

Saara Eerikäinen

Tanhuverryttelyä: opas tanssia tukevasta alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoittelusta ja loppuverryttelystä lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille

Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutus

Syksy 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Eerikäinen Saara

Työn nimi: Tanhuverryttelyä: opas tanssia tukevasta alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: suomalainen kansantanssi, lapset ja nuoret, alkulämmittely, loppuverryttely, venyttely, lihaskuntoharjoittelu, oppaan tuottaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa opas tanssia tukevasta alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta Karjalaisen Nuorisoliiton lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille. Työn tavoitteena oli lisätä ohjaajien tietotaitoa, helpottaa suunnittelua sekä kehittää pitkällä tähtäimellä kansantanssin harjoittelua oppaan avulla.

Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö, ja se mukaili kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia. Oppaan tuottamisessa tiedonhankintamenetelminä käytettiin aikaisempaa tietoa sekä havainnointia. Kehittämismenetelmänä käytettiin oppaan loppukäyttäjien osallistavaa kokeilevaa toimintaa demotuokion muodossa Karjalaisen nuorisoliiton Kevätpäivillä maaliskuussa 2019. Demotuokiosta saatu palaute yhdistettiin aikaisemmasta kirjallisuudesta ja havainnoinnista kerättyyn materiaaliin.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui 21-sivuinen opas tanssia tukevasta alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoittelusta ja loppuverryttelystä lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille. Opas sisältää tiiviin tietopakettin lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä sekä lasten ohjaamisesta, alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoittelusta sekä loppuverryttelystä ja Vinkkipankki-osioissa esitellään esimerkkiharjoitteita jokaiseen osa-alueeseen liittyen. Opas toimitettiin toimeksiantajalle sähköisessä muodossa.

Työn tuotoksena syntyneellä oppaalla on tarvetta ja kysyntää kansantanssiohjaajien parissa. Oppaita kansantanssin ohjaamiseen on kyllä tehty, mutta ne keskittyvät enemmänkin askelikkojen ja tanssien opettamiseen, jolloin onnistuneen harjoituskerran kannalta oleelliset alkulämmittely ja loppuverryttely ovat jääneet vähemmälle huomiolle, ja myös ohjaajien koulutustaso ja kokemus on vaihtelevaa ja eri tasoista. Oppaan alkuperäinen tarkoitus oli olla enemmänkin harjoitepankki, mutta prosessin edetessä kävi selväksi, että yksittäisiä harjoitteita enemmän tarvetta oli saada tietoa lämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoittelun merkityksestä onnistuneelle harjoitukselle. Oppaan lopullista ulkoasua muokataan vielä opinnäytetyöprosessin päättymisen jälkeen yhtenäiseen linjaan muun toimeksiantajan tuottaman materiaalin kanssa, ja se otetaan käyttöön asteittain loppuvuodesta 2020 alkaen, ja näin ollen opinnäytetyön pitkän ajan tavoitteiden saavuttamista ei voinut opinnäytetyöprosessin aikana ollut mahdollista. Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi oli onnistunut, ja se vastasi tarkoitustaan.

Abstract

Author: Eerikäinen Saara

Title of the Publication: Tanhuverryttelyä – a guide to children’s warm up, cool down and muscle training for Finnish folkdance teachers

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: Finnish folkdance, children, warm up, cool down, muscle training, guide, functional thesis

The purpose of this bachelor’s thesis was to design and create a children’s warm up, cool down and muscle training guide for Finnish folkdance teachers. The objectives of the thesis were to increase the instructors’ knowledge, to help them plan dancing lessons and to develop folkdance training in the long term.

The method used in this functional thesis was the experimental activity model. A demo was organized in March 2019 and the participants were dance instructors and dancers aged from 7 to 19. The demo consisted of three parts: warming up, muscle training and cooling down. The purpose of the demo was to test exercises planned for the guide. Besides the demo, feedback was collected from the participants. Other methods used in this thesis were observing dance groups and gathering information and materials from literature.

The 21-page guide for the dance teachers was compiled using the materials and information gathered from the demo, observation and literature. The guide for Finnish folkdance teachers includes information about warmups, cool down and muscle training and how to apply them to children’s folkdance lessons.

