



- Opinnäytetyö - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

RÄJÄHTÄVYYS, KETTERYYS JA KESTÄVYYS

Oheisharjoitteluprojekti showtanssin kilpailuryhmille

TEKIJÄ/T: Riina Aallikko

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Riina Aallikko	
Työn nimi Räjähävyys, ketteryys ja kestävyys – oheisharjoitteluprojekti showtanssin kilpailuryhmille	
Päiväys 15.4.2016	Sivumäärä/Liitteet 32/1
Ohjaaja(t) Eeri Pihlajakari	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Tanssikoulu DCA	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee tanssin oheisharjoittelua. Kirjoittaja toimi Tanssikoulu DCA:n kilpailuryhmien oheisharjoitteluvälmentäjänä ja projektiryhmä koostui 13-19-vuotiaista showtanssioppilasta.</p> <p>Showtanssijoilta vaadittavat fyysiset ominaisuudet ovat rinnastettavissa urheilijoiden ominaisuuksiin, mutta kaikkia näitä osa-alueita ei voida harjoitella tanssitunneilla. Monipuolisella oheisharjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä loukkaantumisia sekä parantaa fyysistä suorituskykyä ja siten myös tanssissa vaadittavia ominaisuuksia.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin showtanssin fyysisiä vaatimuksia sekä urheilun fysiologisia lainalaisuuksia, jotka pätevät lajissa kuin lajissa. Näiden pohjalta luotiin yhdeksän viikkoa kestänyt oheisharjoitteluohjelma Tanssikoulu DCA:n intensiiviryhmille.</p> <p>Oheisharjoittelujakson tarkoitus oli kehittää tanssioppilaiden räjähtävää voimaa, kestävyyttä sekä kehonhallintaa korkean sykkeen kehonpainoharjoittelun keinoin. Opinnäytetyössä selvitettiin tällaisen harjoittelun vaikutuksia tanssimiseen.</p>	
Avainsanat Showtanssi, oheisharjoittelu, fysiikkaharjoittelu	

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Dance Teacher			
Author(s) Riina Aallikko			
Title of Thesis Explorenes, agility and durability – supplementary training for showdancers			
Date 15.4.2016		Pages/Appendices 32/1	
Supervisor(s) Eeri Pihlajakari			
Client Organisation /Partners Tanssikoulu DCA / Dance Center Ani			
<p>Abstract</p> <p>This thesis describes supplementary training of dance. The author worked as a coach in Dance Center Ani in supplementary training. The target group of this project was a show dance group, ages 13-19.</p> <p>The physical qualities of a show dancer are similar to the qualities required in any other sport. Supplementary training is needed, because these physical qualities cannot be trained in dance classes. Versatile supplementary training can (help) prevent injuries, improve young dancers' fitness and develop qualities needed for dance.</p> <p>The aim of this thesis was to explore physical qualities required in show dance and physical facts standing in any sport or human body. Based on these a supplementary training program for the target group was created.</p> <p>The goal of the supplementary training project was to develop dancers' strength in jumps, durability and agility by method of bodyweight training. This thesis explores the effects of this kind of supplementary training in dance.</p>			
<p>Keywords Show dance, Supplementary training</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖPROJEKTI.....	6
2.1	Tanssikoulu DCA:N esittely	6
2.2	Tanssikoulu DCA:n toiminnan perusteet	6
2.3	Tanssikoulu DCA:n erikoiskoulutusryhmät.....	7
2.4	Tanssikoulu DCA:n intensiiviryhmät.....	8
3	TANSSIN OHEISHARJOITTELU.....	9
3.1	Alkulämmittely	9
3.2	Loppuverryttely ja palautuminen	10
3.3	Liikkuvuusharjoittelu	11
3.4	Voimaharjoittelu	13
3.5	Aerobinen harjoittelu.....	14
3.5.1	Kestävyysharjoittelu	14
3.6	Nopeusharjoittelu.....	16
4	OHEISHARJOITTELU DCA:N INTENSIIVIRYHMILLE	18
4.1	Toiveet ja tavoitteet	18
4.2	Projektin eteneminen ja harjoittelumetodin valinta	19
4.2.1	Oheisharjoittelutuntien toteutus	20
4.2.2	Tulosten määrällinen seuranta	20
4.2.3	Tulosten laadullinen seuranta	21
4.2.4	Kyselylomake.....	21
5	OHEISHARJOITTELU TUNTIENTEN VAIKUTUKSET TANSSIMISEEN	22
5.1	Psyykkiset vaikutukset.....	22
6	ESIMERKKITUNTI.....	24
7	POHDINTA.....	28
8	LÄHTEET	30
9	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Minulle tanssi on vauhdikas, rytmiseltä vaihtelultaan vivahteikas ja tilassa paljon liikkuva taitolaji, joka perustuu tyylieltyyn ja luonnolliseen liikkumiseen. Fyysisten vaatimuksien lisäksi tanssissa on oleellista ilmaisu, mikä tekee siitä esittävää taidetta. Oma tanssijaihanteeni on lähempänä urheilijaa kuin taiteilijaa, ja tässä opinnäytetyössä keskityn tanssin urheilulliseen puoleen. Tanssi on hyvin monipuolinen laji ja tanssikoreografiat sisältävät sekä hyppyjä että suurta liikkuvuutta vaativia liikkeitä. Tästä syystä tanssissa tarvitaan monia fyysisiä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja koordinaatiota. Hypyissä on oltava paljon räjähtävää voimaa ja nopeutta, kun taas hyvä lihaskäyttö mahdollistaa tasapainoissa pysymisen. Koreografian pituus haastaa tanssijoiden aerobista sekä anaerobista kestävyyttä. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi tanssissa vaaditaan myös oikeanlaista lajitekniikkaa ja usein fyysisten ominaisuuksien harjoittelu pohjautuu lajitekniikkiin seikkoihin. Tästä syystä tanssiurheilijan taito-ominaisuuksien sekä fyysisten valmiuksien on oltava korkealla jo varsin nuorena. Taidon ja fyysisyyden lisäksi urheilijan psyykkiset ja sosiaaliset taidot ovat tärkeässä osassa. Psyykkisistä ominaisuuksista korostuvat erityisesti pitkäjänteisyys ja motivaatio.

Minulla on vahva urheilutausta ja näin ollen tanssin ohella myös muulla fyysisellä harjoittelulla on suuri osa elämässäni. Olen perehtynyt aiheeseen vuosien ajan lukemalla alan kirjallisuutta ja artikkeleita sekä konkreettisesti työskentelemällä kuntosalilla monenlaisten liikkujien parissa. Intohimoni kaikenlaiseen liikuntaan ja terveelliseen elämäntapaan on valtava ja siksi halusin hyödyntää tätä paoloani opinnäytetyössäni.

Haluan olla tanssinopettaja, mutta tavoitteeni ovat vielä hieman pidemmällä. Tulevaisuudessa haluan kouluttautua lisää fyysisen valmennuksen saralla, mikä ehdottomasti tukee työtäni tanssinopettajana. Mitä enemmän minulla on tietoa fyysisestä valmennuksesta sekä kehon lainalaisuuksista, sitä paremmin pystyn hyödyntämään sitä suunnitellessani tanssioppilailleni tanssia tukevaa oheisharjoittelua, joka pitää sisällään sekä fyysistä harjoittelua, liikkuvuusharjoittelua että kehonhuoltoa. Oheisharjoitteiden avulla tanssioppilaani pystyvät kehittämään tanssissa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia.

Oman kokemukseni sekä perheeni ja ystäväpiirini kautta olen tutustunut monenlaiseen harjoitteluun ja moniin eri urheilulajeihin. Kaikille muille lajeille on yhteistä lajiharjoittelun kanssa käsi kädessä kulkeva oheisharjoittelu. Tanssissa tämä osio sivuutetaan lähes kokonaan, mikä on mielestäni täysin absurdia lajin fyysisten vaatimusten ollessa erittäin korkeat. Omalla oheisharjoittelullani on ollut paljon positiivisia vaikutuksia tanssimiseeni ja tästä inspiroituneena päätin tehdä opinnäytetyöni tanssijoiden oheisharjoittelusta.

2 OPINNÄYTETYÖPROJEKTI

Tanssinopettajan ammattikorkeakoulututkintoon kuuluu neljäntenä vuonna päättöharjoittelu, joka on kestoltaan kahdesta kolmeen kuukautta. Päättöharjoittelu pitää sisällään enimmäkseen tanssinopettajan työtä opiskelijan valitsemassa organisaatiossa. Suoritin päättöharjoitteluni Tanssikoulu DCA:lla, missä myös tein projektityötäni koskien opinnäytetyötäni. Vakuutettuani työnantajani tietoistani ja osaamisestani fyysisen harjoittelun saralla, DCA:lta toivottiin kilpailuihin tähtääville tanssijoille fyysisiä ominaisuuksia parantavaa oheisharjoittelua. Osa projektini tuloksista on sovellettavissa muidenkin tanssin harrastajien kohdalla, mutta tässä opinnäytetyössä keskityn enimmäkseen DCA:n kilpailuryhmien 13-19-vuotiailta disco- ja showtanssijoilta vaadittaviin fyysisiin ominaisuuksiin ja niiden parantamiseen.

2.1 Tanssikoulu DCA:N esittely

Tanssikoulu DCA on tanssin liikunnallista ja urheilullista näkökulmaa painottava tanssikoulu, joka toimii Helsingissä ja Espoossa. DCA:ssa on mahdollista opiskella tanssia taiteen perusopetuksen laajan sekä yleisen oppimäärän mukaan. DCA on aktiivisesti mukana erilaisissa tapahtumissa sekä kilpailutoiminnassa ja menestystä Suomessa sekä ulkomailla on kertynyt rutkasti. Esimerkiksi vuoden 2015 Performing Arts SM-kilpailuissa DCA voitti 11 mitalia ja saman vuoden MM-kilpailuissa 4 mitalia. (FDO; Finnish Dance Organisation 2015)

Showtanssin ollessa koulun ominaisin laji tarjoaa se opetusta myös baletin, nykytanssin sekä streetlajien harrastajille. Mielestäni DCA:n ehdoton vahvuus on positiivinen ja kannustava ilmapiiri sekä ammattitaitoiset opettajat. Vaikka DCA on oppilasmäärältään iso ja laajasti pääkaupunkiseudulle levinnyt koulu, on tunnelma oman kokemuksen mukaan sisällä lämmin ja yhtenäinen.

