

Lotta Terävä

**TANSSINOISKELIJAN RAVINTO, LEPO, HARJOITTELU JA HARJOITTELUN
JAKSOTTAMINEN**

TANSSINOISKELIJAN RAVINTO, LEPO, HARJOITTELU JA HARJOITTELUN JAKSOTTAMINEN

Lotta Terävä
Opinnäytetyö
Syksy 2016
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Kansantanssin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t): Lotta Terävä

Opinnäytetyön nimi: Tanssinopiskelijan ravinto, lepo, harjoittelu ja harjoittelun jaksottaminen

Työn ohjaaja: Petri Hoppu & Niina Vahtola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2016

Sivumäärä: 50 + liitteet 2

Tanssin opiskelu on henkisesti sekä fyysisesti raskasta, sen takia opintojen aikana tulisi pitää huolta opiskelijoiden jaksamisesta ja tanssin harjoittelua tulisi jaksottaa nykyistä paremmin. Tutkimuksen tavoite oli selvittää, miten tanssinopiskelijan tulisi harjoitella, syödä sekä levätä ja nukkua, että jaksettaisiin paremmin. Tutkimuksessa yhdistyvät määrällinen ja soveltava tutkimus. Osana tutkimusta on luotu kysely, jota on verrattu tietoperustaan. Löydettyä teoreettista tietoa on sovellettu, että tanssin harjoittelulle on voitu luoda suuntaa antava harjoittelumalli.

Tutkimukseni mukaan tanssinopiskelijat nukkuvat kohtuullisen hyvin, mutta unirytmiiin tulisi kiinnittää vielä huomiota. Ruokarytmi on säännöllinen, mutta osa tanssinopiskelijoista voisi lisätä ruokailukertoja päivässä. Suomalaisia ravintosuosituksia voidaan pitää tanssijan ravitsemuksen pohjana, kun suhteutetaan energiansaanti energiankulutukseen sekä fyysiseen rasitukseen. Suurin osa tanssinopiskelijoista harjoittelee tanssia tarpeeksi, mutta oheisharjoittelua tulisi kuitenkin lisätä. Mallina tanssijan harjoitteluun voidaan soveltaa UKK-instituutin liikuntapiirakkaa sekä urheilun, voimistelun ja tanssiurheilun harjoittelua. Verrattuna näihin suosituksiin kaikkien tanssinopiskelijoiden tulisi tehdä oheisharjoittelua enemmän. Tämän tutkimusaineiston perusteella tanssijoiden tanssi- ja oheisharjoittelu määrät sekä tavat eroavat toisistaan todella paljon. Sen takia tanssinharjoittelulle tulisi olla joku pohja, josta kaikki pystyisivät soveltamaan harjoittelua omaan lajiinsa.

Asiasanat: harjoittelu, ravinto, lepo, harjoittelun jaksotus, palautuminen, tanssi, tanssin harjoittelu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Dance teachers degree programme, Folk dance option

Author(s): Lotta Terävä

Title of thesis: Dance student nutrition, rest, training and training cycle

Supervisor(s): Petri Hoppu & Niina Vahtola

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016 Number of pages: 50 + attachments 2

As dancing is physically and mentally intensive we should cycle training better and take good care about our dancers. Aim of this research is to study how dance students should train, eat, rest and sleep that they would remain health. Research methods are quantitative research and applied research. One part of the research is questionnaire what I have adapted to theory base so I have been able to create model for optimal dance training.

According to my study dance students sleep enough, but they should pay attention to their sleeping patterns. Eating rhythm is regular, but some of the students should increase their eating times during the day. Finnish nutrition recommendations can be the base of the dancers eating habits but the high energy consumption, energy supply and the amount of physical training should be taken into account. Most of the dance students train enough, but they should diversify their training habits. For dance training it is possible to apply UKK-institute exercise guidelines or sport training instructions. Those materials indicate that dance student should do incidental training a lot more. According to my study dancers dancing and incidental training amounts and habits are totally different. That is why dance training should have model that everyone can adapt to they own dance forms.

Keywords: training, training cycle, nutrition, rest, recovery, dancing, dance training

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	TUTKIMUSKYSYMYKSET, MENETELMÄT JA AINEISTO	9
2.1	Tutkittavien esittely	9
2.2	Tutkimusmenetelmät	10
3	TANSSIJAN KEHO, HARJOITTELU JA RAVINNONSAANTI.....	12
3.1	Tanssin harjoittelu	13
3.2	Ravinto	18
4	TUTKIMUSTULOKSET	22
4.1	Uni ja lepo	23
4.2	Ravinto	27
4.3	Harjoittelu	36
5	POHDINTA	42
5.1	Tutkimuksen luotettavuus.....	43
5.2	Työn ajankohtaisuus	45
5.3	Jatkotutkimusaiheet.....	46
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Kolmen vuoden aikana opiskellessani Oulun ammattikorkeakoulussa olen törmännyt useaan otteeseen siihen, että opiskelijoilla saattaa olla kolme viikkoa yhteen menoon harjoittelua ilman lepopäiviä. Tanssin opiskelu on henkisesti sekä fyysisesti raskasta, ja opiskellessa joutuu koko ajan työstämään omaa kehoaan. Välillä tanssinopiskelijan on vaikeaa erottaa *minä omana itsenäni ja minun kehoni* oman työni välineenä. Monella tanssinopiskelijalla on kahdeksantuntisen opiskelupäivän jälkeen vielä liikunnallisia harrastuksia ja töitä. Olen kiinnostunut ja huolestunut aiheesta, joten haluan tutkia, millä tavalla tanssinopiskelijan pitäisi harjoitella ja levätä, että harjoittelu olisi optimaalista ja järkevää. Tutkimukseni aihe liittyy läheisesti ihmisen kehoon, hyvinvointiin, terveystietoon, ravitsemustieteeseen sekä anatomiaan ja fysiologiaan.

Tanssinopiskelijan harjoittelusta, ravinnosta ja levosta sekä harjoittelun jaksottamisesta ei ole omien tietojeni mukaan aikaisemmin tehty samankaltaista tutkimusta Suomessa. Tutkimusaiheeni on sivuttu useassa opinnäytetyössä kuten Anna-Maria Leino (2013) oheisharjoittelun ja kehonhuollon näkökulmasta, Maiju Saarimaa (2015) fyysisen harjoittelun palautumisen näkökulmasta ja Mira Saarinen (2015) ravinnonsaannin hyötyjen näkökulmasta. Lisäksi Sanna Hento ja Erik Hento ovat kirjoittaneet Tanssin taituriksi kirjan tanssin harjoittelemisesta, harjoittelun suunnittelemisesta ja kilpailemisesta, jossa aihetta lähestytään pari- ja kilpatanssin näkökulmasta. Itse lähestyn aihetta opiskelijan monimuotoisen toimimisen näkökulmasta, koska minua kiinnostaa, miten tanssija jaksaisi mahdollisimman hyvin ja pystyisi harjoittelemaan joutumatta ylirasitustilaan, joka heikentää toimintakykyä ja jaksamista. Yhteistä omassa tutkimuksessani ja Leinon (2013) tutkimuksessa on se, että molemmat haluavat tutkia oheisharjoittelun merkitystä kehon hyvinvoinnille. Saarimaan (2015) tutkimus sivuaa omaani, koska siinä keskitytään palautumiseen ja Saarisen (2015) tutkimus sivuaa omaani, koska hän keskittyy ravinnon saannin hyötyihin urheilun sekä palautumisen näkökulmasta, omassa työssäni keskityn näihin kaikkiin näkökulmiin.

Työssäni olen soveltanut urheilun, voimistelun ja tanssiurheilun harjoittelua tanssiin, koska suomen kielellä ja englannin kielellä löytämässäni kirjallisuudessa olen löytänyt vain yhden tanssiurheilun taulukon, miten tanssia tulisi harjoitella. Urheilun harjoittelusta on olemassa paljon kirjallisuutta, joten sitä on ollut helppo soveltaa monen lähteen pohjalta. Tanssista taas on ollut vaikeaa löytää kirjallisuutta, mikä edes sivuaisi sitä, miten paljon tulisi harjoitella ja miten harjoittelua tulisi jaksottaa.

Aineistokseni olen valinnut kyselyn (ks. liite 1 & 2), jonka olen tehnyt suomeksi ja englanniksi Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelijoille ja Escola superior de danca -koulun tanssinopiskelijoille. Aineistoni sopii lähestymistapaani, koska haluan tutkia aihetta eri lähtökohdista. Kysely mahdollistaa monimuotoisen ihmisjoukon tanssin eri lähtökohtien tutkimisen. Olen koostanut tutkimukseeni tietoperustan kirjallisista lähteistä ja sähköisistä artikkeleista, jolla tuen kyselystä saamiini vastauksia. Vertailen tutkimuksessani eroja suomalaisten ja portugalilaisten opiskelijoiden välillä sekä suhteutan näitä tuloksia tietoperustaan.

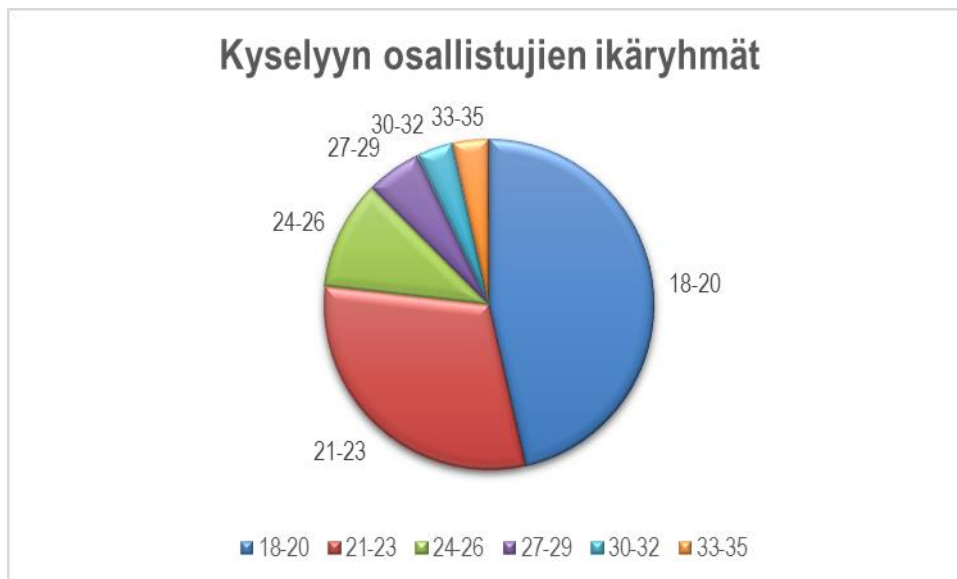
2 TUTKIMUSKYSYMYKSET, MENETELMÄT JA AINEISTO

Tutkimuksen tavoite on selvittää, millä tavalla tanssinopiskelijat lepäävät, nukkuvat, syövät ja mahdollistuuko palautuminen sekä miten tanssinopiskelijat harjoittelevat. Tarkoituksena on saada yleiskuva kaikkien kyselyyn vastanneiden toiminnasta sekä vertailla portugalilaisten ja suomalaisten eroavaisuuksia näissä asioissa. Haluan selvittää, millä tavalla harjoittelua pitäisi jaksottaa suhteessa palautumiseen, lepoon ja ravinnonsaantiin. Tutkimuskysymyksiä ovat: Miten tanssinopiskelijan harjoittelua, ravinnonsaantia ja lepoa tulisi jaksottaa, että opiskelijat jaksaisivat paremmin sekä pääsisivät kehittymään optimaalisesti? Miten tulisi harjoitella, syödä ja levätä sekä nukkua, että tanssijat jaksaisivat paremmin niin, että välttyttäisiin ylikunnolta ja loppuun palamiselta sekä yleinen vireys, energia- ja jaksamistaso olisivat parempia?

2.1 Tutkittavien esittely

Vietin syksyn 2015 vaihdossa Lissabonissa Portugalissa Escola superior de danca korkeakoulussa, jossa opiskellaan tanssijaksi. Vaihtoni aikana aloin suunnitella ja tehdä omaa opinnäytetyötäni. Olin päättänyt aiheen jo aikaisemmin keväällä ja tiesin, että osana opinnäytetyötäni tekisin kyselyn tanssinopiskelijoille. Koska olin vaihto-opiskelijana, oli minulla mahdollisuus luoda kaksi kyselyä: Portugalin Escola superior de Dancan tanssinopiskelijoille ja Oulun ammattikorkeakoulun tanssinopettajaopiskelijoille. Koska valitsin kaksi eri maata ja oppilaitosta, pystyn vertailemaan niitä keskenään.

Lähetin kyselyn Ouluun ja Lissaboniin. Koulutukset eroavat toisistaan hieman, koska Portugalissa koulutetaan tanssijoita ja Suomessa tanssinopettajia. Opinnot kuitenkin koostuvat samantapaisista opinnoista, painotukset ovat vaan eri asioissa. Mielenkiintoista kahdessa eri maassa ja eri koulussa on se, että kulttuurit ja opinnot eroavat toisistaan jonkun verran. Erojen takia oli oletettavaa, että tuloksetkin eroavat toisistaan edes hieman.



KUVIO 1. Kyselyyn osallistujien ikäryhmät.

Kyselyyn osallistui 59 henkilöä: 22 Suomalaista ja 37 portugalilaista, joista on 55 naisia ja 4 miehiä (ks. kuvio 1). Suomalaisia naisia on 20 sekä miehiä 2 ja portugalilaisia naisia on 35 sekä miehiä 2. Ikähaarukka on 18–35 vuotta. Reilusti yli puolet kyselyyn vastanneista ovat alle 23-vuotiaita. Yli 24-vuotiaita mukana on noin neljäsosa kyselyyn vastanneista. Kyselyyn on vastannut myös muutama yli 35-vuotias.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on empiirinen ja soveltava tutkimus. Käytän tutkimuksessani määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää sekä soveltavaa tutkimusta. Aineistonhankintamenetelmänä käytän kyselyä (ks. liite 1 & 2), koska sen avulla saatu aineisto on helppo käsitellä ja saadut tulokset ovat yleistettävissä. Menetelmä nopeuttaa analysointia, koska jokaista eri vastausta ei tarvitse analysoida erikseen. Lisäksi kyselyssä on mukana muutama avoin kysymys lisäkysymyksenä edelliseen, jotta saan lisätietoa muun muassa siitä, millaisia hiilihydraattien lähteitä käytetään tai miksi unen määrässä on suuria eroja. Käytän soveltavaa tutkimusmenetelmää, koska tanssista ei ole luotu kuin yksi valmis harjoittelumalli jonka löysin tutkimusta tehdessäni. Harjoittelua on siis pakko lisäksi soveltaa urheilijoiden, voimistelijoiden ja tanssiurheilijoiden harjoittelumalleihin.

Analyysissä lähdän liikkeelle vastaajien ikäluokista, että saan tietää, minkä ikäisiä ihmisiä kyselyyn on vastannut ja miten paljon. Erittelen teemoja sekä käyn jokaisen teeman sisällä läpi kaikki kysymykset ja selvitän, miten vastaukset eroavat toisistaan. Lasken jokaisen vastausvaihtoehdon määrät ja prosenttiosuudet. Prosentit pyöristän lähimpään kokonaislukuun, koska näin tuloksista saa selkeämmän kuvan ja tulokset on helpompi hahmottaa. Kirjoitan kaikki prosentit kirjallisesti ylös ja luon kysymyksiä pohjalta kuvioita, jotka selkeyttävät ja auttavat lukijaa tulkitsemaan tuloksia. Päätän, mitä lukuja tuon esille taulukoiden lisäksi, niin että ne antavat suuntaa tanssinopiskelijoiden tämänhetkisestä tilanteesta. Vertailen suomalaisia ja portugalilaisia keskenään. Luon tutkimukselle teoriapohjan sekä vertailen siihen tuloksia.

Kyselyssä on kolme teemaa: uni ja lepo, ravinnonsaanti ja harjoittelu. Käsittelemme aiheita teemoittain ja vertaan niitä toisiinsa. Tutkimusta tehdessäni huomaan, että kyselyssäni harjoitteluteeman sisälle laittamani lepo soveltuu paljon paremmin uniteeman sisälle. Pääteemojen sisällä on pienempiä teemoja kuten yöunen määrä, nukkumaan meno, oma syöminen, ruokailujen säännöllisyys, tanssi ja muu liikunta.

3 TANSSIJAN KEHO, HARJOITTELU JA RAVINNONSAANTI

Ihminen koostuu lihas-, hermo-, epiteeli- ja sidekudoksesta. (Clippinger 2007, 2.) Luut tukevat, suojaavat sekä liikuttavat ihmiskehoa. (Clippinger 2007, 2–11; Kassing 2014, 19.) Luiden välistä osaa ja linkkiä kahden luun välillä kutsutaan niveleksi. Nivelten tehtävä on sitoa luuranko yhteen ja tuottaa liikkuvuutta. Lihakset mahdollistavat luiden liikuttamisen, jonka seurauksena pystymme kävelemään ja tanssimaan. (Clippinger 2007, 34–36; Mero 2016, 92–93.) Ne suojelevat ja turvaavat luita sekä mahdollistavat oikeaoppiset liikeradat raajoille. (Huwylar 2002, 5–6.) Hermoston tehtävä on ohjata lihaksia sekä kerätä kaikki kehon sisä- ja ulkopuolelta tulevat ärsykkeet yhdeksi havaintokokonaisuudeksi, jotka ohjaavat esim. ihmisen lihasten käyttöä. (Blom & Chaplin 2000, 3–7; Sandström & Ahonen 2011, 3; Mero, Nummela, Kalaja & Häkkinen 2016, 93.)

Tanssijan kehon pinta kertoo tanssijalle, mistä hän alkaa ja minne loppuu. Kehon pinnan avulla tanssija pystyy hahmottamaan omaa kehoaan. (Franklin 1996, 27–28.) Sandströmin & Ahosen (2011) sekä Anttilan (2014) mukaan tanssijan pitäisi kiinnittää huomiota omiin kehollisiin aistimuksiinsa ja tuntemuksiinsa sekä niiden muutoksiin saadakseen tietoa kehon tilasta ja oppiakseen aistimaan kehoaan paremmin. (2011, 21; 2014, 33–34.) Tanssijan pitäisi olla tietoinen kaikista omista luista, lihaksista ja nivelistä sekä oppia hahmottamaan kehon osien sijainnit suhteessa itseään ympäröivään tilaan. (Kassing 2014, 25.)

Tanssi on fyysisesti ja henkisesti haastavaa. (Kassing 2014, 10.) Kassingin ja Meron ym. mukaan hyvän fyysisen kunnon ja taidon kautta pystytään vastaamaan tanssilajin asettamiin osaamisvaatimuksiin. (Kassing 2014, 10; Mero ym. 2016, 223.) Hyvä fyysinen kunto auttaa myös jaksamaan paremmin. Tanssijan harjoittelu ja tanssiminen eivät ole erillinen osa elämää, vaan tanssin ulkopuolinen elämä voi vaikuttaa harjoitteluun ja tanssimiseen sekä siinä kehittymiseen. (Kassing 2014, 34) Tanssijan tulisi pyrkiä pitämään harjoittelu ja henkilökohtainen elämä tasapainossa, että pystyttäisiin harjoittelemaan optimaalisesti. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 216.)