The guide met the needs of the client. There are some guides and handbooks about teaching Finnish folkdance, but they focus on the dances and techniques. The original idea of the guide was a collection of exercises but during the process it was noticed that dance teachers need more knowledge about warming up, muscle training and cooling down and their significance in successful dancing lessons. The final layout of the guide will be designed after this thesis process and the guide will be introduced to the teacher after this process. The objectives of this thesis can only be reliably evaluated in the long term. However, the thesis process was successful and achieved its purposes.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimeksiantaja ja opinnäytetyön lähtökohdat	3
3	Suomalainen kansantanssi	5
3.1	Määritelmä	5
3.2	Suomalaisen kansantanssin historiaa.....	6
3.3	Suomalaisen kansantanssin ominaispiirteet ja vaatimukset	7
4	Lasten ja nuorten ohjaaminen	10
4.1	Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys	10
4.2	Herkkyyskausien merkitys kehityksessä ja taitojen oppimisessa.....	11
4.3	6-9-vuotiaat lapset	11
4.4	10-12-vuotiaat lapset	12
4.5	Murrosikäiset nuoret.....	12
5	Alkulämmittely.....	14
5.1	Yleinen ja lajinomainen alkulämmittely	14
5.1.1	Yleinen alkulämmittely	15
5.1.2	Lajinomainen alkulämmittely	15
5.2	Alkulämmittelyn fysiologiset vaikutukset.....	16
5.3	Alkulämmittelyn keston, intensiteettiin ja sisältöön vaikuttavat tekijät.....	17
6	Lihaskuntoharjoittelu	19
6.1	Lasten ja nuorten lihaskuntoharjoittelu	19
6.2	Lihaskuntoharjoittelu kansantanssissa	20
7	Loppuverryttely.....	21
7.1	Loppuverryttelyn fysiologiset vaikutukset.....	21
7.2	Loppuverryttelyn keston, intensiteettiin ja sisältöön vaikuttavia tekijöitä	22
8	Opinnäytetyöprosessi.....	23
8.1	Ideointi- ja suunnitteluvaihe	24
8.2	Työstövaihe.....	26
8.3	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	30

8.4	Käyttöönotto, arviointi ja kehittäminen	31
9	Tanhuverryttelyä – opas tanssia tukevaan alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoitteluun lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille	33
10	Yhteenveto ja johtopäätökset	35
11	Pohdinta	37
11.1	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja onnistuminen	37
11.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	39
11.3	Oppaan hyödynnettävyys.....	40
11.4	Ammatillinen kasvu.....	42
	Lähteet	44
	Liitteet	

1 Johdanto

”Venytelkää kotona.” Näillä sanoilla on usein kuitattu kansantanssiharjoitusten loppuverryttely, vaikka harjoitusten alkuun lämmitellään, ja sekä alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn merkitys tiedettäisiinkin. Tämä opinnäytetyö onkin saanut alkunsa osittain tekijän omasta kansantanssitaustasta sekä ohjaajana että tanssin harrastajana.

Kansantanssi käsitteenä on monimerkityksellinen, ja sitä onkin vaikea määritellä tyhjentävästi (Heinämäki, Hoppu, Koivisto, Kortesmäki & Mäkinen 2001, 3). Suomessa kansantanssi on ollut tapana jakaa perinteiseen ja uudistavaan kansantanssiin. Ammattilaisten tuottamien tanssiteosten yhteydessä on alettu puhua uudistavan kansantanssin lisäksi myös nykykansantanssista. Tämän jako on syntynyt kansanmusiikin kehittyessä ja ammattilaisten tullessa tanssin kentälle, eikä se ole sisäsyntyinen jako. (Hoppu 2016, 10.) Kansantanssin harrastamisen lisäksi yleisessä kielentäytössä kansantanssi sisältää myös kansanomaisen lähinnä talonpoikaiskulttuuriin liittyvän tanssin (Heinämäki ym. 2001, 3). Karjalassa tanssittavien miesten rytmillisesti ja tanssitaidollisesti vaativia soolo-osuuksia lukuun ottamatta suomalaisen kansantanssin askeleet ovat rytmillisesti helppoja ja melko yksinkertaisia, vaikka useimpiin muihin maihin verrattuna erilaisia askelikkoja onkin useita (Viitanen 1984, 9; Rausmaa ja Rausmaa 1977, 25). Tanssien kuviot, joita ovat esimerkiksi piiri, rivi, ketju, neliö, sola ja vastakkaisrivi, ovat sen sijaan runsaita. Kuvioiden sisällä tapahtuu paljon erilaisia vuoroja ja sisäistä kuviointia. Näistä esimerkkejä ovat kättelyt, pujottelut, karkelot ja pyörimiset piirissä tai pareittain. Tanssi on kiinteästi kuvioon ja ryhmään sidottua. Lähes kaikissa tanhuissa tanssitaan pareittain ja vain harvoissa yksin. (Viitanen 1984, 9.)