2.2 Tanssikoulu DCA:n toiminnan perusteet

Pohjaan tietoni Tanssikoulu DCA:n toiminnasta koulun verkkosivuilta löytyvään informaatioon. Taiteen perusopetuksen tanssin yleisen oppimäärän opetuksen tavoitteena on antaa oppilaalle mahdollisuus harrastaa tanssia pitkäjänteisesti sekä kehittää taidollisia ja tiedollisia valmiuksia. Yleinen oppimäärä antaa oppilaalle monipuolisen näkemyksen tanssista. Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan henkistä kasvua, luovuutta ja sosiaalisia taitoja. Opetuksen perustana on käsitys ihmisestä ruumiillisena ja henkisenä kokonaisuutena. Opetuksessa huomioidaan oppilaiden yksilölliset erot ja pyritään tukemaan oppilaan kehittymistä hänen omista lähtökohdistaan. Oppilaitoksen toiminnassa edistetään yhteistyötä tanssinopetusta antavien ja muiden oppilaitosten kanssa sekä kehitetään kansainvälistä yhteistyötä mahdollisuuksien mukaan. Yleisen oppimäärän mukaista opetusta annetaan pääsääntöisesti lapsille ja nuorille, mahdollisuuksien mukaan myös aikuisille. (Tanssikoulu DCA 2015)

Tavoitteena on, että oppilas tuntee showtanssin elementtejä, kuten tekniikkaa, terminologiaa, ilmaisua ja tyyliä sekä kehittää tanssiteknistä osaamistaan ja taiteellista ilmaisuaan. Showtanssin opetuk-

sen keskeisiin sisältöihin kuuluu showtanssin perusliikemateriaalia ja terminologiaa, ilmaisutaitoja sekä esiintymistaitoja. (Tanssikoulu DCA 2015)

2.3 Tanssikoulu DCA:n erikoiskoulutusryhmät

DCA:n erikoiskoulutusryhmiin järjestetään hakutilaisuus eli koetanssit, joihin osallistuneista valitaan ryhmään soveltuvimmat tanssijat. Haku järjestetään joka syksy, jotta myös uusien tanssijoiden on mahdollista päästä mukaan erikoiskoulutusryhmiin ja ryhmien taso säilyy toivotulla asteella.

Tanssin laajan oppimäärän mukaiset opinnot muodostuvat perusopinnoista ja sille rakentuvista syventävistä opinnoista. Perusopinnot aloitetaan pääsääntöisesti 8-vuotiaana ja niiden kesto on keskimäärin 4 vuotta. Perusopinnot koostuvat tasoista EK Minit ja EK 1. Syventävät opinnot aloitetaan pääsääntöisesti 12-vuotiaana ja niiden kesto on keskimäärin 6 vuotta. Syventävät opinnot koostuvat tasoista EK 2, EK 3 ja EK Dancers. (Tanssikoulu DCA 2015)

DCA:n Erikoiskoulutusryhmille annettava taiteen perusopetus on tanssin laajan oppimäärän mukaista opetusta. Sen tavoitteena on antaa oppilaalle mahdollisuus harrastaa tanssia pitkäjänteisesti sekä kehittää niitä taidollisia ja tiedollisia valmiuksia, joita tarvitaan alan ammattiopinnoissa. Laaja oppimäärä antaa oppilaalle monipuolisen näkemyksen tanssista. Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan henkistä kasvua, luovuutta ja sosiaalisia taitoja. Opetuksessa huomioidaan oppilaiden yksilölliset erot ja pyritään tukemaan oppilaan kehittymistä hänen omista lähtökohdistaan. Oppilaitoksen toiminnassa edistetään yhteistyötä tanssinopetusta antavien ja muiden oppilaitosten kanssa sekä kehitetään kansainvälistä yhteistyötä mahdollisuuksien mukaan. Laajan oppimäärän mukaista opetusta annetaan pääsääntöisesti lapsille ja nuorille. Tanssinopetuksen tavoitteena on:

- avartaa oppilaan käsitystä taiteen monimuotoisuudesta ja tukea hänen yksilöllisen näkökulmansa kehittymistä taiteessa
- tukea oppilaan henkistä kasvua, lisätä hänen kehollista tietoisuuttaan ja sen avulla vahvistaa oppilaan oman identiteetin muotoutumista
- kehittää oppilaan itsetuntemusta, ymmärrystä muista ja ympäröivästä maailmasta
- kehittää oppilaan tanssissa tarvitsemia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia ja taitoja tasapainoisesti ja monipuolisesti
- kannustaa terveelliseen liikkumiseen ja elämäntapaan
- tukea oppilaan itsetuntoa ottamalla huomioon yksilön keholliset ja psyykkiset lähtökohdat sekä kehitysvaiheet

- luoda opetustilanteissa myönteinen ilmapiiri ja kehittää oppilaan kykyä toimia vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden ja opettajan kanssa
- ohjata oppilasta pohtimaan ja tekemään eettisiä ratkaisuja ja vastuullisia valintoja opiskelussaan ja muussa elämässään. (Tanssikoulu DCA 2015)

2.4 Tanssikoulu DCA:n intensiiviryhmät

DCA:n intensiiviryhmien tarkoitus on tarjota mahdollisuus tavoitteelliselle tanssin harrastamiselle. Intensiiviryhmät osallistuvat keväällä järjestettäviin Performing Arts SM-kilpailuihin. Intensiiviryhmiin järjestetään hakutilaisuus joka syksy ennen tanssikauden alkua ja valittu ryhmä harjoittelee tiiviisti yhdessä päämääränään keväällä järjestettävät SM-kilpailut. (Putkonen, K 2015) Oman kokemuksen mukaan intensiiviryhmien toiminta on rinnastettavissa urheilujoukkueen toimintaan, sillä tanssijoiden harjoittelupakettiin kuuluu myös oheisharjoittelua.

3 TANSSIN OHEISHARJOITTELU

Tanssin oheisharjoittelulla tarkoitetaan yleisesti tanssituntien ulkopuolella tapahtuvaa harjoittelua (Kozai 2012, 2). Seppäsen ym. (2010, 32.) mukaan monipuolisen oheisharjoittelun avulla voidaan parantaa tanssijoiden fyysistä kuntoa, mikä kehittää tanssissa vaadittavia ominaisuuksia, nopeuttaa palautumista ja ennaltaehkäisee vammojen syntymistä.

Suomen Olympiakomitea luokittelee tanssin taiteeksi eikä urheiluksi, vaikka tanssijalta vaadittavat fyysiset ominaisuudet ovat rinnastettavissa urheilijan, esimerkiksi voimistelijan ominaisuuksiin. Tanssijoiden tulisi olla yhtä hyvässä kunnossa kuin urheilijoiden ja tanssijoita kutsutaankin usein esiintyviksi urheilijoiksi. (Koutedakis & Jamurtas 2004, 652.) Show- ja discotanssi ovat energisiä, näyttäviä tanssilajeja, joissa tanssijan fyysiset ominaisuudet korostuvat. Suomalaiset show- ja discotanssin huiput edustavat lajia vuosittain Suomen Urheilugaalassa, mikä myös kielii lajien urheilullisuudesta.

Hyvä fyysinen kunto luo pohjan puhtaan tanssitekniikan oppimiselle ja antaa tanssijalle mahdollisuuden keskittyä tanssi-ilmaisuun. (Knuutila, M 2013, 14; Kozai 2012, 3; Irvine ym. 2011, 1.) Esimerkiksi mainitsemani voimistelijat harjoittelevat erityisesti kesäkaudella oheisharjoitteita, jotka syksyllä varsinaisen voimistelukauden alkaessa tukevat lajia. Näitä harjoitteita ovat esimerkiksi voima- ja liikkuvuusharjoitteet. Yhtälaila tanssijat hyötyisivät siitä, että kesällä ja mahdollisesti kauden aikana varsinaisen lajiharjoittelun ohella tehtäisiin fyysisiä ominaisuuksia parantavia harjoituksia. Tällöin tanssitunneilla voitaisiin keskittyä pelkästään tanssiin ja lajin vaatimiin taito-ominaisuuksiin, kuten esimerkiksi koreografian opettelu, ilmaisu, liikkeen virtaavuus, painonkäyttö ja musikaalisuus. Mielestäni näitä taitoja on hyödyllisintä harjoitella vain tanssitunneilla tanssinopettajan läsnä ollessa.

Tanssin oheisharjoittelun tulisi sisältää muun muassa liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoituksia sekä kestävyyskuntoharjoituksia. Oheisharjoittelussa on tärkeää huomioida myös oikea

suoritustekniikka, jokapäiväinen ja ennaltaehkäisevä lihaskuntohoito, mihin kuuluvat muun muassa säännölliset elämäntavat, monipuolinen liikunta oikeissa määrin, huolellinen alkulämmittely ja loppuverryttely sekä terveellinen ruokavalio. (Seppänen ym. 2010, 32.) Sivuan tässä työssä alkulämmittelyä, loppuverryttelyä sekä liikkuvuusharjoittelua, pääpainon ollessa nopeus-, voima- sekä kestävyysharjoittelussa. Viimeisimpinä mainitut olivat oheisharjoitteluprojektissani eniten esillä olevat, kehitystä vaatineet, ominaisuudet.

3.1 Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tavoitteena on saavuttaa kehon toiminnan kannalta paras mahdollinen valmiustila tanssituntia varten. Sen avulla pystytään myös ennaltaehkäisemään loukkaantumisia. Knuutilan (2013, 22.) mukaan ”hyvin suunniteltu alkulämmittely on näiden lisäksi myös rakentavaa harjoittelua, jonka avulla voidaan kehittää muun muassa kehonhallintaa.” Ennen tanssituntia suoritettua alkulämmittelyä myötä tanssituntien aika saadaan aktiivisempaan ja tehokkaampaan käyttöön. Jotta al-

kulämmittely tukisi tulevaa suoritusta, tulee lämmittelyssä ottaa huomioon tulevan tanssitunnin tai muun harjoituksen painopistealueet. (Knuutila, 2013, 22.) Kokemukseni mukaan tanssinopettaja suunnittelee tunnin kulkuun sisältyvän, tanssituntia tukevan alkulämmittelyn, joka keskittyy tulevalla tunnilla eniten kuormittuvien lihasryhmien lämmittämiseen ja harjoitukseen valmistamiseen sekä hermolihasjärjestelmän herättelyyn. Tanssituntia ennen tehty alkulämmittely valmistaa kehon tanssitunnin lämmittelyosuuteen, jolloin tanssijan on mahdollista keskittyä itse tanssiin heti tanssitunnin ensimmäisistä minuuteista lähtien.

Alkulämmittely lisää lihasten verenkiertoa ja lihastyössä muodostuvan lämmön ansiosta lihaksien ja koko elimistön lämpötila kohoaa. Tämän seurauksena lihaksiin kulkeutuu enemmän happea, energiaa ja hormoneja ja lihaksista poistuu kuona-aineita, kuten esimerkiksi maitohappoa. Alkulämmittelyn myötä sydämen syke ja verenpaine kohoavat, sillä aineenvaihdunta tehostuu. Alkulämmittely vaikuttaa positiivisesti lihasten elastisuuteen ja voimantuottokykyyn. Lämpötilan noustessa nopeus, reaktiokyky, tasapaino ja räjähtävyys sekä liikkeen ergonomisuus paranevat, sillä lihaksiin tietoa vievien ja lihaksista tietoa tuovien hermojen impulssin kulkunopeus kasvaa. Alkulämmittelyllä on usein virittävä ja keskittymistä ohjaava vaikutus, sillä se aktivoi näkökykyä ja keskushermoston eri osien yhteistyötä, minkä myötä myös tarkkaavaisuus lisääntyy. Yksi alkulämmittelyn tavoitteista onkin yhdistää toisiinsa elimistön toimintajärjestelmät, jotka vaikuttavat urheilijan suorituskykyyn. Näitä ovat sydän ja verenkierto, hengitys, lihaksisto, hermotus ja psyyke. (Saari ym. 2009, 3-4.)

