, Orava, Rovio, Ruiz & Westerlund 2020, 31.) Matikka (2020c, 45) esittelee Crespon, Reidin ja Quinin (2006) mallia, jossa psyykkisiä taitoja voidaan kehittää monien psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla. Matikan (2020c, 46) mukaelmassa tästä mallista psyykkisiä taitoja ovat muun muassa motivaatio, tunteiden säätely, ajattelun ohjaus sekä keskittyminen ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoita muun muassa tavoitteiden asettaminen, vireystilan säätely, mielikuvien käyttö sekä rentoutumis- ja energisoitumistekniikat. Saman tekniikan käyttö vaikuttaa positiivisesti useampaan psyykkiseen taitoon.

Käsitlemme opinnäytetyössämme psyykkisistä taidoista tarkemmin motivaatiota, tunteiden säätelyä ja keskittymistä sekä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita, joilla näitä taitoja voidaan kehittää showtanssissa.

Keskittyminen

Keskittyminen urheilun maailmassa sisältää yleensä huomion suuntaamisen olennaisiin asioihin ympäristössä, keskittymisen ylläpitämisen, tilanteen tiedostamisen ja tarvittaessa keskittymisen kohteen vaihtelun (Gould & Weinberg 2015, 372). Siihen kuuluu myös kyky palauttaa huomio takaisin käsillä olevaan tehtävään. Keskittymiskykyä voidaan myös kehittää. Hyvässä keskittymisessä tavoitteena on pystyä säätelemään keskittymiskykyään tietoisesti. (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 207.)

Huomio voi olla ulkoisissa (esim. ihmiset, tapahtumat, tila) tai sisäisissä (esim. ajatukset, tunteet, kehon tuntemukset) tekijöissä, laaja-alaista tai kapeaa. Aivot saavat aisti-informaatiota ympäristöstä sekä itsestä, ja jotta aivot pystyisivät käsittelemään tietoa tehokkaasti ja välttyisivät ylikuormitukselta, on tärkeää osata valita, mihin asioihin kannattaa hyvän suorituksen kannalta keskittyä. (Matikka 2020a, 95, 98–99.) Kuitenkin eri urheilulajit vaativat huomion suuntaamista eri asioihin. Kokemuksen ja ajan myötä urheilija oppii suuntaamaan huomionsa oikeisiin asioihin. Keskittymistä voidaan edistää esimerkiksi keskustelemalla urheilijoiden kanssa, mitkä asiat ovat tärkeitä lajissa ja mitkä asiat taas saattavat häiritä keskittymistä oikeisiin asioihin. (Matikka 2020a, 97.)

Keskittyminen voi heikentyä, jos on epähuomiossa kohdistanut huomionsa turhiin ja epäolennaisiin asioihin ja päästänyt liikaa kerralla aisti-informaatiota prosessoitavaksi. Tämä johtaa siihen, etteivät aivot pysty käsittelemään kaikkea tietoa tarpeeksi nopeasti. Riski tällaiseen ongelmaan kasvaa, jos on väsynyt tai yliviirittyneessä tilassa. (Matikka 2020a, 98.) Kun urheilijan lajitaidot ovat hyvin automatisoituneet, myös keskittyminen on helpompaa ja laadukkaampaa. Myös tarkkaavaisuustoiminnot rasittuvat vähemmän, kun suoritukseen keskittyminen on automaattista. Näin voidaan keskittyä enemmän esimerkiksi yksityiskohtiin. (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 207.)

Hyvään keskittymiskykyyn harjoituksissa ja kilpailuissa vaikuttaa todella moni asia. Ensiksi olisi hyvä miettiä, miten hyvä keskittymään kokee olevansa tällä hetkellä ja miten sitä haluaisi mahdollisesti kehittää. Omaa keskittymistä voi tarkkailla erilaisissa tilanteissa ja pitää siitä päiväkirjaa, miksi ja milloin keskittyminen onnistuu ja milloin taas ei. Oman keskittymisen tarkkailu vaikuttaa ymmärrykseen siitä, miten keskittyminen vaikuttaa tehokkaaseen oppimiseen sekä onnistumisen tunteisiin. (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 207–208.) Tanssitunnilla, kilpailu- tai esiintymistilanteissa voi esimerkiksi miettiä, milloin kokee keskittyvänsä hyvin ja milloin keskittyminen tuottaa vaikeuksia,

miksi ja miten ne vaikuttavat omaan tekemiseen. Näistä kokemuksista voidaan myös yhdessä jutella.

Keskittymiseen vaikuttavat myös urheilijan motivoituminen, tavoitteiden asettamisen taito sekä esimerkiksi vireys- ja tunnetilojen säätely. Valmentaja voi vaikuttaa hyvän keskittymisen kehittymiseen luomalla harjoituksiin riittävästi tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä. (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 210.) Tehtäväsuuntautunut urheilija saa kyvykkyyden ja tyytyväisyyden kokemuksia siitä, kun hän kehittää taidoissaan, ponnistelee, oppii uutta tai tekee yhteistyötä toisten kanssa. Valmentaja voi vaikuttaa tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin luomiseen eriyttämällä harjoituksia urheilijan taitotason mukaan, antamalla urheilijan asettaa itselleen tavoitteita, olemalla demokraattinen ja ottamalla urheilijan mukaan päättämään pelisäännöistä ja harjoitteista, antamalla toiveikkautta ylläpitävää palautetta, antamalla palautetta suorituksesta, ei esimerkiksi persoonasta tai taidoista verrattuna johonkin toiseen, arvioimalla toimintaa perustuen urheilijan omien taitojen kehittymiseen, yrittämiseen ja hänen henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa sekä suhtautumalla virheisiin osana oppimista, niin, että urheilija ei pelkää virheiden tekemistä. (Jaakkola & Liukkonen 2020, 56, 59–61.) Valmentajan on huomioitava ja sallittava harjoitusten sisällä keskittymisen aaltoliike lepojaksoineen (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 210).

Valmentaja, myös tanssinopettaja, voi edistää urheilijan keskittymistä antamalla selkeää, rohkaisevaa ja yhtä pääasiaa painottavaa palautetta. Huomion suuntaamista tietyllä hetkellä olennaisiin asioihin voidaan edistää esimerkiksi erilaisten avainsanojen, mielikuvien ja toimivien, ytimekkäiden neuvojen avulla. On tärkeää, että urheilija tietää, mitä missäkin suorituksessa haetaan, mikä on tärkeintä, ja tästä asiasta valmentajan täytyy pitää huoli. (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 209.) Tanssinopettaja voi kertoa esimerkiksi koreografiaa tanssittaessa tai tekniikkaharjoitusta tehdessä, mihin asioihin on tärkeää keskittyä. Keskittymisen kohde voisi olla vaikkapa hengitys, keskivartalon tuki, rento lonkka jalanheitoissa tai jokin muu mielikuva, joka helpottaa liikkeen tarkoituksenmukaista tekemistä.

Keskittymistä lajinomaisiin liikkeisiin voi harjoitella niin, että ensin valitaan jokin lajin suoritus, johon keskittymistä halutaan syventää tai selventää. Aluksi toistetaan tätä liikettä monta kertaa peräkkäin ja havainnoidaan, mihin asioihin kullakin kerralla keskitytään ja miten se vaikuttaa tekemisen laatuun. Jos tämä valittu suoritus tai liike on vasta opetteluvaiheessa, on tärkeää keskittyä ensin asioihin, jotka ovat olennaisia liikkeen suorittamisen ja turvallisen tekemisen kannalta. Jos suoritus on

jo automatisoituneella tasolla, kannattaa keskittyä suoritukseen kokonaisuutena ja havainnoida esimerkiksi, minkälaiset ajatukset tai mielikuvat auttavat ylläpitämään oikeaa tekniikkaa ja tekemään suorituksesta onnistuneen ja mielekkään tehdä. Kun taidot ovat automatisoituneella tasolla, voidaan kiinnittää huomiota muihin asioihin. Harjoituksen jälkeen valmentaja voi kysyä tuntemuksia harjoituksesta, mikä voi syventää oppimista ja auttaa ymmärtämään keskittymisen merkityksen. (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 211–212.)

Showtanssissa tällaista harjoitusta voi käyttää helposti erilaisten liikkeiden ja liikekokonaisuuksien opettelun yhteydessä. Esimerkiksi plié-harjoituksessa voidaan pyytää keskittymään vaikkapa jalkojen linjauksiin, lantion asentoon, polvien loitonemiseen tai pituuden tunteeseen kehossa. Voidaan keskittyä harjoituksen ajan yhteen näistä asioista kerralla ja miettiä, miten se vaikutti tekemiseen, miltä se tuntui ja sitten vaihtaa keskittymisen kohdetta seuraavalla kerralla. Jos liike ei ole vielä kovin tuttu, on ensin tärkeää huolehtia, että se tehdään turvallisesti. Kun liike alkaa olla jo automatisoitunut, voi tanssija myös itsenäisesti pohtia, mikä mielikuva tai ajatus toimii juuri hänelle. Yhdessä on kuitenkin voitu käydä ensin läpi esimerkkejä keskittymisen kohteista tai erilaisista mielikuvista, jotka voivat tukea liikkeen tekemistä. Kun liikkeen tekeminen alkaa jo helpottua, voidaan esimerkiksi tekniikkasarjoista tehdä monimutkaisempia lisäämällä erilaisia rytmejä, liikelatuja, kehon suuntia ja liikkumista tilassa, jotka antavat uutta haastetta keskittymiselle.

Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan kompleksia järjestelmää, johon vaikuttavat oma persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö (Jaakkola & Liukkonen 2002, 58). Motivaatio vaikuttaa päätöksen tekoon, toiminnan suuntaan, voimakkuuteen, jatkamiseen, pitkäjänteisyyteen ja laatuun (Maehr & Mayer 1997, viitattu 11.2.2021). Se antaa energiaa toimintaan sekä suuntaa toimintaamme kohti asetettuja tavoitteita. Motivaatio näkyy urheilusuorituksen laadussa, koska se vaikuttaa esimerkiksi urheilijan yrittämiseen, sitoutumiseen ja keskittymiseen. (Jaakkola & Liukkonen 2020, 48.)

Sisäisessä motivaatiossa toiminnassa olemisen syitä ovat sen aikaansaamat ilo ja positiiviset tunnekokemukset (Liukkonen 2017, 40). Siinä motivaatitekijät tulevat omista mielenkiinnonkohteista, arvoista ja tarpeista. Ulkoisesti motivoitunut ihminen toimii ulkopuolelta tulevien ja ympäristöstä riippuvaisten asioiden vuoksi. Tällaisia voivat olla esimerkiksi palkinnot ja kehut. (Forssell 2014, 201.)

Yksi motivaation tutkimisessa hyödynnetty viitekehys on itsemääräämisteoria (Liukkonen 2017, 43). Sen mukaan ihmisen kolme perustarvetta, pätevyys, autonomia ja yhteenkuuluvuus, ovat olennaisia osia ihmisen motivaation ymmärtämisen kannalta. Niiden täytymisen tukeminen ylläpitää tai lisää sisäistä motivaatiota, joka osaltaan vaikuttaa positiivisesti suorituksen laatuun ja mielenterveyteen. Näiden tarpeiden täytyminen vaikuttaa siis myönteisesti kehittymiseen, suoritukseen ja hyvinvointiin, kun taas niiden laiminlyönti näkyy vähempänä sisäisenä motivaationa, motivaation puuttumisena ja voimakkaampana pyrkimyksenä ulkoisiin palkkioihin, mikä vaikuttaa heikentävästi muun muassa suoritukseen ja hyvinvointiin. (Deci & Ryan 2000.)

Pätevyyden kokemus tarkoittaa sitä, että tuntee olonsa itsevarmaksi ja kykeneväksi (Gould & Weinberg 2015, 135). Silloin ihminen luottaa omaan taitoihinsa (Liukkonen 2017, 46). Urheilun avulla voidaan vaikuttaa nuoren terveen itsearvostuksen kehittymiseen tuomalla pätevyyden kokemuksia lajitaidoissa, kehonkuvassa, fyysisessä kunnossa sekä sosiaalisissa- ja tunnetaidoissa. Valmennuksessa tulee kannustaa itsevertailuun, yrittämiseen ja oppimiseen, ei niinkään normatiiviseen vertailuun, jotta kaikkien on mahdollista kokea kyvykkyyttä. (Jaakkola & Liukkonen 2020, 52.) Autonomian kokemus tarkoittaa sitä, että pystyy itse vaikuttamaan päätöksiin (Gould & Weinberg 2015, 135). Nuorille urheilijoille on tärkeää luoda kokemuksia siitä, että he voivat vaikuttaa yhteisiin asioihin, koska jos päätökset tulevat aina ylhäältä, vaikuttaa se nuoren motivaatioon pitkällä aikavälillä heikentävästi (Jaakkola & Liukkonen 2020, 53). Yhteenkuuluvuuden tunne on välittämistä ihmisten kesken (Gould & Weinberg 2015, 135). Ryhmän jäsenet sitoutuvat paremmin ryhmän toimintaan, jos he kokevat yhteenkuuluvuutta (Jaakkola, Kataja & Liukkonen 2011, 20).

Valmentajat ja ohjaajat, kuten myös tanssinopettajat voivat vaikuttaa oppilaiden motivaation kehittymiseen tarjoamalla onnistumisen kokemuksia, eriyttämällä harjoituksia oppilaan taitotason mukaan, antamalla positiivista palautetta, antamalla palautetta henkilökohtaisesta kehittymisestä ja yrittämisestä, tekemällä vaihtelevia harjoitteita, ottamalla oppilaat mukaan päätöksentekoon ja edistämällä yhteistyötä. On havaittu, että luomalla tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston voidaan vaikuttaa positiivisesti hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota lisääviin tekijöihin, kuten viihtymiseen, toimintaan sitoutumiseen, myönteiseen suhtautumiseen harjoitusryhmään, vähäisiin suorituspainaisiin, haastavien tehtävien valintaan ja hyvään koettuun pätevytyteen. (Gould & Weinberg 2015, 142–143; Jaakkola & Liukkonen 2020, 57, 63.)

Urheilussa tavoitteenasettelua käytetään suorituksen parantamiseksi (Jaakkola & Rovio 2020, 146). Se vaikuttaa keskittymisen laatuun positiivisesti ja tavoitteiden asettaminen yhdessä ryhmän

kanssa lisää yhteenkuuluvuudentunnetta sekä kehittää yhteistyötaitoja ja kommunikaatiota (Arajärvi & Lehtoviita 2020, 210; Virolainen & Virolainen 2017, 173). Tavoitteet antavat toiminnallemme suuntaa ja auttavat meitä pysymään motivoituneina (Gould & Weinberg 2015, 351). Tavoitteenasettamiselle on olemassa tiettyjä periaatteita. Tavoitteen kannattaisi esimerkiksi olla täsmällinen ja mitattavissa oleva, koska sellainen on tehokkaampi tavoitteen toteutumisen kannalta, kuin ympäröivä tavoite. (Gould & Weinberg 2015, 357.) Hyvin aseteltu tavoite kertoo konkreettisesti ja käytännössä, miten tavoitteeseen päästään. Tavoitteita olisi hyvä asettaa pitkälle sekä lyhyelle aikavälille. Tällöin isompi tavoite on pidemmän ajan päässä ja pienemmät tavoitteet ovat välietappoja kohti päätavoitetta. (Liukkonen 2017, 130, 132.) Selkeä tavoite sisältää toiminnan suunnan, laadun ja aikarajan. Selkeä tavoite mahdollistaa myös toiminnan arvioinnin (Jaakkola, Rovio 2020, 139). Tavoitteiden tulisi olla myös tarpeeksi haastavia, mutta toteutettavissa olevia (Gould & Weinberg 2015, 358). Hyvin muotoiltu tavoite on myönteinen ja se osoittaa haluttua päämäärää, ei sitä, mistä halutaan eroon (Liukkonen 2017, 130). Valmentaja voi auttaa urheilijoita arvioimaan tavoitteitaan ja niiden toteutumista (Jaakkola & Liukkonen 2020, 61).

Showtanssissa voidaan tehdä ryhmän yhteisiä tavoitteita ja tanssija voi tehdä niitä myös itselleen. Ryhmän yhteinen tavoite voisi liittyä vaikkapa jonkin esityksen valmistumiseen, kisoihin ja katselmuksiin osallistumiseen tai harjoitusten ilmapiiriin. Oppilaita kannattaa ottaa mukaan miettimään tavoitteita ja keinoja päästä niihin. Yhdessä voidaan esimerkiksi miettiä, miten harjoituksiin saadaan luotua miellyttävä, turvallinen ja oppimiseen kannustava ilmapiiri. Oppilaat voivat asettaa tavoitteita myös itselleen esimerkiksi seuraavien apukysymysten avulla: Mitä haluan oppia tai saavuttaa? Miksi? Mitä asioita minun pitää tehdä ja milloin, jotta oppisin/saavuttaisin tämän asian? Kuinka paljon aikaa luulen tarvitsevani tämän asian oppimiseen/saavuttamiseen?