Tanssin ja varsinkin baletin piirissä on tehty oppaita itse tanssijoille oheisharjoitteluun ja kehonhuoltoon (Ahonen, Anttila, Jalkanen, Jouhtinen, Kontunen, Renvall, Suhonen & Vainio 2003; Knuutila 2013). Kansantanssin parissa toimiville on tehty oppaita, jotka keskittyvät askelikkojen opettamiseen (Mäkelä, Päivärinta & Salonen 1989) ja oppaita, joissa alkuverryttelyn tärkeys kyllä mainitaan (Nuutinen, Korhonen, Simola-Isaksson 2003, 10; Pietilä 1989, 47–48), mutta laajempaa tietoa alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun sisällöstä ja merkityksestä ei ohjaajille johdonmukaisesti jaeta.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Karjalainen Nuorisoliitto on harrastus- ja kulttuurijärjestö, joka ylläpitää karjalaista kulttuuria yhdessä jäsenseurojensa kanssa ja tekee kulttuurityötä varsinkin lasten ja nuorten parissa. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvä opas tanssia tukevaan alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoitteluun lasten ja nuorten kansantanssiryhmien

ohjaajille oli toimeksiantajan ehdotuksesta syntynyt työ. Oppaan suunnittelun ja tuottamisen lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on lisätä tietoutta näiden osa-alueiden tärkeydestä ja auttaa ohjaajia niiden rakenteen ja sisällön suunnittelussa.

Opinnäytetyön raportissa syvennytään suomalaiseen kansantanssiin, lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen sekä heidän ohjaamiseensa vaikuttaviin seikkoihin, alkulämmittelyyn ja loppuverryttelyyn ja lihaskuntoon sekä siihen, miten kansantanssin ominaispiirteet on otettava huomioon näitä osa-alueita suunniteltaessa ja toteutettaessa. Työ on toiminnallinen opinnäytetyö, ja sitä ohjaa Salosen (2013) kehitystoiminnan konstruktivistinen malli.

2 Toimeksiantaja ja opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön toimeksiantaja Karjalainen Nuorisoliitto ry on vuonna 1980 perustettu valtakunnallinen kulttuuri- ja harrastusjärjestö, joka jäsenseurojensa kanssa ylläpitävää karjalaista kulttuuria ja tekevät lasten ja nuorten kulttuurityötä. Nuorisoliiton kahdessakymmenessäviidessä jäsenseurassa toimivista noin 2000 henkilöstä valtaosa onkin alle 29-vuotiaita. Kansantanssin lisäksi jäsenseuroissa harrastetaan muun muassa käsitöitä ja askartelua, teatteria, liikuntaa ja leiritointia. Nuorisoliitto järjestää ohjaajakoulutusta, kursseja, tapahtumia ja matkoja, ja lisäksi jäsen-seurat saavat liitolta ohjausapua sekä neuvontaa ja tiedotusapua yhdistystoimintaan. Lisäksi liitto tuottaa karjalaiseen perinteeseen liittyvää materiaalia, esimerkiksi kansantanssiohjeita, oppaita kerhotoimintaan sekä leikkivihkoja. (Karjalainen Nuorisoliitto ry n. d.)

Opas alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoon oli opinnäytetyön toimeksiantajan toive, sillä kansantanssin kentällä näiden osa-alueiden toteutuminen on hajanaista ja osittain vaajaakin. Ohjaajien taso vaihtelee: ryhmiä ohjaa niin korkeakoulutettuja ammattiopettajia kuin kokemuksella tietonsa ja taitonsa kerryttäneitä harrasteohjaajilla, ja oppaasta koetaan olevan eniten hyötyä juuri harrasteohjaajapuolella.