Alkulämmittelyn tulisi kestää 15–30 minuuttia. Aktivoiva alkulämmittely koostuu seuraavista osaluista: hengitys ja verenkierto, dynaaminen liikkuvuus (toiminnallinen venyttely), keskivartalon tukilihasten aktivointi, alaraajojen lihasten aktivointi, lihasten reaktiivinen aktivointi ja liikekokonaisuudet (voiman, liikkuvuuden, tasapainon ja koordinaation yhdistäminen lajinomaisiin harjoituksiin). (Saari ym. 2009, 5.) Alkulämmittely on suoritettava aina samassa järjestyksessä, mutta kunkin osaluuden harjoitusten määrää ja tehoa sekä niihin käytettävää aikaa voi vaihdella tulevan harjoituksen mukaan. Alkulämmittelyn tarkoitus on aktivoida kehoa, ei väsyttää sitä, minkä vuoksi se tulee muistaa tehdä aina kevyellä teholla. (Saari ym. 2009, 5.)

3.2 Loppuverryttely ja palautuminen

Loppuverryttelyn myötä keho palautuu harjoituksen aiheuttamasta rasituksesta nopeammin ja on siten nopeammin valmis myös uuteen harjoitukseen. Loppuverryttelyn avulla pyritään edistämään harjoituksen aikana elimistöön syntyneiden kuona-aineiden kuten esimerkiksi maitohapon poistumista lihaksista ja palauttamaan lihasten pituus lähemmäksi niiden lepopituutta. Edellisen harjoituksen painopistealueiden ja rasituksen kohteena olleiden kehonosien lisäksi loppuverryttelyssä tulee huomioida myös verenkiertoelimistö, hengityselimistö, lihaksisto, hermotus ja psyyke. Loppuverryttelyn yhteydessä on myös hyvä arvioida juuri päättyneen tanssitunnin hyviä ja huonoja osia sekä tarkastella kehon toimintaa ja vireystilaa. (Saari ym. 2009, 31–33.)

Harjoittelun seurauksena elimistöön syntyy kudoksia hajottava eli katabolinen tila. Elimistön tasapainotila järkkyy fyysisen rasituksen myötä, sillä harjoittelun seurauksena lihaksiin kertyy laktaattia (maitohappoa vastaava emäs), hermosto ja lihakset väsyvät ja energiavarastot hupenevat. Harjoittelu saa aikaan myös pieniä vaurioita lihassolutasolla. Jotta kehitystä voisi tapahtua, tulee elimistössä vallitseva katabolinen tila kääntää anaboliseksi eli rakentavaksi tilaksi. Tilanne saadaan korjattua levon sekä ravinnon ja palautumista edistävien toimien ansiosta usein jopa superkompensaatioksi eli ylikorjaukseksi. (Seppänen ym. 2010, 32.)

Loppuverryttelyn tulisi sisältää muun muassa juoksua tai kevyttä hölkkää, rentoja nopeita juoksuspurteja sekä keskivartalon tukilihaksia ja alaraajojen lihaksia aktivoivia liikkeitä. Loppuverryttelyn yhteydessä on hyvä tehdä myös lyhytkestoisia (5-10 sekuntia) venytyksiä eniten kuormittuneille lihasryhmille. Pitkien (yli 30 sekuntia) ja voimakkaiden venytyksien aikana lihaksen aineenvaihdunta heikkenee ja kuona-aineet kasaantuvat, jolloin ne voivat hidastaa lihaksen palautumista. Venyttelyn avulla pyritään rentouttamaan lihaksia ja palauttamaan suoritukseen osallistuneet lihakset lepopituuteensa. Venyttelyn avulla voidaan myös lisätä niveltä ympäröivien kudosten elastisuutta ja ennaltaehkäistä vammojen syntymistä. (Saari ym. 2009, 32.)

Loppuverryttely tulisi tehdä laskevalla intensiteetillä monipuolisesti kehon eri lihaksia käyttäen, mutta kuitenkin riittävällä teholla, jotta aineenvaihdunta pysyy vilkkaana ja maitohapon ynnä muiden kuona-aineiden poistuminen nopeana. (Saari ym. 2009, 32.)

Puolen tunnin sisällä harjoituksen päättymisestä tulisi myös syödä proteiini- ja hiilihydraattipitoinen palautumisateria. Hiilihydraattien syöminen heti harjoittelun jälkeen on tärkeää harjoittelussa, jossa lihaksen energiavarastot tyhjenevät ja proteiinia tarvitaan lihassoluvaurioiden korjaamiseksi ja lihaskehityksen käynnistämiseksi. Rasva hidastaa muiden ravintoaineiden imeytymistä, joten palautumisaterian tulisi olla vähärasvainen. Harjoituksen aikana ja sen jälkeen tulisi huolehtia myös riittävästä nesteytyksestä. Vireystason säilyttämiseksi harjoituksen aikana tulisi juoda vettä 3-6 dl/h. Jannon tunne tulee myöhässä ja on jo merkki kuivumisesta eli juoda pitäisi jo ennen kuin tulee jano. (Suomen Olympiakomitea 2013)

3.3 Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelun avulla pyritään ylläpitämään tuki- ja liikuntaelimistö toimintakykyä. Liikkuvuusharjoittelun vaikutukset kohdistuvat lihaksien ohella myös muihin tukikudoksiin ja hermo-lihasjärjestelmään. Liikkuvuus jaetaan yleisliikkuvuuteen ja lajiliikkuvuuteen. Monissa taitolajeissa, kuten esimerkiksi tanssissa liikkuvuuden vaatimukset ovat yleisliikkuvuuden tarpeita huomattavasti korkeammat. Liikkeen kontrollointiin ja hienomotorisiin taitoihin voidaan keskittyä vasta lajinomaisen liikkuvuuden ollessa riittävä, jolloin myös lajisuorituksesta tulee taloudellista. Tanssijoiden tulisi kehittää liikkuvuutta omana harjoituksenaan 2-3 kertaa viikossa. (Seppänen ym. 2010, 29, 106–109.) Liikelaajuuksia kasvattamalla saadaan parannettua tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. Muun muassa niveltä liikuttavat lihakset ja lihaskalvot, jänteet, nivelpussi, nivelsiteet ja vammat ovat liike-

laajuutta jarruttavia tekijöitä. Liikkuvuutta voivat heikentää myös psyykkiset tekijät (motivaatio), hermostollinen suojaus (esim. voimakas yllärasitustila), sekä leikkauksen tai vamman myötä syntynyt arpikudos. Yksipuolinen rasitus ja samanlaisina toistuvat liikekaaviot synnyttävät lihaskireyksiä. Puutteellinen liikelaajuus kompensoidaan usein liiallisella voimankäytöllä, mikä pidemmällä aikavälillä rasittaa kehoa. (Seppänen ym. 2010, 29, 103, 108.)

Tanssin liikkuvuusvaatimukset huomioon ottaen tulee vammojen ehkäisemiseksi kiinnittää huomiota myös tukilihaksistoon ja voimaan suhteessa liikkuvuuteen. Nuorten liikkuvuusharjoittelussa tulisi huomioida erityisesti rintaranka ja yläraajat (olkanivel ja selkärangan nivelet), lantio (lonkkanivel), reidet (polvi- ja lonkkanivel) sekä pohkeet (nilkkanivel). Venytykset tulisi suunnata erityisesti rintalihaksille, hartian etuosan lihaksille, pakaralihaksille, takareisille sekä lonkan koukistajille. (Seppänen ym. 2010,108.)

Liikkuvuutta voidaan kehittää monilla erilaisilla menetelmillä ja tekniikoilla. Liikkuvuusharjoitukset voidaan jakaa aktiivisiin ja passiivisiin venytyksiin. Aktiivisessa venytyksessä tanssija suorittaa venytyksen itse omaa lihasvoimaansa käyttäen. Passiivisissa venytyksissä venytyksen aiheuttaa ulkoinen voima, kuten esimerkiksi jokin väline, kehon oma painovoima tai ulkopuolinen avustaja. Passiivinen venyttely lisää liikkuvuutta nopeasti, mutta vaikutukset ovat lyhytaikaisempia kuin aktiivisilla venytyksillä. Passiiviset venytykset tulee tehdä niiden tehokkuutensa takia varovaisesti ja venytyksen voimakkuutta tulee lisätä vähitellen. Toiminnallisella liikkuvuusharjoittelulla pyritään vaikuttamaan yksittäisen lihasryhmän sijaan koko kehon kinesteettiseen liikeketjuun dynaamisilla liikkeillä. Toiminnallinen lihasharjoittelu kehittää liikkuvuuden ohella myös tasapainoa ja koordinaatiota ja helpottaa liikkuvuuden siirtämistä lajisuoritukseen. (Seppänen ym. 2010, 110–111.)

Venytykset jaetaan niiden keston mukaan lyhytkestoisiin, keskipitkiin ja pitkäkestoisiin venytyksiin. Lyhytkestoiset venytykset (5-10 sekuntia) rentouttavat lihasta ja parantavat sen verenkiertoa. Lyhytkestoisia venytyksiä on hyvä tehdä ennen tanssitunteja käydäkseen erilaiset liikaradat läpi. Keskipitkät venytykset (10–30 sekuntia) avaavat liikeratoja ja lisäävät lihaksen pituutta. Keskipitkät venytykset rentouttavat lihaksia ja palauttavat niitä

lepopituuteensa, joten niitä olisi hyvä tehdä tanssituntien jälkeen. Tällöin venytykset tulisi suunnata kaikille päälihasryhmille ja tunnin aikana erityisesti kuormittuneille lihasryhmille. Kaikkein tehokkaimmin lihaksen pituutta lisäävät pitkäkestoiset venytykset (yli 30 sekuntia). Kun tavoitteena on liikkuvuuden lisääminen, kannattaa kullekin lihasryhmälle suunnata pari erilaista venytysliikettä, jotka toistetaan 2-3 kertaa (Aalto 2008, 134). Varsinaiset lihaksia pidentävät venytykset tulisi tehdä vasta 2-3 tuntia harjoituksen päättymisen jälkeen tai omana harjoitteenaan. (Seppänen ym. 2010, 106)

3.4 Voimaharjoittelu

Lihusvoimaharjoittelun on todettu parantavan tanssijoiden tanssitaitea ja vähentävän tanssivammojen määrää, joten se on tärkeä osa tanssijoiden oheisharjoittelua (Irvine ym. 2011, 2). Lihusvoimaharjoittelu voidaan jakaa kestovoiman, maksimivoiman ja nopeusvoiman harjoittamiseen (Aalto 2005, 40). Lihastyö voi olla saman liikkeen aikana voittavaa (konsentrinen lihastyö), paikallaan pitävää (staattinen eli isometrinen lihastyö) sekä jarruttavaa (eksentrinen lihastyötä). Knuutilan (2013, 28) mukaan ”Nämä lihasten erilaiset työskentelytavat eroavat toisistaan luonteensa sekä lihaksen piteuden muutosten perusteella. Tehokkaassa lihaskuntoharjoittelussa tulisi huomioida nämä kaikki lihasten erilaiset työskentelytavat.”

Tanssijan lihusvoimaharjoittelun tulisi koostua kestovoiman (lihaskestävyys, voimakestävyys), perusvoiman (omalla painolla tehdyt harjoitteet) ja nopeusvoiman (pelit, leikit) harjoittelusta. (Seppänen ym. 2010, 94.) Harjoituksissa tulee keskittyä keskivartalon aktivoitumiseen, oikeaan liiketekniikkaan ja toiminnalliseen lihusvoimaan. Erityistä huomiota tulee muistaa kiinnittää myös lihustasapainoon ja ryhtiin. Nuorten tulisi tehdä lihusvoimaharjoituksia 2-3 kertaa viikossa 20–30 minuutin jaksoissa. Toistoja olisi hyvä tehdä 10–20 ja sarjoja 1-3. (Laine & Mero 2012, 64; Seppänen ym. 2010, 95–101.) ”Keskivartalon aktivoimista ja toiminnallista voimaa tulisi harjoittaa mahdollisimman paljon ja usein” (Seppänen ym. 2010,99).