Tunteiden säätely

Kokkonen (2020, 72) viittaa Eisenbergiin, Fabesiin, Guthrieen ja Reiseriin (2000) kirjoittaessaan, että tunteiden säätelyllä tarkoitetaan taitoa säädellä mitä tunnemme sekä tunteen voimakkuutta ja kestoja. Tunteet voivat vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti urheilusuoritukseen, riippuen siitä, tuottavatko ne urheilijalle sopivasti energiaa pysyä motivoituneena ja keskittyneenä, vai tuovatko ne energiaa liian paljon tai liian vähän. Jotta urheilija voisi päästä urheilusuorituksensa kannalta parhaaseen tunnetilaan, täytyy hänen säädellä omien tunteidensa intensiteettiä ja kestoja. Siksi

on tärkeää kehittää itsetuntemustaan ja -tietoisuuttaan pystyäkseen tunnistamaan tunteita, niiden voimakkuutta ja mahdollisesti niihin yhteydessä olevia kehollisia tuntemuksia. Optimaaliseen tunnetilaan pääsy vaikuttaa positiivisesti myös fyysiseen ja kognitiiviseen toimintaan, joiden toimivuus on tärkeää hyvän urheilusuorituksen kannalta. (Kokkonen 2020, 71–72.)

Tunteiden säätelyn tavoitteita ovat henkinen hyvinvointi ja tasapaino, joista on hyötyä mm. urheilijan motivaatioon harjoitella, keskittymiseen oppia uutta ja kykyyn selviytyä pettymyksistä. Tunteiden säätely auttaa myös urheilijaa luomaan itselleen optimaalisimman tunnetilan urheilusuorituksen kannalta kilpailutilanteessa ja toimimaan ympärillä olevien ihmisten kanssa paremmin. (Kokkonen 2020, 72–73.)

Tunteiden säätely sisältää tunteiden huomaamisen, niiden hyväksymisen, niiden ilmaisemisen säätelyn ja tunnetilojen säätelyn (Kaski 2006, 97–99). Tunteiden tunnistaminen, niiden hyväksyminen ja tunteeseen vaikuttaneiden omien ajatusten ja tulkintojen pohtiminen ovat pohjana omien tunteiden säätelyn oppimiselle (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 355). Välillä tunteiden tunnistamisessa voi olla vaikeuksia ja tällöin aikuinen voi auttaa nuorta urheilijaa tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteet rakentavasti. Tunteiden erittely helpottaa itsensä ja oman toiminnan ymmärtämistä, ja kun tunteidensa kanssa on sinut, voimavaroja siirtyy itse urheilusuoritukseen sekä vuorovaikutukseen muiden ryhmäläisten kanssa. Kaikkien tunteiden kokemisen salliminen harjoitus- ja kilpailutilanteissa vaikuttaa urheilijan ja koko ryhmän suoritukseen myönteisesti. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021, viitattu 20.2.2021.) Turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä urheilijalla on lupa kokea ja ilmaista erilaisia tunteita. Silloin tunteet eivät haittaa hänen kehittymistään ja hän kokee itsensä hyväksytyksi. Kaikkea ei kuitenkaan saa sanoa tai tehdä. Yhteisten pelisääntöjen tekeminen tunteiden ilmaisulle ehkäisee toisten tahallista loukkaamista ja luo turvaa. (Kaski 2006, 99, 100, 102, 103.)

Vireystilalla tarkoitetaan aktiivisuuden tai energisyyden määrää. Energisyyttä näkyy ihmisen mielen sisäisenä tunteena tai fysiologisina tuntemuksina, esimerkiksi lihasten jännittymisenä, sydämen sykkeen ja hikoilun lisääntymisenä, jotka johtuvat autonomisen hermoston aktivoitumisesta. (Kok-

konen 2020, 74.) Ahdistus on negatiivinen tunnetila, jossa hermostuneisuus, huolehtiminen ja pidättyneisyys liittyvät kehon virittyneisyyteen (Gould & Weinberg 2015, 76). Virittyneisyys ja ahdistus yhdessä stressin ja pelon kanssa ovat tunteita tai psykofyysisiä tiloja, jotka voivat aiheuttaa urheilusuorituksen epäonnistumisen (Kokkonen 2020, 74). Lisääntynyt virittyneisyys näkyy urheilijan suorituksessa, koska se lisää lihasjännitystä ja koordinaatiovaikeuksia, uuvuttaa sekä muuttaa tarkkaavaisuutta ja keskittymistä (Gould & Weinberg 2015, 92). Ahdistuksen tunne kehossa voi kasvaa huomaamatta, jos urheilija ei kuuntele omassa kehossa ilmenevää väsymystä ja stressiä. Vapautumattomat, kehoon jäävät jännitys- ja ahdistusoireet voivat aiheuttaa hengitysoireita. Hyperventilaatiosta kehollisena reagoititapana voi tulla tapa välttää ahdistuneisuuden tunnetta. Näin voi käydä, jos urheilija esimerkiksi kokee, ettei hän saa kokea tai ilmaista tuntemuksiin. (Tuomola 2020, 172.)

Rauhallinen hengitys vaikuttaa fyysisestä rasituksesta palautumiseen, mielen rauhoittumiseen ja elimistön stressin oireiden lievenemiseen. Hengityksen havainnoinnin avulla voidaan kuunnella kehoa sekä mieltä ja näin myös oppia itsetuntemusta. Tietoisella hengittämisellä voidaan edistää tunteiden säätelyä harjoittelussa, kilpailuissa ja muussakin elämässä. Yhteisiä asioita mindfulnessissa ja psykofyysisen hengityskoulun menetelmässä on "tietoinen, hyväksyvä läsnäolo mielen toimintatapana, jossa tarkkaavaisuus suuntautuu nykyhetkeen ja nykyhetken tietoisuuden tapahtumiin". Silloin tarkkailemme esimerkiksi ympäristöstä tulevia aistihavaintoja, omia tunteita, kehon tuntemuksia ja ajatuksia, mutta emme jää kiinni mihinkään tiettyyn asiaan. Läsnäoloharjoituksen voi ohjeistaa seuraavasti: Käännä huomiosi hengitykseesi. Huomaa, miltä ilmavirtaus tuntuu sisään- ja uloshengityksessä. Huomioi lempeästi ja neutraalisti kehon muutkin tuntemukset ja ajatukset. Hengitä sisään nenän kautta vatsasi pohjalle. Uloshengityksen voit antaa tulla itsestään tai aktiivisesti puhalttaa ulos. Jos huomaat arvostelevasi itseäsi tai asettavasi vaatimuksia, tunnista se, mutta älä moiti itseäsi siitä. Voit puhua mielessäsi itsellesi rahoittavasti. (Tuomola 2020, 172–173, 175.)

Tällaista harjoitusta voi tehdä esimerkiksi showtanssitunnilla oikeastaan missä vain vaiheessa tuntia. Alkutunnista harjoitus voi toimia virittäytymisenä tuntiin, jolloin tutkiskellaan, miltä omassa kehossa tuntuu, mitä ajatuksia on ja miltä hengitys tuntuu. Loppupuolella tuntia harjoitus voi toimia mahdollisesti rauhoittavana "loppurentoutuksena" tai keskellä tuntia tietynlaisena taukona ja

mahdollisesti keskittymisen lisääjänä. Oppilaita voi myös opastaa tekemään tätä harjoitusta vaikkapa kotona. Välillä voisi myös kokeilla hengittää tarkoituksella syvään tai antaa hengityksen olla juuri sellainen kuin se siinä hetkessä on, pyrkimättä mitenkään muuttamaan sitä.

3.2 Fyysinen harjoittelu

Monipuolisuus on yksi avainasioista, kun puhutaan nuorten fyysisestä harjoittelusta. Hakkaraisen (2015a, 179) mukaan monipuolisuudella kasvuiässä tarkoitetaan motoristen taitojen lisäksi eri elinjärjestelmien monipuolista kehittämistä. Taitolajit, kuten tanssi, ovat motorisen kehityksen kannalta monipuolisia, mutta niissä harjoitukset tehdään yleensä niin pitkällä palautuksilla ja lyhyillä työkajoilla, etteivät ne kehitä esimerkiksi aerobista aineenvaihduntaa ja peruskestävyysominaisuuksia. (Hakkarainen 2015a, 179.)

Hyvän suunnittelun ja lajiansalyysin avulla motoristen taitojen ja elinjärjestelmien monipuolinen kehittäminen on kuitenkin mahdollista toteuttaa yhdenkin lajin sisällä. Elinjärjestelmät voidaan jakaa neljään kategoriaan: hermosto, lihaksisto, tukielimet (luut, jänteet ja nivelsiteet) ja hengitys- ja verenkierto sekä aineenvaihdunta. Kun harjoittelua lähestytään elinjärjestelmien kautta, monipuolisen ja pitkäjänteisen fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, aineenvaihduntaa, lihaskuntoa, voimaa, taitoa ja liikkuvuutta, kehittävän harjoittelusuunnitelman koostaminen on helpompaa. (Hakkarainen 2015a, 179, 180, 185.)

Kestävyys

Hyvä kestävyyskunto auttaa elimistöä saamaan riittävän määrän happea ja energiaa kudoksiinsa ja selviytymään tehokkaasti rasituksesta (Riski 2009, 285). Kestävyyskunnon kannalta tärkeät sydän, verenkierto- ja hengityselimistö rakentuvat muiden kudosten kehittymisen mukana (Seppänen ym. 2010, 75).

Kestävyys voidaan jakaa aerobiseen ja anaerobiseen kestävyyteen. Kun liikkuminen harjoittelussa tapahtuu hitaasti ja suoritukseen vaadittava energia tuotetaan hapen avulla, puhutaan aerobisesta harjoittelusta. Kun taas liikkuminen tapahtuu nopeasti ja kovalla teholla eikä suoritukseen vaadittua energiaa voida tuottaa hapen avulla vaan hapettomasti, puhutaan anaerobisesta harjoittelusta. (Vuorimaa 2012, 138.) Hyvä aerobinen kunto ilmenee tehostuneena rasva-aineenvaihduntana,

runsaana keuhkorakkuloiden ja mitokondrioiden määränä, laajana hiussuoniverkostona sekä hostuneena sydän- ja hengityslihasten toimintana. Aerobista kuntoa kehittävä harjoittelu on matalatehoista, pitkäkestoista, suuria lihasryhmiä kuormittavaa ja dynaamista. Aerobinen kunto on kaiken harjoittelun perusta, ja nuorilla taitolajia harrastavilla kestävyys harjoittelun osuus muusta harjoittelusta olisi hyvä olla 15–25 %. Erityisesti nuorilla peruskuntoa tulisi kehittää omina harjoituksinaan lajiharjoitteiden ohella, sillä usein tässä vaiheessa siirrytään omaan lajiin, jolloin liikkumisen kokonaismäärä yleensä vähenee. Hyviä lajeja kestävyyskunnan harjoittamiseen on esimerkiksi vaellus, pyöräily ja hölkkä. (Seppänen ym. 2010, 77, 78, 80, 84.)

Anaerobinen kunto tarkoittaa elimistön parantunutta kykyä sietää suuria maitohappokuormia sekä kykyä puskuroida tehokkaasti maitohappoa. Anaerobisessa harjoittelussa hermoston toiminta ja hiilihydraattien hyväksikäyttö energian lähteenä tehostuu. Anaerobinen harjoittelu vaatii hyvän peruskestävyyden ja kasvuvaiheessa olevan nuoren harjoittelussa maitohapolliset harjoitteet tulisi säästää peli- ja kilpailutilanteisiin. Maitohapotonta tehokastakin liikuntaa lyhyinä sykleinä kannattaa kuitenkin sisällyttää melkein kaikkiin harjoituksiin esimerkiksi alkulämmittelyyn. (Seppänen ym. 2010, 77–78.)

Kestävyys harjoittaminen jaetaan neljään eri osa-alueeseen suoritustehon mukaan: peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys. Oikea teho kestävyys harjoitteluun voidaan mitata esimerkiksi sydämen sykkeen avulla. Peruskestävyys harjoittelussa sydämen sykkeen ollessa 40 lyöntiä/min alle maksimisykkeen teho on oikea. (Nummela 2021, viitattu 23.2.2021.) Maksimisyke tarkoittaa suurinta mahdollista lyöntien määrää minuutissa, jonka sydän pystyy pumppaamaan maksimirasituksen aikana. Maksimisykkeen voi myös arvioida itselleen vähentämällä luvusta 220 oman iän vuosimäärä. (Polar 2021, viitattu 13.3.2021). Toinen toimiva käytännöllinen keino peruskestävyyden tehon määrittämiseen on kolmen p:n muistaminen: Pitää Pysyä Puhumaan Puuskuttamatta. (Nummela 2021, viitattu 23.2.2021.)

Vauhtikestävyys harjoittelussa teho on hieman korkeampi kuin peruskestävyys harjoittelussa. Sydämen syke pitäisi olla 20–40 lyöntiä/min alle maksimisykkeen. (Nummela 2021, viitattu 1.3.2021.) Vauhtikestävyys harjoittelu tuntuu keskiraskaalta tai raskaalta ja lapset sekä nuoret saavuttavat vauhtikestävyystehon helposti, joten tehon määrittelyssä kannattaa olla tarkkana. Vauhtikestävyyttä kannattaa harjoitella intervalliluontoisesti 3–15 minuutin jaksoissa tai yhtäjaksoisesti 20–40 minuutin pituisina harjoituksina tehoa vaihdellen. (Riski 2015, 289.)

Maksimikestävyysharjoittelussa hengästyy selvästi ja harjoitukset kehittävät parhaiten maksimaalista hapenottokykyä (Nummela 2021, viitattu 23.2.2021). Maksimikestävyysharjoittelua toteutetaan useimmiten intervalliharjoitteluna. Intervalliharjoittelu koostuu 3–5 minuutin mittaisista vedoista ja 2–5 minuutin mittaisista palautuksista. Vetoja tehdään 4–6 kertaa kuntotasosta ja harjoittelutasosta riippuen. (Riski 2015, 290.)

Nopeuskestävyysharjoittelussa tarvitaan lajista riippumatta kestävyyttä, nopeutta ja voimaa. Nopeuskestävyyttä pyritään yleensä kehittämään lajiharjoittelun avulla ja siksi lajitekniikan hallinta on kehittymisen kannalta tärkeää. Nopeuskestävyysominaisuutta vaaditaan eniten 10–90 sekunnin maksimaalisissa suorituksissa. (Riski 2015, 301.)

Nuorelle showtanssioppilaalle peruskestävyyskunto on koko lajiharjoittelun perusta, ja lajiharjoittelun lisääntyessä olisi tärkeää kiinnittää aerobisen kunnon ylläpitämiseen ja kehittämiseen vielä enemmän tarkkuutta, sillä itse tanssiharjoittelussa peruskestävyysharjoittelun osuus on yleensä vähäistä. Peruskestävyysharjoittelua olisi hyvä lisätä tanssituntien ulkopuolelle tai hyvällä ja järkevällä suunnittelulla peruskestävyysharjoittelua voisi toteuttaa myös tanssituntien sisällä. Peruskestävyysharjoittelussa voisi hyvin huomioida myös psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueet suunnittelemalla esimerkiksi koko tanssiryhmän yhteisiä peruskestävyyslenkkejä hölkäten tai pyöräillen tanssituntien ulkopuolelle.

Voima

Voimantuotto on tärkeää harjoittelussa, sillä ilman riittävää voimaa ei liikettä voida tuottaa. Voimantuottoon vaikuttavat useat rakenteelliset ja toiminnalliset tekijät, kuten lihassolujen koko, lihassolujen solusuhde, motorisen hermojärjestelmän kyky aktivoida ja säädellä lihassolujen supistumista, lihas- ja liikeaistien kyky informoida keskushermostoa, lihasten ja tukirakenteiden elastisuus, vipuvarsien pituussuhteet (luiden pituus ja jänteiden kiinnittymiskohdat), lihaksen energia-aineenvaihdunnalliset tekijät, useat hormonaaliset säätelytekijät sekä harjoittelu, sukupuoli ja ikä. (Hakkarainen 2009, 195–196.)

Voimaharjoittelun päätavoitteena on parantaa lajin kannalta olennaista voimantuottoa. Kun harjoittelu annostellaan kehitystasoon nähden sopivaksi ja suoritustekniikoista pidetään huolta, on voimaharjoittelu turvallista. Lajivoiman kehittäminen on kuitenkin rajallista, jos nuorella ei ole riittävää

perusvoimatasoa. Voimaharjoittelun suunnittelun helpottamiseksi harjoittelu on jaettu erilaisiin voiman lajeihin: maksimivoima (hermostollinen ja hypertrofinen), kestovoima (lihaskestävyys ja voimakestävyys) ja nopeusvoima (pikavoima ja räjähtävä voima). (Hakkarainen 2015c, 212, 219, 220.)

Hermostollisessa voimaharjoittelussa kehitetään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja. Vastus ja paino on maksimaalinen, toistoja sarjassa noin 1–4, sarjoja yhdessä harjoituksessa noin 2–5, harjoitteita yhdessä harjoituksessa 1–4 ja palautusaika on täydellinen, eli niin pitkä, että pystytään tekemään uusi maksimaalinen suoritus. Hypertrofisessa voimaharjoittelussa pyritään kasvattamaan lihaksen poikkipinta-alaa ja sitä kautta lihaksen maksimaalista supistumiskykyä. Vastus ja paino on 60–80 % maksimista, toistoja sarjassa noin 5–15, palautukset täydelliset. (Hakkarainen 2015c, 223.)