Kassingin mukaan tanssijan on tärkeää pitää monipuolisesti huolta itsestään. On osattava huolehtia omista fyysisistä, psykologisista, emotionaalisista ja hengellisistä tarpeistaan, joita ovat syöminen, nukkuminen, harjoittelu, itseilmaisuus, pohdiskelu, omien resurssien tunnistaminen, nautittavien asioiden tekeminen, kiitollisuuden ilmaiseminen ja muiden auttaminen. (2014, 34.) Tanssijan terveellisiin elämäntapoihin voi vaikuttaa muun muassa se, kuinka paljon kokonaisuudessa liikkuu,

miten syö, nukkuu, viettää tanssin ulkopuolista aikaa ja minkä verran käyttää päihteitä. Univaje, epäterveellinen ja epäsäännöllinen ruokailu, liiallinen päihteidenkäyttö ja liiallinen TV:n tai tietokoneen ruudun katsominen voivat vaikuttavat negatiivisesti tanssijan harjoitteluvalmiuteen, kehittymiseen, toimintakykyyn ja jaksamiseen. Tanssijan psyykkisen ja sosiaalisen elämän tulisi olla hyvässä tasapainossa, että jaksettaisiin paremmin. (Mero 2016, 42.)

Meron ym. mukaan harjoittelun tulisi pyrkiä tukemaan tanssijan psyykkistä tasapainoa. (2004, 220.) Harjoittelun tulisi pyrkiä olemaan motivoivaa, koska motivaatio auttaa tanssijaa jaksamaan. Tanssijan olisi tärkeää pitää omasta tanssilajistaan ja kokea tekeminen mielekkääksi, nauttia harjoittelusta, tuntee tavoitteet sopiviksi, halua selvitä haasteista, ottaa vastuu omasta tekemisestään, pystyä suunnittelemaan uransa edistymistä, sekä tuntee, että pystyy itse vaikuttamaan omaan kehittymiseensä. (Heino 2000, 52–53.)

Mero ym. (2016) kertovat, että ihmisen vastustuskyky paranee harrastamalla liikuntaa. Yleensä tanssijat kuitenkin harjoittelevat niin paljon, että harjoittelu lisää riskiä sairastua ja saada vammoja. Nukkumalla tarpeeksi ja kiinnittämällä huomiota henkilökohtaisen hygieniaan, voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään sairastumista. Lisäksi tarpeeksi hyvillä liiketaidoilla sekä kehonhallinnalla pystytään pienentämään loukkaantumiseriskiä. (2016, 223–658.)

3.1 Tanssin harjoittelu

Tanssin harjoittelun tulisi olla monipuolista, jotta saadaan tiheä hermoverkosto, jota voi hyödyntää kaikessa liikkumisessa. (Jaakkola 2000, 93–101.) Mero ym. (2016) kertovat, että harjoittelussa voisi olla mukana vaihtelevia liikesuorituksia, koska silloin ihmisen opittu sisäinen malli jäsentyy ja täsmentyy. Harjoituksia suositellaan tehtävän useampia peräkkäin, jotta harjoittelu tuottaa pitkäkestoisia vaikutuksia. (2016, 235–273.)

Kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskuksen ylläpitämällä sivustolla Urheilijan polku (2011–2016) kerrotaan, että tanssiurheilun harjoitteluun sisältyy tanssin taitoharjoittelu ja oheisharjoittelu. Tanssin taitoharjoittelussa harjoitellaan kaikkien tanssilajien yleisiä taito-ominaisuuksia sekä lajien sisäistä lajitekniikkaa. (Mero ym. 2016, 233–247.) Tanssitekniikka tässä tapauksessa tarkoittaa tapaa, jolla voidaan liikkua turvallisesti. Tekniikan kautta tanssija pystyy oppimaan, miten oma keho

toimii ja miten sitä voidaan käyttää turvallisesti. Tekniikka kehittää kinesteettistä tietoutta, kehoa tanssille sopivaksi, tanssin tapoja toimia sekä mentaalista ja psyykkistä hyvinvointia. (Kassing 2014, 9.)

Oheisharjoitteluna voidaan tehdä voima-, nopeus-, kestävyys- ja liikkuvuus harjoittelua (KIHU 2011–2016). Harjoittelun avulla suorituskyky pystyy kehittymään, suorituspotentiaali maksimoituu, loukkaantumisen riski pienenee ja iän tuomat ryhtivirheet vähenevät. Voimaharjoittelu voi kasvattaa lihassmassaa, parantaa lihasten ja rasvan määrän tasapainoa, parantaa elimistön aineenvaihduntaa, lisätä luuston tiheyttä ja ennaltaehkäistä loukkaantumista vahvistamalla sidekudosrakenteita. (Mero ym. 2012, 110–149.) Voimaharjoittelu olisi hyvä yhdistää nopeusvoimaharjoitteluun eli harjoitteluun, jossa tuotetaan mahdollisimman nopeasti mahdollisimman suuri voima. Nopeusvoimaa kehittävät muun muassa hyppy ja loikat. (Mero ym. 2016, 252–269.)

Mero ym. (2012) mukaan nopeus on perinnöllistä ja helpointa sitä on kehittää varhaislapsuudessa (2012, 123). Voimaharjoittelun avulla lajin teknistä suoritusta, voimantuottoa ja rentoutta pystytään kehittämään. (Mero ym. 2012, 123–125.) Nopeutta voivat parantaa hyvä reaktiokyky, rytmitaju, liike- ja nopeusvoima, taito, liikkuvuus, elastisuus ja rentous, joita voidaan kehittää harjoittelun avulla. (Hämäläisen, Hakkaraisen, Lintusen, Forsblomin, Pulkkinen, Jaakkolan, Pasasen, Kalajan, Arajärven, Lehtoviitan & Riskin 2015, 238.)

On tutkittu, että kestävyys- ja rasituksen sietokykyä lisää hapenotto- ja rasituksen sietokykyä. Kestävyttä pystytään harjoittamaan joko pitkäkestoisella tai suuritehoisella harjoittelulla. (Hämäläinen ym. 2015, 272–285.) Mero ym. (2016) mukaan peruskestävyys- ja voimaharjoittelun tavoitteena on kehittää hengityselimistön toimintaa. (2016, 273–296.) Peruskestävyys kunnan pohjalla tulisi olla hyvä kestävyys ja lihaskunto. (Hämäläinen ym. 2015, 272.) Nopeus- ja kestävyys- ja voimaharjoittelulla pystytään parantamaan nopeuden ylläpitoa lyhytkestoisissa maksimaalisissa suorituksissa. Nopeus- ja kestävyys- ja voimaharjoitteluun tulisi pyrkiä harjoittelemaan lajille ominaisesti, että siitä saadaan tarvittava hyöty irti. (Mero ym. 2016, 295.)

Hämäläisen ym. mukaan liikkuvuus on oikean suoritustekniikan perusedellytys. (2015, 255) Liikkuvuus- ja voimaharjoittelulla pystytään parantamaan tanssisuorituksen valmistautumista, motorisen oppimisen nopeutta ja sen säätelykykyä, terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Liikkuvuus lisää liikkeiden taloudellisuutta, optimoi lihasten ja jänteiden liikelaajuuksia, pitää yllä lihastasapainoa, auttaa kuormituksen sietämisessä sekä pienentää loukkaantumisen riskiä. (Mero ym. 2016, 313–315.) Liikkuvuuden ylläpitäminen vaatii säännöllistä sekä jatkuvaa venyttelyä, joka on tärkeää suorituskyvyn

sekä toimintakyvyn kannalta. Useat liikesuoritukset eivät ole mahdollisia ilman tarvittavaa liikkuvuutta. Aktiivisella liikkuvuudella on todettu olevan suuri merkitys tanssissa, koska tanssissa tarvitaan samaan aikaan venyvyyttä ja voimaa. (Clippinger 2007, 34; Mero ym. 2012, 147; Hämäläinen 2015, 184.)

Harjoittelun jaksottaminen



KUVIO 2. UKK-instituutin terveysliikunta suosituksset.

UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksien liikuntapiirakan (ks. kuvio 2) mukaan jokaisen 18–64-vuotiaan ihmisen tulisi liikkua ainakin kolme kertaa viikossa, niin että yksi kerta kestäisi 10 minuuttia kerrallaan. Lisäksi lihasvoimaa ja liikkeenhallintaa tulisi harjoitella kaksi kertaa viikon aikana sekä kestävyyskuntoa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia raskaasti. Liikkeen hallintaa eli tanssijan kohdalla tekniikkaa tulisi viikossa olla ainakin yksi kerta ja lihaskuntoharjoitteita yksi kerta. (2014, viitattu 3.10.2016.)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen ylläpitämän Urheilijan Polku -sivuston mukaan tanssijan tulisi harjoitella viikossa 9–12 kertaa yhteensä noin 25–30 tuntia. Harjoittelun suositellaan koostuvan ryhmä- ja yksilöharjoituksista, niin että vuorokauden sisällä liikutaan 4–6 tuntia. Tanssitekniikkaa tulisi viikossa olla 6 kertaa yhteensä 11 tuntia ja balettia kaksi kertaa viikossa sekä jotain

muuta tanssilajia kerran viikossa, jotta fysiikka ja vartalonhallinta pääsisivät kehittymään. (Urheilijan Polku 2011–2016, viitattu 8.10.2016.)

Tanssijan harjoittelun tulisi pyrkiä olemaan nousujohteista, koska harjoitusten vaihtaminen ajallaan jatkaa harjoittelun aikaansaamien muutosten kehittymistä kehossa. (Mero ym. 2016, 273-278.) Harjoittelun nousujohteisuutta ja rytmiä voidaan kontrolloida luomalla jokaiselle tanssijalle oma henkilökohtainen harjoitussuunnitelma, jossa on pitkäntähtäimen suunnitelma sekä kausi-, viikko- ja tuntisuunnitelma. (Mero ym. 2004, 425; KIHU 2011–2016, viitattu 8.10.2016.) Suunnitelmissa pitäisi muistaa ottaa huomioon yksilölliset tarpeet, että harjoitukset kehittävät optimaalisesti lajissa tarvittavia ominaisuuksia sekä harjoittelun jälkeen saadaan tarvittava määrä lepoaikaa ja elimistön rakennusaineita. (Mero ym. 2016, 625.)

Heino kertoo, että harjoitussuunnitelmassa tanssin harjoittelu voidaan jakaa kevyeen viikkoon, keskikovaan viikkoon ja kovaan viikkoon. Kevyen viikon tarkoitus on palautuminen, elämän muihin osa-alueisiin panostaminen, tuleviin viikkoihin lataaminen, motivaation kasvattaminen ja ansaittu väljempi harjoittelurytmi. (2000, 250.) Kevyellä viikolla harjoitusten määrä tulisi olla 60–80 % kovien viikkojen harjoitusten määrästä, ja viikon aikana kannattaisi tehdä vain yksi tehoharjoitus. Etenkin kevyellä viikolla pitäisi pyrkiä huomiomaan riittävä palautuminen, koska kehoa kannattaa kuormittaa vain silloin, kun se on palautunut. (Mero ym. 2016, 275–286) Keskikovan viikon tarkoitus on valmistaa tanssija kovaa viikkoa varten sekä saada motivaatio kohoamaan ja siirtymään harjoitteluun, kun rasitus hieman kasvaa kevyestä viikosta. Kovan viikon tarkoitus on saada aikaan tyytyväisyyden tunnetta itsestä ja omista suorituksista sekä kasvattaa ylpeyttä ja nöyryyttä harjoitteluun ja oppia tunnistamaan oma levon tarve. (Heino 2000, 250.) Suurin harjoittelumäärä tulisi olla kovalle viikolla (Mero ym. 2016, 275–286).

Harjoittelua jaksottamalla voidaan varmistaa, että tanssija harjoittelee, lepää ja huoltaa kehoaan tarvittavan määrän. (Heino 2000, 250.) Meron ym. mukaan harjoitteluviikkojen sisällä voi olla noin 1–3 keskiraskasta tai raskasta harjoitusta, joita voivat olla kovat lihaskuntoharjoitukset, pitkät peruskestävyysharjoitukset ja vauhtikestävyysharjoitukset (2016, 275–286). Rankimmat harjoitukset tulisi olla ennen lepo- tai palautuspäiviä (Mero ym. 2004, 432.).

Rasituksen jälkeinen palautuminen ja lepo

Tanssijan tulisi pyrkiä lepäämään ja pitämään huolta itsestään, että hän pysyy hyvässä kunnossa (Kassing 2014, 33–34). Elimistön kuormituksen ja palautumisen tulisi olla tasapainossa, että harjoittelun jälkeen tanssijan elimistö saisi optimaalisen ajan lepoa ja rakennusaineita eli keho palautuisi (Mero ym. 2016, 625). Sandströmin & Ahosen mukaan palautuminen tarkoittaa fyysisen aktiivisuuden aiheuttamien aineenvaihdunnan muutosten korjaamista, lihasten ja jänteiden lepopituuden palauttamista, verenkierto- ja hengityselimistön palauttamista normaaliin tilaan sekä hormoneritysmuutosten palauttamista normaalirytmiiin. (2011, 127.) Palautumiseen vaikuttaa harjoittelu sekä harjoittelun ulkopuolinen elämä (Mero ym. 2016, 625–440).

Hämäläinen ym. mukaan harjoittelusta seuraavan levon aikana kuormitetut kudokset sekä energia- ja säätelyjärjestelmät saavat aikaa palautua ja kehittyä ilman stressiä (2015, 94). Säännölliset elämäntavat edistävät palautumista sekä mahdollisimman säännöllinen vuorokausirytmii, ravinnon- ja unensaanti pystyvät turvaamaan maksimaalisen palautumisen. (Mero ym. 2004, 436; UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriaseman 2014–2016, viitattu 11.10.2016; Hämäläisen ym. 2015, 94.) Lisäksi palautumista voivat auttaa kevyt aerobinen kuormitus, venyttelemine, riittävä unen, energian ja ravinnon saanti, nesteytys, hieronta, fysioterapia, painemenetelmät sekä kylmä- ja kuumakäsittely. (UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema 2014–2016, viitattu: 11.10.2016; Mero ym. 2016, 641.)

Kettusen (2015) mukaan kova fyysinen rasitus lisää unen tarvetta (2015, viitattu: 11.10.2016). Harjoitukset olisi tärkeää sijoittaa oikeaan aikaan vuorokaudesta, että nukkumine ei häiriintyisi. (Mero ym. 2016, 642.) Riittävä uni auttaa tanssijaa pysymään terveenä ja energisenä sekä vahvistavat ja tukevat stressin sietokykyä, hyviä ruokailutottumuksia ja oppimista, koska unen aikana keho lepää ja korjaa itseään. (Koski, Orkovaara, Taskinen & Vertio 2013, 72; Kassing 2014, 33–34; Kettunen 2015, viitattu: 11.10.2016.) Lisäksi päivän aikana opitut asiat siirtyvät unen aikana työmuistista käyttö- ja kestonmuistiin. (Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2005, 147; Hämäläinen ym. 2015, 95.)

Kettusen mukaan unen laatu vaikuttaa enemmän kuin unen määrä (2015, viitattu:11.10.2016). Unirytmii tulisi olla säännöllinen, että harjoittelusta saadaan mahdollisimman paljon hyötyä irti ja palautumine olisi mahdollisimman tehokasta. Lisäksi unimäärän sekä nukahtamisen- ja heräämisen ajan tulisi olla joka päivä suunnilleen sama, että syvänunen vaiheet saavutetaan mahdollisimman hyvin, palautumine onnistuu paremmin ja fyysinen suorituskyky kehittyy optimaalisesti. (Hämäläinen 2015, 94–95.) Päiväunet voivat lisätä jaksamista päivän aikana ja tukea palautumista. Niiden

mitta tulisi olla 30–60 minuuttia, etteivät ne vaikuta illalla nukahtamiseen. (Kassing 2014, 33–34; Hämäläinen 2015, 95.)

Liian kova fyysinen ja henkinen rasitus voi johtaa ylirasitustilaan. Ylirasitustila tarkoittaa, että tanssija ei enää palaudu harjoittelun jälkeen yleensä omaan palautumiseensa tarvittavassa ajassa. Tanssijan fyysinen- ja kognitiivinen suorituskyky ovat laskeneet eli keho ei enää välttämättä pysty toimimaan tasapainoisesti. Oireita ylirasitustilasta voivat olla esim. jatkuva väsymys, unettomuus, päänsärky, ruokahaluttomuus, lihasväsymys, tykytystuntemukset, ahdistus, ärtymys, keskittymiskyvyttömyys ja levottomuus. Ylirasitustilasta voidaan parantua ensin lopettamalla harjoittelu hie-
man alle kuukaudeksi kokonaan ja sen jälkeen keventämällä harjoittelua normaaliin verrattuna. Kuormittavat asiat olisi siis hyvä saada tasapainoon. (Mero ym. 2012, 183–193; Mero ym. 2016, 632.)

3.2 Ravinto

Ihminen tarvitsee energiaa moniin eri kehon toimintoihin. On tärkeää, että energiansaanti ja -kulutus pystyttäisiin pitämään tasapainossa, koska energiavaje voi olla haitallista fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle sekä suorituskyvylle ja palautumiselle. (Borg, Fogelholm & Hiiloskorpi 2004, 16; Mero ym. 2016, 169.) Energiaa saadaan hiilihydraateista, proteiineista, rasvoista ja alkoholista. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 20; Mero 2004, 145; Borg ym. 2004, 34-64.)

Mero ym. kertovat, että hiilihydraatit vaikuttavat eri tavoilla ihmisen terveydentilaan ja liikuntasuorituksiin. Hiilihydraatin lähteitä ovat sokerit, viljavalmisteen, maitovalmisteet ja kasviskunnan tuotteet. (2016, 166.) Suositellaan, että hiilihydraatteja nautittaisiin heti harjoittelun jälkeen, koska hiilihydraatit auttavat kehoa palautumaan nopeammin. (Mero ym. 2004, 159.) Hiilihydraatit voidaan jakaa imeytyviin hiilihydraatteihin ja ravintokuituun. Ravintokuituja syömällä pystytään edistämään vastustuskyvyn paranemista ja palautumista sekä ehkäisemään suolistosyöpien syntymistä. (Borg ym. 2004, 34–38; Mero ym. 2004, 155–157; Mero 2016, 166.) Ilander ym. mukaan parhaita kuitujen lähteitä ovat kaura, ohra, vehnä, ruis, palkokasvit, hedelmät ja marjat sekä kasvikset ja juurekset. Tanssijoiden olisi hyvä syödä päivittäin kuituopitoista täysjyväleipää ja puuroa, koska ne ovat hyviä hiilihydraattien ja kuitujen lähteitä. (2006, 25–65.)

Proteiinit vaikuttavat lukemattomilla eri tavoilla elimistöön. Ne pystyvät muun muassa ylläpitämään ja muodostamaan elimistössä lihasmassaa ja muuta rasvakudosta. (Borg ym. 2004, 49–53; Mero ym. 2004, 147.) Proteiinien lähteitä ovat liha, maito, viljat, kasvikset ja kala. Erittäin hyvälaatuisia proteiineja ovat soijaproteiini sekä kaikki eläinkunnan proteiinit: liha, kala ja maito. Proteiineja tulisi päivän aikana saada useista eri lähteistä. (Borg ym. 2004, 49–53.) Riittävällä proteiinien saannilla voidaan turvata lihasten kehittyminen, normaalin hormonaalinen toiminta sekä hyvän vastustuskyky, suorituskky, kehittyminen ja palautuminen (Mero ym. 2016, 167).