Tanssijoiden linjauksien eli Placementin tärkeys korostuu erityisesti hyppyjen alastuloissa, sillä ”tanssijoilta on mitattu hyppyjen alastuloissa jopa 14 kertaa tanssijan kehonpainoa suurempia alustan kuormitusvoimia.” (Ahonen 2011, 178, 193.) Käsitteellä Placement tarkoitetaan mahdollisimman tasapainoista ja helppoa seisoma-asentoa. Placement-ajatusta voidaan soveltaa kehon kaikkiin niveliin. Placementillä voidaan siis tarkoittaa hyvän perusasennon lisäksi myös hyvää lantion hallintaa ja keskivartalon kannatusta vaikeissakin liikkeissä. (Knuutila 2013, 14.)

Pilates –tyyppiset harjoitteet parantavat tanssijan linjauksia sekä staattista voimaa. Mielestäni tällainen harjoittelu on omiaan baletissa, jossa pitkät tasapainot ja korkeat jalkojen pidot ovat keskeisiä liikkeitä, mutta esimerkiksi discotanssille ominaisia hyppyjä ynnä muita nopeutta ja räjähtävyyttä vaativia liikkeitä olisi hyvä harjoitella myös erilaisten hyppy- ja loikkaharjoitusten kautta, mahdollisimman lajin omaisesti. Tällaisista elementeistä koostuivat rakentamani oheisharjoittelutunnit. Erityisesti jalkojen voimaa harjoitimme hyppyjen sekä staattisten pitojen avulla. Keski- ja ylävartalon voiman harjoittamiseen käytimme erilaisia punnerrusvariaatioita. (Luku 6, Esimerkkitunti)

3.5 Aerobinen harjoittelu

Aerobinen kestävyys luo pohjan kaikelle harjoittelulle. Aerobinen kestävyys mahdollistaa sen, että tanssijat jaksavat harjoitella koko tanssitunnin ajan. Anaerobista kestävyyttä tarvitaan voimakkaissa ja nopeissa suorituksissa, kuten esimerkiksi tanssitunneilla tehtävissä isoissa hyppysarjoissa. Myös esiintymistilanteessa anaerobinen kestävyys on erittäin tärkeää, jottei tanssijan keho väsyisi kesken esityksen. (Knuutila 2013, 30.) Performing Arts -kilpailukoreografian kesto on keskimäärin kahdesta minuutista neljään minuuttiin (FDO; Finnish Dance Organisation). Useimmiten tämä aika liikutaan maksimikestävyysalueella. Mielestäni tanssin estetiikkaan kuuluu illuusio liikkeiden keveydestä sekä vaivattomuudesta ja jotta lajille ominainen ilmaisu pääsisi oikeuksiinsa, on koreografian esittämisen oltava helppoa.

3.5.1 Kestävyysharjoittelu

Tanssijoiden oheisharjoittelun tulisi sisältää myös kestävyysharjoittelua, sillä taitolajeissa verenkiertoelimistön ja hengityselinten toiminnan harjoittaminen jää usein hyvin vähäiseksi. (Nuori Suomi 2008, 44; Kozai 2012, 15). Tanssitunneilla ei aina päästä edes aerobiselle, eli peruskuntoalueelle, sillä tanssin ollessa taitolaji, vievät liikkeiden sisäistäminen ja tanssisarjojen opettelu paljon aikaa.

Olen havainnut tanssitunnin tekniikkaharjoitteiden olevan ikään kuin suorituksia, mutta usein tarkkaan artikuloituja kehossa, jolloin syke ei juuri nouse. Esimerkki artikuloidusta liikkeestä voi olla jokin tanssisarjan keskellä oleva käsien koordinaatiosarja, joka kehittää toki motorisia taitoja, mutta kestävyysharjoittelun kanssa sillä ei ole mitään tekemistä. Ei ole ollenkaan poikkeuksellista, että tanssinopettaja on valinnut ryhmälle paljon tämän kaltaisia yksityiskohtaisia harjoitteita, jolloin lähes koko tanssitunti mennään läpi ilman hikipisaraakaan.

Pohjaan tietoni tanssituntien sykealueesta myös itse tutkiini faktoihin; Lukuvuonna 2014-2015 opiskellessani vaihto-oppilaana Tukholman Dans och Cirkushögskolanissa, tarkkailin sykealueitani tanssituntien aikana noin puolen vuoden ajan. Käytin mittauksessa yksinkertaista Polarin sykemittaria, jonka sykevyö kiinnitetään rinnan kohdalle. Sykemittariini olin syöttänyt tiedot sykerajoistani ja lukemat, milloin liikutaan peruskestävyys-, vauhtikestävyys- tai maksimikestävyysalueellani. Tanssitunnit, joilla mittasin sykettäni, olivat kuormittavuudeltaan keskiverto tanssitunnin kaltaisia jazz- ja hiphoptanssitunteja. Peruskestävyysalueen (136-156 iskua minuutissa bpm) raja ylittyi vain muutamia kertoja 90 minuuttisen harjoituksen aikana ja useimmiten sykkeeni pysyi matalalla, alle peruskestävyysalueen (<136 bpm).

Tanssissa haetaan ergonomista liikkumistapaa ja toisinaan yritetään olla kuluttamatta lainkaan energiaa. Tämä pätee toki muihinkin urheilulajeihin, mutta mielestäni tanssin keskeinen tehtävä on antaa katsojalle katsottavaa, eikä suorittaa liikesarjoja virheettömästi kuten voimistelussa tai tehdä maaleja kuten palloilulajeissa. Näin ollen tanssissa fyysisyys ei aina tule lajin mukana ikään kuin vahingossa kuten muissa lajeissa. Hyvä tanssiesitys ei automaattisesti tarkoita, että tanssijat antavat kaik-

kensa ja hikoilevat, toisin kuin jääkiekkopelissä kun taistellaan voitosta tai voimisteluohjelman pakollisia liikkeitä suorittaessa.

Liikuntasuosittelun mukaan projektiryhmieni ikäisten nuorten tulisi harrastaa kestävyysliikuntaa, kuten esimerkiksi reipasta kävelyä, pyöräilyä, uintia tai hiihtoa päivittäin. Kestävyysliikunta voi koostua useista vähintään 10 minuuttia kestävästä liikuntajaksoista, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. (UKK instituutti 2013.) Erillisiä kestävyysharjoituksia nuorten olisi hyvä tehdä 2-4 kertaa viikossa ja yhden harjoituksen tulisi kestää 45–120 minuuttia.

Nuorten kestävyysharjoittelun tulisi olla mahdollisimman monipuolista, kuormittaa sekä ala- että ylävartaloa ja hyödyntää erilaisia alustoja. (Seppänen ym. 2010, 77–84). Mielestäni nuorten tanssin harrastajien tulisi ajoittaa varsinainen kestävyysharjoittelu kesään, jolloin tanssiharjoittelusta on yleensä taukoa. Näin urheilijoiden kokonaiskuormitus ei kasva liian suureksi syys- ja kevätkausien aikana. Kesäkaudella oheisharjoitteluun riittää myös enemmän motivaatiota, kun ei ole päälajin eli tanssin harjoituksia.

Projektiryhmieni tanssijat harjoittelevat viidestä kahdeksaan kertaa viikossa, mikä riittää kestävyysharjoitteluksi. Yhden harjoituskerran eli tanssitunnin pituus on 60 minuuttia. Vaikka tanssi on taitolaji, DCA:n tarjoama show- ja discotanssi vaativat aina voimaa, kestävyyttä sekä ketteryyttä. Siten näiden lajien tanssitunnit kuormittavat kehoa fyysisesti eri tavalla kuin nykytanssi- tai balettitunnit. Kestävyysharjoittelu kuitenkin tukee myös show- ja discotanssia, vaikkei olekaan niin tärkeässä osassa kuin rauhallisemmissa lajeissa, joissa vahvaa hengästymistä ei välttämättä aina tapahdu.

Kestävyys voidaan jakaa aerobiseen kestävyYTEEN ja anaerobiseen kestävyYTEEN. 13–16-vuotiaiden keskimääräinen maksimisyke on 200 iskua minuutissa (bpm). (Seppänen ym. 2010,86.) Tällöin aerobinen kynnys (60 % maksimisykkeestä) ylitetään sykkeen ollessa 120 bpm, ja anaerobinen kynnys (80 % maksimisykkeestä) sykkeen ollessa 160 bpm. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 77–86.) Kestävyyskuuntoon ja sen harjoitettavuuteen vaikuttaa merkittävästi perimä, jonka arvioidaan olevan 40–70 %. (Nuori Suomi 2008, 67).

”Aerobista kuntoa kehitetään matalatehoisella, pitkäkestoisella ja suuria lihasryhmiä kuormittavalla liikunnalla. Hyviä suuria lihasryhmiä kuormittavia ja erilaisia maastoja hyödyntäviä lajeja ovat esimerkiksi hiihto, uinti, soutu, juoksu ja pyöräily.” (Knuutila 2013, 30) Projektiryhmieni tanssijat kävivät tanssituntien lisäksi palauttavalla, noin 30-40 minuutin pituisella peruskestävyyslennillä kerran tai kaksi viikossa. Anaerobisella kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä sietää suuria maitohappokuormia sekä kykyä puskuroida tehokkaasti maitohappoa. Lasten anaerobinen suorituskyky on huomattavasti aikuisia alhaisempi, koska hapenottokyky paranee fyysisen kasvun (esim. keuhkojen, sydämen, verisuonten ja lihasten kasvamisen) myötä. (Knuutila 2013, 30)

”Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa suoritustehon perusteella peruskestävyYTEEN (50– 75 % maksimisykkeestä), vauhtikestävyYTEEN (75–85 % maksimisykkeestä), maksimikestävyYTEEN (85– 100 % maksimisykkeestä) ja nopeuskestävyYTEEN.” (Knuutila 2013, 31) Harjoitusryhmykset ovat yksilöllisiä ja

yksilölliseen sykekäyttäytymiseen vaikuttavat muun muassa perinnöllisyys, vireystila, jännitys sekä neste- ja energiatasapaino. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 79, 84, 86.) Peruskestävyysharjoittelun tavoitteena on aerobisen kuntopohjan luominen.

Peruskestävyyttä voidaan harjoittaa kevyellä liikunnalla, joka kehittää myös rasva-aineenvaihduntaa. Liikunnan tulisi olla riittävän kevyttä ja sen aikana pitäisi pystyä puhumaan puuskuttamatta. Tällöin syke on 50–75 % maksimisykkeestä. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 86.)

Vauhtikestävyysharjoittelun tavoitteena on väsymyksen vastustaminen ja suorituskyvyn parantuminen. Vauhtikestävyysharjoittelu kehittää anaerobisia ominaisuuksia, kuten esimerkiksi maitohapon-sietokykyä ja hiilihydraattiaineenvaihduntaa. Vauhtikestävyysharjoittelun aikana tapahtuu selvää hengästymistä ja syke on 75-85% maksimisykkeestä. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 79, 86.) Projektiryhmieni vauhtikestävyysharjoitteluksi lasken discotanssitunnit, jotka ovat fyysiseltä kuormittavuudeltaan raskaita. Myös showtanssijoiden harjoitteluviikkoon kuuluu discotanssi.