Lihaskestävyysharjoittelussa tavoitteena on kehittää lihaksiston aerobis-anaerobista energiantuottoa ja lihaksen paikallisia kestävyystekijöitä sekä sidekudosten sitkeyttä. Vastus ja painot on 0–30 % maksimista, usein vain oman kehon paino, toistot 15 ja palautukset lyhyet. Voimakestävyysharjoittelussa halutaan kehittää lihaksiston anaerobista energiantuottoa ja lihaksen paikallisia maitohapon poistomekanismeja sekä sidekudosten sitkeyttä. Vastus ja painot on 20–50 % maksimista, toistot 15–30, palautukset lyhyet. (Hakkarainen 2015c, 223.)

Pikavoimaharjoittelussa kehitetään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja, lihaksen sisäistä voimaa, refleksejä sekä lihas-jännekompleksin elastisuutta. Vastus ja paino on niin kevyt, että suoritus on mahdollista toteuttaa nopeasti noin 0–50 % maksimista, toistoja yhdessä sarjassa noin 4–8, sarjoja yhdessä harjoituksessa 1–4 ja palautukset ovat täydelliset. Räjähävän voiman harjoittelussa kehitetään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja mahdollisimman nopeasti. Samalla myös maksimivoima kehittyy jonkin verran. Vastus on niin kevyt, että suoritus on mahdollista toteuttaa nopeasti noin 0–50 % maksimista, toistoja yhdessä sarjassa noin 1–6, sarjoja harjoituksessa 2–5 ja harjoitteita harjoituksessa 1–4, palautukset täydelliset 1-2 minuutin kestoiset. (Hakkarainen 2015c, 223.)

Voimaharjoittelun painotus murrosiässä on nopeus- ja kestoimaharjoittelussa. Toteutustapana voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia kuntopiirejä, kuten kiertoharjoittelua, paikkaharjoittelua ja lajinomaisia harjoitteita. Harjoittelussa voidaan käyttää keppiä, kevyitä lisävastuksia tai kehonpainoa.

Huomioitava on myös nuorten yksilölliset kasvun vaiheet. (Seppänen ym. 2010, 96.) Maksimivoiman ja kovatehoisen nopeusvoiman harjoittaminen voidaan aloittaa aivan kasvupyrähdyksen loppuvaiheessa, mikäli kesto- ja perusvoimatasot ovat riittävät, kasvu on selkeästi hidastumassa, suoritusmekaniikat hallinnassa ja keskivartalon hallinta on kunnossa, sillä vajavainen kehonhallinta ja kasvupyrähdykseen kuuluvat keholliset muutokset saattavat yhdessä kovatehoisen voimaharjoittelun kanssa altistaa rasitusvammoille. Kasvupyrähdyksen loputtua eli pojilla noin 15 ja tytöillä noin 13,5 ikävuoden jälkeen voidaan siirtyä raskaampaan voimaharjoitteluun, eli tehoja ja lajinomaisuutta voidaan lisätä sekä siirtyä myös maksimivoimaharjoitteluun, mikäli pohjat, tekniikat ja lihastasapaino ovat kunnossa. (Hakkarainen 2015c, 227–228.)

Voimaharjoittelu parantaa showtanssioppilaiden suorituskykyä esimerkiksi korkeissa hyppyissä, vartalon hallinnassa sekä kannatuksessa, erityisesti ydintuen (keskivartalo) ja jalkojen linjauksien (aukikierto) toimivuuden kannalta. Nuorelle showtanssioppilaille kestovoimaa voi harjoittaa esimerkiksi alkulämmittelyn ohessa kiertoharjoittelun avulla tai voimaharjoittelua voi pitää myös omana tuntinaan tanssituntien lisäksi.

Esimerkki kiertoharjoittelusta voi olla viiden liikkeen harjoitus aikaa vastaan, joka sisältää seuraavat liikkeet: askelkyykky, lonkan loitonutus konttausasennossa, suorien vatsalihasten rutistus, vatsalihaksaus kiertäen ja selän ojennus vatsamakuulla. Jokaista liikettä tehdään oman kehon painoa hyödyntäen aikaa vastaan 40 sekuntia, jonka jälkeen on pieni tauko ja siirtyminen seuraavaan liikkeeseen. Kierroksia harjoitteessa on kolme ja jokaisen kierroksen välissä on noin 20 sekuntia kestävä tauko.

Nopeusvoimaa voi harjoitella tanssituntien sisällä esimerkiksi tekniikkaosiossa nopeatempoisella pikkuhyppyharjoituksella. Harjoite voi sisältää erilaisia variaatioita mm. balettitekniikan pikkuhyppyistä, joita tehdään nopeatempoiseen musiikkiin. Nopeusvoiman lisäksi tämä harjoite kehittää tanssijoiden kimmoisuusominaisuutta.

Liikkuvuus

Liikkuvuus kuvastaa kehon nivelten liikkelaajuutta ja sen merkitys harjoittelussa on suuri. Liikkuvuus käsittää rakenteellisia (nivelten liikkelaajuudet), voiman tuottoon liittyviä ja koordinaatiivisia (liikkeiden sujuva yhteistoiminta) ulottuvuuksia. Liikkuvuusharjoittelussa tulee aina olla mukana liikkeen kontrollointi ja hallinta. Sellaisiin asentoihin, joista ei omin lihasvoimin pääse pois, ei pidä mennä. Hyvä

liikkuvuus on oikean suoritustekniikan perusedellytys, sillä se mahdollistaa laajat liikeradat vähäisellä kudosten vastuksella. Esimerkiksi jos lihakset ovat kireät, suorittajalihas joutuu työskentelemään kireää vastavaikuttajalihasta vastaan. Liikkuvuutta ei voi venyttellä "varastoon" vaan liikkuvuutta täytyy ylläpitää jatkuvalla venyttelyllä. (Kalaja 2015, 255, 256.)

Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus tarkoittaa nivelen liikelaajuutta, joka saavutetaan omalla lihastyöllä. Passiivinen liikkuvuus on taas nivelen liikelaajuutta, joka saavutetaan ulkoisen voiman seurauksena. (Hakkarainen 2009, 266, 268.) Aktiivisessa liikkuvuudessa lihasten koordinaatiokyky, eli lihasten oikea-aikainen, oikean suuruinen supistaminen ja rentouttaminen, on tärkeä elementti: vaikuttajalihakset suorittavat aktiivisen työvaiheen, tukijalihakset huolehtivat oikean suunnan säilymisestä ja vastavaikuttajalihakset rentoutuvat. (Kalaja 2015, 256–257.)

Venyttely on yksi hyvä tapa lisätä kehon liikkuvuutta. Ennen venyttelyä lihakset täytyy lämmittää, sillä kylmiltään suoritettussa venyttelyssä lihakset voivat vaurioitua, eikä venyttely tuota tuloksia, jos lihaksia ei voida venyttää lämpiminä ääriasentoonsa. Varsinainen lihasten pidennysharjoittelu (pitkäkestoiset venytykset) kannattaa suorittaa vasta perusteellisen lämmittelyn tai harjoituksen jälkeen, koska lihaksilla kestää aikansa rentoutua harjoittelun rasituksista. Pitkäkestoiset venytykset kannattaa tehdä vasta 30–45 minuuttia harjoituksen loppumisen jälkeen. (Jouhtinen 2004, 21, 22.)

Lihaksia venyttäessä venyvät samalla myös lihaksiin liittyvät jänteet, ja venytyksen kesto riippuu siitä, mihin venytyksellä halutaan vaikuttaa. Venytykset voidaan jakaa seuraavasti: lyhytkestoiset venytykset 5–10 sekuntia, jotka rentouttavat lihasta ja parantavat sen verenkiertoa, keskipitkät venytykset 10–30 sekuntia, jotka avaavat liikeratoja ja lisäävät liikkuvuutta, pitkäkestoiset venytykset 30–120 sekuntia, jotka lisäävät lihasten pituutta ja liikeratojen laajuuksia. (Jouhtinen 2004, 22.)

Suurelta osin kehon liikkuvuuteen vaikuttavat myös ruokavalio, stressi ja palautuminen. Jännittynyt keho ei ole elastinen. Elastinen, vahva ja hallittu keho rakennetaan pitkäkestoisella harjoittelulla sekä ajatuksella suoritetuilla ja suunnitelluilla liikesarjoilla. Suunnitelmallisuus ja onnistunut progressio on tärkeää, kun halutaan lisätä kehon tuntemusta, liikkuvuutta, voimaa ja hallintaa. (Pihlman, Luomala & Mäkinen 2018, 245.)

Lapsena saavutetun liikkuvuuden säilyttäminen ja sen jalostaminen lajissa vaadittavaksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi on tärkeää murrosiässä. Tässä ikävaiheessa kasvupyrähdys voi aiheuttaa

jäykkyyttä ja monipuoliseen liikkuvuusharjoitteluun kannattaa panostaa, jotta liikemotoriikka säilyisi ja välttyttäisiin vammoilta. (Hakkarainen 2015b, 184.) Murrosiässä (11/12–13/14- vuotiaat tytöt ja 12/13–13/14-vuotiaat pojat) liikkuvuus kehittyy eriytyneesti eli toisissa nivelissä liikkuvuus paranee ja toisissa heikkenee. Esimerkiksi hartiasuonituksen liikkuvuus, jalkojen sivuttaisavaaminen ja haara-seisonta jalat levällä huononee. Liikkuvuusharjoittelua tulisi keskittää niihin lihaksiin, joilla on taipumusta kiristää. Näitä ovat pakara-, lonkka-, hartia-, ja rintalihakset. Tavoitteena tässä ikävaiheessa on oppia säännölliseen ja systemaattiseen liikkuvuusharjoitteluun ja varmistaa luontaisen notkeuden säilyminen. (Kalaja 2015, 259.)

Myöhemmässä nuoruusiässä (13–16/17-vuotiaat tytöt ja 14/15–18/19-vuotiaat pojat) niveliin liittyvien lihasten tasapainon ja nivelten liikkuvuuden seuranta ja säilyttäminen on erityisen tärkeää. Murrosiässä muuttuneet kehon mittasuhteet edellyttävät erilisten liikesuoritusten uudelleen jäsentämistä. Liikkuvuuden muutokset liittyvät lähinnä liikkuvuuden koordinaatiiviseen osaan. Tässä iässä tulisi tehdä monipuolista aktiivista liikkuvuusharjoittelua. Pituuskasvun vuoksi etenkin selkärangan harjoitteiden kanssa tulee olla hyvin varovainen. (Kalaja 2015, 259.)

Nuorelle showtanssijalle liikkuvuusharjoittelusta on hyötyä esimerkiksi vartalon taivutuksissa ja kierroissa eri suuntiin, jalkojen korkeissa nostoissa ja heitoissa ja hyvää liikkuvuutta vaativissa liikkeissä, esimerkiksi spagaatissa. Showtanssija voi hyödyntää lyhyitä dynaamisia venytyksiä ennen harjoittelua ja keskipitkiä venytyksiä harjoittelun jälkeen. Kun halutaan pidentää lihasten pituutta ja laajentaa nivelten liikeratoja, paras keino tähän on pitkäkestoisten venytysten tekeminen. Pitkäkestoisten venytysten tekemisen paras ajankohta on noin. 30 minuuttia tanssitunnin jälkeen. Tanssija voi käydä koko kehon läpi 30–120 sekunnin kestoisilla venytyksillä tai keskittyä vain joihinkin tiettyihin lihasryhmiin, esimerkiksi jalkojen lihaksiin, joihin haluaa lisätä liikkuvuutta.

Harjoittelun jaksotus

Yksi yleisimmistä syistä siihen, ettei urheilija saavuta harjoittelullaan haluamia tuloksia, on suunnitelmallisuuden puute. Harjoittelulle ei ole asetettu selkeitä tavoitteita, harjoittelu ei ole pitkäjänteistä, säännöllistä eikä monipuolista. Näiden seikkojen sekä nousujohteisuuden periaatteen laiminlyöminen kostautuu rasisvammoina ja motivaation loppamisena. Harjoittelun suunnittelun ja jaksottamisen lähtökohtana ovat urheilijan tavoitteet, rajoitteet ja resurssit. Harjoittelun on oltava nuorta innostavaa, henkilökohtaisiin tavoitteisiin tähtäväää ja nousujohteisesti tehostuvaa. (Seppänen ym. 2010, 119.)

Harjoittelun jaksottaminen kehittymisen kannalta on sitä tärkeämpää, mitä tavoitteellisempaa harjoittelu on ja mitä suuremmaksi harjoitusmäärä kasvaa. Harjoittelun jaksottamisen tavoitteena on fyysisen kunnon eri osa-alueiden painotusten korostaminen eri harjoituskausina, palautumisen ja rasituksen tasapainoinen vuorottelu sekä nousujohteisuuden varmistaminen. (Aalto & Seppänen 2012, 133.)

Harjoituskokonaisuutta suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon harjoitusviikkojen, harjoitusjaksojen ja harjoituskausien rakenteet. Harjoitusviikkojen on sisällytettävä kehittäviä harjoituksia, palauttavia ja huoltavia harjoituksia. Harjoitusjakson pituus voi vaihdella neljästä viikosta noin 12 viikkoon. Olennaista on harjoitusviikkojen (kevyt, keskiraskas ja raskas viikko) monipuolinen vaihtuvuus eli viikkojen sisällä harjoittelun määrä sekä intensiteetti muuttuvat. Harjoituskauden sisältö vaihtelee paljon tavoitteiden ja liikuntalajin mukaan. Kaikkia fyysisiä ominaisuuksia ei ole järkevää kehittää yhtä aikaa, vaan aluksi harjoittelussa voi painottaa esimerkiksi kestävyysominaisuuksia, sitten voimaominaisuuksia ja lopuksi jalostaa hankittu voima nopeudeksi nopeusvoimanharjoituksilla. (Aalto & Seppänen 2012, 133.)

Tanssikouluissa harjoituskaudet yleensä jakautuvat syys- ja kevätlukukauteen ja lomat suunnitellaan koulujen loma-aikojen (kesä-, syys-, joului- ja hiihtoloma) mukaan. Tanssikoulujen lukukaudet huipentuvat usein syys- ja kevätnäytöksiin, ja pitkin kautta voi oppilailla olla erilaisia esiintymisiä tanssitapahtumissa, -katselmuksissa tai -kisoissa. Nämä kaikki asiat olisi hyvä ottaa huomioon, kun suunnitellaan harjoittelun jaksottamista nuorille showtanssijoille, jotta tanssioppilaiden kehittyminen olisi optimaalisinta ja kokonaiskuormitus ei nousisi liian korkealle.

Tanssikouluissa harjoittelukauden voi jakaa esimerkiksi valmistavaan, kehittävään ja ylläpitävään vaiheeseen. Tanssioppilaiden kesäkautta voisi hyvin hyödyntää valmistavana vaiheena, eli harjoiteltaisiin pienemmillä vastuksilla ja matalammalla intensiteetillä mm. peruskestävyyttä ja kestovoimaa. Kesän aikana valmistauduttaisiin fyysisesti ja psyykkisesti syksyyn ja luotaisiin hyvä kuntopohja kehitysvaihetta varten. Syyslukukauden aikana kehitysvaiheessa harjoittelun intensiteettiä ja määrää voisi lisätä suhteessa oppilaiden edistymiseen. Kevätlukukauden tai esiintymiskauden aikana siirryttäisiin ylläpitovaiheeseen, jolloin tavoitteena olisi säilyttää saavutettu kuntotaso ylläpitävän harjoittelun avulla. Kaksi viikkoa ennen esityksien tai kisojen alkua oheisharjoittelun määrää tulisi laskea, mutta intensiteetin olisi pysyttävä samalla tasolla. Viikkoa ennen esitystä tai kisoja

harjoitusmäärän kasvaessa oheisharjoittelusta voisi pitää kokonaan taukoa, ettei kokonaiskuormitus kasvaisi liian suureksi. (Kallioinen 2021, 15–16.)

Alkulämmittely ja loppuverryttely

Alkulämmittelyn positiivisesta vaikutuksesta harjoitteluun on tehty tutkimuksia ja todettu, että alkulämmittelyn merkitys onnistuneen harjoituksen kannalta voi olla jopa 20–40 %. Mitä tehokkaampi ja mitä enemmän taitoa vaativa harjoitus on kyseessä, sitä suurempi on alkulämmittelyn merkitys. Hyvin tehty alkulämmittely valmistaa elimistöä tulevaan harjoitukseen, nopeuttaa palautumista ja ennaltaehkäisee yllärasitustiloja. (Seppänen ym. 2010, 113.)

Nouseva teho alkulämmittelyssä nostaa syketason maltillisesti harjoituksen alkua vastaavaan syketasoon, avaa happi- ja ravintoreitit eli hiussuoniverkostot ja valmistaa lihaksiston tulevaan kuormitukseen ilman, että lihaksistoon kertyy suoritustehoa heikentävää maitohappoa. Lihasten välisen saumattoman toimimisen kannalta kannattaa alkulämmittelyssä valita sekä yksittäisille lihasryhmille toteutettavia liikkeitä että monia lihasryhmiä aktivoivia toiminnallisia liikkeitä. Laadukkaalla alkulämmittelyllä voi kehittää hermo-lihasjärjestelmää, esimerkiksi tasapainoa, motoriikkaa ja koordinaatiota. Keskus- ja ääreishermosto aktivoituu parhaiten, kun harjoitteet ovat haastavuustasoltaan sellaisia, että niiden suorittaminen vaatii huolellista keskittymistä. Alkulämmittely kehittää aerobista ja rasva-aineenvaihduntaa tehokkaasti harjoittelun tehon ollessa 50–70 % maksimisykkeestä. Jänne- ja sidekudosalueiden lämmittely vaikuttaa liikkuvuuteen, joka taas vaikuttaa positiivisesti suoritusrentouteen, taidon oppimiseen ja rasisusvammojen ennaltaehkäisyyn. Näiden lisäksi alkulämmittely valmistaa nuorta suuntaamaan ajatuksensa tulevaan harjoitteluun ja luo innostavan ilmapiirin oppimiseen. (Seppänen ym. 2010, 113, 114.)