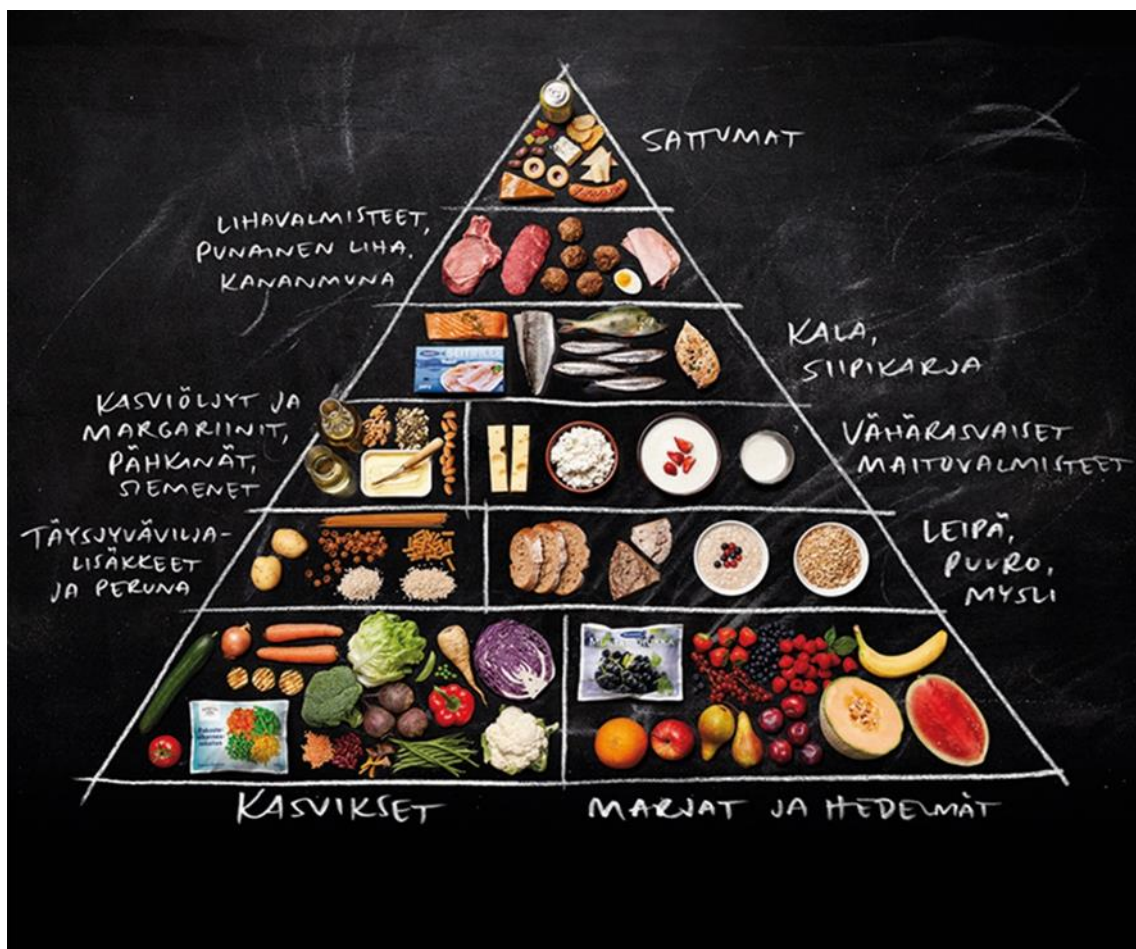
Borg ym. ja Mero ym. jakavat rasvat tyydyttyneisiin rasvahappoihin, kertatyydyttymättömiin rasvahappoihin ja monitydyttämättömiin rasvahappoihin. (2004, 62–63; 2004, 161.) Tyydyttyneiden rasvojen lähteitä ovat maitovalmisteet ja liha, kertatyydyttämättömiä ovat oliiviöljy ja monitydyttämättömiä rasvan lähteitä ovat lihavalmisteet ja kasvirasvat. (Borg ym. 2004, 57–58.) Rasvan saannin sopiva määrä ja laatu pystytään turvamaan valitsemalla eläinperäisiä tuotteita, vähärasvaisempaa ruokaa sekä vähentämällä einesten ja pikaruuan syöntiä sekä varmistamalla, että ruoasta saadaan päivän aikana kasviöljyjä. (Mero ym. 2016, 168.)

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat elimistön suojaravintoaineita, jotka ovat välikappaleina monissa kehon toiminnoissa. Elimistö ei pysty valmistamaan suorajaravintoaineita itse, vaan ne täytyy saada ravinnosta. Jos jotakin suojaravintoaineita ei saada, voi syntyä puutostila, josta voi seurata terveydentilan ja suorituskvyn heikkeneminen. Raudanpuute voi vaikuttaa negatiivisesti hapenottoon, ja C-vitamiininpuute lisää infektioalttiutta. (Borg ym. 2004, 66; Mero ym. 2004, 166; Valtion ravitsemusneuvottelukunnan 2014, 26.) Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti pystytään turvaamaan monipuolisella ja hyvälaatuisella ravinnolla sekä syömällä tarpeeksi, niin että energiaa riittää elimistön kulutettavaksi. (Borg ym. 2004, 67–87; Mero ym. 2004, 169.)

Vesi on välttämätöntä ihmiselämälle, koska ihmiskehon painosta 40–70% on vettä. Vettä tarvitaan 2,5 litraa päivässä, josta osa saadaan ruuan mukana, osa nautitaan nesteinä ja pieni osa syntyy aineenvaihdunnan toiminnasta. (Mero ym. 2004, 175.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) mukaan vettä tulisi juoda päivässä ainakin 1–1,5 litraa. (2014, 23.) Nestettä on tärkeää juoda myös raskaan fyysisen rasituksen aikana, koska sen aikana voidaan hikoilla jopa 1,5 litraa tunnissa. (Borg ym. 2004, 275.) Kovan fyysisen rasituksen ja lämpötilan vaikutuksesta veden tarve voi nousta viisikin litraa vuorokaudessa. (Mero ym. 2004, 175.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014) mukaan tanssijan tulee huolehtia ruuan laadusta sekä muistaa juoda tarpeeksi. Ruualla tulisi olla pieni energiatiheys, suuri ravintoainetiheys, hyvä hiilihydraattien laatu, tyydyttymättömiä rasvoja olisi hyvä lisätä ravintoon enemmän sekä tyydyttyneitä rasvoja ja suolan käyttöä vähentää. (2014, 17–18.) Etenkin ravintoainetiheyteen tulisi kiinnittää huomiota. (Ilander 2006, 21.) Suurimmillaan kuidun, tärkeiden vitamiinien, kivennäisaineiden ja muiden ravintoaineiden pitoisuudet ovat vähänjalostetuissa tuotteissa, joita ovat täysjyväviljat ja kasvikset. (Mero ym. 2016, 166.)

Ruuasta pitäisi saada tarpeeksi energiaa säännöllisin väliajoin eli ruokailurytmin tulisi olla säännöllinen, että voidaan kehittyä mahdollisimman paljon. (Mero 2016, 164.) Hämäläisen ym. mukaan ruokavaliosta olisi hyvä päivittäin löytyä viljatuotteita, kasviksia, marjoja, vihanneksia, hedelmiä, vähärasvaista lihaa, -kalaa ja -kanaa, kananmunia, vähärasvaisia maitotuotteita ja mineraalipitoisia juomia. (2015, 91–92.) Syömällä riittävästi hyvälaatuista ruokaa sekä energiansaannin vastatessa kulutusta pystytään harjoittelusta saamaan parempi hyöty irti. (Borg ym. 2004, 249; Mero ym. 2016, 169.)



KUVIO 3. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa 2014 kolmion (ks. kuvio 3) alaosassa ovat ruokavalion perustana olevat elintarvikkeet, ja mitä ylemmäs mennään sitä vähemmän ylhäällä olevia elintarvikkeita tulisi kuulua ruokavalioon. (2014, 11–24.) Ihmisille suositellaan, että pitäisi syödä enemmän kasviksia, palkokasveja, marjoja ja hedelmiä, kalaa ja muita mereneläviä sekä pähkinöitä ja siemeniä. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja olisi hyvä syödä niiden suuren ravintoainetiheyden takia päivässä viisi kertaa, yhteensä puoli kiloa. (Ilander 2006, 26; Mero 2016, 166.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) suosittelee, että jokaisessa ruokailussa lautasella tulisi olla puolet lautasesta kasviksia, $\frac{1}{4}$ osa hiilihydraattien lähteitä esimerkiksi perunaa tai täysviljaliskettä, $\frac{1}{4}$ osa proteiinien lähteitä kuten liha-, kala-, muna- tai hyviä kasviskunnan proteiineja sisältävää kasvisruokaa. Janojuomana tulisi juoda vettä ja ruuan kanssa voidaan juoda rasvatonta maitoa. Lisäksi jälkiruokana voi olla marjoja tai hedelmiä. (2014, 20.) Tanssijoiden kohdalla kuitenkin tulisi ottaa huomioon, että ravitsemussuositukset eivät aina pidä paikkaansa, koska fyysisen rasituksen lisääntyessä liikunta voi alkaa kuluttaa energiaa huomattavasti enemmän, kuin perusaineenvaihdunta, joten tarvitaan lisää energiaa. (Hämäläinen ym. 2015, 91; Borg ym. 2004, 20–21; Ilander 2006, 41.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014) kertoo, että ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, onko ruokavalio terveyttä edistävää. (2014, 11–12.) Ruokavaliossa tulisi keskittyä perusasioiden laadun parantamiseen. (Hämäläinen ym. 2015, 92.) Monipuolinen ruokavalio voi tukea kuormituksesta palautumista sekä auttaa saamaan ruuasta mahdollisimman paljon positiivisia vaikutuksia. (Hämäläinen ym. 2015, 91–92; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17.) Hyvästä ja monipuolisesta ruokavaliosta tulisi saada sopiva määrä kaikkia ihmisen tarvitsemia ravintoaineita. Siitä tulisi löytyä erilaisia ruoka-aineita ja energiansaannin sekä kulutuksen olisi hyvä olla tasapainossa. (Ilander 2006, 21.) Tanssijan olisi tärkeää muistaa syödä etenkin hiilihydraatteja tarpeeksi, että suoritusteho pysyy yllä fyysisen rasituksen aikana. (Mero ym. 2016, 166.)

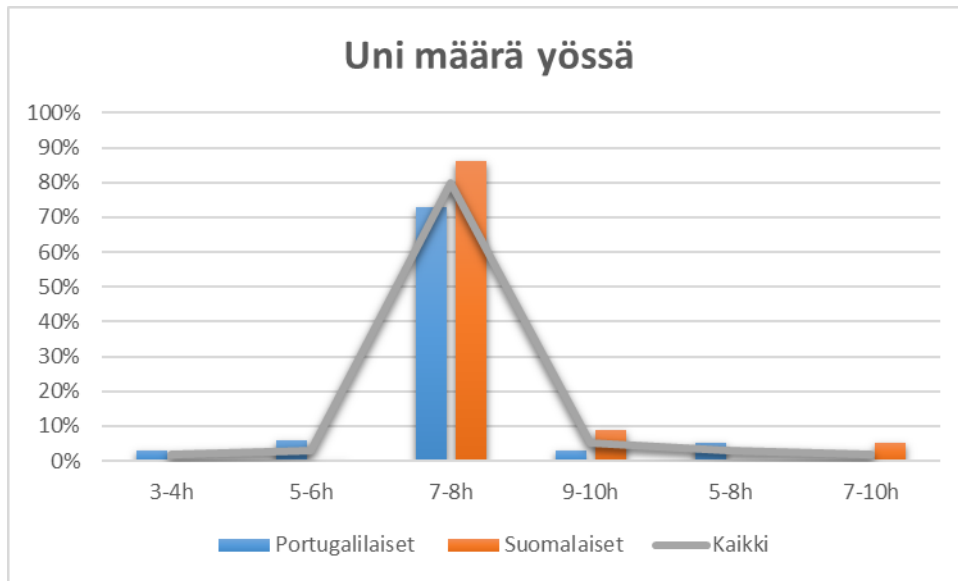
4 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käyn läpi kyselystä saamani tulokset teemoittain. Ensimmäiset tulokset ovat unesta ja levosta, seuraavat ravinnosta ja viimeiset harjoittelusta. Tuloksissa on tuotu esiin kaikkien vastaajien yhteiset tulokset sekä portugalilaisten ja suomalaisten tulokset verrattuna toisiinsa. Tekstin lomassa tuon myös esille omaa pohdintaani, huomioitani ja kokemuksia kahdesta eri kulttuurista. Alla olevassa taulukossa 1 on esitetty uni ja lepo -teeman, ravintoteeman ja harjoitteluteeman kysymykset. Kyselyyn vastaajat ovat vastanneet kyselyyn teemoittain ja arvioineet yleisesti omaa käyttäytymistään, jokaisen teeman sisällä.

TAULUKKO 1. Uni ja lepo, ravinto ja harjoittelu teemojen kysymykset.

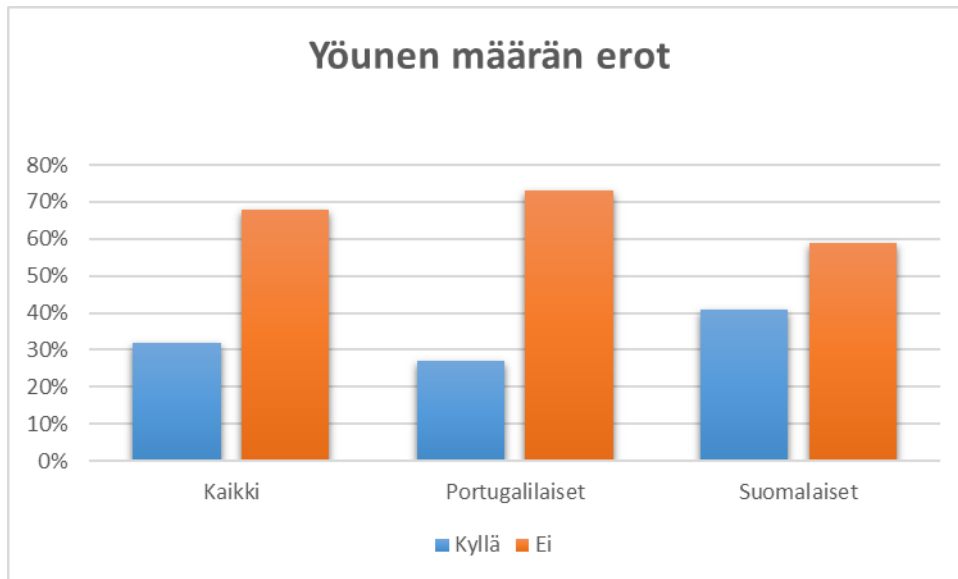
Uni ja lepo	Ravinto	Harjoittelu
Onko unirytmisi säännöllinen?	Montako kertaa päivässä syöt?	Monenako päivänä viikossa liikut ja monta kertaa ainakin 45 minuuttia kerrallaan?
Mihin aikaan menet nukkumaan?	Paljon ruokailujesi väliin jää aikaa?	Montako kertaa viikossa tanssit?
Mihin aikaan heräät?	Syötkö mielestäsi tarpeeksi?	Teetkö tanssin ohella muuta liikuntaa eli oheisharjoittelua?
Onko unen määrässäsi, nukkumaanmenoajoissa tai heräämisajoissa eroja öiden välillä?	Mitä ruoka-aineita syöt hiilihydraateista proteiineista sekä rasvoista ja esiintyykö jotakin osa-aluetta enemmän tai vähemmän?	Montako kertaa viikossa oheisharjoittelusta teet lihaskuntoharjoitteita, aerobista liikuntaa ja venyttelyä?
	Mitä kuitujen lähteitä ravinnostasi löytyy?	
	Montako kertaa viikossa syöt hedelmiä tai marjoja?	
	Käytätkö lisäravinteita ja jos käytät niin mitä?	

4.1 Uni ja lepo



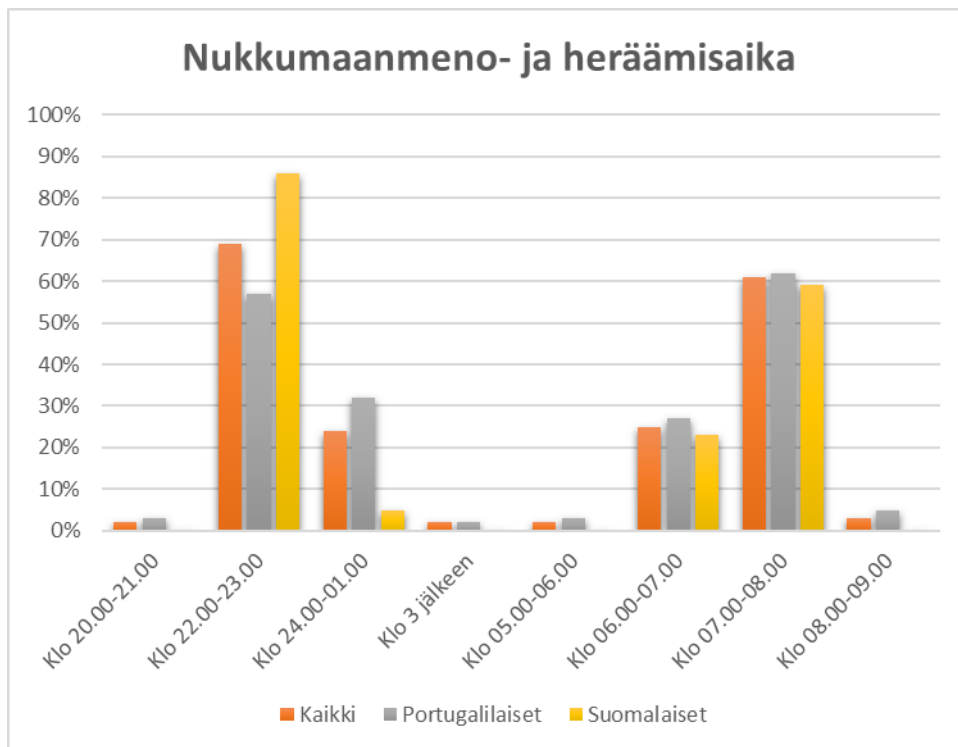
KUVIO 4. Yössä saatava unen määrä.

Kosken ym. mukaan aikuinen tarvitsee unta noin 7-8 tuntia yössä (2013, 72). Lähes kaikki kyselyyn vastannet tanssinopiskelijat nukkuvat aikuisten tarvitseman unimäärän yössä. (ks. kuvio 4) Suomalaiset nukkuvat keskimäärin pidempiä yöunia kuin portugalilaiset. Suomalaisista kaikki nukkuvat yössä ainakin 7 tuntia. Portugalilaisista pieni osa nukkuu yössä vain 3–6 tuntia. Pieni osa vastaajista siis nukkuu huolestuttavan vähän, koska unen puute voi johtaa väsymykseen ja heikotuksen tuntemiseen, josta voi seurata rauhattomuutta, yliaktiivisuutta ja mielialanvaihteluita. Meron ym. mukaan tämä voi vaikuttaa negatiivisesti tanssijan valmiuteen harjoitella ja harjoittelun aikaiseen suorituskykyyn sekä palautumiseen ja kehittymiseen harjoittelun jälkeen (2016, 42).



KUVIO 5. Yöunen määrän erot.