Maksimikestävyysharjoittelulla pyritään parantamaan työskentelyä sykkeen ja kuormittavuuden ollessa maksimikorkeudessa. Maksimikestävyyttä harjoitetaan liikunnalla, jonka aikana syke on 85–100 % maksimisykkeestä. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 86.) Häkkisen ym. (2007, 340.) mukaan ”maksimikestävyysharjoittelu on tehokkaimmillaan silloin kun mahdollisimman moni lihas on toiminnassa. Tällöin harjoitus kohdistuu hengitys- ja verenkiertoelimistöön ja on vaikutukseltaan oikeanlainen. Kyseinen harjoittelu vaikuttaa lihastasolla niin aerobisiin kuin anaerobisiin ominaisuuksiin ja sen tavoitteena on myös vaikuttaa hermolihasjärjestelmän suorituskykyyn.” Esimerkiksi oman kehon painolla tehtävät, intensiiviset kuntopiirit ovat hyvä esimerkki tällaisesta harjoittelusta.

Nopeuskestävyysharjoittelu voidaan jakaa maitohapottomaan (alaktiseen) ja maitohapolliseen (laktiseen) harjoitteluun. Maitohapotonta nopeuskestävyyttä voidaan kehittää esimerkiksi juoksun intervalliharjoituksilla, joissa suoritusten (joita kutsutaan vedoiksi) pituus on noin 6-10 sekuntia ja palautusten kesto 2-8 minuuttia. Yksi harjoituskerta voi sisältää 5-15 vetoa urheilijan kuntotasosta riippuen. Maitohapollisessa nopeuskestävyysharjoittelussa vedot ovat pidempiä (15 sekunnista – 2 minuuttiin), mutta palautusten kesto säilyy samana. (Seppänen ym. 2010, 79–80.)

Oheisharjoittelutunneilla harjoitimme maksimi- ja nopeuskestävyyttä läpi koko 30 minuuttisen työosion. Kaikki liikkeet kuormittivat koko kehoa ja aikaa vastaan tehdyt harjoitteet pitivät suoritustempoa ja näin ollen sykkeen korkealla. Oppilaat joutuivat todella pinnistelemään ja menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle.

3.6 Nopeusharjoittelu

Nopeuden eri lajeja ovat reaktionopeus, räjähtävä nopeus sekä liikkumisnopeus. Nopeuden edellytyksiä ovat taito, koordinaatio, reaktiokyky ja rytmittäjä. Lasten ja nuorten on tärkeää harjoitella näitä ominaisuuksia säännöllisesti ja monipuolisesti, sillä murrosiän jälkeen niiden harjoittaminen vaikeutuu huomattavasti. Hermolihasjärjestelmän osalta nopeus on periytyvä ominaisuus ja biologisten rakennemuutosten aikaansaanti on helpointa lapsen varhaisessa kehitysvaiheessa. Tärkein osuus

nopeusharjoittelussa tehdään siis jo lapsuudessa ja harjoittelussa tapahtuvia laiminlyöntejä on vaikeaa korjata enää myöhemmällä iällä. (Hakkarainen & työryhmä, 2008.)

Nopeusharjoittelu vaikuttaa positiivisesti lajin tekniseen suoritukseen, voimantuottoon ja rentouteen ja sen tulisi tapahtua pääosin lajinomaisena harjoitteluna. Show- ja discotanssitunneillani keskitytään enimmäkseen näihin ominaisuuksiin erilaisten tanssisarjojen ja tilassa liikkuvien tekniikkaharjoitusten keinoin. Urheilijan nopeusominaisuuksia voidaan kehittää harjoittelulla, mutta perimä vaikuttaa nopeiden lihassolujen voimantuottoon, eli lopulta se määrittää sen kuinka hyväksi nopeus voi kehittyä. (Häkkinen ym. 2004, 294, 296.) Nopeusharjoittelu tulisi suorittaa kevyen harjoittelupäivän tai lepopäivän jälkeen. Harjoituksissa nopeusharjoitteet kannattaa sijoittaa harjoitusten alkuun, sillä silloin urheilijoilla on vielä energiaa keskittyä harjoitteisiin.

Reaktionopeudella tarkoitetaan ihmisen kykyä reagoida nopeasti johonkin ärsykkeeseen. Reaktionopeutta voidaan mitata reaktioajalla, mikä tarkoittaa aikaa, joka kuluu ärsykkeen saamisesta toiminnan alkamiseen. Reaktionopeus kehittyy nopeasti jo varhain lapsuudessa ja hermoston kyky käsitellä ja kuljettaa saatua viestiä paranee eli reaktioaika lyhenee. Reaktionopeutta tulisi harjoitella lajille ominaisilla menetelmillä 2–4 kertaa viikossa. (Häkkinen ym. 2004, 293, 294, 298.)

Räjähtävä nopeus tarkoittaa lyhytaikaista, mahdollisimman nopeasti tehtyä liikesuoritusta. Se kehittyy samantyyllisesti kuin nopeus- ja maksimivoima ja sen harjoittamisessa on näillä voimaominaisuuksilla myös suuri merkitys. Räjähtävään nopeuteen vaikuttavat vahvasti myös taito ja tekniikka ja tämän takia näitäkin ominaisuuksia tulisi harjoittaa 2-4 kertaa viikossa lajille ominaisina suorituksina, nopeusvoimaeräitä soveltaen. (Häkkinen ym. 2004, 293, 294, 298.)

Liikkumisnopeus voidaan jakaa maksimaaliseen ja submaksimaaliseen nopeuteen. Maksimaalinen liikkumisnopeus tarkoittaa 96–100% maksimista ja submaksimaalinen yleensä 85–95% maksimista. Liikkumisnopeus tarkoittaa nopeaa siirtymistä paikasta toiseen. Liikkumisnopeudesta voidaan puhua niin kiihdytys-, vakionopeuden- ja nopeuden vähentämisen vaiheessa. Submaksimaalista liikkuvuusharjoittelua voidaan suorittaa niin harjoitus kuin kisakausillakin kun taas maksimaalista ja supramaksimaalista harjoittelua ei kannata tehdä harjoituskausilla, jotka sisältävät paljon voima- ja kestävysharjoittelua. (Häkkinen ym. 2004, 293, 294, 298.)

Oheisharjoittelutuntien nopeusosio piti sisällään juoksuspuritteja salin päästä päähän. Lisäksi annoin välillä merkin, jolloin tanssijoiden tehtävä oli siirtyä punnerrusasentoon mahdollisimman nopeasti. Tämän kaltaiset harjoitteet kehittävät räjähtävyyden lisäksi myös reaktionopeutta. Nopeaa reagoimista vaativat myös muissa työosioissa esiintyneet koordinaatioharjoitteet.

4 OHEISHARJOITTELU DCA:N INTENSIIVIRYHMILLE

Projektiryhmääni kuului sekä show- että discotanssijoita. Discotanssi on nopeampoinen ja fyysisesti haastava laji, jossa keskeistä on energisyys ja sähkö, vauhdikas liike. (Tanssikoulu DCA 2015.) Showtanssi on monipuolinen tanssijali, joka sisältää aineksia jazz-, street- ja discotanssista. Show- ja discotanssijalta edellytetään hyvää kehonhallintaa ja ketteryyttä, ponnistusvoimaa sekä kestävyttä. Alaraajojen voima on tanssissa yläraajojen voimaa tärkeämpää. Myös lattiatasoa ja käsille menoja käytetään, mutta suurin osa liikkeistä tehdään jalkojen päällä. (Ihaksi, M 2015.) Lihastasapainon kannalta olisi tärkeää kuitenkin kehittää myös ylävartalon voimaa. Tanssin ollessa niin kokonaisvaltainen laji, ei mielestäni kumpikaan näistä alueista voi jäädä toista heikommaksi.

4.1 Toiveet ja tavoitteet

Teetin projektin alussa oppilaille sekä ryhmien opettajille kyselyn, jonka perusteella valitsin ominaisuudet, joiden kehittämiseen oheisharjoittelutunnit tähtäsivät. Moni oppilas vastasi haluavansa kehittyä hyppyissä ja akrobaattisissa taidoissa. Sekä opettajat että oppilaat olivat yhtä mieltä siitä, että kestävyys on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista kilpailevilla show- ja discotanssijoilla. Vastaukset olivat siis yksimielisiä ja tärkeimmiksi kehityskohdiksi valikoituivat kestävyys, ponnistusvoima sekä ketteruus ja kehonhallinta.

Annoin tanssijoille ohjeeksi tarkkailla omaa jaksamista ja oloa oheistreenituntien aikana sekä sen mahdollisia vaikutuksia tanssimiseen. Myös ryhmien opettajat olivat ohjeistettuja ja tiesivät, mihin kiinnittää huomiota viikoittaisten tanssituntien aikana. Opetin showtanssijoita 60 minuuttisen tanssitunnin kerran viikossa, jolloin pystyin itsekin tarkkailemaan oheisharjoittelun mahdollisia vaikutuksia heihin.

DCA:n intensiiviryhmien tanssijat ovat iältään 13-19-vuotiaita. Tämän ikäisten harjoittelemisessa tulee kiinnittää erityistä huomiota puhtaaseen suoritustekniikkaan, varsinkin, kun kyseisten ryhmien tanssijat ovat erittäin notkeita. Tanssissa liikkuvuuden on oltava äärimmäistä, mutta hypermobiliitit nivelet rasittavat kehoa sekä saattavat altistaa loukkaantumisille, jos tukilihaksisto ei ole riittävän hyvässä kunnossa. Oman kehon painolla on aina turvallista harjoitella oikeita tekniikoita, sillä kehoon ei kohdistu ulkopuolelta tulevia iskuja eivätkä tanssijat rasitu ylimääräisestä kuormasta.

Vastusharjoittelulla saataisiin mahdollisesti nopeampia tuloksia. Kuitenkin resurssien ollessa rajalliset ja tanssijoiden iän huomioon ottaen paras keino oli mielestäni kehonpainoharjoittelu. Tanssijoille suuresta lihasmassasta on vain haittaa, mitä saavutettaisiin painoharjoittelun vaikutuksesta.

4.2 Projektin eteneminen ja harjoittelumetodin valinta

Valitsin opinnäytetyöni aiheen jo ennen päättöharjoitteluni alkua. Tiesin olevani menossa päättöharjoitteluun Tanssikoulu DCA:lle ja valitsin koulun juuri sen kilpailumenestyksen ja urheilullisuuden takia. Koin tämänkaltaisen koulun sopivan minulle parhaiten; minulla olisi urheilullisille oppilaille sekä työympäristölle eniten annettavaa.

Kun päättöharjoittelupaikka oli varmistunut, aloin unelmoida myös lopputyön projektiosuudesta DCA:n oppilaiden kanssa. Otin siis uudestaan yhteyttä Tanssikoulu DCA:n rehtoriin; Katja Putkoseen, joka suhtautui ideoihini myönteisesti. Oheisharjoittelutunnit olivat jotain, mitä koululla oltiin kaipailltu. Pohdimme yhdessä Putkosen kanssa, millaisiin asioihin oheisharjoittelun olisi hyvä keskittyä. Teemoiksi nousivat voiman ja liikkuvuuden suhde, sekä Placement.