Alkulämmittely voidaan jakaa yleiseen ja lajinomaiseen lämmittelyyn. Yleisellä lämmittelyllä tarkoitetaan kehon päälihasryhmien ja päänivelten liikelaajuuksia kehittävien liikkeiden ja harjoitteiden tekemistä. Näitä voi olla esimerkiksi erilaiset pelit ja leikit sekä aerobiset liikuntamuodot, kuten pyöräily ja hölkkä treeneihin. Lajinomaisessa lämmittelyssä liikkeet pyrkivät matkimaan harjoitusosassa tehtäviä liikkeitä, eli liikkeiden tulisi kohdistua harjoitettaviin lihasryhmiin, nivelkumien tulisi mukailla lajinomaisia liikkeitä ja suoritusnopeuden olla lajinomainen. (Seppänen ym. 2010, 114, 115.)

Loppuverryttelyllä tarkoitetaan aerobista osiota joko aerobisin liikuntamuodoin tai dynaamisin tois-toin tehtäviä liikkeitä harjoittelun lopussa. Sen tärkeimpänä tavoitteena on harjoituksesta palautuminen ja seuraavaan harjoitukseen valmistautuminen, mutta sillä voidaan usein toistettuna myös täydentää peruskestävyysharjoittelun osuutta. Loppuverryttely tulee toteuttaa laskevalla teholla eli päinvastoin kuin alkulämmittelyssä. (Seppänen ym. 2010, 118.)

Alkulämmittely ja loppuverryttely kuuluvat olennaisina osina nuoren showtanssijan fyysiseen harjoitteluun, sillä näiden avulla voidaan esimerkiksi valmistaa tanssijan keho tulevaan tuntiin, ennaltaehkäistä loukkaantumisia ja nopeuttaa palautumista. Hyvin toteutetulla alkulämmittelyllä ja loppuverryttelyllä on mahdollista parantaa myös sosiaalista ilmapiiriä ja vaikuttaa oppilaiden ajatusten suuntaamiseen. Alkulämmittelyn aikana tanssinopettaja voi esimerkiksi käydä tulevaa tuntia läpi yhdessä oppilaiden kanssa ja kerrata esimerkiksi harjoitusten ydinkohtia. Rauhallisen loppuverryttelyn yhteydessä opettajalla on hyvin aikaa kohdata oppilaat, kuulostella tanssitunnin herättämiä tuntemuksia kehossa ja rauhoittaa oppilaiden mieli harjoittelun jälkeen. Alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn voi tehdä pari- tai ryhmäharjoitteina, jolloin oppilaat tutustuvat toisiinsa ja pääsevät hyödyntämään vuorovaikutustaitojaan. Esimerkkejä ryhmässä tapahtuvasta alkulämmittelystä on erilaiset pelit sekä leikit, ja loppuverryttely voidaan toteuttaa vaikkapa tanssillisena pari-improvisationa laskevalla teholla.

3.3 Yhteenveto

Nuoren showtanssijan harjoittelun tulisi keskittyä lajiharjoittelun lisäksi monipuoliseen fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien sekä taitojen harjoittamiseen. Showtanssijalle tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi kestävyys, voima ja liikkuvuus. Näiden ominaisuuksien harjoittelua tukee sekä edistää harjoittelun järkevä suunnittelu, lukuvuoden selkeä jaksotus sekä huolella toteutetut alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt.

Kestävyysharjoittelulla luodaan pohja nuoren showtanssijan peruskunnolle sekä valmistetaan tanssijan keho myöhemmälle harjoittelulle. Kestävyysharjoittelu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja vahvistaa rasituksensietokykyä. Showtanssituntien sisällöstä ja rakenteesta johtuen peruskestävyyden harjoittaminen jää usein vähäiseksi nuorilla showtanssijoilla. Yleensä tässä ikävaiheessa lajiharjoittelu lisääntyy ja olisi tärkeä kiinnittää entistä tarkempaa huomiota peruskestävyysharjoittelun määrään sekä laatuun.

Voimaharjoittelu on tärkeää, sillä ilman voimaa ei ole myöskään liikettä. Nuorten showtanssioppilaiden voimaharjoittelun olisi hyvä sisältää perusteellista liiketekniikoiden opettelua ja harjoittelun tulisi keskittyä tässä ikävaiheessa nopeus- ja kestovoimaan. Nämä voimaharjoittelun muodot toteutettuna joko oman kehonpainolla tai kevyillä vastuksilla kehittävät esimerkiksi hermoston toimintakykyä, lihasten kestävyyttä sekä palautumiskykyä ja rakentavat pohjaa nuoren raskaammalle voimaharjoittelulle.

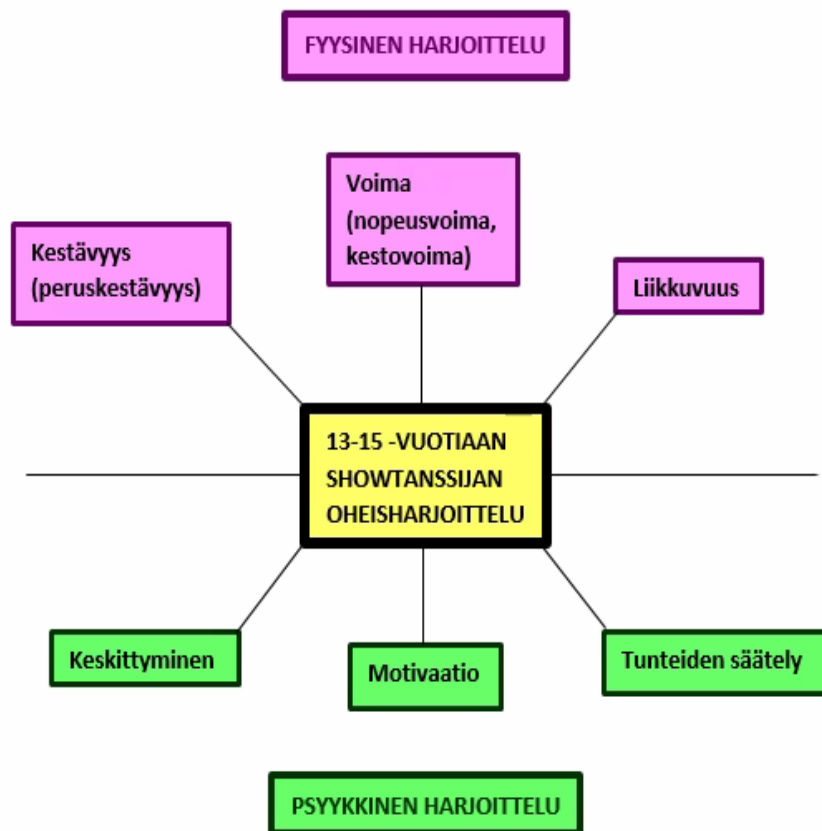
Monipuolisen liikkuvuusharjoittelun avulla mahdollistetaan laajojen liikeratojen toteutuminen showtanssissa. Nuoren showtanssijan olisi tässä iässä hyvä totutella säännölliseen liikkuvuusharjoitteluun, oppia turvalliset venytystekniikat ja kehonhallinta, ylläpitää aikaisemmin hankittua notkeutta ja kehittää liikkuvuutta lajinomaisen liikkuvuuden suuntaan.

Nuori showtanssijalle on hyötyä psyykkisistä taidoista kuten, sisäisestä motivaatiosta, tunteiden säätelystä ja keskittymisestä. Hyvän keskittymisen avulla tanssija oppii suuntamaan huomion olennaisiin asioihin ja oikeaan aikaan suorituksen kannalta. Keskittymiseen vaikuttaa myös tanssijan motivaatio, tavoitteiden asettamisen taito sekä vireys- ja tunnetilojen säätely. Tanssinopettaja voi vaikuttaa oppilaan keskittymiskyvyn kehittymiseen esimerkiksi luomalla tunneille tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä, keskustelulla ja palautteen antamisen tavalla.

Motivaatio auttaa meitä menemään kohti asetettuja tavoitteita, ja sisäinen motivaatio vaikuttaa positiivisesti tanssijan suoritukseen ja hyvinvointiin. Tanssinopettaja voi vaikuttaa oppilaan sisäisen motivaation kehittymiseen esimerkiksi luomalla hänelle pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Muun muassa tavoitteen asettelua käytetään motivaation edistäjänä.

Tunteiden säätelyn avulla nuori tanssija voi päästä itselleen suorituksen kannalta parhaaseen tunnetilaan, joka vaikuttaa myös fyysiseen ja kognitiiviseen toimintaan positiivisesti. Tunteiden säätelyllä voidaan myös edistää nuoren henkistä hyvinvointia ja toimimista toisten ihmisten kanssa. Tanssitunnilla pitää saada näyttää kaikkia tunteita, mutta yhteisten sääntöjen avulla vältetään toisen tahallinen loukkaaminen. Tunteiden säätelyä voi edistää myös erilaisten läsnäoloharjoitusten avulla.

Oheisharjoittelun malli: Kuvio 1 esittelee 13–15-vuotiaan showtanssijan keskeisimmät oheisharjoittelun osa-alueet. Fyysisen harjoittelun osa-alueet sijoittuvat kuvion yläosaan ja psyykkisen harjoittelun osa-alueet sijoittuvat kuvan alaosaan.



KUVIO 1. 13–15-vuotiaan showtanssijan oheisharjoittelun osa-alueet

4 HAASTATTELUIDEN ANALYSOINTI

Halusimme haastatella eri tehtävissä ja työympäristöissä toimivia tanssinalan ammattilaisia ja pyrimme siihen, että haastateltavamme olisivat hieman eri-ikäisiä ja toimisivat eri puolilla Suomea. Jokaisella haastateltavalla on myös erilainen tausta tanssin parissa. Valitsimme haastateltaviksi Marjukka Herajärven, Anniina Jääskeläisen, Liisa Heikkisen ja Lilli Huttulan.

4.1 Haastateltavien esittely

Marjukka Herajärvi on aloittanut tanssin harrastamisen kolmevuotiaana ja harrastanut sen jälkeen aktiivisesti tanssia: klassista balettia, jazztanssia, nykytanssia ja kaikkea mahdollista flamencosta katutansseihin. Hän on valmistunut vuonna 2000 klassisen baletin ja lastentanssin opettajaksi Oulun konservatoriosta. Valmistumisen jälkeen Herajärvi jäi konservatoriolle töihin ja sen jälkeen jatkoi tanssinopettajan töitä Oulun ammattikorkeakoulussa ja on ollut siellä vastaamassa showtanssin koulutusohjelmasta ja sen perustamisesta. Herajärvi on opettanut tanssia opiskeluaajoista asti, mutta tehnyt paljon myös tanssijan töitä valmistumisen jälkeen opetustyön ohella. Vuonna 2014 hän kävi vuoden kestävämmän ammattitanssijoille suunnatun lisäkoulutuksen Danshögskolanissa Ruotsissa ja opiskelujen jälkeen jäi Ruotsiin tekemään tanssijan töitä. Herajärvi palasi Suomeen opetustöiden pariin ammattikorkeakouluun puolentoista vuoden kuluttua ja lasten saannin jälkeen siirtyi opettajaksi perustutkintopuolelle ja on ollut siellä töissä tähän päivään saakka. Tällä hetkellä hän opettaa pilatusta, nykytanssia ja balettia. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Anniina Jääskeläinen on 36-vuotias tanssinalan ja lääketieteen ammattilainen sekä tuore äiti. Jääskeläinen on aloittanut tanssimisen 18-vuotiaana Sibeliuksen lukiossa. Hän on harrastanut aktiivisesti ja monipuolisesti eri tanssilajeja, mutta nopeasti katutanssilajit tulivat lähimmäksi sydäntä. Jääskeläinen on opiskellut Dans och Circushögskolanissa katutanssia vuoden verran ja sen jälkeen opiskeli kasvatustieteitä Helsingin yliopistossa. Vuoden jälkeen hän palasi takaisin Ruotsiin ja jatkoi opiskelua pedagogikoulutusohjelmassa pääaineena jazz. Seuraavana vuonna päälaaji täydentyi katutansseilla ja flamencolla. Myöhemmin hän valmistui samasta koulusta tanssijankoulutusohjelmasta tanssijaksi, tanssin kandidaatiksi. Valmistumisen jälkeen Jääskeläinen jatkoi tanssiopintoja Suomessa Teatterikorkeakoulun maisteriohjelmassa. Koulutuksen aikana hän perusti Sonya Lindforsin kanssa Urbanapa-yhteisön. Tanssijan töiden lisäksi hän on opettanut tanssia todella paljon

nuoresta saakka ja kokee opettajuuden vahvasti osana omaa identiteettiään. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Lilli Huttula on valmistunut psykologian maisteriksi Helsingin yliopistosta 2019 ja tekee töitä Helsingin kaupungilla psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa intensiivisessä avohoidossa. Lisäksi hän tekee yksityisesti psykologin konsultaatioita. Hän on myös tanssija ja tanssinopettaja sekä toimii Vantaan katutanssiyhdistyksen puheenjohtajana. Hän on opettanut tanssia vuodesta 2011 lähtien, kilpailee ja esiintyy etenkin katutanssilajeissa, tekee taiteellista työtä sekä valmentaa kisaryhmiä. Hän on jo hyvän aikaa keskittynyt lähinnä katutanssilajeihin ja käynyt treenaamassa näitä lajeja paljon myös ulkomailla. Hänellä on taustaa muodostelmaluistelusta, showtanssista sekä baletista. Huttula on tehnyt myös psyykkistä valmennusta työkseen. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Liisa Heikkinen on valmistunut tanssinopettajaksi showtanssiluokalta Oulun ammattikorkeakoulusta 2010 ja tanssitaiteen maisteriksi Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun tanssinopettajan masteriohjelmasta 2018. Hänellä on taustalla muun muassa joukkuevoimistelua, huilun soittoa ja nuorisoteatteria. Hän on opettanut tanssia vuodesta 2010. Showtanssia hän on opettanut harrastaja- ja kilpailupuolella, tehnyt kisakoreografioita ja valmentanut EK-ryhmiä. Opetus on kääntynyt paljolti nykytanssiin, mutta aivan viime aikoina hän on palannut showtanssin pariin muutaman Oamkin showtanssikurssin opettamisen myötä. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.) Hänellä on myös oma tanssikoulu Oulussa, HAHAHA Dance School, joka painottuu aikuisten nykytanssin opetukseen sekä tanssiteoksien tekemiseen.

4.2 Showtanssin määritelmä

Herajärven mukaan showtanssi määrittyy pitkälti tanssinopettajan mukaan, ja hän näkee showtanssissa suuren varieteetin liikelaaduissa ja ilmaisussa. Showtanssi mahdollistaa laajan liikelaadun etsimisen ja löytämisen sekä ilmaisun vaihtumisen. Showtanssi voi sisältää esimerkiksi jazztanssia ja nykytanssia, mutta tiukkojen rajapyykkien vetäminen on tarpeetonta, sillä laji on niin monipuolinen. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Jääskeläisen mukaan showtanssin tekninen pohja voi koostua esimerkiksi baletista, jazztanssista ja joistakin moderneista tansseista. Showtanssi on esittävä tanssilaji, jonka sisään pystyy mahduttamaan paljon asioita. Showtanssijalla olisi hyvä olla liikelaajuutta, kyky tuottaa erilaisia liikelaatuja

ja dynamiikkoja sekä kyky tulkita musiikkia. Näiden lisäksi showtanssijan ominaisuuksiin liittyy esiintyvyys, joka on myös harjoitustilanteissa läsnä. Kyky antaa itsestään jotain, suodattaa se tanssin läpi ja herättää se henkiin. Jääskeläinen sanoo, että opiskeluaikoinaan hänen tanssiessaan Ruotsissa jazztanssi muistutti suomalaista showtanssia. Ruotsissa jazztunneilla musiikkia soitettiin laidasta laitaan, esimerkiksi pop-musiikkia, ja liikkeissä esiintyi monipuolisesti eri liikelaatuja: pehmeys, lyyrisyys, rytmisyys, attack, nopeus, artikulaatiot ja isolaatiot. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Heikkisen mukaan showtanssi on monipuolinen laji, joka ei sido liikaa mihinkään tiettyyn tapaan liikkua, vaan mahdollistaa tanssimisen monella tavalla ja esimerkiksi eri tasoissa. Lajiin kuuluvia ominaisuuksia ovat mm. pyöriminen, hyppääminen ja liikkuvuus. Showtanssiin lajina liittyy myös vahvasti kilpailu. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.) Jääskeläinen (haastattelu 7.12.2020) mainitsee, että showtanssin SM-kisat voivat vaikuttaa jaetun ymmärryksen muodostumiseen showtanssista.