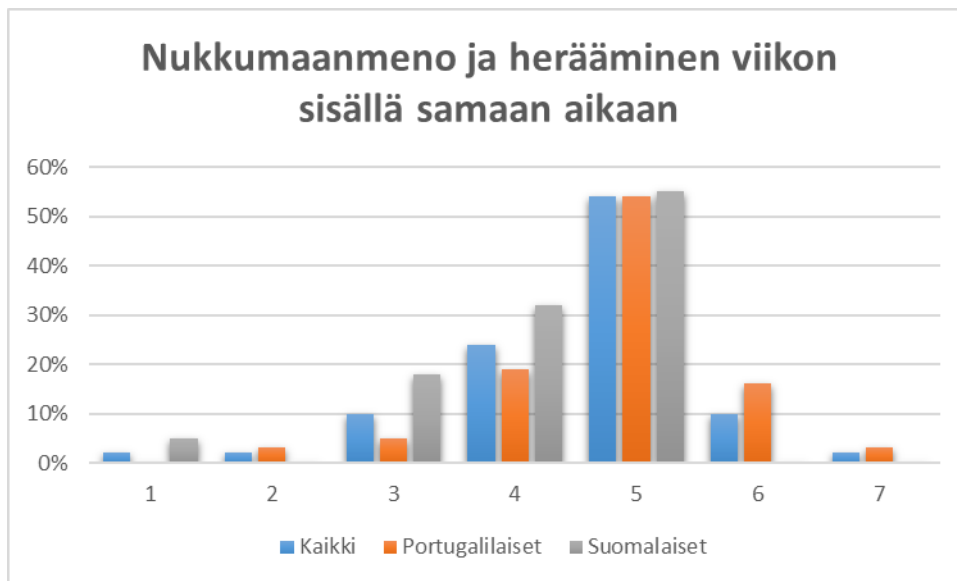
Kyselyyn vastanneista suurin osa nukkuu säännöllisesti. (ks. kuvio 5) Suurimmat erot yöunien määrässä molemmissa maissa esiintyvät viikonloppuisin. Yksi kyselyyn vastanneista portugalilaisista kertoo, että erot viikonloppujen ja arkipäivien välillä ovat suuria, koska hän menee viikonloppuisin nukkumaan myöhemmin noin kolmen aikaan yöllä ja herää 10–11 aikoihin. Yksi kyselyyn vastanneista haluaa nukkua viikonloppuisin pidempään. Lisäksi yöunien määrään vaikuttavia tekijöitä kerrottiin olevan stressi, myöhäiset kouluammut, loma-ajat, yliväsymys, myöhäiset työllat sekä kuu-kautiset. Yksi suomalaisista vastaajista kertoo stressin vaikuttavan uneen, niin ettei saa nukuttua.



KUVIO 6. Nukkumaanmeno- ja heräämisaika.

Suurin osa kyselyyn vastaajista menee nukkumaan kello 22.00–23.00. (ks. kuvio 6) Suomalaiset nukkuvat pidempiä yöunia ja käyvät aikaisemmin nukkumaan kuin portugalilaiset. Portugalilaisilla on suuria eroja nukkumaanmenoajassa. Pieni osa portugalilaisista kyselyyn vastaajista menee nukkumaan vasta kello 24.00–1.00. Suurin osa kyselyyn vastanneista ei mene nukkumaan samaan aikaan joka ilta.

Lähes kaikki kyselyyn vastaajat heräävät kello 6.00–8.00. Yli puolet kyselyyn vastanneista herää joka aamu samaan aikaan. Suurin osa kyselyyn vastaajista herää kello 7.00–08.00. Molemmissa maissa herätään suunnilleen samoihin aikoihin, joka luultavasti johtuu siitä, että molemmissa kouluissa tunnit alkavat 8.30–9.00. Portugalilaisilla kyselyyn vastanneilla hajonta on suurempaa. Tämä voi johtua siitä, että portugalilaisten kyselyyn vastaajien joukossa oli myös maisteriopiskelijoita, joiden opiskelu ei ole niin säännöllistä ja jotka luultavasti käyvät töissä koulun ohella.



KUVIO 7. Nukkumaanmenon ja heräämisen säännöllisyys.

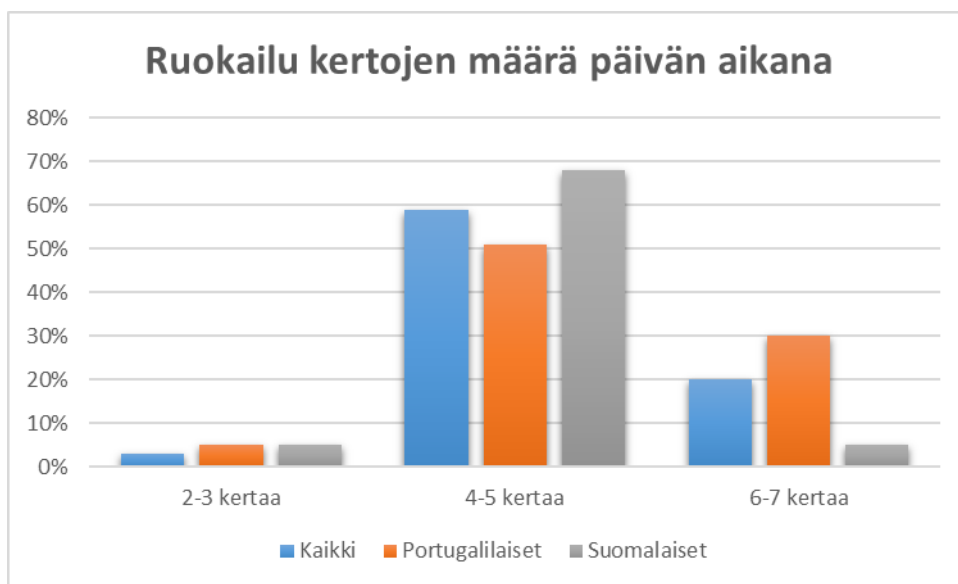
Unen määrä suurimmalla osalla vastaajista on säännöllinen. Vain pieni osa kyselyyn vastanneista sekä käy nukkumaan että herää samaan aikaan 1–3 päivänä viikossa. (ks. kuvio 7) Hämäläisen ym. mukaan tämä on huono asia, koska mikäli unirytmii siirtyy esimerkiksi viikonloppun kahtena päivänä useammallakin tunnilla eikä keholle anneta tarpeeksi aikaa palautua, syntyy kehoon ”jet lag”-tila, joka vaikuttaa negatiivisesti seuraavan viikon harjoitteluun ja palautumiseen sekä hormonaalisiin rytmeihin. Samalla keskittymiskyky laskee, refleksiajat pitenevät, muistitoiminnot heikkenevät ja infektioriski kasvaa. (2015, 94–95.) Mahdollisimman säännöllinen vuorokausirytmii turvaa maksimaalisen palautumisen. (Mero 2004, 436; Hämäläinen 2015, 91–92.)

Yli puolet kyselyyn vastanneista herää joka aamu samaan aikaan, mutta suurin osa ei mene nukkumaan samaan aikaan joka ilta. Suomalaisen unirytmii on hieman säännöllisempi, kuin portugalilaisen, koska viikon sisällä suomalaiset menevät nukkumaan ja heräävät useampana päivänä samaan aikaan. Meron ym. (2016) nukkumaanmenoajan tulisi olla säännöllinen, se ei saisi vaihdella illasta toiseen tuntia enempää. (2016, 42.) Portugalilaisista suurin osa herää joka aamu samaan aikaan, mutta vain alle puolet käy nukkumaan samaan aikaan. Portugalilaisilla luultavasti kouluillat ovat hieman epäsäännöllisempiä ja sen takia unirytmii ei ole säännöllinen.

Lähes kaikilla kyselyyn vastanneista on 1–2 lepopäivää viikossa. Suurimmalla osalla vastanneista on viikossa ainakin yksi lepopäivä. Suomalaisilla on hieman enemmän lepopäiviä portugalilaisiin verrattuna. Palautumisen pitäisi siis olla mahdollista lepopäivien kannalta katsottuna, koska ainakin niitä on tarpeeksi.

Kettusen (2015) mukaan herääminen keskellä yötä voi johtua ylikuormituksesta, stressistä tai näläntunteesta. Se ei ole koskaan hyvä merkki, vaan asia tulisi pystyä korjaamaan. (2015, viitattu 11.10.2016.) Reilusti yli puolet vastaajista herää yön aikana ainakin kerran eli suurimman osan unet katkeavat yön aikana. Osa tanssinopiskelijoista nukkuu todella lyhyissä pätkissä, koska herää yön aikana ainakin 5 kertaa. Tämä voi heikentää huomattavasti unen laatua, vaikka tunteja tarpeeksi saataisiinkin.

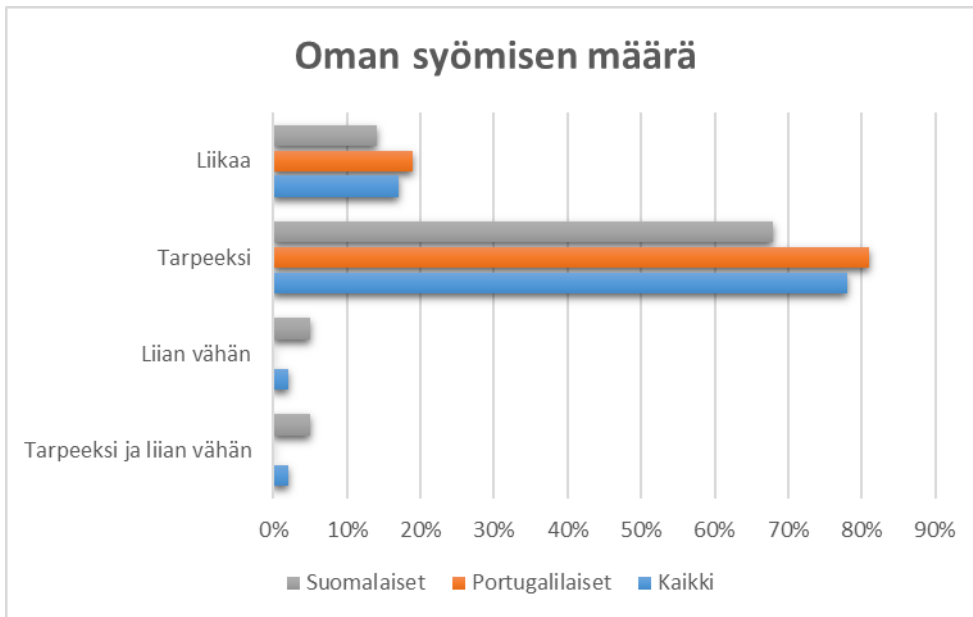
4.2 Ravinto



KUVIO 8. Ruokailukertojen määrä päivän sisällä.

Hämäläisen (2015) ja kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskuksen ylläpitämän Urheilijan polku sivuston (2011–2016) mukaan tanssijan tulisi ruokailla päivässä 5–7 kertaa. (2015, 91–92; 2011–2016, viitattu 8.10.2016.) Suurin osa tanssinopiskelijoista syö 4–5 kertaa päivässä. (ks. kuvio 8) Osan pitäisi lisätä ainakin yksi ruokailukerta päivään. Portugalilaiset syövät hieman useammin päivän aikana, kuin suomalaiset. Muutama kyselyyn vastanneista syö päivän aikana vain 2 tai 3 kertaa, joka voi johtaa ajoittaiseen energiavajeeseen.

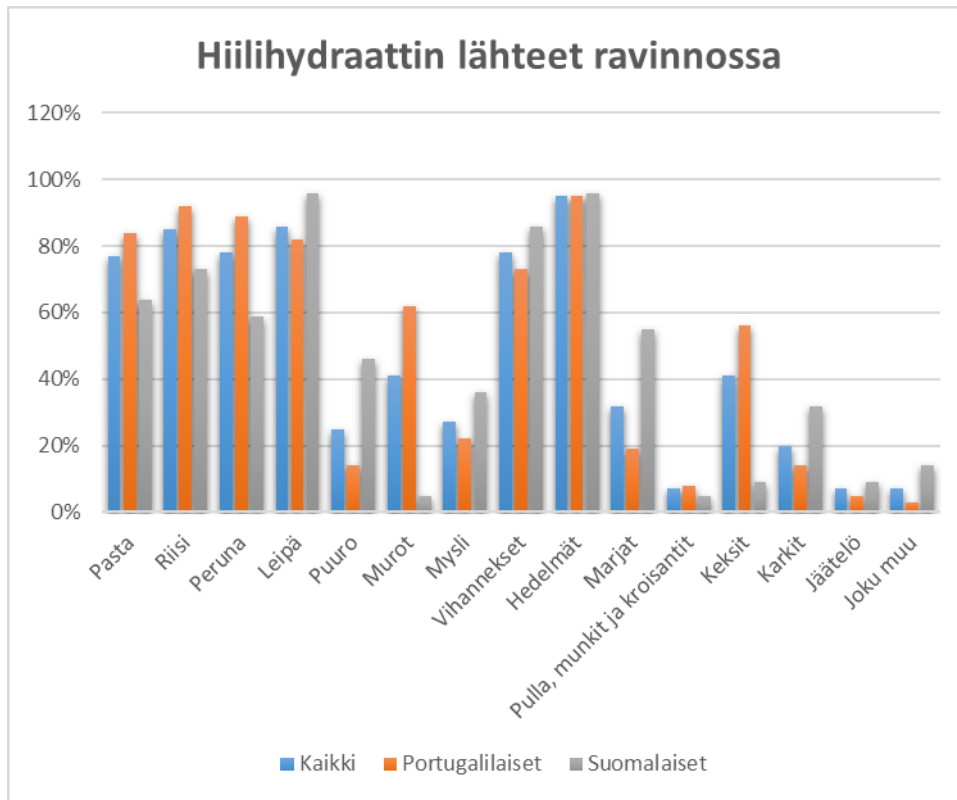
Ruokailla pitäisi ainakin 4 tunnin välein, koska veren energia- ja rakennusainetason pitämiseen tasaisena kehon täytyy saada rasvaa, vitamiineja, aminohappoja ja nestettä säännöllisesti. (Hämäläinen ym. 2015, 91–92.) Kyselyyn vastanneista lähes kaikki syövät 1–4 tunnin välein eli lähes kaikki syövät säännöllisesti. Kellään ei jää ruokailujen väliin yli 6 tuntia.



KUVIO 9. Oman syömisen määrä.

Valtaosa kyselyyn vastanneista kokee omasta mielestään syövänsä tarpeeksi. (ks. kuvio 9) Molemmissa maissa vastaajat kokevat syövänsä hyvin sekä tarpeeksi myös viikonloppujen ja vapaa-päivien aikana. Pieni osa kyselyyn vastanneista kokee syövänsä liian vähän.

Ravinteet



KUVIO 10. Hiilihydraattien lähteet ravinnossa.

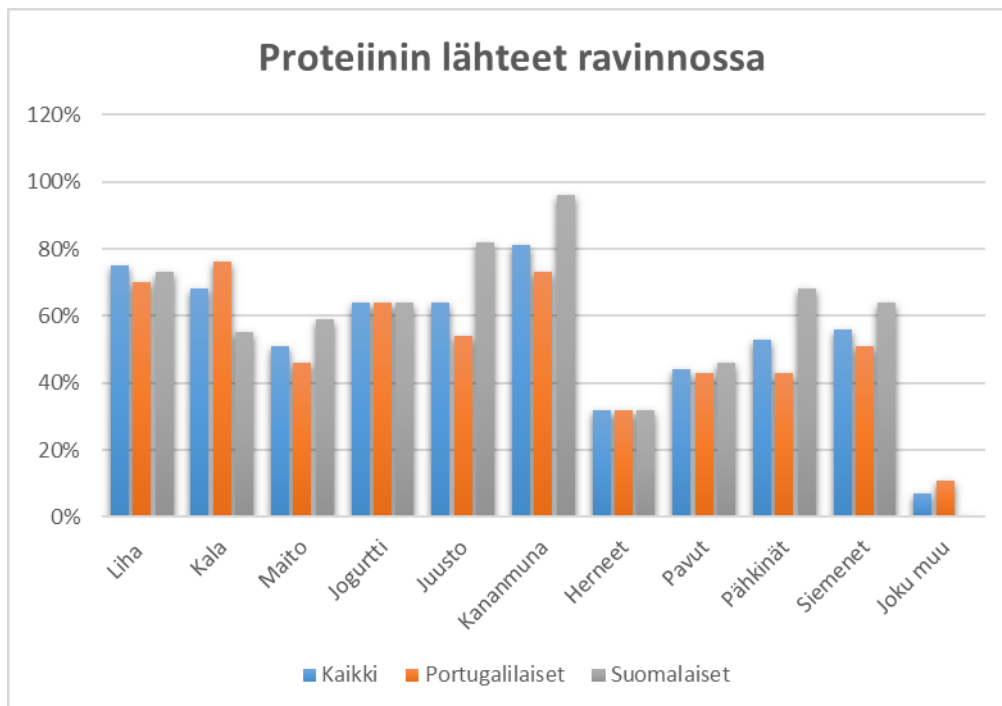
Yleisimpiä kyselyyn vastanneiden hiilihydraattien lähteitä ovat pasta, riisi, peruna, leipä, vihannekset ja hedelmät. (ks. kuvio 10) Meron ym. (2016) mukaan näistä tulisi valita laadullisesti hyviä hiilihydraatteja ovat täysjyvistä valmistetut leivät, hiutaleet, leseet, sokeroimaton mysli, riisi ja pasta. Laadullisesti hyvät hiilihydraattien lähteet nostavat hitaammin veren sokeripitoisuutta, koska niissä oleva ravintokuitu hidastaa sokerin imeytymistä verenkiertoon. (2016, 166.) Kaikista yleisimmin kyselyyn vastaajat syövät hiilihydraattien lähteistä hedelmiä. Muita mainittuja hiilihydraattien lähteitä ovat suomalaisilla couscous sekä suklaa ja portugalilaisilla gelatiini. Gelatiini yllätti vastauksena, koska se on suurimmaksi osaksi proteiinista koostuva ruoka-aine.

Portugalilaisilla kyselyyn vastanneilla suurimmat hiilihydraattien lähteen ravinnossa ovat hedelmät, riisi, peruna, pasta, leipä ja vihannekset. Suomalaisilla kyselyyn vastanneilla suurimmat hiilihydraattien lähteen ravinnossa ovat hedelmät, leipä, vihannekset, riisi ja pasta. Portugalilaiset syövät suomalaisiin verrattuna enemmän pastaa, riisiä, perunaa, muroja ja keksejä ja suomalaiset puolestaan syövät portugalilaisia enemmän leipää, puuroa, myslää, vihanneksia, marjoja ja karkkia.

Pienin määrä hiilihydraatteja portugalilaisilla vastaajilla tulee säännöllisesti myslistä, marjoista, puurosta, karkeista sekä pullasta, donitseista ja viinereistä ja jäätelöstä. Pienin määrä hiilihydraatteja suomalaisilla vastaajilla tulee säännöllisesti myslistä, karkeista, kekseistä, jäätelöstä, pullasta, donitseista, viinereistä ja muroista.