Tanssin ja varsinkin baletin piirissä on tehty oppaita itse tanssijoille oheisharjoitteluun ja kehonhuoltoon (Ahoon, Anttila, Jalkanen, Jouhtinen, Kontunen, Renvall, Suhonen & Vainio 2003; Knuutila 2013). Kansantanssin parissa toimiville on tehty oppaita, jotka keskittyvät askelikkujen opettamiseen (Mäkelä, Päivärinta & Salonen (toim.) 1989) ja oppaita, joissa alkuverryttelyn tärkeys kyllä mainitaan (Nuutinen, Korhonen, Simola-Isaksson 2003, 10; Pietilä 1989, 47–48), mutta laajempaa tietoa alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoittelun sisällöstä ja merkityksestä ei ohjaajille johdonmukaisesti jaeta. Usein harjoituksissa kyllä lämmitellään, mutta loppuverryttely kuitataan sanomalla: ”Venytelkää kotona.” Oppaan avulla saataisiin tietoa alkulämmittelyyn ja loppuverryttelyyn tarkoituksesta ja merkityksestä eteenpäin ohjaajille, ja tällä tavalla vaikutettua myös ohjaajien asenteeseen. Nuorisoliitto on myös uudistamassa ohjaajakoulutustaan (Toimintasuunnitelma 2019, 6–7), ja opas voisi olla osa sen teemoja.

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja tuottaa opas tanssia tukevasta alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta Karjalaisen Nuorisoliiton lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille. Työn tavoitteena oli lisätä ohjaajien tietotaitoa, helpottaa suunnittelua sekä

kehittää pitkällä tähtäimellä kansantanssin harjoittelua oppaan avulla. Jotta oppaasta saatiin toimiva ja tarpeisiin vastaava, kartoitettiin ryhmien toimintaa alku- ja loppuverryttelyn sekä lihaskuntoharjoittelun suhteen ymmärryksen lisäämiseksi. Opinnäytetyötä ohjasivat seuraavat kolme kysymystä:

1. Millaiset alkulämmittely-, loppuverryttely- ja lihaskuntoharjoitteet tukevat parhaiten lasten ja nuorten kansantanssiharrastusta, ja miten lasten ja nuorten kasvu ja kehitys vaikuttavat harjoitteiden valintaan?
2. Mitä oppaan pitäisi sisältää, jotta se auttaisi kansantanssiryhmän ohjaajia suunnittelemaan ryhmälleen ja ohjauskerralle parhaiten sopivat alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskunto-osuuden?
3. Kuinka tuotetaan monipuolisesti hyödynnettävä, laadukas opas etenkin harrasteryhmien ohjaajille?

3 Suomalainen kansantanssi

3.1 Määritelmä

Kansantanssi käsitteenä on monimerkityksellinen, ja sitä onkin vaikea määritellä tyhjentävästi (Heinämäki, Hoppu, Koivisto, Kortesmäki & Mäkinen 2001, 3), minkä lisäksi kansantanssin tutkimusta Suomessa vaikeuttaa etenkin vanhojen lähdetietojen puute (Rausmaa 1977, 19). Sen merkitsee monia eri asioita eri ihmisille, mutta jokaiselle kuitenkin jotakin, ja sitä kannattaa tarkastella rinta rinnan yhteiskunnallisen elämän sosiaalitaloudellisen kehityksen kanssa, sillä eri tanssitaiteen ilmiöitä vastaavat erilaiset yhteiskunnallispoliittiset ilmiönsä (Allenby-Jaffé 2006, 4-6; Malmi 1993, 41). Malmi (1993, 8–13) painottaakin tanssin sidonnaisuutta kansaan.

Suomessa kansantanssi on ollut tapana jakaa perinteiseen ja uudistavaan kansantanssiin. Ammattilaisten tuottamien tanssiteosten yhteydessä on alettu puhua uudistavan kansantanssin lisäksi myös nykykansantanssista. Tämäkin jako on syntynyt kansanmusiikin kehittyessä ja ammattilaisten tullessa tanssin kentälle, eikä se ole sisäsyntyinen jako. (Hoppu 2016, 10.) Kansantanssin harrastamisen lisäksi yleisessä kielentäytössä kansantanssi sisältää myös kansanomaisen lähinnä talonpoikaiskulttuuriin liittyvän tanssin (Heinämäki ym. 2001, 3).

Heinämäen ym. (2001, 3–4) mukaan Kansantanssialan Yhteistyötoimikunnan suositus (24.9.1983) on jaotellut kansantanssin eri ilmiöitä 1) kansantanssiin eli perinteiseen tanhuun 2) tanhusovitukseen ja 3) tanhusommitelmiin. Tässä opinnäytetyössä käsite kansantanssi sisältää kaikki nämä ilmiöt.