4.3 Oheisharjoittelu

Jääskeläisen mielestä oheisharjoittelun tulisi olla rakentavaa, ylläpitävää ja tukevaa, ei rikkovaa. Tutkitulle tiedolle oheisharjoittelusta olisi tarvetta tanssin kentällä, ja olisi tärkeää pystyä soveltamaan tietoa eri tanssilajien parissa. Jääskeläinen kokee, että uransa aikana eri tahoissa oheisharjoittelua on painotettu ihan liian vähän, mutta tilanne on nykyään parantunut. Kokonaisvaltainen oheisharjoittelu tanssin parissa on yhtä tärkeää lajiharjoittelun rinnalla. Oheisharjoittelun syvempi tutkiminen kuuluu tulevaisuuden suuriin kehityslinjoihin ja asian kanssa mennään koko ajan parempaan suuntaan. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Herajärvi kokee, että oheisharjoittelu on kokonaisvaltaista tanssin tekemisen edistämistä, eli tehdään fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti töitä sen eteen, että tanssin harrastamisesta tulisi mielekästä, laadukasta ja tyylille ominaista. Hän painottaa turvallisuutta ja siihen liittyvän harjoittelun tärkeyttä, johon pitäisi kiinnittää huomiota yhä nuorempien tanssijoiden kanssa. Hän näkee henkisen oheisharjoittelun yhtä tärkeänä kuin fyysisen oheisharjoittelun. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Heikkinen määrittelee oheisharjoittelun lajia tukevana harjoitteluna. Oheisharjoittelu on hyvä keino vahvistaa tai kehittää joitakin alueita, joita koetaan showtanssissa tarvittavan, sekä ehkäistä loukkaantumisia. Sen ei myöskään tarvitse aina olla liikkeellistä harjoittelua, vaan se voi olla myös vaikkapa mielikuvaharjoittelua. Sen avulla voi valmistautua kokonaisvaltaisesti esimerkiksi kisakauteen tai esiintymisiin. Heikkisen mukaan oheisharjoittelun suunnittelu vaatii pohjalle lajianalyysin, ja hän sanoo oheisharjoittelun omassa opetuksessaan olevan myös osa tuntikokonaisuutta. Oheisharjoittelulla voi luoda vahvan pohjan tanssiharrastukselle. Heikkinen sanoo pitkäjänteisyyteen kasvamisen olevan harjoittelussa tärkeää, eli että oppisi tuntemaan oman henkilökohtaisen oppimisprosessin, miten opin ja kehityn. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.)

Huttula kertoo, että hänen mielestään on olemassa psyykkistä oheisharjoittelua, vaikka hän ei ole itse kuullut siitä käytettävän sellaista termiä, vaan usein puhutaan psyykkisestä valmennuksesta. Hän ajattelee, että psyykkisen valmennuksen ei tarvitse olla esimerkiksi psykologin toteuttamaa ollakseen hyödyllistä, vaan tanssin harrastetasolla opettajalle riittää perusosaaminen näistä asioista, jolloin hän voi tuoda psyykkistä harjoittelua opetukseensa. Psyykkisestä harjoittelusta voisi olla eniten hyötyä, jos se olisi kohdistettu omiin, esimerkiksi vaikeisiin kohtiin ja valmentaja itse olisi se, joka tuo psyykkistä valmennusta jokaiseen treeniin. Huttula sanoo, että psyykkisellä valmennuksella tanssissa voisi olla vaikutusta siihen, että ihminen otettaisiin paremmin huomioon psykofyysis-sosiaalisena kokonaisuutena valmennuksessa, jolloin hän voisi voida paremmin sen harrastamisen kautta, ettei harrastaminen tähtäisi vain esimerkiksi suoritukseen tai liikkeen oppimiseen, vaan tukisi enemmän kokonaisvaltaisesti ihmisenä hyvinvointia. Huttula kokee, että opettajana jonkinlainen perustieto psyykkisistä asioista voisi auttaa pärjäämään esimerkiksi haastavien tilanteiden kanssa, jolloin ne eivät välttämättä stressaisi ja veisi voimavaroja niin paljon, mikä pitkällä aikavälillä voisi tukea tanssinopettajien jaksamista ja pystyvyyden tunnetta. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

4.4 Kokonaisvaltainen harjoittelu showtanssissa

Herajärvi määrittelee fyysinen oheisharjoittelun kehollisena toimintana ja kehollisen toimintakyvyn edistämisenä. Fyysinen harjoittelu ei ole vain yhtä tiettyä asiaa, vaan se voi muodostua eri lajeista ja harjoitusmuodoista. Merkityksellisintä on se, että ohjataan ja opetetaan tanssijoita löytämään henkilökohtainen sen hetkinen paras tapa tehdä fyysisistä oheisharjoittelua. Opettaja voi yhdessä oppilaan kanssa pohtia sekä heijastaa ja sanoittaa tanssijan henkilökohtaisia tarpeita. Yksilöllisyys

ja omien tarpeiden tunnistaminen on kaiken lähtökohta ja tähän asiaan oppilaat tarvitsevat paljon opettajan tukea. Tanssitunnin sisältö linjaa ja rajaa, millä tavalla fyysinen oheisharjoittelu toteutuu tunneilla. Hyviksi esimerkeiksi tanssijoiden fyysisestä oheisharjoittelusta Herajärvi mainitsee pilateksen ja joogan. Pilateksella on monipuolisia vaikutuksia kehollisen toiminnan edistämiseen, esimerkiksi syvien tukilihasten vahvistaminen ja liikkuvuuden edistäminen. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Jääskeläisen mukaan tanssijat tarvitsevat kestävyysharjoittelua, joka haastaa hapenottokykyä, sydämen lyöntitiheyttä ja keuhkojen hengityskapasiteettia. Showtanssissa tulee helposti tietyn tyyppistä hengästymistä, tietynlaisia pyrähdyksiä, ja pitkäkestoinen, matalalla sykkeellä tapahtuva harjoittelu eli peruskuntoharjoittelu voi puuttua kokonaan. Peruskuntoharjoittelu, maksimikestävyysharjoittelu ja näiden välimuodot olisivat tärkeitä showtanssijoille. Kestävyysharjoittelu on mahdollista rakentaa lajin sisään, jos opettajalla on kokonaisuus hallussa, mutta kestävyyttä voi harjoittaa myös tuntien ulkopuolella esimerkiksi lenkkeilemällä ja pyörimällä. Kestävyysharjoittelun lisäksi tanssissa tarvitaan voimaharjoittelua. Tarvitaan pitkäkestoisuutta, jäntevyyttä, räjähtävyyttä ja maksimivoimaa. Showtanssissa tähän usein yhdistyy myös maksimaalinen venytys. Kehonhallinta sitoo hyvän liikkuvuuden ja voiman toisiinsa. Näiden lisäksi kehon hahmottamisen harjoittaminen on tärkeä osa showtanssijoiden fyysistä oheisharjoittelua. Fyysisen harjoittelun erilaisia muotoja voi olla esimerkiksi erilaiset kotitreenit ja eri liikuntalajit tanssin ulkopuolelta. Myös anatomian ja kehotietoisuuden opettelu ikäkauteen sopivalla tavalla, liikkuvuutta kehittävät asiat ja vaikkapa parihieronta voivat olla fyysistä harjoittelua. Jääskeläinen näkee arkiaktiivisuuden ja sen ylläpitämisen myös osana fyysistä perusharjoittelua, esimerkiksi istumisen välttäminen ja kauppakassien kantaminen. Hän lisää, että on myös tutkittu, että tietyn tyyppiseen lajiharjoitteluun ei kannattaisi fiksoitua, vaan kehoa olisi tärkeä käyttää monipuolisesti. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Heikkisen mukaan harjoittelu pitäisi suunnitella lajin vaatimusten mukaan. Hän kokee tärkeäksi peruskestävyysharjoittelun, ponnistustekniikan ja kehonpainolla tehtävän harjoittelun. Peruskestävyysharjoittelun voisi sisällyttää tanssituntiin esimerkiksi suunnittelemalla tunnin rakenteen niin, että syke pysyisi tietyllä korkeudella koko tunnin ajan. Hän painottaa tekemisen laatua ja tekniikan opettamista oppilaille fyysisiä harjoituksia tehtäessä. Jos lapsilla ja nuorilla alkaa hävitä liikkumisen perustaidot, esimerkiksi, miten juostaan ja hypätään turvallisesti, niin niihin pitäisi palata harjoittelussa. Hän nostaa esille myös idean, että fyysistä harjoittelua voisi tehdä myös niin sanotusti tans-

sien, ja sanoo, että raja lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun välillä voi olla useasti häilyvä, kun puhutaan tanssista. Oman kehon kokonaisuuden aistiminen ja kuunteleminen ovat harjoittelun ytimessä. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.)

Huttula sanoo, että tanssi kehittää paljon psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja, mutta näiden tiettyjen taitojen kehittämistä on myös hyötyä tanssijalle. Näitä hyödyllisiä taitoja ja menetelmiä ovat seuraavat: Itsensä johtamisen taito, joka sisältää esimerkiksi kyvyn suunnitella omaa harjoittelua niin, että se on hyödyllistä, tehokasta ja omaan elämään sopivaa. Keskittymiskyky sekä joustava ja toimiva tarkkaavuuden kohdistaminen. Tanssitunnilla voi joutua keskittymään vaikkapa musiikin rytmissä pysymiseen, kehon asentoon, kehon viestien kuunteluun ja visuaalisiin aistihavaintoihin, kuten se, mitä opettaja tai muu ryhmä tekee. Kyky motivoida itseään sisäsyntyisesti ja kyky tiedostaa, mikä itseään motivoi ja mistä tekemisen palkitsevuus tulee itselle. Hän pitää myös tavoitteiden ja välitavoitteiden asettamista tärkeänä tanssissa. Psyykkistä oheisharjoittelua voi Huttulan mukaan tanssissa olla esimerkiksi mielikuvaharjoittelu ja mindfulness-harjoitteet. Tanssijat, jotka jännittävät, voivat hyötyä vaikkapa esiintymistilanteiden visualisoinnista ja vähittäisestä altistumisesta jännittäville tilanteille, jotta he voisivat tulla paremmin toimeen tunteen kanssa. Myös tunnesäätelytaitojen harjoittelu voi olla hyväksi. Huttula pohtii, että voisi antaa oppilaille myös esimerkiksi kotitreenikalenterin, joka voisi sisältää vaikkapa rentoutumisharjoitteen, mindfulnessia, pohdintaa tanssin tärkeystä itselle, tavoitteiden asettamista ja mielikuvaharjoittelua. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Huttula sanoo, että hän ei välttämättä käytä sanaa psyykkinen valmennus oppilaiden kanssa tunnilla, vaikka tekeminen sitä olisikin, vaan ne asiat limittyvät tanssitunnille keskusteluna ja esimerkiksi kyselyinä oppilailta, mitä he ajattelivat harjoituksesta ja mitä he huomasivat itsessään tapahtuvan. Hän sanoo psyykkisen harjoittelun tanssitunnilla sisältävän usein omien ajatusten ja tunteiden huomaamista, tunteiden tunnistamista ja nimeämistä, niille tilan antamista ja niiden kanssa tekemistä eli että jostain tunteesta ei tarvitse päästä eroon, vaan sen kanssa voi oppia toimimaan. Huttula pohtii lisäksi korona-aikana tutuksi tulleen etätuntien mahdollisuuksia psyykkiselle valmennukselle: oppilaille voisi antaa tehtäväksi pohtia joitain asioita, pyytää kirjoittamaan niitä ylös ja sitten osan tunnista voisi keskustella niistä. Hän muistuttaa myös, että psyykkistä harjoittelua voidaan toteuttaa tanssitunneilla pienissä pätkissä. Siitä ei tarvitse tehdä esimerkiksi tunnin kestävässä sessioita. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Huttulan sanoo, että tanssinopettaja voi auttaa oppilasta kehittämään keskittymiskykyään esimerkiksi mindfulness-harjoituksella, jossa voidaan keskittyä mm. hengitykseen, kehon tuntemuksiin,

ajatuksiin ja palauttamaan tietoisuuden tähän hetkeen. Yksi keino on myös tauottaa tuntia riittävästi ja muistuttaa keskittymisen palauttamisesta takaisin käsillä olevaan asiaan. Oppilaille on hyvä huomauttaa, että mielen harhailu on normaalia eikä siitä tarvitse syyllistyä. Huttula sanoo, että tuntirakenteen suunnittelu vaihtelevaksi, esimerkiksi tekemällä erilaisia harjoitteita tunnin sisällä, tukee oppilaiden keskittymiskykyä. Opettaja voi kohdistaa puheensa yksilöille, käyttää nimiä, hakea oppilaiden katsekontaktia ja välttää monotonista ilmaisua oppilaiden tarkkaavuuden parantamiseksi. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Huttula kertoo, että tutkimusten mukaan opettajan käyttämät suorat rankaisu- tai palkitsemismenetelmät voivat vähentää oppilaan sisäistä motivaatiota. Tanssijan tekeminen saattaa tulla riippuvaiseksi siis myös kehuista ja palkkioista, jolloin se voi vähentää sisäistä motivaatiota. Hänen mukaansa kehuja kannattaa kuitenkin käyttää, mutta niiden rinnalla oppilaiden sisäistä motivaation kehittymistä voisi tukea esimerkiksi antamalla heidän itsekkin vaikuttaa asioihin, niin, että kaikki tehtävät eivät ole ylhäältä annettuja. Tanssitunnilla osallistaminen voi tapahtua esimerkiksi kysymällä oppilailta biisejä, joihin he haluaisivat tanssia, ja antamalla heille tehtäväksi pieniä tanssipätkiä. Tärkeää sisäisen motivaation kehittymiseksi olisi myös kysellä oppilailta esimerkiksi, miten he tekisivät jonkun asian, mitä he haluavat tai ihan että mitä heille kuuluu. Huttula kertoo, että tunnin ilmapiiristä olisi hyvä luoda sellainen, että tunnille on mukavaa tulla ja siellä olisi mielekästä olla tekemisen ja toisten ihmisten vuoksi. Opettajan olisi tärkeää luoda esimerkiksi joustavia harjoituksia, jotka mahdollistavat onnistumisenkokemuksia, mutta myös oppimista ja haastavuuttakin kaikille oppilaille. Oppilaiden kanssa voisi myös keskustella asioista kuten miksi he harrastavat tanssia ja mikä tanssissa on kivaa tai parasta. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Huttulan mukaan haasteellisia, tanssituntikontekstissa ilmeneviä tunteita voivat olla pettyminen, jännittäminen, vaativuus ja turhautuminen. Opettaja voi tukea oppilaiden tunteidensäätelyä esimerkiksi sanoittamalla ja tekemällä näkyväksi omaa oppimisprosessia, että on esimerkiksi itsekkin joutunut kokemaan näitä vaikeita tunteita. Hän voi käyttää itseään samaistuttavana esimerkkinä, mikä voi antaa oppilaalle kuvan, että sen tunteen kokeminen on normaalia ja että siitä voi päästä eteenpäin. Opettajan olisi tärkeää myös sietää sellaisia tunteita, mitä oppilaan on vaikea sietää. Tunteiden kokemista ei pitäisi kieltää, koska se voi haitata tunnesäätelyn kehittymistä. Huttulan mukaan opettaja voi tukea vaikean tunteen vallassa olevaa oppilasta tanssitunnilla esimerkiksi kysymällä oppilaalta, miltä hänestä tuntuu. Hän voi muistuttaa, että sitä tunnetta saa kokea, se on normaalia

ja esimerkiksi että epäonnistuminen ei haittaa, sekä auttaa rauhoittumaan esimerkiksi syvään hengittämisen avulla. Opettaja voi myös auttaa nuorta tunnistamaan tunteita. Opettajan tulisi myös ottaa oppilaan tunteet todesta ja antaa niille tilaa. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Herajärven mukaan psyykinen oheisharjoittelu sisältää mielen tasoittamisen, rauhoittamisen, suuntaamisen, valmistamisen tulevaan ja irrottamisen koetusta. Tanssitunnin jälkeen olisi tärkeä osata rauhoittaa mieli samalla tavalla kuin rauhoitetaan kehokin. Herajärven mainitsee joogan ja pilateksen tärkeinä harjoittelumuotoina henkisen palautumisen edistämiseksi, sillä harjoituksia tehdessä mielen voi tietoisesti suunnata johonkin esimerkiksi hengitykseen. Herajärvi lisää myös mindfulness-harjoitusten ja mielikuvaharjoittelun olevan hyviä psyykkisen harjoittelun muotoja. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Jääskeläinen sanoo, että tärkeänä osana psyykkistä oheisharjoittelua on mielen rauhoittaminen ja hallitseminen, tunteiden kautta työskenteleminen ja sen tiedostaminen, kuka minä olen ja miten koen itseni. Varsinkin kun puhutaan kasvavista ja kehittyvistä nuorista, on tärkeä ottaa huomioon, saavatko erilaiset persoonat näkyä, onko persoonilla tilaa ja minkälaiset ovat persoonien keskinäiset suhteet. Kun oppilaat pystyvät ilmaisemaan itseään muutenkin kuin kehollisesti, tanssinopettaja pystyy huomaamaan paremmin, miten oppilaat voivat ja mitä he ajattelevat. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Heikkisen mukaan psyykkiseen oheisharjoitteluun kuuluu kisoihin valmistautuminen, johon sisältyy tavoitteiden asettaminen yhdessä ryhmän kanssa, kilpailusta ja kilpailutilanteesta puhuminen, tunteiden käsittely sekä keskustelu toimintavoista erilaisissa tilanteissa. Hän pitää tärkeänä sitä, että oppilaat tietävät aina, mihin he ovat menossa ja mikä toiminnan tarkoitus on esimerkiksi kilpailuissa tai muissa esiintymisissä, jotta voidaan keskittyä niissä olennaisiin asioihin. Psyykkistä harjoittelua voi olla myös erilaiset rentoutus- ja hengitysharjoitukset sekä mielikuvaharjoittelu, joka voi olla apuna esimerkiksi koreografian oppimisessa ja muistamisessa. Heikkisen mielestä tanssinopettaja pystyy olemaan teini-iässä olevan tanssijan tukena omaan kehoon ja liikkeeseen suhtautumisessa sekä pystyvyyden tunteen kokemisessa. Hän mainitsee, että on yhtä lailla tärkeää oppia saamaan oman kehon energiat laskemaan, kuin ne on saada sinne maksimiin. Tanssi voi opettaa sietämään kehossa erilaisia tiloja ja siihen liittyä esimerkiksi itsensä kuuntelu, havainnointi ja ymmärtäminen. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.)