Pääruuan kanssa syötävistä ruuista suomalaiset syövät eniten vihanneksia ja portugalilaiset syövät eniten pastaa, riisiä ja perunaa. Oli yllättävää, että Portugalissa syödään perunaa yleisemmin kuin Suomessa, koska Suomessa kouluissakin perunaa on tarjolla lähes päivittäin. Yleisistä aamupalatarpeista portugalilaiset syövät enemmän kuin suomalaiset muroja ja suomalaiset leipää, puuroa sekä myslä. Portugalilaiset syövät muroja paljon useammin kuin suomalaiset. Kyselystä ei selviä, millaisia muroja kyselyyn vastanneet syövät, joten murojen sokerin ja kuitujen määrää ei voida tietää. Osa vastaajista voi syödä korkeakuitutasoisia ja vähemmän sokeria sisältäviä muroja ja osa esimerkiksi suklaamuroja. Oli yllättävää huomata, että suomalaiset syövät leipää enemmän, vaikka Portugalissa on paljon enemmän tuoretta leipää tarjolla ja lähellä enemmän pieniä lähikauppoja, joista leipää saa helpommin haettua. Suomalaiset syövät puuroa säännöllisesti enemmän, kuin portugalilaiset. Tämä oli oletettavaa, koska puuroa on haastavampi löytää Portugalista ja valikoima on todella suppea. Portugalissa asuinaikanani en esimerkiksi löytänyt sieltä kuin vain yhden merkkiä kaurahiutaleita, kun Suomessa on tarjolla montaa erilaista merkkiä.

Vähiten ravinnosta löytyy säännöllisesti herkkuja eli karkkeja, jäätelöä sekä pullaa, donitseja ja viinereitä. Herkuista eniten syödään keksejä ja karkkia. Keksejä löytyy lähes puolella ravinnosta säännöllisesti. On hyvä, että hiilihydraattien pienimmässä päästä löytyvät herkut. Portugalilaiset syövät suomalaisia enemmän keksejä, ja suomalaiset syövät enemmän karkkia. Kekseistäkään ei tiedetä, että millaisia keksejä kyselyyn vastaajat syövät. Luultavammin keksit sisältävät paljon sokeria, koska portugalissa ei ole markkinoilla paljon esimerkiksi välipalakeksejä. Keksit voivat myös olla terveellisiä ja ravintorikkaampia. Suomessa karkkitarjonta on paljon suurempi kuin Portugalissa, joten omia mieleisiä karkkeja on helpompi löytää Suomessa.

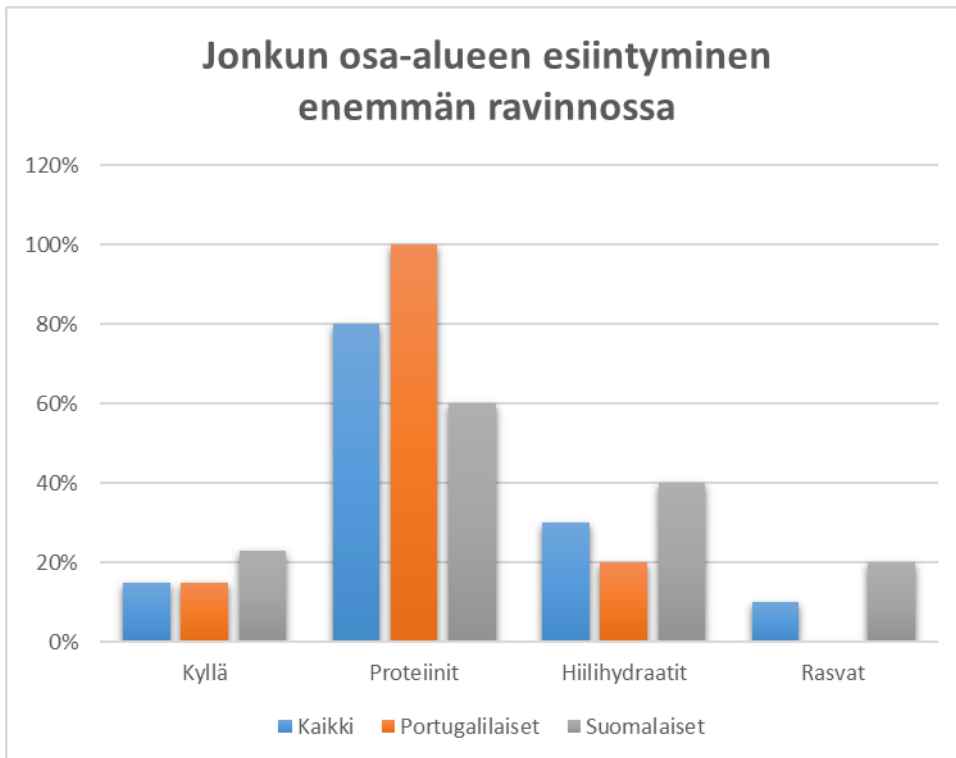


KUVIO 11. Proteiinien lähteet ravinnossa.

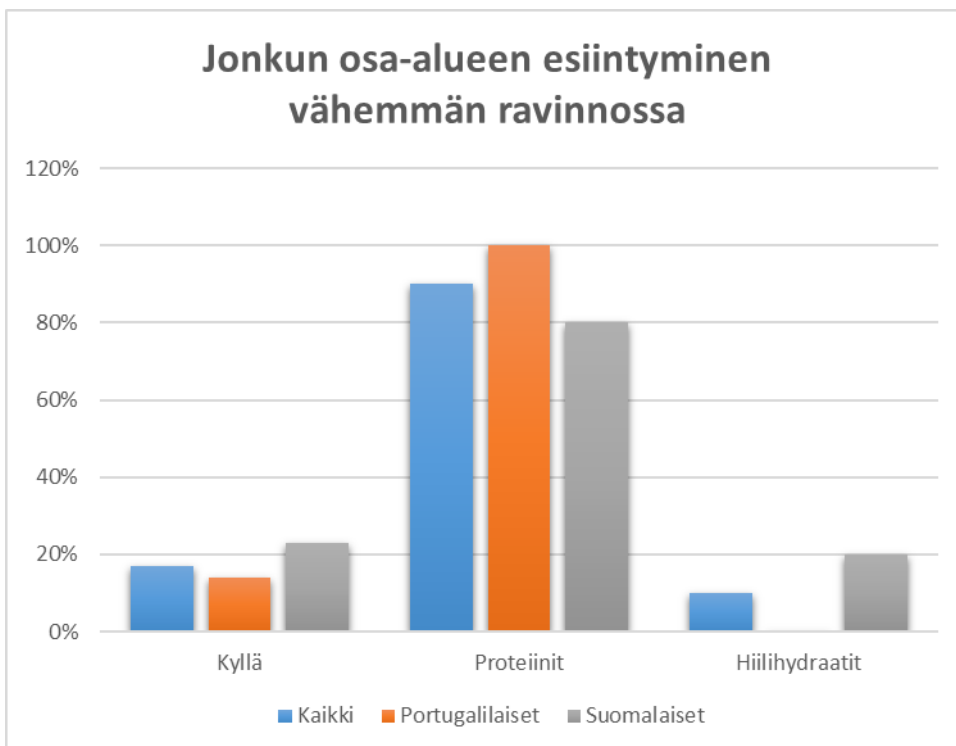
Yleisimpiä kyselyyn vastanneiden proteiinien lähteitä ovat liha, kala, jogurtti, juusto, kananmuna, pähkinät ja siemenet. Kanamunaa syödään kaikista yleisimmin kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken. Pähkinöitä ja siemeniä syö kyselyyn vastanneista noin puolet. (ks. kuvio 11) Ilander ym. kertovat, että pähkinät ja siemenet ovat energiatihedeltään suuria, mutta niissä on paljon suojaravintoaineita, kuituja sekä terveellisiä rasvoja. (2006, 28.) Yli puolella kyselyyn vastaajista on kalaa osana omaa ruokavaliota. Portugalilaisista suurempi osa syö kalaa, kuin suomalaisista.

Vähiten ravinnosta löytyy säännöllisesti papuja ja herneitä. Lisäksi kyselyyn vastanneet mainitsivat syövänsä proteiinien lähteistä tofua, soijaa, manteleita, maitoa, liivatetta ja lihan korviketta.

Portugalilaisilla kyselyyn vastanneilla suurimmat proteiinien lähteet ravinnossa ovat kala, kananmuna, liha, jogurtti, juusto ja maito. Muita proteiinien lähteitä portugalilaisilla ovat tofu, soija, mantelimaito, liivate ja lihan korvike. Suomalaisista kyselyyn vastanneilla suurimmat proteiinien lähteet ravinnossa ovat siemenet, kananmunat, juusto, liha, pähkinät, maito, jogurtti ja kala. Maitoa ja jogurtia käyttää suomalaisista yli puolet ja portugalilaisista noin puolet. Olin ajatellut, että suomalaisten maidon käyttö olisi paljon suurempaa suhteessa portugalilaisten maidon käyttöön, koska Suomessa usein puhutaan, että suomalaiset käyttävät maitoa jopa liikaa. Portugalilaiset käyttävät proteiinien lähteistä vähiten herneitä, pähkinöitä ja papuja ja suomalaiset herneitä ja papuja.



KUVIO 12. Jonkun osa-alueen esiintyminen enemmän ravinnossa.

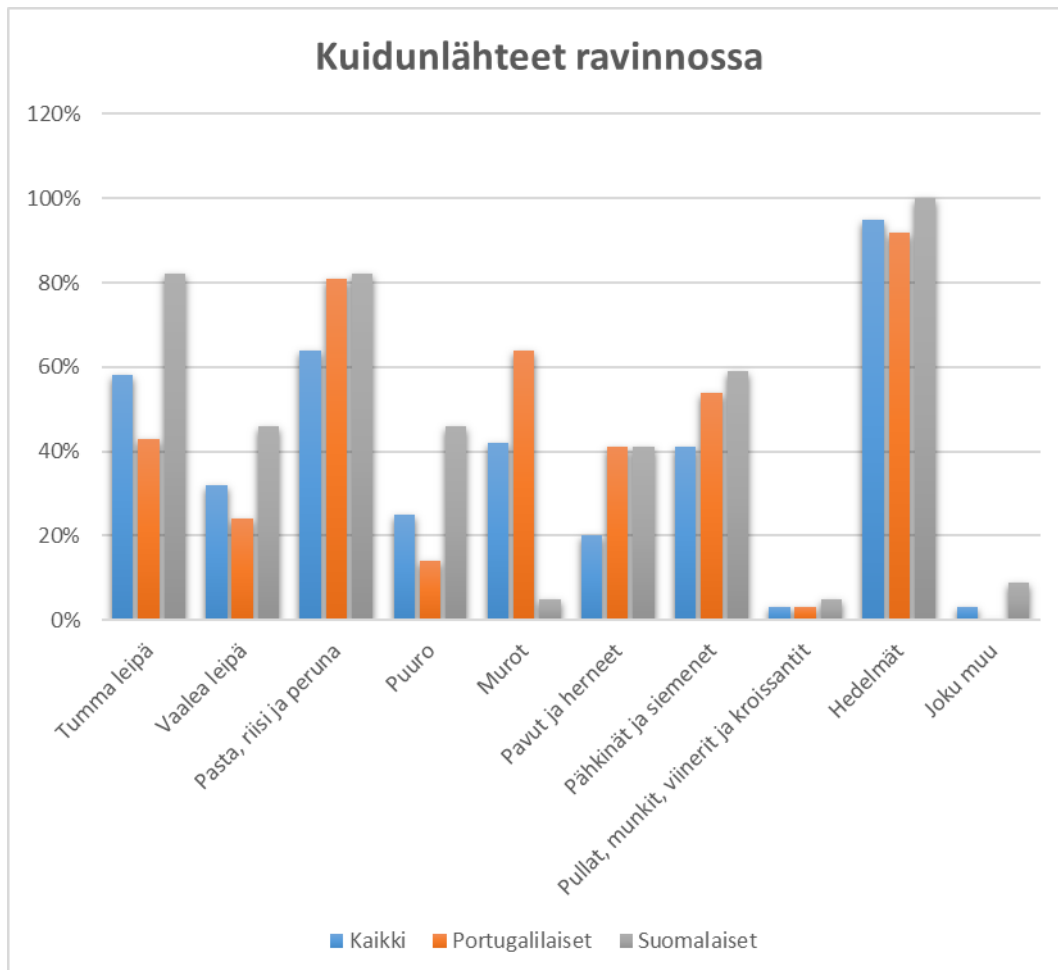


KUVIO 13. Jonkun osa-alueen esiintyminen vähemmän ravinnossa.

Reilusti yli puolen vastanneita ravinnon saannin osa-alueet ovat tasapainossa ja tanssijat syövät tasapainoisesti hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. (ks. kuvio 12 & 13) Kyselyyn vastaajista vain

todella harvalla esiintyy jotakin osa-aluetta huomattavasti enemmän. Hiilihydraateista enemmän esiintyi linssejä ja proteiineista lihaa, pähkinöitä, siemeniä, kananmunia, kalaa, juustoa ja soijaa. Suurimmalla osalla, joilla jotakin osa aluetta esiintyy enemmän, on enemmän proteiineja ravinnossa. Suomalaisten ravinnossa esiintyy enemmän proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja.

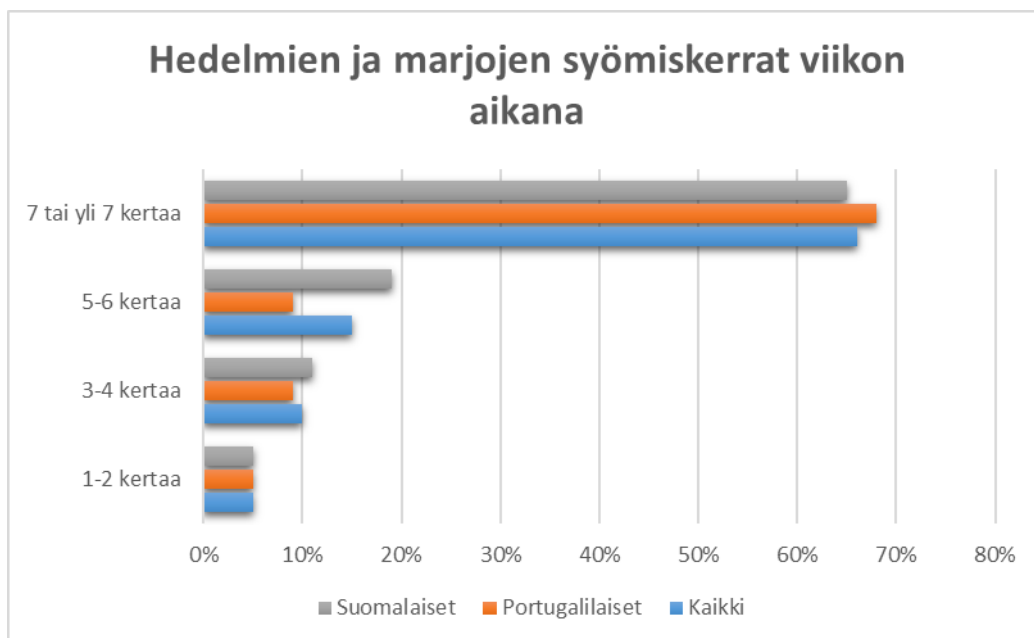
Vain harvalla kyselyyn vastaajalla esiintyy jotain osa-aluetta huomattavasti vähemmän. Proteiineista syödään lihaa ja kalaa vähemmän. Yksi vastaaja kertoi, ettei syö lihaa, kalaa tai maitotuotteita ollenkaan. Suomalaisista vastaajista osa syö huomattavasti vähemmän proteiineja ja rasvoja. Proteiineista vähemmän syödään kalaa ja siemeniä. Portugalilaiset syövät huomattavasti vähemmän proteiineja ja hiilihydraatteja. Proteiineista syödään lihaa vähemmän. On normaalia, että proteiineja ja hiilihydraatteja tai toista vaihtoehtoista esiintyy tanssijoilla enemmän kuin muita, jotta ruuasta saadaan energiaa tarpeeksi.



KUVIO 14. Kuidunlähteet ravinnossa.

llanderin ym. mukaan ravintokuidut lisäävät kylläisyyden tunnetta. (2006, 65.) Lähes kaikki kyselyyn vastanneet saavat kuituja tarpeeksi päivän aikana. Yleisimmät kyselyyn vastaajien kuidunlähteet ovat hedelmät, pasta, riisi ja peruna sekä tummaleipä. Vähiten kuituja saadaan herkuista sekä puurosta, pavuista ja herneistä. Portugalilaiset saavat suomalaisia enemmän kuituja muroista ja suomalaiset portugalilaisia enemmän puurosta sekä leivästä. (ks. kuvio 14)

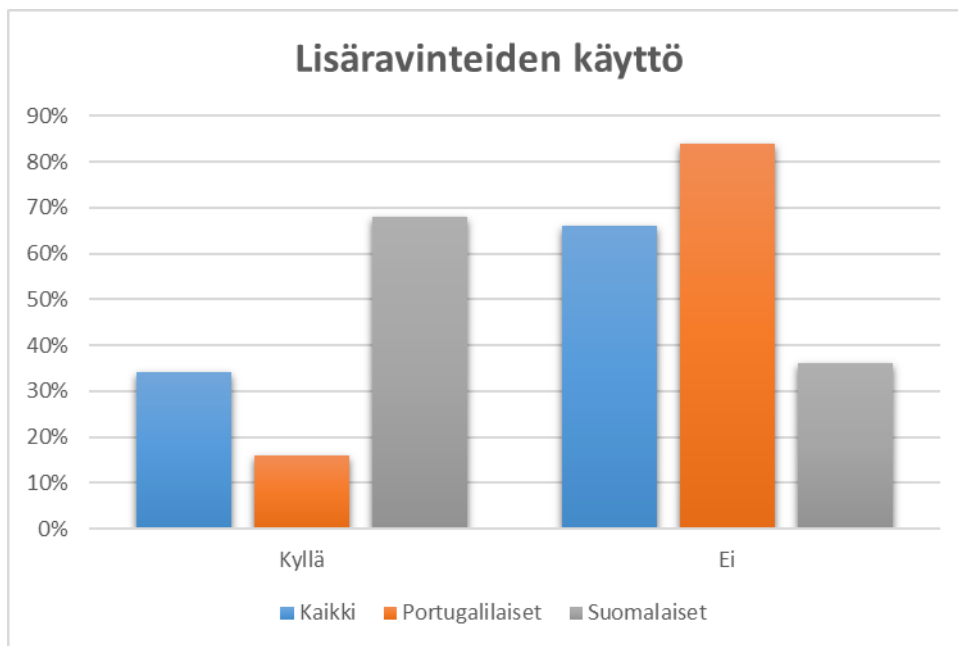
Portugalilaisilla kyselyyn vastanneilla suurimmat kuitujen lähteet ovat hedelmät, pasta, riisi, ja peruna, murot sekä pähkinät ja siemenet. Pienin määrä kuituja portugalilaisilla vastaajilla tulee säännöllisesti pullasta, munkeista, viinereistä ja kroissanteista, puurosta ja vaaleasta leivästä. Ajattelin, että portugalilaisilla olisi tullut kuitujen lähteitä paljon vaaleasta leivästä, koska portugalissa on todella vähän tummempaa leipää tarjolla. Portugalilaiset saattavat myös määritellä vaalean ja tumman leivän eri tavalla kuin suomalaiset. Suomalaisilla kyselyyn vastanneilla suurimmat kuitujen lähteet ovat hedelmät, pasta, riisi ja peruna, tummaleipä, murot sekä pähkinät ja siemenet. Pienin määrä suomalaisilla vastaajilla tulee pullasta, munkeista, viinereistä ja kroissanteista sekä muroista. Suomalaiset saavat nimettyjen kuitujen lähteiden lisäksi kuitua myös kuitujauheesta, marjoista ja kasviksista. Portugalilaiset saavat suomalaisia enemmän kuituja muroista. Suomalaiset saavat kuituja enemmän puurosta ja leivästä.