Observoituani oheisharjoitteluprojektin intensiiviryhmien tanssitunteja, minulle nousi ajatus, että tanssijat kaipaisivat räjähtävää voimaa sekä kestävyyttä parantavaa treeniä. Kun tanssijoiden kehot alkoivat näyttää merkkejä väsymyksestä, havaitsin tasojen käytön olevan raskasta ja hidasta. Myös hyppyt vaikuttivat toisinaan väkinäisiltä ja väsymys näkyi myös keskivartalon kannatuksen puutteena. Tästä alkoi syntyä ajatus kehonpainoharjoittelusta, jollaista teen itsekkin paljon. Energiset tanssijat motivoituisivat kunnon hikitreenistä luultavasti paremmin, kuin rauhallisemmista harjoitteista. Havaitsin näiden tanssijoiden tarvitsevan myös lisää ketteryyttä, joten kehonpainoharjoittelu sopi tähänkin tavoitteeseen hyvin.

Kehonpainoharjoittelu on etenkin voimistelijoiden käyttämä harjoitusmetodi, joka yhdistää koko kehoa kuormittavia liikkeitä. Voimisteluliiton kuvauksen mukaan kehon painolla harjoiteltaessa keho vahvistuu kokonaisvaltaisesti, ryhti paranee ja erityisesti keskivartalon tukilihaksisto saa tehokkaan harjoituksen. Toiminnallinen harjoittelu on hyvä keino harjoittaa perusvoimaa. Kehonpainoharjoittelu kehittää liikkuvuutta, lihasvoimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota luonnollisella tavalla.

Aikaa projektille oli yhdeksän viikkoa, joten mahdollisten näkyvien tulosten saaminen vaatii intensiivistä harjoittelua. Käyttämäni harjoitusmetodia kutsutaan myös nimellä HIIT (high intensity interval training). Treenissä vuorottelevat työ ja palautus, joista työ-osuudet tehdään kovalla intensiteetillä.

Tiedostin, että räjähtävän voiman kehittämiseen paras keino olisi lyhyet, intensiiviset harjoitukset pitkillä palautuksilla, mutta sen ollessa vain yksi tavoitteista, valitsin harjoittelumuodoksi tämän. Lisäksi minulla on tällaisesta harjoittelemisesta eniten omaa positiivista kokemusta, joten uskoin mahdollisuksiini onnistua.

Tällaista harjoitusohjelmaa laatiessa vain luovuus on rajana, sillä erilaisia hyppy-, askel-, sekä punnerrusvariaatioita on todella paljon. Kehonpainoharjoittelulla saadaan parannettua koko kehon kimmoisuutta, sillä keskivartalon on oltava erittäin aktiivinen koko ajan liikkeitä suorittaessa. Liikevariaatiot haastavat myös motoriikkaa, mikä tekee harjoittelusta hauskaa ja tanssin omaista.

4.2.1 Oheisharjoittelutuntien toteutus

Lähdin suunnittelemaan kokonaisuutta siten, että harjoitusohjelmassa vaihtelisivat ylä- ja alavartalon työosuudet. Kaikki liikkeet kuormittaisivat myös keskivartaloa ja sen kannatusta. Osa liikkeistä oli myös koko vartalon liikkeitä, jotka erityisesti nostavat sykettä. Harjoitusten tempo olisi nopea, mutta pitäisin liikkeet yksinkertaisina, jolloin myös oikea ja turvallinen suoritustekniikka säilyvät mukana menossa.

Suunnittelin valmiiksi muutaman erillisen treenin, jotta pystyn joka kerta vaihtelevaan joitain liikkeitä tai intervallien pituutta, mikä tekisi harjoittelemisesta haastavampaa ja mielekkäämpää. Pysyimme kuitenkin lähes koko ajan samoissa harjoitusohjelmissa oppilaiden omasta toiveesta. Näin he pystyivät esimerkiksi laskemaan, kuinka monta toistoa he ehtivät tehdä tietyssä ajassa, mikä sai heidät ylittämään itsensä ja menemään omien rajojensa ulkopuolelle. Jos oheisharjoittelu saisi myönteisen vastaanoton, voisimme tämän ensimmäisen harjoittelujakson jälkeen siirtyä seuraaviin teemoihin, kuten venyvyyden ja voiman suhteeseen.

Ensimmäisillä oheisharjoittelutunneilla havaitsin tanssijoissa pienen shokkitilan. Kukaan heistä ei ollut tottunut harjoittelemaan tällä tavalla kovaa. Peruskunto intensiivisesti tanssivilla, urheiluvilla nuorilla oli totta kai hyvä, mutta puhti loppui melko nopeasti, mikä kieli kestävyyyden ja maksimikestävyyyden heikkoudesta. Ponnistusvoiman havaitsin olevan hyvällä mallilla, mutta ylävartalon voima suhteessa alavartalon voimaan tuli huomattavasti jäljessä.

4.2.2 Tulosten määrällinen seuranta

Tarkkailin projektiryhmäni tanssijoita yhdeksän viikon ajan oheisharjoittelutunneilla. Näin pystyin saamaan tietoa mahdollisista määrällisistä tuloksista. Teimme harjoitteita aikaa vastaan, esimerkiksi 30 sekuntia punnerruksia mahdollisimman nopeaan tahtiin. Minä sekä oppilaat laskimme, kuinka monta punnerrusta kyseisessä ajassa ehtii tehdä ja viikko toisensa jälkeen yritimme voittaa edellisen viikon lukeman. Parhaimmillaan lukemien ero oli jopa kymmenen punnerrusta. Tästä pystyin luonnollisesti päättelemään, että eteenpäin ollaan menty. Voimaa vaativat liikkeet, kuten punnerrukset parantavat myös vartalonhallintaa. Kestävyyttä harjoittelimme juoksuspurttien avulla. Teimme räjähtäviä lähtöjä punnerrusasennosta juosten salin päästä päähän. Aikaa juoksuille oli yksi minuutti, ja tulosten seuraaminen kävi laskemalla, kuinka monta kertaa tanssijat ehtivät juosta salin poikki.

4.2.3 Tulosten laadullinen seuranta

Showtanssijoiden tanssitunneilla pystyin tarkkailemaan oheisharjoittelun vaikutuksia tanssimiseen. Tunneille asettamani oppimistavoitteet tukivat oheisharjoittelun tavoitteita. Harjoittelimme muun muassa paljon hyppyjä, jotka vaativat räjähtävää ponnistusvoimaa ja lihasten hermottamista. Teetin myös paljon ketteryyttä vaativaa, eri tasoja käyttävää liikemateriaalia. Sain tietoa myös ryhmien muilta opettajilta, jotka olin ohjeistanut kiinnittämään huomiota juuri niihin ominaisuuksiin, joihin keskityimme oheisharjoittelutunneilla.

4.2.4 Kyselylomake

Päätin teettää sekä ryhmilleni, että ryhmien muille opettajille kyselylomakkeen, johon he kirjoittivat tuntemuksiaan ennen projektin alkua ja sen jälkeen. Ennen projektia halusin kartoittaa projektiryhmieni tanssijoiden motivaatiota, näkemystä omista kehityskohdista, tietämystä lajinsa vaatimuksista ja oheisharjoittelusta sekä toivottujen ominaisuuksien parantamisesta. Näin osasin ennakoida ryhmien motivaatiota oheisharjoittelua kohtaan ja pystyin valmistautumaan projektiin paremmin.

Projektin jälkeen teetin lomakkeen, jonka avulla selvitin, työskentelivätkö oikeat lihakset, eli ajoivatko harjoitteet toivotun asian. Lomakkeen avulla pystyin myös arvioimaan oheisharjoittelun vaikutuksia oppilaiden tanssimiseen. Oheisharjoittelutunneilla olin selittänyt oppilailleni, mitä ominaisuutta milläkin harjoituksella pyritään kehittämään ja siten he osasivat lomakkeessa perustella harjoittelun vaikutuksia. (9. LIITTEET: Kyselylomake)

5 OHEISHARJOITTELUTUNTIEN VAIKUTUKSET TANSSIMISEEN

On oletettavaa, että harjoiteltaessa hyppyjä ponnistusvoima kehittyy ja sykettä nostava harjoittelu parantaa kestävyyskuntoa. Näin kävi myös projektini aikana. Kuitenkin oleellisinta koko projektissa on tulokset, jotka ovat siirrettävissä tanssialin puolelle. Teetin projektin lopuksi kyselylomakkeen, jolla kartoitin, kokivatko tanssijat ja opettajat harjoittelun hyödylliseksi ja vastasiko se asettamiamme tavoitteita.

Ensimmäinen kysymys oppilaille oli, mitkä kehonosat kuormittuivat eniten oheisharjoittelutunneilla. Muotoilin kysymyksen näin saadakseni tietoa, ajoivatko harjoitteet toivotun asian, johdattelematta oppilaita suuntaan tai toiseen. Lähes kaikki vastasivat jalkojen ja hengityselimistön kuormittuneen eniten. Tämä kertoo siitä, että jalkojen voima ja maksimikestävyys olivat koetuksella. Osa tanssijoista osasi tarkentaa vastauksensa niin, että polven ympärillä olevat lihakset kipeytyivät eniten, mikä tarkoittaa tukilihaksiston vahvistumista. Tämä on erittäin positiivinen huomio, sillä varsinkin disco-tanssijoiden polvet ovat kovilla lajin vaatimien hyppyjen ja alastulojen takia.

Seuraavaksi kysyin, vaikuttivatko oheisharjoitteet tanssimiseen ja jos kyllä, miten. Useimmat oppilaat vastasivat, että tanssitunneilla erityisesti kilpailukoreografioita harjoiteltaessa he jaksavat paremmin, eivätkä luovuta rankoissa kohdissa niin helposti. Myös hypyt olivat parantuneet monilla ja tämän huomasin itsekin opettamillani tanssitunneilla. Käytännössä siis räjähtävyys lisääntyi ja lihasten nopea työskentely parani. Osa mainitsi myös saaneensa nopeutta lattialta nousuihin, mikä kertoo ketteryuden ja vartalonhallinnan kehittymisestä.

5.1 Psykkiset vaikutukset

Käyttämäni harjoitusmetodi tuottaa tuloksia hyvin nopeasti ja havaitsin selkeää kehitystä tanssijoiden kestävyyskunnossa sekä kokonaisvaltaisessa vartalonhallinnassa jo muutaman harjoituskerran jälkeen. Oheisharjoitteluprojektin tavoitteet olivat puhtaasti fyysisiä, enkä projektin alkaessa ollut tullut ajatelleeksi harjoittelun psyykkistä puolta muuten kuin oman pedagogisen lähestymistapani kautta. Oli positiivisesti yllättävää huomata, kuinka suuri vaikutus tälläkin oli projektin onnistumisen ja oppilaiden kehittymisen kannalta.

Opetin showtanssijoiden ryhmälle myös tanssia kerran viikossa. Vuorovaikutus varsinkin tämän ryhmän kanssa oli välitöntä ja yhteisen aikamme ollessa viikoittain pidempi sain heille ujutettua enemmän informaatiota, miksi teemme oheisharjoittelua ja miten se tukee heidän tanssimistansa. Tässä huomasin fyysisen ja henkisen puolen yhteistyön hyvin, sillä monet kokivat ahaa-elämyksiä tanssitunneilla. Esimerkiksi hypyt helpottuivat monilla, kun olimme oheisharjoittelutunneilla käyneet läpi hyppytekniikkaa sekä harjoitelleet erikseen ponnistusta ylöspäin ja eteenpäin sekä niiden eroa. Lihasten hermottaminen parantui. Johtuiko tämä lihasvoiman kasvusta, idean tajuamisesta vai näiden molempien yhteisvaikutuksesta, en tiedä.