Herajärvi kertoo, että tanssissa enenevässä määrin toimitaan ryhmissä ja sosiaalisella oheisharjoittelulla voi olla ryhmäyttämisen tai yhteen sitomisen merkitys. Tavoitteena on edistää ryhmän yhteistä toimintaa ja toimia yhteisen hyvän eteen. Lähtökohtana on, että opettaja tiedostaa oman ihmiskäsityksensä ja suhtautumisensa toisiin ihmisiin. Keskiössä on utelias ja kunnioittava kohtaaminen ja sen välittäminen koko ryhmälle, niin että jokainen ryhmän jäsen oppisi arvostamaan ja kunnioittamaan toisia ryhmän jäseniä. Suhtautuminen toisiin ihmisiin välittyy muille esimerkiksi eleiden, puheen ja toiminnan kautta. Herajärvi lisää, että opettaja voisi rohkaista oppilaita keskinäiseen vuorovaikutukseen esimerkiksi erilaisten ryhmätehtävien avulla. Herajärven mukaan palautteen antamisen tavalla on suuri merkitys tanssitunneilla. Hän korostaa molemminpuolista keskustelua palautteenannossa. Olisi tärkeää, että oppilaalla olisi mahdollisuus itse oivaltaa asioita toiminnastaan opettajan tarkentavien kysymysten avulla, eikä opettajana vain sanoittaisi jotakin ja sitten oppilaat ottaisivat sen kaikkena totuutena. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Jääskeläisen mukaan sosiaalinen puoli on todella tärkeä osa-alue, kun tehdään kasvavien nuorten kanssa töitä. Ryhmäelementti on osa harjoittelua, työskentelyä ja usein osana esiintymistä. Ihmisten väliset sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen dynamiikka vaikuttavat siihen, miten tilanne toimii ja onnistuuko harjoittelu. Jääskeläinen tuo esille, että sosiaalisen harjoittelun merkitystä onnistuneelle harjoittelutilanteelle ei olla aikaisemmin ehkä niin hyvin tunnettu tai tunnistettu. Jääskeläisen mielestä sosiaalisten suhteiden ja ryhmässä olemisen pitäisi olla niin helppoa, vaivatonta, sujuvaa ja turvallista, että jokainen voisi olla tunnilla oma itsensä, mutta niin ettei omalla olemisella aiheuta kenellekään toiselle mitään pahaa. Turvalliset ja tarkat pelisäännöt ja rajat ovat oleellinen osa tanssin harjoittelua. Jääskeläinen lisää, että oli sitten kyse nuorista tai aikuisista, jokaisen olisi hyvä harjoitella sosiaalisia taitoja: millä tavalla vuorovaikutamme, miten tulemme tilaan, miten olemme suhteessa meidän omiin tunteisiimme, mitä otamme mukaan, mitä valitsemme näyttää, mitä meidän tarvitsee näyttää, mitä meidän tarvitsee työstää, miten otamme vastuuta sosiaalisista tilanteista, miten suhtaudumme muihin ihmisiin ja miten työskentelemme sen kanssa, jos joku aiheuttaa meissä jotakin reaktioita. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Jääskeläisen mukaan tanssijoiden välisten ja henkilökohtaisten suhteiden havainnoiminen, sanoittaminen ja tietoisiksi tekeminen sekä harjoittaminen osana showtanssia on myös todella tärkeää tanssiominaisuuksien lisäksi. Jääskeläisen mielestä tanssinopettajan olisi todella tärkeä rohkaista tanssioppilaita puhumaan ääneen asioista ja haastaa oppilaiden persoonia tulemaan näkyviin ja olemaan yhteydessä toisiin persooniin. Tällä tavalla pystymme luomaan merkityksiä ja opettajina pystymme paremmin havainnoimaan, mitä oppilaat ajattelevat, mikä on mielen tila ja minkälaisessa

prosessissa he ovat. Sosiaalista harjoittelua voisi tehdä tuntien ulkopuolellakin. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Heikkinen on huomannut, että turvallisuuden tunne ja tapamme kokea sosiaalinen ympäristö vaikuttavat oppilaiden kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Hän pitää tärkeänä tasa-arvoisen aseman luomista kaikille tanssitunnilla. Sitä voisi edistää esimerkiksi niin, että ihmiset vaihtavat salissa paikkoja ja myös koreografian sisällä. Heikkinen myös ohjeistaa aina oppilaita pariarviointitilanteissa, miten toisille puhutaan ja miten toisia katsotaan. Hän kokee, että jokainen ihminen osaa tanssia, ja häntä kiinnostaa myös, miten ryhmätilanteissa saataisiin tanssijat sellaiseen mielentilaan, että he uskaltautuisivat tanssimaan niin sanotusti ihan kunnolla. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.)

Huttula pitää kykyä ottaa ja antaa palautetta tärkeinä vuorovaikutustaitoina tanssijalle. Myös opettajalle palautteenantokyky on tärkeää. Kun harjoitellaan ryhmissä, voi esimerkiksi ryhmädynamiikan ymmärtämisestä sekä kyvystä tunnistaa toisten tunteita ja kehonkieltä olla hyötyä tanssijalle. Sosiaalisten taitojen harjoittelusta on hyötyä myös ryhmän sisäisten jännitteiden ratkaisemiseen. Huttula kokee tärkeäksi, että vuorovaikutus tunnilla ei tapahdu vain oppilaan ja opettajan välillä. Opettaja voi vaikuttaa oppilaiden sosiaalistumiseen ja sosiaalisiin taitoihin tekemällä ryhmäytymisharjoituksia, esimerkiksi laittamalla heitä juttelemaan keskenään tanssitunnilla tehdyistä harjoituksista tai koreografioista tai laittamalla heitä ideoimaan keskenään. Tärkeää ja hyödyllistä olisi harjoitella osallistumista yhteisten asioiden edistämiseen. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

4.5 Psyykkisen ja sosiaalisen puolen huomiointi nuoren harjoittelussa

Huttula kertoo, että täytyy muistaa yksilöllinen vaihtelun olevan suurta nuorten kehityksessä, mutta 13–15-vuotiaana nuori elää todennäköisesti aikaa, jolloin hänen aivonsa ja identiteettinsä vähän niin kuin uudelleen järjestyvät. Se voi olla sellaista myllerryksen aikaa, jolle pitäisi antaa tilaa. Huttula väittää ongelmana olevan, että nuorilta vaaditaan psyykkisesti enemmän, kuin mihin he pystyvät. Jos opetus tapahtuu vain vaatimusten ja rajojen kautta ilman avun antoa, ei tilaa jää myllerrykselle, itsensä etsimiselle sekä oman tavan löytämiselle olla ryhmässä, liikkua ja tanssia ja oman identiteetin muodostumiselle. Teini saa olla ristiriitainen ja hänen ei tarvitse aina ymmärtää, mitä hän ajattelee ja tuntee. Opettaja ei saa tällaisesta käytöksestä rangaista tai turhautua, vaan hän voi ohjata myllerrystä sellaiseen suuntaan, joka on nuorelle itselleen hyväksi. Nuori tarvitsee kui-

tenkin myös rajoja eli olisi hyvä löytää tasapaino niiden sekä tilan antamisen välillä. Huttula mainitsee, että tanssissa improvisaatioharjoitteet voisivat olla hyvä keino harjoitella tekemään omia ja itsensä näköisiä valintoja. Huttula pitää tärkeänä, että opettaja toimii omalla käytöksellään hyvänä esimerkkinä. Tiedetään, että nuorille harrastuksen ohjaaja voi olla tärkeä samaistumisen ja ihailun kohde. Teini-iässä ryhmäilmiöt ovat vahvimmillaan ja esimerkiksi halutaan kuulua joukkoon. Silloin etsitään omaa identiteettiä, mutta vertaisjoukko tulee myös todella tärkeäksi. Tanssinopettaja voisi käyttää aikaa ryhmäyttämiseen ja laittaa nuoria tutustumaan toisiinsa, jotta he saisivat samaistumispintaa oman ikäisistä. Tanssiryhmä voi olla tärkeä sosiaalinen verkosto nuorelle. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

4.6 Turvallisuus ja kokonaiskuormituksen huomiointi harjoittelussa

Herajärvi kokee tärkeänä, että harjoittelusta, oli kyse sitten lajiharjoittelusta tai oheisharjoittelusta, tehtäisiin turvallista tanssin tekemistä edistävää. Tanssioppilailla täytyy olla turvallinen olo henkisesti ja fyysisesti harrastaa, ja tässä suuri vastuu on tanssinopettajilla. Hänen mukaansa yksi suuri tekijä oppilaiden turvallisuuden tunteen kokemiseen on sallivuuden edistäminen: jokainen voi tulla tunnille sellaisena kuin on. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.) Jääskeläinen mainitsee turvallisten pelisääntöjen ja rajojen olevan olennainen osa tanssin harjoittelua, jotta jokainen oppilas tunnilla voisi olla sellainen kuin on, mutta niin ettei omalla toiminnallaan aiheuttaisi kenellekään toiselle mitään pahaa (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020). Heikkinen kertoo, että on huomannut turvallisuuden tunteen kokemisella ja sillä, miten kokee sosiaalisen ympäristön, olevan vaikutusta oppilaiden kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Jokaisen opettajan on oman persoonan kautta opittava luomaan turvallinen ympäristö, mutta yhteisten sääntöjen luominen ja niistä kiinni pitäminen lisää myös oppilaiden turvallisuuden tunnetta. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.) Huttulan mukaan valmennuskulttuurin luominen turvallisemmaksi, niin, että ihminen otetaan huomioon psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena, voisi lisätä harrastajien hyvinvointia. Hän myös uskoo, että tanssija oppii tehokkaammin, kun hänellä on hyvä olla treeneissä. Hän lisää, että tiedetään tunteiden kuten ahdistuneisuuden, pelon ja masentuneisuuden vaikuttavan meidän korkeampiin aivotoimintoihimme estäen niiden toimintaa eli myös oppimista. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Herajärvi kertoo, että valitettavan usein ylikuormitustilat ovat yleisiä tanssijoilla, sillä mieli ei anna kehon höllätä tarpeeksi ajoissa. Tanssijat ovat yleensä hyviä ylittämään itsensä fyysisesti ja teke-

mään töitä verenmaku suussa, mutta vaikeampaa on tunnistaa levon tarve, joka olisikin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehittymisen kannalta välillä tärkeämpää kuin ainainen puskeeminen. Jos ei koskaan anneta oppilaiden tunnustella omaa tilaansa, eivät he sitä myöskään koskaan opi tunnistamaan. Opettaja voi auttaa oppilaita tunnistamaan oman yksilöllisen tarpeen esimerkiksi sanoittamalla tuntemuksia yhdessä heidän kanssaan, kysymällä heiltä niistä, laittamalla heitä keskustelemaan keskenään ja luomalla tunneille sellaisen ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaisi kertoa omat tuntemuksensa ääneen, esimerkiksi, että tänään tuntuu, etten pysty tekemään jotain asiaa tai että nyt kaipaen opettajalta enemmän puskeamista. Opettajan olisi tärkeää osata soveltaa oheisharjoittelua yksilön tarpeille sopivaksi ja antaa riittävästi aikaa erityisesti nuorten mielen levolle. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Heikkinen sanoo, että opettajan kyky nähdä oppilaat aidosti tunnilla ja toimia joustavasti tilanteiden mukaan on tärkeää. Opettajan tulisi oppisi näkemään, milloin olisi hyvä höllätä ja milloin taas voisi vaatia enemmän. Jos kokonaisrasitus on liian iso, loukkaantumisriski kasvaa. Tässä yhteydessä Heikkinen mainitsee myös levon huomioimisen harjoittelussa. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.) Jääskeläisen mukaan oheisharjoittelussa painotuksien olisi tärkeä vaihtua suhteessa tavoitteisiin, tekemiseen sekä kuormitukseen muussa elämässä ja mainitsee, että nuorten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta säännöllinen lepo harjoittelusta on merkittävää (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020).

Huttulan mukaan psyykinen valmennus tanssissa voisi tukea paremmin myös erilaisten psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten rajoitteiden kanssa kamppailevien ihmisten tanssiharrastusta, tehdä siitä saavutettavampaa ja mahdollista laajemmalle joukolle ihmisiä (Huttula, haastattelu 15.1.2021).

4.7 Oheisharjoittelun järjestäminen ja jaksottaminen tanssikouluissa

Herajärven mielestä harjoittelun suunnittelussa voi hyvin hyödyntää koulujen lomakausia ja useissa tanssikouluissa tätä jo hyödynnetäänkin. Kun suunnitellaan kesälomakautta tai valmistavaa kautta, olisi tärkeää, että sisällöt eroaisivat perinteisistä syys- ja kevätlukukausien sisällöistä. Hän täsmentää, että sisältöjen vaihtelulla on iso merkitys henkiseen puoleen, esimerkiksi motivaation säilymisen kannalta. Erilaisilla toimintatavoilla ja toimintaympäristön muutoksilla voi vaikuttaa positiivisesti

myös sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Tanssiryhmä voisi lähteä yhdessä vaikkapa tulistelemaan ja nuotion äärellä vaihtaa omia kokemuksiaan. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Jääskeläisen toivoo, että tulevaisuudessa harjoittelun suunnittelussa näkyisi enemmän fiksu vuosikelloajattelua, jolloin harjoittelua olisi mietitty kokonaisuudessaan vuoden kierron mukaan: milloin on kisat, milloin on lomat, mikä on harjoittelun suhde muuhun fyysiseen kuormitukseen. Hänen työskennellessään DCA:lla siellä oli huomattu, että erityiset vaaranpaikat loukkaantumisille olivat kisoja edeltävä aika ja kauden alku, heti kesän jälkeen. Kisoja ennen kokonaiskuormitus oli selvästi liian korkea ja kauden alku, jos kesällä harjoittelusta oli pidetty kokonaan taukoa, todettiin erityisesti kasvuvaiheessa olevien nuorien kannalta vaaranpaikaksi. Jääskeläinen näkee kesäajan hyödyntämisen potentiaalisena aikana oheisharjoittelua ajatellen esimerkiksi kesäkurssien muodossa. Fyysinen harjoittelu kesällä voi varsinaisen lajiharjoittelun sijaan olla jotakin muuta, esimerkiksi uimista, pallopelien pelaamista tai maastossa kävelyä. Jaksotuksessa on tärkeä huomioida myös säännöllisten lepoaikojen ja lepopäivien toteutuminen, jolloin oppilaiden ei tarvitse olla fyysisesti ja psyykkisesti tanssiharjoittelun ja ohjauksen äärellä. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

Heikkisen mielestä tanssissa oheisharjoittelua on ollut vaikeampi toteuttaa, sillä ei ole joukkueita, joita yksi tai useampi ihminen ohjaisi monta vuotta, vaan joskus oppilaita voidaan nähdä vain kerran viikossa tanssitunnilla. Heikkisen mukaan tanssikoulut voisivat ottaa käyttöön kesän, jolloin oppilaat voisivat treenata myös esimerkiksi ulkona. Lukuvuosi olisi hyvä jaksottaa esiintymis- ja kilpailukauden mukaan, eikä erillinen oheisharjoittelun viikkotuntikaan ole huono idea, mutta silloin pitäisi tehdä lajianalyysi ja ottaa huomioon, minkälaista harjoittelun kannattaisi olla eri tanssilajien harrastajille. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.)