KUVIO 15. Hedelmien ja marjojen syömiskerrat viikon aikana.

Yli puolet kyselyyn vastanneista syö hedelmiä tai marjoja viikossa yli 7 kertaa. (ks. kuvio 15) Hedelmiä syödään useammin kuin marjoja. Kaikki suomalaiset syövät hedelmiä. Suomalaiset syövät

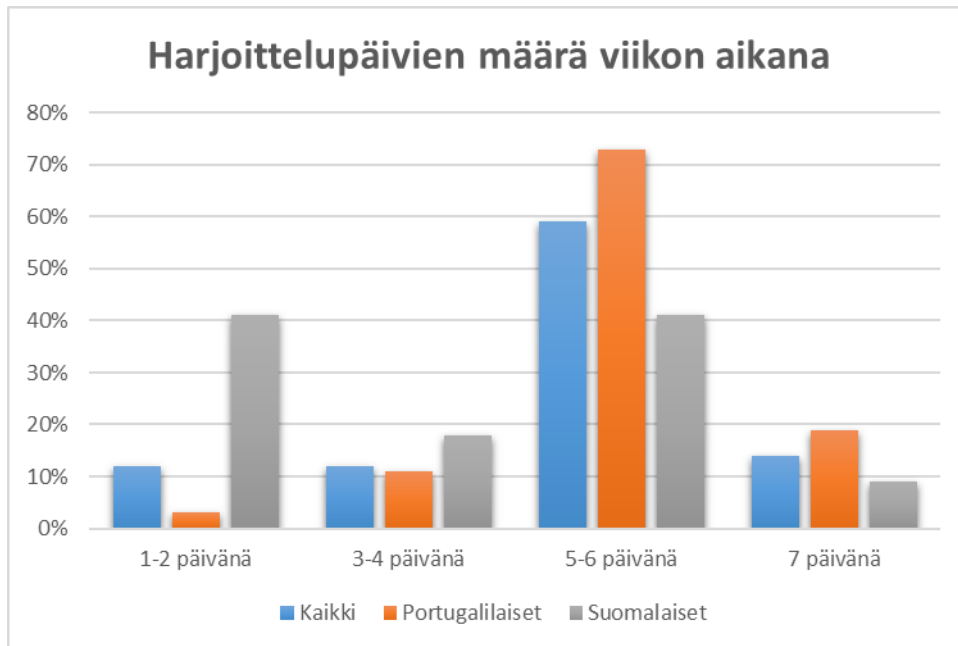
portugalilaisia enemmän marjoja. Tämä johtuu luultavasti siitä, että Suomessa voi kerätä itse luonnosta marjoja ja pakastaa ne. Näin marjat eivät myöskään maksa mitään. Portugalissa ei oikeastaan kasva luonnonvaraisia marjoja ja hedelmiä on halvempaa ostaa kuin marjoja. Tämä vaikuttaa myös siihen, miten marjoja käytetään osana ruokavaliota. Suurin osa kyselyyn vastanneista kertoo syövänsä hedelmiä tai marjoja, koska ne maistuvat hyvälle. Hieman alle puolet syövät hedelmiä ja marjoja, koska pitävät niitä terveellisinä. Osa kyselyyn vastanneista kertoo, että ne ovat nopea ja helppo tapa sekä hyvä välipala. Molemmissa maissa näkee opiskelijoita välitunneilla syömässä hedelmiä välipalaksi.



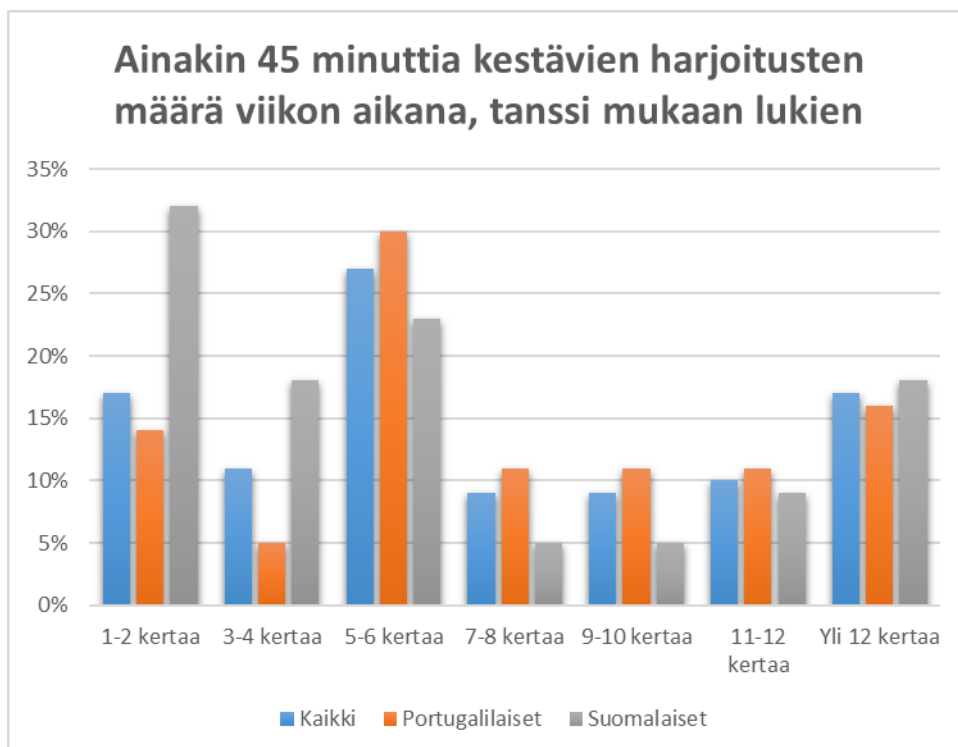
KUVIO 16. Lisäravinteiden käyttö.

Alle puolet kyselyyn vastaajista käyttää lisäravinteita. (ks. kuvio 16) Yli puolet heistä käyttää vitamiinitabletteja ja puolet magnesiumia. Lisäravinteet ovat siis pääasiassa palautumiseen ja riittävään vitamiinien ja hivenaineiden saannin turvaamista varten. Borg ym. kertoo, että D-vitamiinin syöminen ravinnon lisäksi on suositeltavaa etenkin talvisaikaan, koska D-vitamiinia saadaan vain auringonvalosta. (2004, 75.) Yllättävää oli, että suomalaiset käyttävät todella paljon enemmän lisäravinteita portugalilaisiin verrattuna, suurimmaksi osaksi vitamiineja. Muita käytettäviä lisäravinteita olivat proteiinijuomat, omega 3, sinkki, MSM eli orgaaninen rikkiyhdiste, kalsium ja rautalisä, maitohappobakteeri, kalanmaksaöljy, gelatiini sekä viherjauhe. Erittäin harva kyselyyn vastanneista käyttää energia- tai palautus juomia. Olisin odottanut, että useampi käyttää niitä, koska muun liikunnan parissa niitä käytetään paljon

4.3 Harjoittelu



KUVIO 17. Monenako päivänä viikossa harjoitellaan, tanssi mukaan lukien.

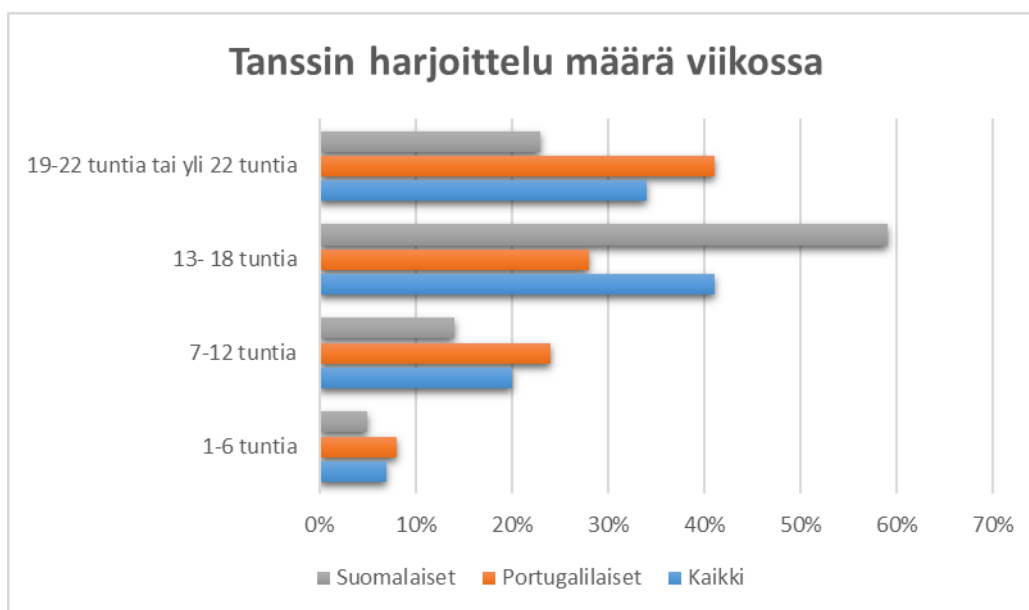


KUVIO 18. Kuinka monta kertaa viikossa tehdään liikuntaa, ainakin 45 minuuttia kerrallaan.

Tanssinopiskelijat harjoittelevat todella erilaisia määriä viikossa. Portugalilaiset harjoittelevat keskimäärin useampana päivänä kuin suomalaiset. Suomalaisista lähes 1/5 harjoittelee vain 1–2 päivänä viikossa ja portugalilaisilla määrä on paljon pienempi. (ks. kuvio 17) Jos harjoitellaan vain 1–2 päivänä viikossa, ei yllätä mitenkään tarvittaviin harjoitusmääriin optimaalisen harjoittelun kannalta.

Suurin osa kyselyyn vastanneista harjoittelee 5–6 kertana viikossa yhteensä 10–15 tuntia viikon aikana. Alle puolet kyselyyn vastanneista harjoittelee jopa enemmän kuin 12 kertaa viikossa. (ks. kuvio 18) Kyselyyn vastanneista 1/5 osaa harjoittelee vain 1–3 tuntia viikossa, joka on vielä todella pieni tuntimäärä tanssinopiskelijalle, kun vuorokauden sisällä tulisi liikkua ainakin 4 tuntia. Vastapainona on pieni osa kyselyyn vastanneista, jotka harjoittelevat yli 30 tuntia viikossa.

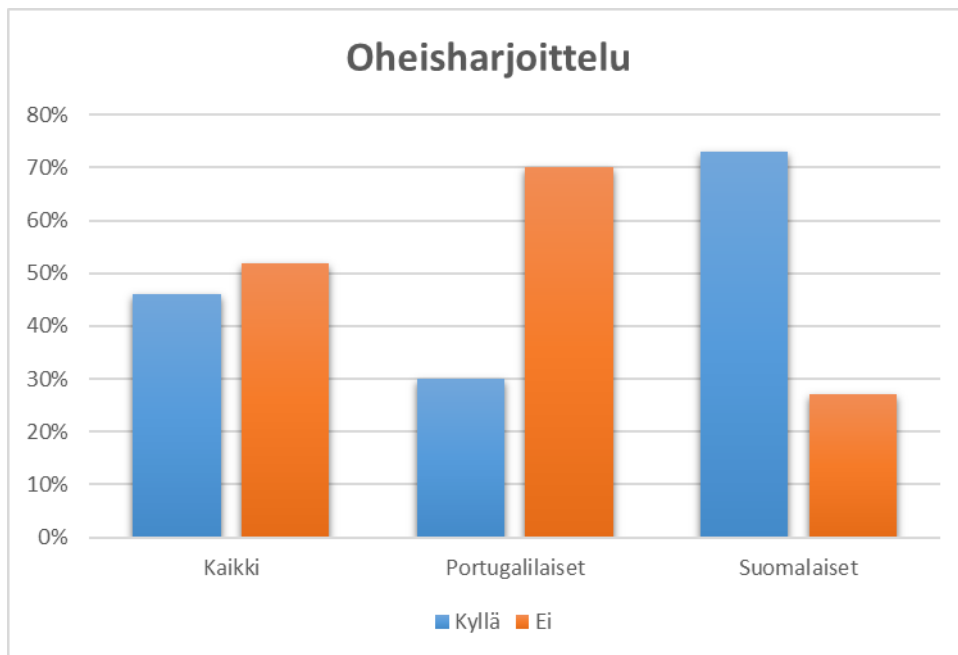
Portugalilaiset kyselyyn vastanneet harjoittelevat useamman kerran ja useamman tunnin viikon aikana, kuin suomalaiset. Suomalaisista 32 % harjoittelee vain 1–2 kertaa viikossa ja 37 % harjoittelee ainakin 7 kertaa viikossa. Vastajaat ovat voineet ymmärtää kysymykset väärällä tavalla. Kysymyksessä on tarkoitettu oheisharjoittelua ja tanssia yhdessä, ei pelkkää oheisharjoittelua.



KUVIO 19. Tanssin harjoittelu määrä viikossa.

Kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskuksen ylläpitämän Urheilijan polku sivuston (2011–2016) mukaan tanssia tulisi harjoitella 14 tuntia viikossa. (2011–2016, viitattu: 8.10.2016.) Suurin osa kyselyyn vastanneista tanssii 13–18 tuntia viikossa, joten tuntimäärä tulee täyteen suurimmalla osalla.

Kyselyyn vastanneista 1/5 tanssii 19–22 tuntia viikossa. Osa tanssii jopa yli 22 tuntia viikossa. To-della harva tanssii viikossa vain 1–6 tuntia. Portugalilaiset tanssivat viikossa keskimäärin enem-män, kuin suomalaiset. Suurin osa suomalaisista tanssii 13–18 tuntia viikossa. Lähes puolet por-tugalilaisista tanssii viikossa ainakin 19 tuntia, ja suomalaisista 1/5 tanssii ainakin 19 tuntia viikossa. (ks. kuvio 19)



KUVIO 20. Muu liikunta tanssin lisäksi.

Yli puolet kyselyyn vastanneista ei tee oheisharjoittelua tanssin lisäksi. (ks. kuvio 20) Yli puolet oheisharjoittelua tekevästä tekee lihaskunto harjoittelu. Eniten tanssin lisäksi tehdään lihaskunto-harjoitteita, lenkkeilyä ja joogaa. Suomalaisista lähes kaikki ja portugalilaisista lähes puolet tekevät lihaskuntoharjoitteita. Yli puolet suomalaisista sekä hieman alle puolet portugalilaisista lenkkeilee ja osa käy joogassa. Lisäksi suomalaiset lumilautailevat, hiihtävät, kävelevät, käyvät aerobicissa sekä pyöräilevät ja portugalilaiset uivat, käyvät zumbassa ja pyöräilevät. Suomalaisten lajit ovat kausiluontoisia, koska meillä on talvella lunta, mutta suurin osa tekee luultavasti talvella talvilajeja tai salissa tehtäviä harjoitteita ja kesällä kesälajeja. Lajikirjo on suomalaisilla paljon laajempi ja mo-nipuolisempi.

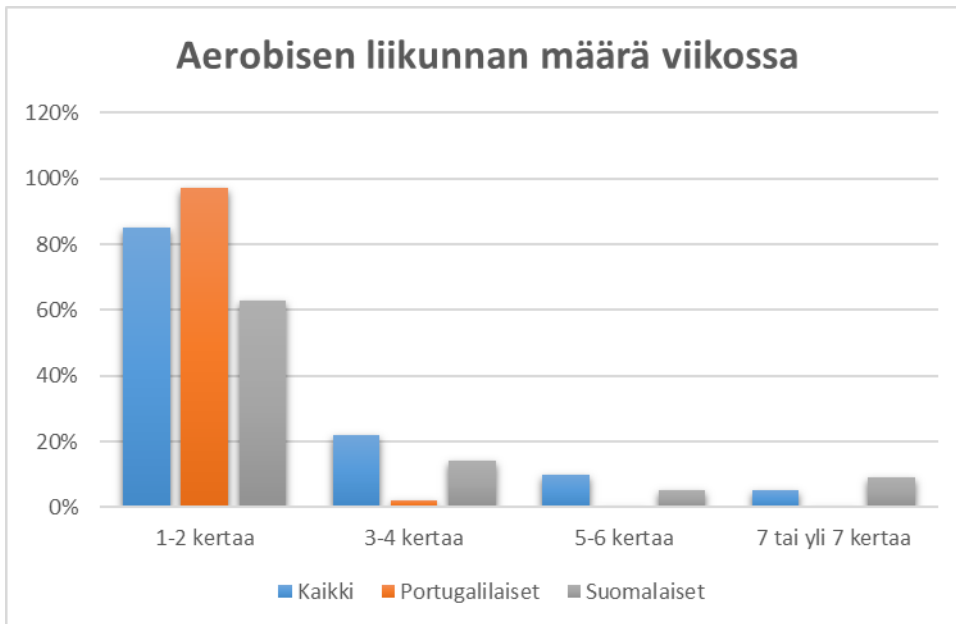
Suomalaiset tekevät enemmän muuta liikuntaa tanssin ohella. Suomalaisista muuta liikuntaa tekee reilusti yli puolet ja portugalilaisista alle puolet. Yllätyin, että portugalilaiset tekevät tanssin ohella

näin vähän liikuntaa, koska muun liikunnan tekeminen on todella tärkeää tanssijan keholle ja jakamiselle. Olisin odottanut, että he liikkuvat tanssin ohella enemmän, koska heidän opiskelijoistaan tulee tanssijoita, ja se on vielä fyysisempää kuin tanssin opettaminen. Ajattelin myös lämpimämpien säiden helpottavan juoksemista, mutta silti suomalaiset juoksevat enemmän. Tästä voi päätellä, että säällä ei ole niin suurta vaikutusta siihen, liikkuvatko tanssinopiskelijat paljon vai eivät, vaan omalla motivaatiolla on paljon suurempi merkitys.



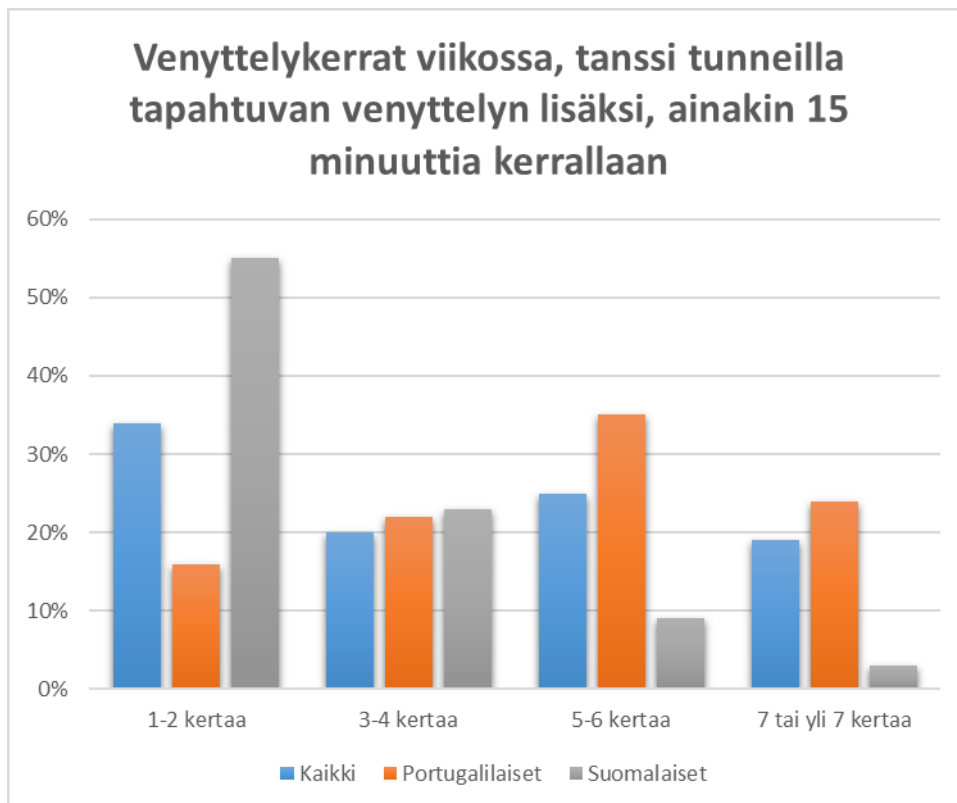
KUVIO 21. Lihaskuntoharjoittelun määrä viikossa, tanssitunneilla tehtävän lihaskuntoharjoittelun lisäksi.