Tanssijat oppivat aktivoimaan oikeita lihaksia paremmin, jolloin työskentelemisestä tuli ergonomisempaa ja tehokkaampaa. Käytännössä treenin aikana hengittäminen näytti ja kuulosti vaivattomammalta sekä punnerrukset sujuivat paremmin ja suoritusnopeus kasvoi. Myös tanssijat itse huomasivat kehityksen äkkiä, mikä motivoi heitä. Oppilaat olivat kiinnostuneita myös ravinnosta, mikä antoi minulle lisää mahdollisuuksia kasvattaa heitä muutenkin kuin tanssin keinoin. Harjoittelujaksolle osui yksi Pyhäpäivä, jolloin oheistreenejä ei ollut. Showtanssiryhmä pyysi tällöin minulta, jos voisimme mennä ulos tekemään jonkin vastaavanlaisen treenin. Toiveena oli treenata pakaroita ja jalkoja, joten valitsimme treenipaikaksemme Jätämäen rappuset. Siellä me sunnuntaiaamuna juoksimme, askelsimme ja hypimme rappuja ylös alas. Tämä on motivaatiota parhaimmillaan ja tunsin suurta ylpeyttä ryhmästäni.

Oppilaat perustivat heti ensimmäisten oheistreenien jälkeen meille WhatsApp-ryhmän, jossa he kyselivät minulta treeniin ja ravintoon liittyviä asioita. Lisäksi he panostivat vapaa-ajallaan harjoitteluun käymällä yhdessä lenkillä.

Monet oppilaat kirjoittivat projektin jälkeen kyselylomakkeisiin kiitoksia siitä, että tanssituntien ohelle tuli tämän kaltaista todella rankkaa, puhdasta fysiikkatreeniä. Myös opettajilta saadun palautteen mukaan oppilaat kokivat arvokkaaksi sen, että he tunsivat treenaavansa kovaa, kuin urheilijat. Oheisharjoittelu on tämän perusteella myös psyykkisesti hyväksi nuorille tanssin harrastajille, sillä kilpaurheilumainen treenaaminen motivoi ja yhdisti heitä ryhmänä. On toki huomioitava, että juuri nämä oppilaat motivoituvat kovasta treenaamisesta myös siksi, että he ovat alunperin hakeutuneet kilpailuryhmään eli kilpaileminen ja siten urheilullinen lähestymistapa harjoitteluun motivoi heitä jo entuudestaan. Tulokset voisivat olla erilaisia, jos kyseessä olisi vähemmän kilpailullinen ryhmä, jonka yksilöitä kilpaileminen ei motivoi.

Tanssinopettajan ja oheisharjoitteluvälmentäjän roolit eroavat toisistaan siinä, että tanssitunnilla tunnelma on rennompaa siinä mielessä, että psyykkiselle oppimiselle ja oivalluksille on jätetty oma aikansa. Oheistreenitunneilla pääpaino on fyysisissä suorituksissa ja näin ollen jutustelu jää vähemmälle. Oman kokemukseni ja saamani palautteen pohjalta uskon, että pystyin rivakasta temposta huolimatta antamaan oppilaille riittävästi vastauksia, miten ja miksi oheisharjoittelua tehdään.

Tehtäväni oheistreenitunneilla oli tarkkailla tanssijoiden puhdasta suoritustekniikkaa sekä ottaa aikaa sekuntikellosta. Muutamien harjoituskertojen jälkeen, kun liikkeet olivat oppilaille tuttuja, tein itsekin mukana kaikki työosiot läpi ja välissä kävin tsemppaamassa jokaista. Koin, että ilmapiiri tunneillani oli erittäin vastaanottavainen ja kannustava. Oppilaat motivoituivat, kun tein heidän kanssaan mukana ja he kannustivat toisiaankin. Oppilaat toivat kannustuskuulttuurin mukanaan myös tanssitunneille, mikä oli erittäin tervetullutta luoden hyvää energiaa tanssisaliin.

6 ESIMERKKITUNTI

Liikkeiden selitykset:

1*Polvennostojuoksu versio 2: Juokse siten, että oikea polvi nousee aina kohti rintaa ja vasen kanta nousee vasempaan pakaraan

Toinen kierros nostaen vasen polvi kohti rintaa ja oikea kanta kohti oikeaa pakaraa

2* Askelkyykkäkävely + ylävartalon kierto = Astu oikealla jalalla pitkälle eteen, vasen jää taakse mahdollisimman suoraksi. Paino on oikean jalan kantapäällä ja vasemman jalan päkiällä
Aseta vasen kämmen lattiaan ja oikea käsi kohti kattoa, kierrä ylävartaloa avaten rintakehää oikealle
Sama toisinpäin; oikea käsi lattiaan ja kierrä avaten rintakehää vasemmalle

3*Mittarimato = Seiso jalat vierekkäin

Kurota kämmenet lattiaan ja kävele käsillä punnerrusasentoon tai pidemmälle

Hyppää jaloilla käsien luo

4*Purbee (yleiskuntoliike) = Seiso suorana hartioiden levyisessä asennossa ja laskeudu kyykyn kautta alas niin, että kämmenesi koskettavat lattiaa.

Ponnista jaloilla taaksepäin niin, että kädet pysyvät kiinni lattiassa ja päädyt punnerrusasentoon.

Ponnista jaloillasi mahdollisimman nopeasti takaisin kyykkyasentoon.

Hyppää kyykystä ylös räjähtävästi ja yritä ponnistaa niin korkealle kuin mahdollista.

5*Askelkyykkyhyppy = Lähtö askelkyykkyasennosta esim. oikea jalka edessä 90 asteen kulmassa ja vasen takana, paino oikean jalan kantapäällä ja vasemman jalan päkiällä.

Hyppää ilmaan ja vaihda jalat ilmassa toisinpäin, vasen jalka eteen ja oikea jää taakse.

Kädet rytmittävät liikettä nousemalla joka hypyllä kohti kattoa.

6*Luisteluloikka = Seiso vasemmalla jalalla.

Ponnista liikkuen oikealle sivulle laskeutuen oikean jalan päälle.

Vie vasen jalka oikean taakse ristiin, koskematta sillä lattiaan.

Nyt seisot oikealla jalalla.

Hyppää vasemmalle laskeutuen vasemman jalan päälle.

Vie oikea jalka vasemman taakse ristiin.

Kädet auttavat tasapainottelussa ja rytmittävät liikettä.

Pysy mahdollisimman alhaalla koko liikkeen ajan, pyrkien pitämään selkä pystyasennossa.

7*Kerähyppy = Seiso hartioiden levyisessä asennossa.

Ponnista räjähtävästi ylöspäin tuoden molemmat polvet hypyn aikana nopeasti kohti rintaa.

Laskeutuessa pehmitä alastulo koukistamalla polvia.

8*Gorilla shuffle = Lähtöasennossa päkiät ja kämmenet ovat lattiassa ns. karhukävelyasennossa.

Pidä paino tasaisesti kämmenillä sekä päkiöillä ja polvet koukussa ja lantion alla.

Siirrä kämmeniä yhtä aikaa oikealla ja hyppää jaloilla perään.

Olet taas lähtöasennossa.

Siirrä kämmeniä uudestaan ja jalat seuraavat perässä.

9*Jalkojen tikkaus sisään ulos = Seiso hartioita leveämmässä asennossa.

Askella oikea jalka lähemmäs keskikohtaa.

Askella vasen jalka lähemmäs keskikohtaa.

Askella oikea jalka ulommas.

Askella Vasen jalka ulommas.

Toista mahdollisimman nopeaan tempoon pysähtymättä.

10*Vuorikiipeilijä = Asetu tukevasti punnerrusasentoon.

Tuo vuorotellen jalat kohti rintakehää.

Toista mahdollisimman nopeaan tempoon.

Esimerkki 60min oheisharjoittelutunnista:

1. Lämmittely 10 min

ringissä tai salin päästä päähän liikkuen

- rento hölkkä

- käsien pyörittely samaan ja eri suuntiin

- polvennostojuoksu

- kannat pakaraan –juoksu

- polvennostojuoksu versio 2 (1*)

- rauhalliset punnerrukset

- askelkyykkykävely + ylävartalon kierto kierto (2*)

-mittarimato (3*)

-rauhallinen purbee (4*)

-nopeat, avaavat venytykset etu- ja takareisille, pakaroille, pohkeille, rinnan avaus, selän pyöristys

2. Seuraavan työosion ohjeistaminen ja liikkeiden läpi käyminen 10min

3. Työosio 30min

OSIO 1 maksimikestävyys, vartalonhallinta, ponnistusvoima

1. Hyppy jalalta toiselle + ponnistus yhdellä jalalla ylös
2. Purbee
3. askelkyökkyyhyppy (5*)
4. polvennostajuoksu

Jokaista liikettä toistetaan 30 sekunnin ajan mahdollisimman nopeaan tempoon
Nopea vaihto seuraavaan liikkeeseen ilman taukoa

Liikkeiden jälkeen 45 sekunnin palautus

1. Punnerrus + polvi kyynärpäähän
2. Luisteluloikka (6*)
3. Kerähyppy (7*)
4. Punnerrus + kosketus kädellä vastakkaiseen olkapäähän

45 sekunnin palautus ja uudestaan alusta.

OSIO 2 räjähtävyys, reaktionopeus, maksimikestävyys

Juoksuspurtit

1. Lähtö punnerrusasennosta, aktivoi keskivartalo, räjähtävä lähtö

Toistetaan 1 minuutin ajan salin päästä päähän

2. Käskystä spurteja tai punnerruksia Toista 1 minuutin ajan salin päästä päähän

1 minuutin palautus ja sama alusta

OSIO 3 ketteryys, keskivartalo, ponnistusvoima, maksimikestävyys

2 x gorilla shuffle (8*) + 5 x X-hyppy ilmaan

Toistetaan puolelta toiselle 90 sekunnin ajan

OSIO 4 koordinaatio, ponnistus, reaktionopeus

1. Jalat tikkaa sisään ulos (9*) + tasahyppy ylös
1+1, 2+2, 3+3... jne 90 sekunnin ajan

2. Sama määriä vähentäen

...3+3, 2+2, 1+1.

Käskystä lankkupito

1. Vuorikiipeilijän(10*) + polvennostajuoksu

1+1, 2+2, 3+3...jne 90 sekunnin ajan

2. Sama määriä vähentäen

...3+3, 2+2, 1+1.

Käskystä syväkyökkypito

OSIO 5 maksimikestävyys, vartalonhallinta, ponnistus

1. Purbee

2. Hyppy kääntyen ilmassa 180 astetta

Kumpaakin liikettä 30 sekuntia, välissä ei taukoa

4. Jäähdyttely, loppuverryttely, venyttely

-rento hölkkä

-käsien pyörittely

-ravistelu

- nopeat palauttavat venytykset etu- ja takareidelle, pakaraille, pohkeille, rinta-, selkä-, olkapää- ja ojentajalihaksille

7 POHDINTA

Savonia-ammattikorkeakoulussa on mahdollista käyttää koko neljäs eli viimeinen opiskeluvuosi opin-
näytetyön parissa työskennellen. Monet aloittavat opinnäytetyön ideoinnin jo paljon aiemmin tai
suorittavat käytännön osuuden syyslukukauden aikana päättöharjoittelussa. Myös minä tein näin ja
koin työskentelytavan erittäin hedelmälliseksi. Aikaa oli paljon ja sain tehdä työtäni rauhassa; koin
juuri tämän stressittömyyden omaksi voimavarakseni. Opinnäytetyöni ajankäyttö onnistui mielestäni
erittäin hyvin täsmällisen ja aikatauluorientoituneen luonteeni ansiosta. Ainoa ajankäytöllinen seikka,
jonka muuttaisin, oli projektin ja harjoittelujakson pituus. Yhdeksän viikkoa oli melko lyhyt ajanjakso
ajatellen fyysisten ominaisuuksien kehittymistä.