Huttula sanoo, että mikä tahansa valmennus toimii parhaiten, kun valmentajan ja valmennettavan välillä on luottamuksellinen suhde. Psykkisestä harjoittelusta voisi olla eniten hyötyä, jos valmentaja itse olisi se, joka tuo psyykkistä valmennusta opetukseen jokaisessa treenissä. Hän mainitsee, että tanssikoulut voisivat mahdollisuuksien mukaan järjestää opettajille jonkinlaista koulutusta psyykkisen harjoittelun mahdollisuuksista ja sen ottamisesta mukaan omaan opetukseen. Yksi mahdollisuus olisi myös jakaa tietoa suoraan tanssijoille, miten he voisivat tukea omaa tanssin harrastamistaan psyykkisen harjoittelun avulla. Huttula kertoo, että kilpaurheilumaailmassa usein valmennustiimissä on erikseen psyykinen valmentaja ja että toki esimerkiksi psykologin pohjakoulutuksesta olisi hyötyä psyykkisessä valmennuksessa myös tanssinkentällä, mutta hän ajattelee,

ettei psyykkisen valmennuksen tarvitse olla esimerkiksi psykologin toteuttamaa ollakseen hyödyllistä. Huttulan mukaan tanssin viikkotuntiopetuksessa psyykinen harjoittelu voisi olla kevyempää ja rennompaa ja toimia tunnin monipuolistavana tekijänä. Kilpaharjoittelussa ja tavoitteellisemmassa harjoittelussa sille voisi antaa enemmän aikaa ja se voisi olla systemaattisempaa. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

Huttula muistuttaa, että jos oppilaalla on haasteita, joiden hoito vaatii ammattiosaamista, niin valmentajana ei lähde niitä itse hoitamaan, vaan osaa esimerkiksi ohjata hakemaan ammattiapua. Huttula mainitsee, että opettajan tieto nuorten yleisimmistä haasteista, joita voivat olla esimerkiksi identiteettiin liittyvät erityishaasteet, syömishäiriöt, masennus, ahdistus ja muut tämän tyyppiset, voi luoda turvallisuutta harrastamiseen. Silloin opettaja osaisi ehkä paremmin huomata varomerkkejä haasteista, joiden hoito vaatii ammattiapua, ja ohjata nuorta sinne. (Huttula, haastattelu 15.1.2021.)

4.8 Tanssi verrattavissa urheiluun

Herajärven mielestä tanssia, erityisesti ammattilaisnäkökulmasta katsottuna, voisi verrata huippu-urheiluun, sillä tanssijalta vaaditaan täydellistä suoritusta täydelliseen aikaan. Tämän lisäksi tanssimiseen liittyy vielä ilmaisu. Urheiluvalmennuksessa psyykinen puoli kehittyy koko ajan, tutkimuksia tehdään entistä enemmän ja sieltä voisi löytyä hyviä keinoja myös tanssin puolelle, esimerkiksi harjoitteita paineensietokyvyn edistämiseen tai mielikuvaharjoittelu. Herajärvi kertoo, että aikaisemmin on ajateltu jako taiteen lajien ja fyysisten lajien välille ja siksi oheisharjoittelu ei ole ollut tanssin parissa samanlaista kuin erilaisten urheilulajien. Erottelun tekeminen taiteen ja urheilun välillä on turhaa, sillä tanssi on molempia. (Herajärvi, haastattelu 8.12.2020.)

Heikkinen uskoo, että urheilun puolella on paljon tutkittua tietoa, jota kannattaisi hyödyntää tanssin parissa. Tanssi on taidetta, mutta myös kehollista toimintaa, joten niitä asioita voidaan hyvin saada myös tanssin puolelle. Heikkisestä tuntuu, että tanssin harjoittelun rakenne on erilainen kuin urheilussa, jonka vuoksi tanssi ja urheilu on nähty omissa kategorioissaan. (Heikkinen, haastattelu 16.12.2020.)

Jääskeläinen sanoo, että hänen ollessaan koulussa tanssi putosi huonolla tavalla urheilun ja taiteen välimaastoon. Fyysistä ja henkistä suorituskykyä tukevia asioita, joita urheilusta olisi voinut saada, ei hirveästi ollut. Niistä puhuttiin jonkin verran, mutta tekeminen ei ollut jäsenneltyä, niin kuin huippu-urheilijoiden harjoittelussa. Nykypäivänä liikuntafysiologian tutkimus on Suomessa korkealla tasolla, mutta tiedon sovellettavuutta eri lajeihin pitäisi vielä syventää. (Jääskeläinen, haastattelu 7.12.2020.)

5 YHTEENVETO

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää: Mitä on 13–15-vuotiaiden showtanssioppilaiden kokonaisvaltainen oheisharjoittelu? Mistä fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten taitojen sekä ominaisuuksien kehittämistä on hyötyä nuorelle showtanssijalle ja miksi? Miten tanssinopettaja voi auttaa kehittämään näitä ominaisuuksia? Miten tanssikoulut voisivat ottaa kokonaisvaltaista oheisharjoittelua mukaan toimintaan? Tutkimusmenetelmänä käytimme teemahaastattelua, jota ennen olimme koonneet oheisharjoittelun mallin urheiluvalmennukseen liittyvän lähdekirjallisuuden avulla.

5.1 Pohdinta

Työssämme ilmeni showtanssin olevan monimuotoinen laji, joka mahdollistaa monipuolisen liikkeen toteutumisen. Showtanssin nähdään pohjautuvan esimerkiksi jazztanssiin, balettiin, modernin tanssin tekniikoihin ja nykytanssiin sekä mahdollistavan vaikutteiden ottamisen myös muista lajeista ja tyyleistä liikkua opettajan mieltymysten mukaan. Showtanssi nähdään esittävänä tanssilajina, johon liittyy vahvasti myös kilpailuelementti. Showtanssi mahdollistaa monia eri tyyliä ja tapoja liikkua, mutta Suomessa esimerkiksi showtanssin SM-kisat vaikuttavat jaetun käsityksen muodostumiseen lajista.

Oheisharjoittelu on lajiharjoittelua tukevaa harjoittelua, jonka tarkoitus ei ole yksittäisen suorituksen hiominen, vaan harrastajan suorituskyvyn, kasvun ja kehityksen vahvistaminen kokonaisvaltaisesti. Kaikessa harjoittelussa tanssija pitäisi nähdä kokonaisena ihmisenä ja yksilönä. Tutkimuksesta tuli ilmi, että harjoittelussa olisi hyvä ottaa huomioon harjoittelun ja nuorten harrastajien tavoitteet, nuoren elämäntilanne, kasvun vaihe, muu kuormitus sekä yksilölliset tarpeet. Haastatteluissa ilmenee, että oheisharjoittelun psyykinen ja sosiaalinen puoli nähdään yhtä tärkeänä kuin fyysisenkin puoli. Verratessa teoriapohjaa ja haastatteluja keskenään huomataan, että urheiluvalmennuksen parissa oheisharjoittelu on paljon tutkitumpaa, strukturoidumpaa sekä jäsennellympää kuin tanssissa. Yhtenä syynä tähän on mahdollisesti vaikuttanut tanssin näkeminen enemmän taiteenlajina kuin urheiluna, vaikka se voi olla näitä molempia. Tanssissa hyödyttäisiin urheilumaailman tutkitusta tiedosta kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta. Tutkimuksien ja tiedon lisääntyessä tässä asiassa mennään kuitenkin koko ajan parempaan suuntaan ja kehitystä on jo nähtävillä tiettyjen tanssilajien kuten baletin ja kilpatanssin parissa.

Fyysisen oheisharjoittelun tarkoituksena on kehittää monipuolisesti nuoren oppilaan fyysisiä ominaisuuksia eikä keskittää harjoittelua vain joihinkin tiettyihin osa-alueisiin. Tutkimuksessa korostuu yksilöllisyyden ja lajin rakenteiden huomioiminen fyysisen harjoittelun suunnittelussa sekä hyvän suoritustekniikan ja harjoittelun laadun huomioiminen fyysisen harjoittelun toteutuksessa.

Showtanssi taitolajina sisältää paljon lyhytkestoisia harjoituksia sekä tanssiosuuksia, mutta pidempikestoinen peruskestävyys harjoittelu jää usein taka-alalle. Peruskestävyys harjoittelua olisi mahdollista kuitenkin sisällyttää tanssitunnille hyvän suunnittelun avulla esimerkiksi alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn yhteyteen, rakentamalla tunti kokonaisuudessaan niin, että syke pysyisi koko ajan peruskestävyyalueella tai harjoituttamalla oppilailla tätä ominaisuutta omatoimisesti tuntien ulkopuolella. Monipuolisen kestävyys harjoittelun lisäksi nuori showtanssija hyötyisi voima-, liikkuvuus- ja nopeusharjoittelusta. Kesto- ja nopeusvoimaharjoittelun tärkeyttä korostetaan murrosiässä oleville nuorille harrastajille ja kovatehoisempaa voimaharjoittelua vasta kasvupyrähdysen jälkeen. Voimaa tarvitaan tanssijan suorituskyvyn parantamiseksi sekä erilaisten liikelaatujen mahdollistamiseksi. Voimaharjoittelun muotoja voivat olla esimerkiksi erilaiset kehonpainolla tai pienillä vastuksilla toteutettavat lihaskuntoharjoitukset tanssitunnilla tai kotona. Hyvä liikkuvuus on myös yksi olennainen ominaisuus nuorilla showtanssijoilla, ja sen ylläpitäminen ja jalostaminen lajille ominaiseksi liikkuvuudeksi on tärkeää tässä ikävaiheessa. Liikkuvuus harjoittelussa liikkeen ja kehon hallinta nousee myös merkittävään osaan, sillä se vaikuttaa osittain harjoittelun turvallisuuteen. Toimivia liikkuvuus harjoitteita ovat esimerkiksi erilaiset tunnilla tapahtuvat tai omatoimiset venytykset.

Opinnäytetyössä ilmenee, että showtanssijat hyötyisivät monista psyykkisistä taidoista, ja niitä voi kehittää esimerkiksi tanssitunnilla. Psyykkisen valmennuksen vaikutus tanssissa voisi näkyä kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia edistävänä asiana. Psyykkisistä taidoista tanssijoille hyötyä on itsensä johtamisen taidosta, keskittymiskyvystä, sisäisesti motivoitumisesta ja tunnesäätelytaidoista. Myös tavoitteiden asettaminen, mindfulness-harjoitteet, rentoutumis- ja hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset, jooga ja pilates nähdään hyödyllisinä tapoina toteuttaa psyykkistä harjoittelua tanssissa. Tanssinopettajalla on monia keinoja vaikuttaa positiivisesti oppilaan psyykkisten taitojen kehittymiseen esimerkiksi tanssitunnilla tai antamalla harjoitteita tehtäväksi kotiin.

Keskustelu on tärkeä osa psyykkistä harjoittelua. Vaikka tanssitunnilla pääpaino usein on fyysisessä tekemisessä, olisi oppilaiden hyvä saada sanoittaa kokemuksiaan, olotilaansa ja tarpeitaan.

Oman olon kuuntelua olisi myös hyvä harjoitella. Oppilaiden osallistaminen ja heidän kokemuksensa siitä, että he voivat vaikuttaa asioihin, ovat hyviä sisäistä motivaatiota lisääviä tekijöitä. Myös oman mielen rauhoittaminen sekä itsensä havainnointi ja reflektointi nousivat esiin osana psyykkistä harjoittelua. Psyykkisen valmennuksen avulla tanssista voisi tehdä saavutettavampaa laajemmalle joukolle ihmisiä.

Showtanssi tapahtuu monesti ryhmissä, joten monien sosiaalisten taitojen harjoittelusta olisi showtanssijoille hyötyä. Haastatteluissa nousee esiin myös ryhmäyttämisen tärkeys. Olisi tärkeää lisätä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta esimerkiksi ryhmäytymistehtävien avulla, laittamalla heitä juttelemaan keskenään ja rohkaisemalla puhumaan asioita ääneen. Olisi hyvä harjoitella edistämään yhteisiä asioita. Kaikkia tunteita saa kokea ja jokaisen pitää saada olla oma itsensä, mutta kaikkea ei saa tehdä tai sanoa, jotta jokaisella olisi turvallista ja mielekästä harrastaa. Siksi pelisääntöjen tekeminen on tärkeää. Olisi tärkeää tunnistaa oppilaana sekä opettajana, miten vuorovaikutamme ja miten suhtaudumme toisiin. Kohtelenko toisia kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti? Myös ryhmädynamiikan ymmärtämisestä ja toisten tunteiden tunnistamisesta olisi hyötyä tanssiharrastajille. Palautteen antamis- ja ottamiskyky ovat tärkeitä taitoja.

Nuorella tapahtuu paljon muutoksia fyysisessä kasvussa, ajattelussa ja sosiaalisissa tekijöissä, mutta täytyy muistaa jokaisen nuoren olevan yksilö ja kasvavan omaan tahtiinsa. Tanssinopettajan olisi hyvä olla tietoinen nuoren fyysisen kasvun vaiheista, jotta hän voisi esimerkiksi hyödyntää herkkyykskausia opetuksen suunnittelussa ja harjoittelu olisi turvallista. Opettaja voi olla tukena oman kehon muutoksiin suhtautumisessa. Nuoren ikää kuvaa usein myllerrys, ailahtelevat tunteet ja ristiriitainen käytös, joille aikuiselta pitää löytyä ymmärrystä ja tilaa, mutta nuori tarvitsee myös rajoja, tukea ja apua. Teini-iässä ryhmäilmiöt ovat vahvimmillaan ja esimerkiksi tanssiryhmästä saattaa tulla tärkeä sosiaalinen verkosto nuorelle. Siksi tanssinopettajan olisi hyvä käyttää aikaa ryhmäyttämiseen. Tanssinopettajan on myös tärkeää näyttää hyvää esimerkkiä käytöksellään, koska hänestä voi tulla oppilaalle tärkeä samaistumisen ja ihailun kohde.

Joissakin tanssikouluissa oheisharjoittelua on jo huomioitu jonkin verran esimerkiksi ohjeistamalla oppilaille kotitreenejä, mutta toimintaa voisi vielä kehittää. Tanssia tarjoavilla tahoilla olisi monia mahdollisuuksia ottaa paremmin psyykkistä harjoittelua mukaan toimintaansa. Tanssikoulut voisivat järjestää opettajilleen psyykkisen harjoittelun koulutuksia, joista he saisivat tietoa psyykkisen harjoittelun toteuttamiseen tanssitunneilla. Tanssikoulujen lukukausia olisi hyvä jaksottaa paremmin sen mukaan, mitä eri kausien sisällä tapahtuu, huomioiden esimerkiksi kisat, esiintymiset ja

kauden aloituksen, jotta harjoittelu olisi järkevää, kehittävää ja turvallista sekä tukisi parhaimmalla mahdollisella tavalla juuri sen hetkisiä tavoitteita.

Teoriapohjaa luodessamme huomasimme lähdekirjallisuuden pohjalta, kuinka kattavasti tietoa oheisharjoittelusta löytyy urheiluvalmennuksesta. Tietoa löytyi niin yleisellä tasolla kuin lajikohtaisestikin, esimerkiksi joukkuevoimisteluun ja taitoluisteluun sovellettuna, mutta tanssin puolelta oheisharjoittelusta löytyi vähemmän tietoa. Osittainen syy siihen, että oheisharjoittelu näyttäytyy pienemmässä roolissa tanssin opetuksen parissa kuin urheiluvalmennuksessa, on se, että tanssi on mahdollisesti mielletty enemmän taiteenlajiksi kuin urheiluksi. Suppeaan sovelletun tiedon määrään oheisharjoittelusta eri tanssilajeissa on voinut vaikuttaa myös tarvittavien resurssien puute sekä vähäinen tieto kokonaisvaltaisen oheisharjoittelun hyödyistä tanssissa.

5.2 Päätelmät

Nuorten showtanssioppilaiden kokonaisvaltainen oheisharjoittelu on monipuolista fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen sekä ominaisuuksien kehittämistä. Oheisharjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ottaa huomioon, missä vaiheessa nuoren tanssiharrastajan fyysinen ja psyykinen kehitys on, mitkä ovat oppilaiden, tanssinopettajan ja ryhmän yhteiset tavoitteet ja kuinka suuri oppilaiden kokonaiskuormitus on huomioiden tanssituntien ulkopuolelle jäävän elämän. Järkevällä suunnittelulla oheisharjoittelulla voidaan vaikuttaa myös positiivisesti nuorten tanssijoiden kokonaisvaltaiseen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin.

Fyysiset ominaisuudet, joista showtanssijalle olisi hyötyä ovat kestävyys, voima, liikkuvuus ja nopeus. Kestävyyydestä, erityisesti peruskestävyyden harjoittaminen olisi tärkeää, sillä se luo perustan nuoren tanssijan fyysiselle kunnolle, mutta tanssitunneilla tämän ominaisuuden harjoittaminen on yleensä vähäistä tai saattaa puuttua jopa kokonaan. Peruskestävyys harjoittelu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä parantaa rasituksen sietokykyä. Motivoiva ja mielekäs kestävyys harjoittelu kannustaa nuoria oppilaita harrastamaan peruskestävyyttä myöhemmälläkin iällä. Tanssinopettaja voi toteuttaa peruskestävyys harjoittelua esimerkiksi tunnin sisällä alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn yhteydessä tai suunnittelemalla peruskestävyys harjoituksia tanssituntien ulkopuolelle esimerkiksi tanssiryhmän yhteisten hölkkälenkkien muodossa.

Voimasta, erityisesti kesto- ja nopeusvoiman harjoittaminen olisi tärkeää, sillä nämä luovat perustan nuoren showtanssijan myöhemmälle voimaharjoittelulle, mahdollistavat erilaisten liikelaatujen

kuten räjähtävyyden toteutumisen ja tukevat nuoren tanssijan suorituskykyä tanssitunnilla erilaisten tekniikkaharjoitteiden ja koreografoiden parissa. Tanssinopettaja voi harjoituttaa voimaa tanssioppilaille esimerkiksi alkulämmittelyn yhteydessä kehonpainoilla tehtävän lihaskuntoharjoituksen avulla.