Hieman yli puolet kyselyyn vastanneista tekee lihaskuntoharjoittelua tanssitunneilla tehtävän lihaskuntoharjoittelun lisäksi 1–2 kertaa viikossa. Portugalilaiset tekevät lihaskuntoharjoitteita useammin viikon aikana kuin suomalaiset. (ks. kuvio 21) Mero ym. mukaan päälihasten harjoittelu voidaan jakaa usealle päivälle viikon aikana, niin että kullekin harjoitettavalle lihasryhmälle kohdistetaan useampia harjoitteita. (2016, 252–269.) Kaikkien tanssinopiskelijoiden pitäisi tehdä lihaskuntoharjoitteita tanssituntien ulkopuolella, että lihaskunto pysyy yllä ja turvallinen tanssiminen turvataan.



KUVIO 22. Aerobisen liikunnan määrä viikossa.

Suurin osa kyselyyn vastanneista tekee aerobista liikuntaa 1–2 kertaa viikossa. Vain pieni osa tekee aerobista liikuntaa 3–4 kertaa viikossa. Portugalilaiset tekevät aerobista liikuntaa vähemmän kuin suomalaiset. (ks. kuvio 22) Oli outoa huomata, että yli puolet vastanneista ei tee muuta liikuntaa tanssin ohella. Silti reilusti yli puolet sanoo tekevänsä aerobista liikuntaa 1–2 kertaa viikon aikana. En tiedä, ovatko kyselyyn vastanneet liittäneet aerobisen harjoittelun tanssiin jollain tavalla tai eivätkö he miellä sitä erilaiseksi harjoitteluksi tanssista vai käyvätkö he tanssimassa esimerkiksi jonkinlaisilla tanssiliikuntatunneilla, joiden aikana syke nousee ja pysyy ylempänä. Normaaliksi mieltämilläni tanssitunneilla ei yleensä saada aerobista kuntoa kehitettyä ainakaan pitkissä jaksoissa, koska yleensä tanssiharjoite kestää muutaman minuutin ja sen jälkeen tulee tauko, kun harjoitellaan seuraava sarja. Kyselyssä ei ollut määritelty, miten pitkään harjoitteen pitää yhdenaikaisesti kestää tai että vain tanssituntien ulkopuolella tapahtuva aerobinen liikunta lasketaan mukaan.



KUVIO 23. Venyttelykerrat viikon aikana, tanssi tunneilla tapahtuvan venyttelyn lisäksi, ainakin 15 minuuttia kerrallaan.

Mero ym. kertoo, että liikkuvuuden kehittämiseksi sitä tulisi harjoitella keskittyneesti kaksi kertaa päivässä 15 minuuttia kerrallaan. (2016, 313–315.) Suurin osa kyselyyn vastanneista venyttelee viikossa vain 1–4 kertaa, joka on todella vähän, jos liikkuvuutta halutaan lisätä. (ks. kuvio 23) Tanssitunneilla tapahtuva venyttely ja liikkuvuusharjoittelu eivät kata itsessään liikkuvuuden kehittämiseen tarvittavia harjoittelumääriä, vaan tanssijan pitäisi itse aktiivisesti harjoitella ja ylläpitää sitä. Kaikki kyselyyn vastaajat venyttelevät viikossa liian vähän liikkuvuuden lisäämisen näkökulmasta.

Portugalilaiset venyttelevät tanssituntien ohella enemmän kuin suomalaiset. Portugalilaisista ¼ osaa venyttelee viikossa yli 7 kertaa. Hämäläisen ym. mukaan joissakin tanssilajeissa tarvitaan enemmän liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä, koska harjoittelu itsessään alentaa liikkuvuutta. (Hämäläinen ym. 2015, 261.)

5 POHDINTA

Tutkimuksen tavoite oli selvittää, miten tanssinopiskelijan tulisi harjoitella, syödä sekä levätä ja nukkua, että jaksettaisiin paremmin. Tutkimusmenetelminä käytin määrällistä eli kvantitatiivista menetelmää sekä soveltavaa tutkimusta. Tuloksia tutkimuksesta ovat, että tanssinopiskelijat nukkuvat kohtalaisen hyvin, mutta osa vastaajista herää yössä monta kertaa, mikä voi kertoa unen huonosta laadusta. Unen laatua pystyttäisiin parantamaan jaksottamalla harjoittelu optimaaliseksi ja päivärhythmi tasaisemmaksi. Unen määrä on suurimmalla osalla hyvä. Unirytmiiin tulisi kiinnittää vielä huomiota, että saataisiin säännöllinen nukkumaanmeno- sekä heräämisaika. Unen määrässä ja laadussa täytyy huomioida fyysinen rasitus, koska fyysinen rasitus lisää unen tarvetta.

Ruokarytmi on säännöllinen, mutta osa tanssinopiskelijoista voisi lisätä muutaman ruokailukerran päivän sisälle, niin energiaa saataisiin pienemmissä määrissä useammin. Suomalaisten ja portugalilaisten ruokatottumuksissa on eroja, jotka ovat ymmärrettäviä kulttuurisista syistä. Tanssinopiskelijoiden herkkujen syöminen pysyy kurissa, koska herkkuja käytetään hiilihydraattien lähteenä vähän. Tästä voidaan myös päätellä, että herkuilla ei yritetä korvata oikeaa ruokaa. Tanssinopiskelijat syövät hedelmiä todella usein. Proteiinijuomia käyttää harva tanssinopiskelija, luultavasti kilpaurheilun puolella niiden käyttö on yleisempää.

Suomalaiset juovat portugalilaisia vähemmän maitoa ja syövät enemmän leipää. Tämä on yllättävää, koska yleensä puhutaan, että Suomessa juodaan liikaa maitoa ja Portugalissa on paljon enemmän tuoretta leipää tarjolla, joka houkuttaa ostamaan leipää enemmän. Suurin osa kyselyyn vastanneista ei käytä lisäravinteita, mistä voidaan päätellä, että tanssinopiskelijat pyrkivät saamaan kaikki tarvitsemansa ravinteet ja energian syömästään ruuasta. Suomalaiset käyttävät portugalilaisia huomattavasti enemmän lisäravinteita, mikä oli yllättävää. Suomalaisia ravintosuosituksia voidaan pitää tanssinopiskelijan ravitsemuspohjana, kunhan vain muistetaan suhteuttaa energiansaanti energian kulutukseen sekä fyysiseen rasitukseen.

Harjoittelumäärät ovat aivan liian pieniä suurimmalla osalla tanssinopiskelijoista. Tanssinopiskelijat harjoittelevat tanssia suurimmaksi osaksi tarpeeksi, mutta oheisharjoittelua tulisi kuitenkin lisätä. Mallina voitaisiin soveltaa liikuntapiirakkaa ja urheilun, voimistelun ja tanssiurheilun harjoittelua, joten kaikkien tulisi tehdä oheisharjoittelua enemmän, viikon sisällä tulisi olla ainakin yksi kestä-

vyysharjoitus ja lihaskuntoa tulisi pitää paremmin yllä. Suomalaiset tekevät enemmän oheisharjoittelua kuin portugalilaiset. Lihaskuntoharjoittelua tehdään enemmän kuin kestävyysharjoittelua, vaikka myös kestävyys harjoittaminen jaksamisen kannalta on todella tärkeää. Kestävyysharjoittelua tekee todella harva. Lisäksi tanssinopiskelijoiden pitäisi venytellä paljon enemmän.

Tanssinopiskelijoiden tanssi- ja oheisharjoittelumäärät ja tavat eroavat toisistaan todella paljon. Tämän takia tanssin harjoittelulle tulisi olla joku pohja, josta kaikkien tanssilajien edustajat pystyisivät soveltamaan harjoittelua omaan lajiinsa, koska kaikissa lajeissa painotetaan hieman eri asioita. Tanssiurheiluun on olemassa valmis pohja, ja lisäksi kilpaurheilijoiden ja joukkuevoimistelijoiden harjoittelua voidaan soveltaa tanssiin pitäen terveystieteiden suositukset pohjalla. Urheilussa harjoittelu jaetaan harjoittelukauteen, kilpailuun valmistavaan kauteen ja kilpailukauteen. (Mero 2016, 233–313; Mero 2004, 425–428.) Tanssiin tätä jaottelua ei voida suoraan soveltaa, koska tanssijoiden täytyy olla koko ajan hyvässä fyysisessä kunnossa sekä jaksamisen tilassa, kun taas urheilussa pyritään saavuttamaan huippukunto ainakin kerran vuodessa. Tästä jaottelusta voidaan hyödyntää harjoittelukautta ja kilpailuun valmistavaa kautta sekä ottaa mallia tanssijan keveyeen, keskikovaan ja kovaan viikkoon, niin että tanssijalle saataisiin luotua, jonkinlainen harjoittelumalli. Rytmisen voimistelun, joukkuevoimistelun ja tanssiurheilun harjoittelua on helpompi soveltaa tanssin harjoitteluun, kun urheilun harjoittelua.

5.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen voivat vaikuttaa monet asiat kuten kysymysten ymmärrettävyys, vastaajan vireystila ja englannin kielellä vastaaminen. Vastaajien vireystilat ovat voineet erota toisistaan paljon, joten keskittymiskyvyn taso on voinut vaihdella todella paljon. Lisäksi ei voida tietää, miten paljon kyselyyn vastanneilla on ollut aikaa tehdä kysely: osa on voinut vastata kiireellä kyselyyn ja toisilla on voinut olla paljonkin aikaa käytettävänä.

Kyselyä tehdessäni minulla tuli muutama virhe. Ensimmäiseksi osaan kysymyksistä pystyi vastaamaan monta eri vaihtoehtoa. Tämä vaikeutti tulosten analysoimista, mutta toisaalta se on myös voinut antaa paremman kuvan, siitä miten määrät ja säännöllisyys vaihtelevat. Jouduin luomaan uusia asteikkoja, jotta tuloksista saatiin mahdollisimman selkeä kuva.

Rasvaosiossa minulla meni tyydyttyneet ja tyydyttymättömät rasvat väärin päin, sekä suomenkielissä-, että englanninkielisessä kyselyssä. Osan vastaajien vastauksiin on saattanut vaikuttaa se, että on huomannut rasvojen olevan väärin päin. Näin ollen tulokset eivät välttämättä ole täysin paikkaansa pitäviä, tästä syystä poistin tämän osion kokonaan tuloksista.

Joihinkin kysymyksiin olin jättänyt vahingossa vaihtoehdoksi valita useamman vaihtoehdon, ja tästä syystä joitakin kysymyksiä analysoidessani minun piti muokata tuntimääriä tai kertoja. Välillä jätin osan määristä pois kirjoittaessani, koska kukaan ei ollut vastannut kyseiseen määräluokkaan tai määrä oli todella pieni eli sillä ei ollut niin suurta merkitystä lopputuloksen kanssa.

Kyselyyn oli jäänyt kaksi eri tumman leivän vaihtoehtoa, joten siitä ei voi olla varma ovatko ihmiset klikanneet vain yhtä vaihtoehtoa vai onko osa vastaajista klikannut molempia vaihtoehtoja. Tulokset sen osalta eivät ole välttämättä luotettavia. Suomalaiset ja portugalilaiset määrittelevät myös tumman leivän eri tavalla. Suomalaisille tumma leipä tarkoittaa ruisleipää, kun portugalilaisille se voi tarkoittaa myös vaaleaa leipää, joka on väriltään vain hieman tummempaa.

Englannin kielisessä kyselyssä portugalilaisille vastaajille ei annettu mahdollisuudeksi vastata, että syö hedelmiä tai marjoja nolla kertaa viikossa. Heidän oli pakko valita, että syövät ainakin kerran viikossa hedelmiä tai marjoja. Onneksi minulla oli mukana avoimet kysymykset tässä kohdassa. Kaksi portugalilaisista kyselyyn vastaajista kertoi avoimissa kysymyksissä, ettei syö marjoja tai hedelmiä. Toinen vastaajista ei tykkää syödä marjoja, koska hänellä ei ole paljon aikaa päiväsaikaan eikä pidä niiden syömisestä myöhään illalla ja toisella vastaajista ei vain ole tapana syödä hedelmiä.

Vastaajat ovat saattaneet ymmärtää, joitakin kysymyksiä väärin, -etenkin portugalilaiset, jotka eivät voineet vastata omalla äidinkielellään, vaan heidän piti vastata englanniksi. Uskon kuitenkin, että kyselyyn vastasivat sellaiset henkilöt, joiden englannin kielen taito on ainakin kohtalaisella tasolla, koska suurin osa portugalilaisista on todella arkoja puhumaan englantia, jos eivät koe osaavansa sitä tarpeeksi hyvin.

Kohdissa joissa kysyin, esiintyykö jotain osa-aluetta vähemmän tai enemmän, olin tarkoittanut kysymykset, että esiintyykö proteiineista, hiilihydraateista tai rasvoista keskenään verrattuna jotakin huomattavasti enemmän tai vähemmän kuin muita. Suurin osa kyselyyn vastaajista näyttää kuitenkin ymmärtäneen kysymyksen yksittäisten tuotteiden tai ruokaryhmien sisällä.

Harjoittelun alun kysymykset ”kuinka monena päivänä viikossa teet liikuntaa?”, ”kuinka monta kertaa viikossa teet liikuntaa?” ja ”kuinka monta tuntia viikossa teet liikuntaa?” olisi pitänyt yhdistää tanssiin, jotta olisi saatu selkeä kuva siitä, paljonko tanssia ja oheisharjoittelua yhteensä tapahtuu viikon aikana. Olin tarkoittanut kysymyksissä, että tanssi sisältyy liikuntaan, mutta kaikki vastaajat eivät välttämättä ole liittäneet tanssia liikuntaan.

Vastaajien harjoittelu- ja kulttuuritaustat sekä iät ovat hyvin erilaisia. Tällä ja kulttuuritaustalla on todennäköisesti vaikutusta siihen, miten halutaan harjoitella ja mikä on motivaation aste tekemiseen. Suomessa on paljon tanssin ammattilaisopetusta verrattuna portugalisiin. Suomalaiset pystyvät valitsemaan haluamansa oppilaitoksen sen perusteella, mitä tanssilajia haluavat opiskella tai haluavatko he kouluttautua tanssijoiksi, tanssinopettajiksi vai koreografeiksi. Suomalaiset pystyvät hakeutumaan suoraan sellaiseen koulutukseen kuin haluavat. Portugalissa ei omien tietojeni mukaan ole kuin kaksi tanssijan ammattitutkintoa tarjoavaa korkeakoulua ja muutama alemman asteen tanssijaksi valmistava koulutus. Tanssijaksi valmistuttuaan voi hakea saman koulun maisteriohjelman tanssinopettajaksi. Osa opiskelijoista tietää jo opiskeluaikoina, että haluavat kouluttautua tanssinopettajiksi tai koreografeiksi tanssijan ammatin sijaan.

Kyselyssä ei erikseen kysytä, minkälaista tanssinlajia tai tanssin harjoittelua kyselyyn vastannut tekee, joten tanssitekniikan ja yleisen tanssin määrä voi heitellä yksittäisten vastausten sisällä paljonkin. Etenkin Oulun ammattikorkeakoulussa tanssilajiskaala on niin laaja, että oheisharjoittelunkin on erottava toisistaan. Siinä ei myöskään ollut erikseen kysytty minkälaista oheisharjoittelua tehdään, joten esimerkiksi ei tiedetä, millaista oheisharjoittelua tanssinopiskelevat tekevät kokonaisuudessaan ja tehdäänkö vaikka nopeusharjoittelua ollenkaan.

5.2 Työn ajankohtaisuus

Työn aihe on todella ajankohtainen tanssin alalla ja etenkin tanssin ammattiin opiskelevien joukossa. Koska tanssijat työskentelevät päivittäin oman kehonsa kanssa ja kehoa käytetään työvälineenä päivittäin, kasvavat henkiset paineet välillä suuriksi. Tanssijan tulisi tiedostaa, että se kuinka taitava tanssija on, ei määritä ihmisen tärkeyttä. Palaute, jota saadaan, ei ole omalle persoonalle annettavaa, vaan keholle, jota yritetään kehittää.

Oulun ammattikorkeakoulussa moni opiskelija painiskelee oman jaksamisen kanssa. Opiskelijoita tulisi opettaa ja ohjata pitämään parempaa huolta itsestään. Moni oppilas ylikuormittaa itsensä liialla tekemisellä. Loukkaantumisia tulee paljon, ja kaikki opiskelijat eivät osaa hoitaa itseään kuntoon. Vaikka opiskelijan tulisi osata ottaa vastuu omasta opiskelustaan ja harjoittelustaan, tulisi opiskelijoille myös olla parempaa neuvontaa ja tukea tarjota.

Miksi tanssin opiskelijoille ei ole parempaa neuvontaa tarjolla? Urheilun puolella valmentajat ja muut tukiverkostot pitävät tarkasti yksittäisen urheilijan tarpeista huolta. Miksi tanssin puolella ei kiinnitetä yksilön hyvinvointiin yhtä paljon huomiota, vaikka sekin on todella fyysistä ja henkisesti raskaita? Kulttuuriala jo itsessään vaikeuttaa työntekoa, kun moni ihminen kyseenalaistaa kulttuurin tärkeyttä ja työn arvoa. Alalla toimivien tanssijoiden, tanssinopettajien ja koreografien tulisi muistaa, että kaikkia töitä ei tarvitse ottaa vastaan, vaan tärkeämpää olisi pitää huolta omasta jaksamisestaan.

Kouluista tulisi luoda tanssinopiskelijoille turvallinen paikka opiskella. Opettajilta ei saisi tulla painostusta siihen, että kun olet kipeä, niin treenaat, vaan tulisi mennä opiskelijan hyvinvointi edellä. Tanssijoiden ja tanssinopettajien opetuksessa tulisi korostaa enemmän oheisharjoittelun, ravinnon ja levon tarvetta, koska se on todella tärkeää kokonaisvaltaisen jaksamisen kannalta. Koulutuksessa itsessään tulisi myös ottaa huomioon kokonaisvaltainen jaksaminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi ja pyrkiä luomaan koulutus niiden pohjalle. Arkielämän suunnittelemisesta, jaksottamisesta ja rytmittämisestä tulisi puhua paljon enemmän, että Suomeen saataisiin terveitä tanssijoita ja tanssinopettajia, jotka osaavat jakaa tervettä malliaan eteenpäin. Voitaisiko opetussuunnitelmiin, vaikka lisätä kurssi opiskelijan hyvinvointi ja harjoittelu? Pystyttäisiinkö harjoittelua jaksottamaan paremmin koulutuksessa, ettei ylirasitustiloja pääsisi syntymään niin helposti? Opiskeluaikana tulisi saada hyvä malli itsestä huolehtimiseen ja harjoitteluun, että etenkin tulevat tanssinopettajat voisivat jakaa tervettä mallia eteenpäin omille oppilailleen.