Idea opinnäytetyöstäni kehittyi päässäni hiljalleen koko nelivuotisen opiskeluni ajan. Urheilu on aina
ollut suurin intohimoni ja motivaationi työtä kohtaan kasvoi valtavasti keksittyäni, miten voin yhdis-
tää tietämykseni urheilusta opinnäytetyöhöni. Ratkaiseva askel tässä oli vaihto-oppilasvuoteni Tuk-
holman Dans och Cirkushögskolanissa, mistä palasin ennen päättöharjoitteluni alkua. Koulussa kes-
kitytään tanssitreenin lisäksi myös oheisharjoitteluun ja ammensin vuoden aikana paljon tietoa, jon-
ka toin mukanaani päättöharjoitteluuni. Tapasin Tukholmassa myös monia itseni kaltaisia tanssiurhei-
lijoita ja minua kannustettiin tekemään tanssin saralla juuri niitä asioita, jotka ovat lähellä sydäntäni.

Kun päättöharjoittelupaikkani Tanssikoulu DCA:lla varmistui, aloin hahmottelemaan myös opinnäyte-
työni lopullista teemaa päättöharjoitteluun sovitettavaksi. Onnekseni DCA:n väki innostui työni ai-
heesta ja pääsin suunnittelemaan projektin kokonaisuutta jo loppukesästä, kaksi kuukautta ennen
harjoitteluni alkua. Tämän ajan käytin erilaisten treeniohjelmien testailuun ja liikkeiden kehittämi-
seen. Pidin harjoitteluohjelman lopullisen muodon avoinna viime hetkeen asti, sillä tiedostin, että
parhaat ideani syntyvät pienen paineen alla. Huolellinen valmistautuminen ja pitkäjänteinen tausta-
työ mahdollistivat tämän.

Vielä syksyn alussa kaavailin opinnäytetyöni aiheeksi tanssijoiden oheisharjoittelua ilman rajausta
kohderyhmästä tai siitä, mitä oheisharjoittelulla tarkoitetaan. Ensimmäisissä opinnäyteseminaareissa
huomasin, että jollen rajaisi aiheitani tarkemmin, tulisin kirjoittamaan työtäni vielä ensi vuonna.
Aloin suunnitella aiheekseni tanssijoiden voimaharjoittelua, sillä se on itselleni läheinen oheisharjoi-
telun alue. Mielessäni kävi yleispätevän voimaharjoitteluoppaan kirjoittaminen. Tämäkään ei kuiten-
kaan vielä tuntunut syyttävän motivaatiotani huippuunsa. Lopulliseen aiheeseeni päädyin, kun olin
tavannut tulevat projektiryhmäni DCA:lla ja nähnyt heidän innostuksensa sekä motivaation oheishar-
joitteluun. Tarkoitukseni oli tuottaa yleispätevä oheisharjoitteluohjelma, jonka toimivuutta testaisin
projektiryhmilläni. Tutustuttuani oppilaisiini, halusin antaa heille enemmän ja lähdinkin suunnittele-
maan juuri heille tarkoitettua oheisharjoitteluohjelmaa, joka kehittäisi juuri näiden tanssijoiden kai-
paamia ominaisuuksia.

Olin todella innoissani aina mennessäni opettamaan oheisharjoittelutunteja. Tavoitteeni oli olla kan-
nustava, mutta vaativa valmentaja ja mielestäni onnistuin tässä hyvin. Liikkeiden teknisen suoritta-
misen selittämiseen käytin keinoja, jotka olen kokenut toimiviksi myös tanssitunteja opettaessani;

Näytin paljon itse ja tein mukana sekä käytin mielikuvia oikean suoritustekniikan löytymiseen. Opetin näitä oppilaita useamman kerran viikossa ja oli ilo huomata, kuinka hyvin oppilaat ottivat minut omaksi opettajakseen heti ensimmäisistä treeneistä lähtien. Tunsin olevani oikeassa paikassa.

Koen projektin käytännön vaiheen sujuneen helposti. Tuntuu, kuin kaikki olisi tapahtunut itsestään sen suurempaa tutkimustyötä tekemättä, sillä aihe kiinnostaa minua niin paljon, että luen kirjallisuutta sekä julkaisuja siitä myös vapaa-ajallani. Sain todeta, että kun tekee oikeita asioita koko sydämellään, harvoin epäonnistuu. Oppilaani olivat avoimia ja kommunikointi välillämme oli suoraa ja välitöntä, mikä helpotti minun työtäni suuresti. Oppilaat antoivat palautetta ja selvästi ymmärsivät, miksi teemme, mitä teemme. Jokaisen harjoituskerran jälkeen puhuimme hetken oppilaiden kanssa ja minä kirjoitin muistiin ilmi tulleita asioita, jotta voisin kehittää tuntejani jatkossa. Keskustelutamme kävi ilmi, että he olivat omaksuneet lajissa tarvittavaa asennetta sekä motivaatiota harjoittelu kohtaan. Myös oman kehon tuntemus; fyysisten vahvuuksien ja kehityskohtien tunnistaminen selkiintyi. Näin, että he pystyivät viemään nämä opitut asiat mukanaan myös tanssitunneille, sillä toisinaan he palasivat oheisharjoittelutuntien teemoihin ja kysymyksiin myös silloin.

Pohdin projektin aikana yksilön kehityskohtia palvelevaa oheisharjoittelua suhteessa ryhmässä harjoitteluun. Projektiryhmieni tanssijat olivat erittäin homogeenisiä ja siten minun oli helppo rakentaa yhteisiä päämääriä palveleva harjoitteluohjelma koko ryhmälle. Kuitenkin ryhmän sisällä jokainen tanssija on yksilö ja jokaisella yksilöllä on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Oppiessani tuntemaan oppilaitani paremmin ja nähtyäni enemmän heidän harjoitteluaan aloin nähdä jokaisen yksilön selkeämmin. Oivalsin, että jatkossa voisi olla hyödyllisempää jakaa tanssijat oheisharjoitteluryhmiin ennemmin fysiologian ja kehityskohtien kuin iän perusteella.

Tanssimaailmassa fyysinen harjoittelu on vielä alkeellista, minkä huomasin projektini aikana keskustellessani muiden tanssialan ihmisten kanssa. Monet olivat kanssani samaa mieltä siitä, että tämä aihe kaipaisi suurempaa huomiota. Tanssi voi olla sekä taidetta että kilpaurheilua, mutta uskon kummankin tanssikäsityksen ja sen välimaastojen edustajien hyötyvän oikeanlaisesta oheisharjoittelusta. Tutkimustyötä tanssijoiden oheisharjoittelusta ei ole tehty paljoa, joten opinnäytetyöni aihe oli ajankohtainen tanssin kentällä. Kiinnostukseni aiheeseen on syventynyt entisestään ja tulevaisuudessa aion opiskella lisää urheiluvalmennuksesta sekä monipuolistaa osaamistani oheisharjoittelun saralla. Toivon voivani näin kehittää tanssia lajina.

Laatimani harjoitteluohjelma ja oma harjoittelufilosofiani sai uskomattoman positiivisen vastaanoton. Olen kiitollinen ja onnellinen, että Tanssikoulu DCA uskoi minuun ja antoi mahdollisuuden näyttää osaamistani myös tällä saralla. Päätöharjoitteluni poiki myös työpaikan DCA:lla, jossa aloitan työt valmistuttuani. Saan jatkaa myös oheisharjoittelutuntien opettamista eri ryhmille ja pääsen haastamaan itseäni laatien uusia harjoitusohjelmia eri ryhmien tavoitteita varten. Voin sanoa olevani tyytyväinen työhöni, sillä sen avulla pääsin kehittämään paitsi DCA:n toimintaa, myös omaa ammatillista osaamistani.

8 LÄHTEET

- Aalto, R. 2008. Kuntoilijan lihashuolto-opas. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Ahonen, J. 2011. Sovellettu biomekaniikka. Teoksessa Sandström, M. & Ahonen, J. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VKKustannus Oy, 155–353.
- Ahonen, J. & Parkkari, J. 2011. Kokonaisvaltainen harjoittelu parantaa urheilusuoritusta ja ehkäisee vammoja. Liikunta & Tiede 48 (5), 18–22.
- Finnish Dance Organisation www-sivu. Kilpailusäännöt. Saatavissa: http://www.fdo.fi/index.php?ID=94&page_id=14
- Hakkarainen, H & työryhmä. 2008. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. SLU-paino. [viitattu 6.1.2012] Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf
- Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A., & Nummela, A. 2004. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VKKustannus Oy.
- Ihaksi, Mia 2015-10-29 Oheistreenitunnit [Sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Riina Aallikko. Saatavissa: Vastaanottajan sähköinen arkisto.
- Irvine, S., Redding, E. & Rafferty, S. 2011. Dance Fitness [viitattu 12.2.2013]. Saatavissa: http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/dance_fitness.pdf
- Knuutila, Mari 2013. Oheisharjoitteluopas nuorille tanssin harrastajille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinäytetyö. Sijainti: Theseus
- Koutedakis, Y. & Jamurtas, A. 2004. The Dancer as a Performing Athlete [viitattu 26.3.2013]. Saatavissa: <http://wlv.openrepository.com/wlv/bitstream/2436/7196/1/The%2520Dancer%2520as%2520%2520Performing%2520Athlete%2520.pdf>
- Kozai, A. 2012. Supplementary Muscular Fitness Training for Dancers [viitattu 12.2.2013]. Saatavissa: http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/Bulletin_for_Teachers_4-1_pp1517_Kozai.pdf
- Laine, T. & Mero, A. 2012. Naisen ja miehen rakenteelliset, fysiologiset ja suorituskyvylliset erot. Teoksessa Mero, A. (toim.), Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy, 49–76.

Marttinen, Fox 2016-04-04 & 2016-02-06 Opinnäytetyö [Sähköpostiketju] Vastaanottaja: Riina Aalikko Saatavilla: Vastaanottajan sähköinen arkisto

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille [viitattu 25.1.2013]. Saatavissa:

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf

Putkonen, Katja 2015. Rehtori. [Haastattelu] Helsinki: Tanssikoulu DCA

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H. 2009. Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VKKustannus Oy.

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

Suomen Olympiakomitea 2013. Urheilijan ravitseminen. Esteettiset taitolajit [viitattu 10.4. 2013]. Saatavissa:

http://www.noc.fi/huippuurheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitseminen/ohjeita_lajityypeittain/esteettiset_taitolajit/

Tanssikoulu DCA:n www-sivu. Saatavissa: <http://www.tanssikouludca.fi/erikoiskoulutus-info>

Tikka, Kaija 2016-04-07 Riinan opinnäyte oheisharjoittelusta [Sähköpostiviesti] Vastaanottaja Riina Aalikko Saatavilla: Vastaanottajan sähköinen arkisto

UKK-instituutti 2013. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille [viitattu 15.1.2013]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