Hyvä liikkuvuus mahdollistaa showtanssiin kuuluvien laajojen liikeratojen toteutumisen. Hyvin suunniteltu liikkuvuusharjoittelu murrosiässä opettaa nuoria säännölliseen venyttelyyn ja ylläpitää notkeutta myös kasvupyrähdysten aikana. Tanssinopettaja voi teettää lyhyitä dynaamisia venytyksiä alkulämmittelyn yhteydessä ja rentouttavia keskipitkiä venytyksiä tunnin lopussa. Tanssinopettaja voi ohjeistaa oppilaita myös tekemään omatoimisesti pidempiä venytyksiä kotona.

Psyykkisistä taidoista tanssija hyötyisi itsensä johtamisen taidosta, keskittymiskyvystä, itsensä sisäisestä motivoinnista ja tunnesäätelytaidoista. Mielen rauhoittaminen ja suuntaaminen sekä tunteiden kautta työskentely ja itsereflektio ovat myös tärkeitä. Tanssijat voisivat hyötyä seuraavista psyykkisen harjoittelun muodoista: mielikuvaharjoitteet, mindfulness-harjoitteet, rentoutumis- ja hengitysharjoitukset, tavoitteiden asettaminen, pohdinnat esimerkiksi tanssin merkityksestä itselle, jooga ja pilates. Psyykkistä harjoittelua voi olla myös ajatusten ja tunteiden huomaaminen, niiden tunnistaminen, niille tilaa antaminen ja niiden kanssa olemaan oppiminen sekä erilaiset keskustelut ja kyselyt oppilaiden ajatuksista ja olosta sekä esimerkiksi kilpailu- ja esiintymistilanteesta.

Keskittymiskyky ja joustava tarkkaavuuden kohdistaminen ovat tärkeitä tanssissa, koska tanssissa on monia eri tekijöitä, joiden välillä pitää joustavasti pystyä siirtämään huomiota. Hyvässä keskittymisessä huomio on kohdennettu oleellisiin asioihin oikeaan aikaan. Opettaja voi vaikuttaa keskittymiskyvyn kehittymiseen tanssitunnilla mindfulness-harjoituksilla, tauottamalla tuntia riittävästi, muistuttamalla keskittymisen palauttamisesta, vaihtelevalla tuntirakenteella, välttämällä monotonia ilmaisua, kohdistamalla puheensa yksilöille, käyttämällä nimiä ja hakemalla katsekontaktia. Lajitaitojen harjoittelu automatisoituneelle tasolle vapauttaa tilaa paremmalle keskittymiselle. Myös keskustelut lajissa tärkeistä asioista, keskittymistä häiritsevistä tekijöistä sekä toiminnan tarkoituksista eri tilanteissa, selkeä palaute, mielikuvien ja avainsanojen käyttö sekä päiväkirjan pitäminen omasta keskittymisestä ovat keinoja lisätä keskittymiskykyä. Myös tehtäväsuuntautuneen ilmapiiriin luominen on tärkeää hyvän keskittymisen kannalta.

Sisäinen motivaatio vaikuttaa suoritukseen, kehittymiseen ja hyvinvointiin myönteisesti. Sisäistä motivaatiota voi kehittää tanssitunnilla osallistamalla oppilaita, kyselemällä kuulumisia ja heidän

mielipidettään, luomalla hyvän ilmapiirin tunteille, luomalla harjoitteita, jotka mahdollistavat onnistumisen kokemukset ja oppimisen, tekemällä vaihtelevia harjoitteita, tanssin merkityksestä keskustelemalla, vahvistamalla pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia sekä tekemällä tunnin motivaatioilmastosta tehtäväsuuntautuneen. Motivaatioon voi vaikuttaa myös antamalla palautetta henkilökohtaisesta kehitymisestä ja yrittämisestä, edistämällä yhteistyötä ja tavoitteiden asettamisella.

Tunteiden säätelyn avulla nuori tanssija voi päästä itselleen suorituksen kannalta parhaaseen tunnetilaan, joka vaikuttaa myös fyysiseen ja kognitiiviseen toimintaan positiivisesti. Tunteiden säätelyllä voidaan myös edistää nuoren henkistä hyvinvointia ja toimimista toisten kanssa paremmin. Sitä voidaan edistää sallimalla kaikkien tunteiden kokeminen ja luomalla turvalliset säännöt, jotta kukaan ei kuitenkaan aiheuta toisille mitään pahaa. Opettaja voi myös sanoittaa ja tehdä näkyväksi omaa oppimisprosessiaan: vaikeiden tunteiden kokeminen on normaalia ja niistä tunteista voi päästä eteenpäin. Tunteiden säätelyn oppimisen pohjalla ovat tunteiden tunnistaminen, jonka apuna opettaja voi toimia, tunteiden hyväksyminen sekä niihin vaikuttaneiden omien ajatusten ja tulkintojen pohdinta. Tunteiden säätelyä voidaan edistää myös erilaisten läsnäoloharjoitusten avulla.

Showtanssia harrastetaan usein ryhmissä, joten erilaisten sosiaalisten taitojen hallitseminen on tärkeää showtanssijoille. Tässä iässä nuoret usein etsivät omaa identiteettiään ja paikkaansa ryhmässä, ja murrosiän henkinen myllerrys, kuten hämmennys oman kehon muutoksista ja epävarmuus omasta itsestä, saattavat tuoda haasteita sosiaalisiin tilanteisiin. Sosiaaliset taidot, joista showtanssijalle olisi hyötyä, ovat palautteen anto- ja vastaanottotaito, ryhmätyöskentelytaidot, kuuntelutaito sekä taito kertoa omia mielipiteitä ja ajatuksia muille ääneen. Jotta ryhmässä toimiminen olisi kaikille osallistujille vaivatonta ja sujuvaa tanssituntien aikana, olisi erittäin tärkeää, että tanssinopettaja pystyisi luomaan tanssitunnille turvallisen sekä sallivan ilmapiirin niin, että jokainen voisi tulla tunteille sellaisena kuin on. Turvallinen ja salliva ilmapiiri vaikuttaa myös positiivisesti nuorten kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja oppimiseen. Oppilaiden ryhmäyttäminen, selkeät säännöt ja rajat, yhteiset tavoitteet, kohtelias sekä kunnioittava käytös muita tunnilta olijoita kohtaan sekä tasa-arvoinen kohtelu vaikuttavat turvallisen ja sallivan ilmapiirin muodostumiseen. Näiden lisäksi tanssinopettaja voi ohjata oppilaita ryhmätyöskentelyn pariin, rohkaista oppilaita puhumaan ääneen ja vuorovaikuttamaan toistensa kanssa. Tanssinopettaja voi opettaa, miten toisille oppilaille annetaan palautetta ja miten palautteen voi ottaa vastaan. Tanssinopettajan on myös tärkeä tie-

dostaa, millä tavalla hän itse kohtaa oppilaat ja vuorovaikuttaa heidän kanssaan, sillä nuoret saattavat ottaa herkästi esimerkkiä ja vaikutteita omista opettajistaan, ja heistä voi tulla tärkeitä samaisutumisen ja ihailun kohteita.

Tiedetään, että oheisharjoittelua toteutetaan jo joissakin tanssikouluissa, mutta tutkitumpi lajikohtainen tieto kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta kehittäisi tanssikoulujen toimintaa monipuolisemmaksi tämän asian parissa. Tanssikoulut voisivat järjestää esimerkiksi erilaisia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen oheisharjoitteluun liittyviä koulutuksia tanssinopettajille, jakaa tietoa suoraan tanssijoille, ottaa huomioon myös loma-ajat jaksosuunnitelmia tehdessä sekä lisätä viikkokalenteriin erillisiä oheisharjoittelutunteja, kuten kehonhuoltoon ja lihaskuntoon liittyviä tunteja tanssioppilaille. Harjoittelua tukisi myös selkeä lukukauden jaksottaminen huomioiden esimerkiksi kisojen ja näyttösten ajankohdat. Olisi hyvä miettiä, mihin kohtaan vuotta sopisi parhaiten valmistava, kehittävä ja ylläpitävä kausi, jotta tanssijoiden kokonaiskuormituksen määrä säilyisi kohtuullisena ja harjoittelu olisi turvallista, mielekästä sekä kehittävää.

5.3 Lopuksi

Tämä tutkimus toi meille paljon uutta tietoa nuorten showtanssijoiden kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta. Huomasimme haastatteluja tehdessä, että aihe on selvästi tärkeä sekä ajankohtainen ja tutkitulle tiedolle kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta tanssissa olisi selkeästi tarvetta. Olemme tyytyväisiä tutkimuksemme tuloksiin ja toteutukseen, vaikka kohtasimmekin muutamia haasteita opinnäytetyömme työstövaiheessa. Pystyimme kokoamaan teoriapohjamme ajankohtaisista ja luotettavista lähteistä ja haastatteluista saimme kattavat vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Opinnäytetyömme eteni aikataulussa ja yhteistyömme sujui erinomaisesti, vaikka asumme eri paikkakunnilla ja yhteyttä pidimme lähinnä Zoomin välityksellä.

Haastetta tutkimuksen tekemiseen toi showtanssin moniulotteisuus sekä vähäinen tutkittu tieto sen ominaisuuksista ja oheisharjoittelun sovellettavuudesta showtanssiin. Tutkimuksen aikana huomasimme, että asioita oli vaikeaa sijoittaa pelkästään yhden aihealueen alle, esimerkiksi pelkästään fyysiseen tai psyykkiseen puoleen, koska asiat ovat niin linkittyneitä toisiinsa. Olisi ollut mielenkiintoista kuulla mielipiteitä fyysisestä oheisharjoittelusta myös joltain urheilulajin edustajalta, sillä urheilussa se on niin olennainen ja jopa itsestään selvä osa harjoittelua. Pohdimme tutkimuksen tekemisen aikana termin ”oheisharjoittelu” soveltuvuutta showtanssille ja ajatteleimme, että sen tilalla

voitaisiin puhua esimerkiksi tanssia tukevasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta harjoittelusta, koska mielestämme “oheisharjoittelu” terminä ei kuvaa niin hyvin harjoittelun monipuolisuutta ja sen monimuotoista toteutumista showtanssissa. Muutenkin esimerkiksi psyykkisessä harjoittelussa “oheisharjoittelu” ei kuvaa tarpeeksi kattavasti sitä, miten psyykkisiä taitoja voidaan kehittää.

Teoriapohjassa emme syventyneet erikseen sosiaaliseen puoleen, mutta haastatteluista nousi esiin siihen liittyviä tärkeitä ja mielenkiintoisia asioita. Sosiaalinen puoli näyttäytyi niin tärkeänä haastatteluissa, että siihen olisi hyvä perehtyä syvemmin tulevaisuudessa. Olisi myös antoisaa ja mielenkiintoista saada tietoa oheisharjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta eri oppilaitoksissa muualtakin maailmasta. Tämä voisi toteutua esimerkiksi kehittämällä oppilaitosten ja tanssikoulujen kansainvälistä yhteistyötä sekä opiskelija- ja opettajavaihtoa. Jatkotutkimukset tanssin kokonaisvaltaisesta oheisharjoittelusta ja tutkitun tiedon soveltaminen käytännössä varmasti monipuolistaisivat tanssinopettajien työnkuvaa ja mahdollistaisivat uudenlaisten työtehtävien syntyminen tanssin kentälle.

LÄHTEET

- Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J.E, Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Andström, N. 2010. Showtanssin historia Suomessa. Opinnäytetyö. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Showtanssin suuntautumisvaihtoehto. Oulun ammattikorkeakoulu.
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2020. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 206–216.
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Psykkisten taitojen harjoittaminen. Teoksessa K. Danskanen & S. Tuunainen (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 333–375.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268. Viitattu 11.2.2021, Ebsco Academic Search Premier. Vaatii käyttöoikeiden.
- FDO Finnish Dance Organization 2021. Showtanssi. PA-lajien määritelmät IDO:n sääntökirjan mukaan tiivistettynä. Viitattu 1.3.2021. <https://fdo.fi/performing-arts/>
- Forsman, H, Lampinen, K 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Forsse, C. 2014. Huipulle! - Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Gould, D. & Weinberg, R. S. 2015. Foundation of sport and exercise psychology. 6. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haarala, S., Lintunen, T., Orava, M., Rovio, E., Ruiz, M. & Westerlund, E. 2020. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 30–39.

Hakkarainen, H. 2009. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 195–218.

Hakkarainen, H. 2015a. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK Kustannus Oy, 179–185.

Hakkarainen, H. 2015b. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK Kustannus Oy, 53–78.

Hakkarainen, H. 2015c. Voiman harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 212–234.

Heikkinen, L. 2020. Tanssitaiteen maisteri, tanssinopettaja, koreografi, HAHAHA Dance Schoolin yrittäjä. Zoom-haastattelu 16.12.2020. Tekijän hallussa.

Herajärvi, M. 2020. Tanssinopettaja, tanssija, kasvatustieteiden maisteri. Zoom-haastattelu 8.12.2020. Tekijän hallussa.

Huttula, L. 2021. Tanssinopettaja, tanssija, valmentaja, psykologi. Zoom-haastattelu. 15.1.2021. Tekijän hallussa.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 48–68.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Helsinki: Suomen Hiihtoliitto.

Jaakkola, T., Kataja, J. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, M. & Rovio, E. 2020. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 137–148.

Jouhtinen, A. 2004. Tanssivan kehon lihahuolto. Teoksessa Ahonen, J., Anttila, E., Jalkanen, T., Jouhtinen, A., Kontunen, K., Renvall, H., Suhonen, T. & Vainio, L. Tanssioppilaan kirja. Helsinki: Opetushallitus, 5–102.

Jääskeläinen, A. 2020. Tanssitaiteen maisteri, tanssinopettaja, lääkäri. Zoom-haastattelu 7.12.2020. Tekijän hallussa.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 255–268.

Kallioinen, E. 2021. Ennaltaehkäisevä kehonhuolto-opas. Viitattu 8.3.2021.

https://asiakas.kotisivukone.com/files/dhd.kotisivukone.com/Oppaat_ ja_ opparit/Ennaltaehkai-seva_ kehonhuolto-opas.pdf

Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima OY.

Kokkonen, M. 2020. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 69–87.

Koskela, J. 2021. Nuoren kasvu ja kehitys. Terve urheilija. Viitattu 23.2.2021.

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/#kuormittaminen>

Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus – Mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Maehrm, M. & Meyer, H. A. 1997. Understanding motivation and schooling: Where we've been, where are we, and where we need to go. Educational Psychology Review, 9(4). Viitattu 11.2.2021.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2020. Nuoren aivojen kehitys. Viitattu 3.3.2021, <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-aivojen-kehitys/>

Matikka, L. 2020a. Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 95–103.

Matikka, L. 2020b. Mitä urheilupsykologia on? Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 23.

Matikka, L. 2020c. Psykkiset taidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 45–47.

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021. Urheilija tunteiden pelikentällä. Viitattu 20.2.2021. <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistointia/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/urheilija-tunteiden-pelikent%C3%A4ll%C3%A4>

Nummela, A. 2021. Kestävyys. Kasva urheilijaksi. Viitattu 23.2.2021. <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/kest%C3%A4vyys>

Polar 2021. Maksimisykkeen laskeminen juoksemista varten. Viitattu 13.3.2021. https://www.polar.com/fi/running-academy/calculate-maximum-heart-rate-running?gclid=EAlal-QobChMliev1x5Wt7wIVcwzmCh1-0wIIEAAYASAAEgL97PD_BwE.

Pihlman, M., Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu- hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 279–304.

Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus Oy, 272–299.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Terve koululainen 2021. Sosiaaliset taidot. UKK-instituutti. Viitattu 1.3.2021.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiiri-ja-pelisaannot/sosiaaliset-aidot/>

Tuomola, M. 2020. Hengitys kehon ja mielen siltana. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.)
Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 170–180.

Urheiluseura Lohja Fast & Furious ry. 2021. Oheisharjoittelu ja fyysisen valmennuksen palvelut.
Viitattu 19.3.2021. <https://lohjaff.sporttisaitti.com/oheisharjoittelu-ja-fyysisen-val/>

Urrila, M. 2017. Kun pelkät muskelit eivät piisaa - Kokonaisvaltaisen valmennuksen perusteita. Jyväskylä: Kirjapaino Kari KY.

Virolainen, H. & Virolainen, I. 2017. Mielen voima urheilussa. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Vuorimaa, T. 2012 Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hillokorpi, H.,
Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 138–
146.

HAASTATTELUIDEN TEEMAT

LIITE 1

(fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen oheisharjoittelu)

Haastateltavan henkilökuva

Tanssin merkitys

Showtanssin määritelmä

Nuoren showtanssija ominaisuudet

Oheisharjoittelu tanssissa

Oheisharjoittelu tanssikouluissa

HAASTATTELUN TEEMAT JA APUKYSYMYKSET

LIITE 2

(psykkinen ja sosiaalinen oheisharjoittelu)

Haastateltavan henkilökuva

Tanssi

Mistä psykkinisistä ja sosiaalisista taidoista on hyötyä tanssissa?

Mitä pitää ottaa huomioon näiden opetuksessa 13–15-vuotiaiden kanssa?

Psykkinen oheisharjoittelu / Psykkinen valmennus tanssissa

Miten voidaan kehittää tanssitunnilla keskittymistä, (sisäistä) motivaatiota ja tunteiden säätelyä?

Mikä merkitys tanssille on psykkinisellä valmennuksella?