5.3 Jatkotutkimusaiheet

Kyselyä tehdessäni minulla ei ollut vielä selkeää kuvaa, mitä tanssin harjoittelu sisältää ja vaatii. Tutkimuksen edetessä olen saanut selkeämmän kuvan siitä mitä tanssin harjoittelun lisäksi harjoit-

telussa tulisi huomioida. Prosessin aikana olen oppinut todella paljon uutta harjoittelusta sekä ravinnonsaannin, levon ja unen merkityksestä tanssijalle. Tutkimuksesta on minulle tulevaisuudessa todella paljon hyötyä osana omaa tanssin harjoittelua sekä oheisharjoittelua. Nyt pystyn selkeämmin ohjeistamaan omia oppilaitani harjoittelemaan, ja tukemaan heitä enemmän kokonaisvaltaisessa harjoittelussaan sekä sen eri osissa. Toivon myös, että tutkimuksen lukevat tanssijat ja tanssinopiskelijat pystyvät saamaan apua omaan harjoitteluunsa.

Kun aloitin tutkimuksen tekemisen, minulla oli vain omakohtaisia kokemuksia ja kapeita kirjallisia lähteitä. Jos aloittaisin tekemään työtäni uudestaan, olisin perehtynyt kirjallisiin lähteisiin vielä paremmin ennen kuin olisin päättänyt kyselyn kysymykset. Kyselyssä on lähes kaikki tarvittavat kysymykset, mutta unohdin kysyä, tekevätkö tanssinopiskelijat nopeusharjoittelua. Muutamia kysymyksistä olisi voinut muotoilla paremmin, että kyselyyn vastaaja ymmärtäisi selkeämmin, mitä kysymys tarkoittaa. Tutkimuksesta ei myöskään tule ilmi, kokevatko tanssinopiskelijat jaksavansa hyvin, ja miten harjoittelu, ravinto sekä uni ja lepo vaikuttavat jaksamiseen.

Levon ja ravinnon kysymyksiin pystyttiin tutkimuksessa vastaamaan selkeästi, ja niistä saatiin vastaukset, joita tanssinopiskelijat voisivat käyttää suoraan omaan unenmäärään sekä sen jaksottamiseen ja ravinnonsaantiin. Tutkimuksesta ei saatu yhtä selkeää vastausta, miten tanssinopiskelijan tulisi harjoitella. Harjoittelua kuitenkin voidaan soveltaa urheiluun, voimisteluun ja tanssiurheiluun. Tanssiurheilun pohjalta voidaan saada aika selkeä kuva siitä, miten tanssijan, joka ei kilpaile, tulisi harjoitella. Se ei kuitenkaan kerro suoranaista totuutta, miten tanssijan joka ei kilpaile tulisi harjoitella. Tanssijan harjoittelumääristä ei voi olla yhtä oikeaan vastausta olemassa, koska tanssilajikirjo on niin laaja.

Tutkimustulokset antavat hyvän suunnan siitä, miten tanssinopiskelijat voisivat harjoitella, mutta mielestäni aihetta tulisi tutkia vielä lisää, jotta varmempia vastauksia saataisiin aikaan. Tutkimalla lisää tanssinopiskelijat voisivat saada selkeämmän kuvan oheisharjoittelun merkityksestä sekä suuntaviivat omaan harjoitteluunsa. Työni voisi toimia hyvänä pohjana uudelle tutkimukselle, joka selvittää selkeämpää viitekehystä tanssin harjoittelulle.

Tutkimusta tehdessäni minulle on herännyt uusia kysymyksiä joita ovat: Mitä harjoitusmääriä missäkin lajissa tulisi käyttää?, Mikä olisi selkeä viitekehys tanssin harjoittelulle?, Missä suhteessa tanssi harjoittelua ja oheisharjoittelua tulisi tehdä?, Lisääntykö tanssijan jaksaminen, kun oheisharjoittelua tehdään sekä syödään ja nukutaan riittävästi?, Miten laajaa tanssin harjoittelun tulisi

olla?, Miten tanssijoille pystyttäisiin selittämään ja järkeistämään oheisharjoittelun tärkeys jaksamisen kannalta?

Tutkimuksen pohjalta voitaisiin tehdä uusi kysely, jossa kysyttäisiin, onko tanssinopiskelijoiden elämän rytmi säännöllinen, onko opiskelijalla nukahtamisvaikeuksia, jos herää yön aikana tietääkö miksi herää, nukkuuko yön aikana hyvin vai onko uni, vaikka pinnallista, miten paljon tehdään tanssia ja oheisharjoittelua yhteensä, paljonko erikseen, mitä vaikutuksia oheisharjoittelun tekemisellä on jaksamiselle ja kehitymiselle.

Lisäksi voitaisiin selvittää eri harjoittelumallien vaikutusta tanssissa kehitymiselle. Samalla pystyttäisiin arvioimaan, minkälainen malli toimisi parhaiten. Tutkimukseen voitaisiin sisällyttää, miten harjoittelu eroaa eri tanssilajeissa. Syömistä sekä unen ja levon määrää pystyttäisiin selvittämään tanssin opiskelijoilta ruokapäiväkirjan ja unipäiväkirjan avulla. Tuloksia voitaisiin verrata siihen, miten paljon kirjallisuuden mukaan tulisi syödä ja nukkua.

Jatkotutkimus- ja kehitysaiheena tanssille voitaisiin luoda selkeä malli, miten tanssia tulisi harjoitella, niin että mallia pystyttäisiin soveltamaan kaikkiin tanssilajeihin. Mallin avulla tanssinopettajat ja tanssijat pystyisivät kehittämään omaa harjoitteluaan sekä parantamaan omaa jaksamistaan. Tanssinopettajat pystyisivät myös opettamaan tanssijoille paremmin harjoittelun, ravinnon sekä levon ja unen tärkeyttä. Pohja voisi toimia tärkeänä suuntaviivana, etenkin tanssin erikoiskoulutusryhmille ja ammattiopiskelijoille.

LÄHTEET

Anttila E. 2014. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisössä. Helsinki: Edita Prima.

Blom L. & Chaplin L. 2000. The Moment of Movement. Dance Improvisation. London: Dance books.

Borg P., Fogelholm M. & Hiiloskorpi H. 2004. Liikkujan ravitseminen. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima.

Clippinger K. 2007. Dance Anatomy and Kinesiology. Principles for improving technique and avoiding common injuries. United States of America: Sheridan Books.

Franklin E. 1996. Dance imagery for Technique and Performance. United States of America: United Graphics.

Heino S. 2000. Valmentautumisen Psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Lahti: VK-kustannus.

Hento S. & Hento E. 2016. Tanssin taituriksi. Jyväskylä: Docendo.

Huwylar J. 2002. The dancer's body. A Medical Perspective on Dance and Dance training. London: Dance books.

Hämäläinen K., Hakkarainen H., Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S., Jaakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T. & Riski J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus.

Ilander O., Borg B., Laaksonen M., Mursu J., Ray C., Pethman K. & Marniemi A. 2006. Liikuntaravitseminen. Lahti: VK-kustannus.

Jaakkola T. 2000. Liikuntaitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kannas L., Eskola K., Räsänen P. & Mustajoki P. 2005. Virtaa. Uuden sukupolven terveystieto. Jyväskylä: Atena.

Kassing G. 2014. Discovering dance. United States of America: Courier Companies.

Kettunen T. 2015. Uni, fyysinen harjoittelu ja hormonitoiminta. Viitattu 11.10.2016, <https://lihastoh-tori.wordpress.com/2015/05/26/uni-kettunen/>.

Kilpa- ja huippu-urheilun kehittämiskeskus (KIHU). Tanssiurheilu, Voimistelu, rytminen voimistelu & Voimistelu, joukkuevoimistelu 2011-2016. Viitattu 8.10.2016, <http://kihu.fi/urapolku/index.php>.

Koski R., Orkovaara P., Taskinen H. & Vertio H. 2013. YO terveystieto. Helsinki: Sanoma Pro.

Leino A. 2013. Nuoren tanssioppilaan oheisharjoittelu ja kehonhuolto. Eväitä oman kehon huoltoon ja vammojen ennaltaehkäisyyn. Viitattu 29.9.2016, [fi-le:///C:/Users/Lotta/Downloads/Opinnaytetyo_tanssijan_kehonhuolto.pdf](file:///C:/Users/Lotta/Downloads/Opinnaytetyo_tanssijan_kehonhuolto.pdf).

Mero A., Nummela A., Kalaja S. & Häkkinen K. 2016. Huippu-urheilijavalmennus. Lahti: VK-Kustannus.

Mero A., Uusitalo A., Hiilloskorpi H., Nummela A. & Häkkinen K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus.

Mero A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. 2004. Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus.

Saarimaa M. 2015. Palautuminen sirkuksen fyysisestä harjoittelusta. Viitattu 16.10.2016, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/93689/Saarimaa_Maiju.pdf?sequence=1.

Saarinen M. 2015. Ravinnosta tehoa urheilusuoritukseen ja palautumiseen. Viitattu 16.10.2016, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102368/Saarinen_Mira.pdf?sequence=1.

Sandström M. & Ahonen J. 2011. Liikkuva ihminen. Aivot liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus.

UKK-instituutti. Liikuntapiirakka. Viitattu 3.10.2016, <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

UKK-instituutti & Tampereen Urheilulääkäriasema. Terveurheilija 2011-2016. Viitattu 11.10.2016, <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Tampere: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa millä tavalla tanssinopiskelijat harjoittelevat, syövät ja lepäävät. Kysely on osa opinnäytetyötäni.

1. Oletko nainen vai mies?

Nainen

Mies

2. Minkä ikäinen olet?

3. Kuinka monta tuntia yössä nuket?

alle 2 tuntia

3-4 tuntia

5-6 tuntia

7-8 tuntia

9-10 tuntia

Yli 11 tuntia

4. Mihin aikaan menet nukkumaan?

klo 20.00-21.00

klo 22.00-23.00

klo 24.00-01.00

klo 02.00-03.00

klo 03.00 jälkeen

5. Menetkö joka ilta nukkumaan samaan aikaan?

Kyllä

Ei

6. Mihin aikaan heräät?

klo 04.00-05.00

klo 05.00-06.00

klo 06.00-07.00

klo 07.00-08.00

klo 08.00-09.00

klo 09.00-10.00

klo 10.00-11.00

klo 11.00-12.00

7. Heräätkö joka aamu samaan aikaan?

Kyllä

Ei

8. Monena päivänä viikossa käyt nukkumaan sekä heräät samaan aikaan?

1

2

3

4

5

6

7

9. Esiintyykö sinulla suuria eroja yöuniesi määrässä? Milloin?

Kyllä

Ei

10. Kuinka monta kertaa yön aikana heräät?

0

1

2

3

4

5

Yli 6

11. Syötkö mielestäsi?

Liikaa

Tarpeeksi

Liian vähän

12. Syötkö hyvin vapaa päivinä/lepopäivinä? Saatko tarpeeksi ravintoaineita ja kaloreita?

Kyllä

Ei

13. Kuinka monta kertaa päivässä syöt?

1

2

3

4

5

6

7

8

14. Ovatko ruoka-aikasi säännölliset?

Kyllä

Ei

15. Paljonko ruoka-aikojesi väliin jää aikaa?

1-2 tuntia

3-4 tuntia

5-6 tuntia

7-8 tuntia

Yli 8 tuntia

16. Mitä hiilihydraattien lähteitä ravinnostasi löytyy säännöllisesti?

Pasta

Riisi

Peruna

Leipä
Puuro
Murot
Mysli
Vihannekset
Hedelmät
Marjat
Pullat, munkit ja kroissantit
Keksit
Karkit
Jäätelö
Joku muu, mikä?
En mitään näistä

17. Mitä tyydyttyneitten rasvojen lähteitä ravinnostasi löytyy säännöllisesti?

Kala
Margariini
Oliiviöljy
Joku muu, mikä?
En mitään näistä

18. Mitä tyydyttymättömien rasvojen lähteitä ravinnostasi löytyy säännöllisesti?

Liha
Voi
Kookosöljy
Joku muu, mikä?
Ei mitään näistä

19. Mitä proteiinien lähteitä ravinnostasi löytyy säännöllisesti?

Liha
Kala
Maito
Jogurtti
Juusto

Kananmuna
Herneet
Pavut
Pähkinät
Siemenet
Joku muu, mikä?
Ei mitään näistä

20. Esiintyykö jotakin osa-aluetta huomattavasti enemmän kuin muita? Mitä?

Kyllä
Ei

21. Esiintyykö jotakin osa-aluetta huomattavasti vähemmän kuin muita? Mitä?

Kyllä
Ei

22. Mitä kuidun lähteitä sinulla on?

Tummaleipä
Vaalealeipä
Pasta, riisi, peruna
Puuro
Murot
Pavut, herneet
Pähkinät siemenet
Pullat, munkit, viinerit, kroissantit
Tummaleipä
Hedelmät
Joku muu, mikä?
Ei mitään näistä

23. Saatko päivässä tarpeeksi kuituja? (esim. 2dl riisiä keitettynä, 2dl pastaa keitettynä, 2dl salaattia, 2 viljaisaa välipala keksiä, 2 palaa sekavilja paahtoleipää, 2 hedelmää, 2dl puuroa, 2 vaaleaa leipää, 1 pulla) *

Kyllä

Ei

24. Miten monta kertaa viikossa syöt hedelmiä tai marjoja?

0

1

2

3

4

5

6

7

Yli 7

25. Miksi syöt tai et syö marjoja tai hedelmiä?

26. Käytätkö jotain lisä ravinteita? (proteiini juomia, palautus juomia, tai vitamiini tabletteja) Mitä?

Kyllä

Ei

27. Teetkö muuta liikuntaa kuin tanssia? (aerobinen/ lihaskunto) Mitä?

Kyllä

Ei

28. Kuinka monena päivänä viikossa teet liikuntaa?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

29. Kuinka monta kertaa viikossa teet liikuntaa ainakin 45min kerralla?

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9-10
- 11-12
- Yli 12 kertaa

30. Kuinka monta tuntia teet liikuntaa viikossa?

- 1-3h
- 4-6h
- 7-9h
- 10-12h
- 13-15h
- 16-18h
- 19-21h
- 22-24
- 25-27
- 28-30h
- Yli 30h

31. Kuinka monta tuntia viikossa tanssit?

1-2h

3-4h

5-6h

7-8h

9-10h

11-12h

13-14h

15-16h

17-18h

19-20h

21-22h

Yli 22h

32. Kuinka monta kertaa viikossa teet lihaskunto harjoitteita, tanssi tunneilla tapahtuvien lihaskunto harjoitteiden lisäksi?

1

2

3

4

5

6

7

Useammin kuin 7 kertaa

33. Kuinka monta kertaa viikossa teet aerobista liikuntaa?

1

2

3

4

5

6

7

Useammin kuin 7 kertaa

34. Kuinka monta kertaa viikossa venyttelet ainakin 15min kerrallaan, tanssi-tunneilla tapahtuvan venyttelyn lisäksi?

1

2

3

4

5

6

7

Useammin kuin 7 kertaa

35. Kuinka monta lepopäivää sinulla on viikossa?

1

2

3

4

5

6

7

The idea of this questionnaire is to examine how dance students are training, eating and resting.
This questionnaire is part of my bachelor's thesis.

1. Are you woman or man?

Woman

Man

2. What age are you?

3. How many hours a night do you sleep?

Under 2h

3-4h

5-6h

7-8h

9-10h

More than 11h

4. What time do you go to sleep?

20.00-21.00

22.00-23.00

24.00-01.00

02.00-03.00

After 03.00

5. Do you go to sleep every night at the same time?

Yes

No

6. What time do you wake up?

04.00-05.00

05.00-06.00

06.00-07.00

07.00-08.00

08.00-09.00

09.00-10.00

10.00-11.00

11.00-12.00

7. Do you wake up every morning at the same time?

Yes

No

8. How many days during the week do you go to sleep and wake up at the same time?

1

2

3

4

5

6

7

9. Are there large differences in the amount of your night's sleep? When?

Yes

No

10. How many times during the night do you wake up?

0

1

2

3

4

5

6

More than 6

11. Do you eat on your own opinion?

Too much

Enough

Not enough

12. Do you eat well during the free days and weekends? Do you get enough nutrients and calories?

Yes

No

13. How many times in a day do you eat?

1

2

3

4

5

6

7

8

14. Are your mealtimes regular?

Yes

No

15. How much time there is between your mealtimes?

1-2 tuntia

3-4 tuntia

5-6 tuntia

7-8 tuntia

Yli 8 tuntia

16. What carbohydrates sources do you have in your nutrition regularly?

Pasta

Rise

Potato
Bread
Porridge
Cereal
Muesli
Vegetables
Fruits
Berries
Bun, doughnut, Danish pastry
Cookies
Candies
Ice cream
Something else, what?
None of these

17. What saturated fats sources do you have in your nutrition regularly?

Fish
Margarine
Olive oil
Something else, what?
None of these

18. What unsaturated fats sources do you have in your nutrition regularly?

Meat
Butter
Coconut oil
Something else, what?
None of these

19. What proteins sources do you have in your nutrition regularly?

Meat
Fish
Milk

Yogurt
Cheese
Eggs
Peas
Beans
Nuts
Seeds
Something else, what?
None of these

20. Is there something more than others? What?

Yes
No

21. Is there something less than others? What?

Yes
No

22. What fiber wells do you have?

Rye bread
White bread
Pasta, rice, potato
Porridge
Cereal
Rye bread
Peas, beans
Nuts, seeds
Plain coffee bread, danish pastry, croissants
Fruits, berries
Something else, what?
None of these

23. During the normal day do you get enough fibers? (Example: 2dl rice, 2dl pasta, 2dl salad, 2 snack cookies, 2 mixed grain/corn bread, 2 fruits, 2dl of porridge, 2 white breads, 1 croissant)

Yes

No

24. How many times in a week do you eat fruits or berries?

1

2

3

4

5

6

7

More than 7

25. Why do you eat or not eat fruits or berries?

26. Do you use supplements? (protein drinks, recovery drinks or vitamin pills) What?

Yes

No

27. Do you do any other exercises than dance? (aerobic/brawn) What?

Yes

No

28. How many days in a week you do exercise?

1

2

3

4

5

6

7

29. How many times in a week you do exercise at least 45 minutes at the time?

1-2

3-4

5-6

7-8

9-10

11-12

More than 12

30. How many hours in a week you do exercise?

1-3h

4-6h

7-9h

10-12h

13-15h

16-18h

19-21h

22-24

25-27

28-30h

Over 30h

31. How many hours in a week you do dance?

1-2h

3-4h

5-6h

7-8h

9-10h

11-12h

13-14h

15-16h

17-18h

19-20h

21-22h

More than 22h

32. How many times in a week you do muscle workout additionally to muscle workout what happens in dance classes?

1

2

3

4

5

6

7

More than 7

33. How many times in a week are you do aerobic sports?

1

2

3

4

5

6

7

More than 7

34. How many time in a week you do stretching at least 15 minutes at one time additionally to stretching what happens in dance classes?

1

2

3

4

5

6

7

More than 7

35. How many rest days do you have in a week?

1

2

3

4

5

6

7