Suosituksen mukaan kansantanssi eli perinteinen tanhu on perinnetieteiden käyttämän määritelmän mukaista kansantanssia, jolla tarkoitetaan perinnetieteiden parissa tavallisen kansan tanssimia tansseja, jotka ovat kansanomaistuneet. Perinteisellä tanhulla tarkoitetaan myös edellisen tarkkaa kopiota sekä sellaisia muunnoksia, jotka olisivat voineet esiintyä kyseessä olevan tanssin toisintoina. Tanhusovituksesta puhutaan, kun kansantanssista on tehty sellainen muunnos, joka selkeästi rakentuu kyseisen tanssin keskeisistä osista. Sovituksen esiintyminen kyseisen tanssin toisintona pitää kuitenkin olla epätodennäköistä. Mikäli tanssi on laadittu kansantanssin tapaiseksi, mutta ei kuitenkaan ole minkään tietyn tanssin muunnos, on kyseessä tanhusommitelma. (Heinämäki ym. 2001, 3–4. mukaan Kansantanssialan Yhteistyötoimikunnan suositus 24.9.1983.)

Heinämäki ym. (2001, 4–5) ovat kuitenkin sitä mieltä, etteivät mitkään määrittelyt pysty kattamaan kansantanssin käsitettä tyhjentävästi, ja monessa yhteydessä se kytkeytyy kansallisuuteen ja paikallisuuteen: kansantanssi koetaan kansallisena tanssimuotona.

3.2 Suomalaisen kansantanssin historiaa

Täsmällistä hetkeä tanssin synnylle on mahdotonta sanoa (Hoppu 2016, 10). Malmin (1993, 9) mukaan uskonnon, elinolojen ja elämäntapojen, mielenlaadun, tapojen sekä kielten temmon ja rytmin ja ihmisten temperamentin lisäksi tanssin syntyyn on vaikuttanut merkittävästi ihmisten minuuden tiedostaminen osana kansaa. Suomessa loitsut, taiat ja tavat säilyivät paremmin kuin rituaalitanssit, ja esikristillisistä rituaalitansseista ei olekaan Suomen osalta tarkkaa tietoa. Erilaisiin juhliin, kuten häihin tai peijaisiin, liittyviä tapoja on kuitenkin säilynyt eri puolelta Suomea. Karjalassa tanssituista tyttöjen piiri- ja laulutansseista voidaan päätellä, että keskiajalla myös muualla Suomessa on tanssittu ketju- ja piiritansseja. (Viitanen 1984, 2.)

Itse kansantanssin synty ei kuitenkaan Malmin mukaan ole kovinkaan kaukana menneisyydessä. 1700-luvulla ilmeni vahvasti halu vierasmaalaisen vaikutuksen estämiseen, ja tähän mennessä ketju- ja piiritanssit olivat kehittyneet ryhmätansseiksi pareittain niillä alueilla, joilla naisetkin osallistuivat yhteiseen ilonpitoon. (Malmi 1993, 11.) 1600- ja 1700-luvuilla Suomeen rantautuivat muun muassa polska, menuetti, poloneesi sekä kontrat, katrillit ja enkeliskat. Valssi, purpuri, fransesi, polkka, sottiisi, masurkka ja hambo saapuivat Suomeen 1800-luvulla. 1900-luvulla Suomeen muiden muotitanssien mukana saapuivat tango ja humppa, jotka molemmat juurtuivat suomalaiseen tanssikulttuuriin. Tango tasoittui sekä tansillisesti että musiikillisesti rauhalliseksi suomalaiseksi tangoksi, ja humppa nousi suosioon kansanmusiikin suosion nousun yhteydessä. Vaikka 1900-luvun tansseja ei voidakaan katsoa kuuluvan varsinaisesti tanhuihin, niillä on kansan keskuudessa niin vahva suosio, ettei niiden vaikutusta suomalaisten tanssitapaan voida ohittaa. (Viitanen 1984, 3–8.)

1900-luvun alussa huolestuttiin, etteivät sivistyneistö enää tanssinut tiettyjä 1800-luvun muotitansseja. Lisäksi suomen kielen puhtauden vaalijat halusivat, että vierasperäisen sanan tanssi sijasta käytettäisiin suomalaista nimitystä tanhu, joka on alun perin tarkoittanut poljettua tannerta. Lopulta tanhu jäi merkitsemään kuitenkin vain kansantansseja eikä levinnyt laajaksi liikkeeksi kaikkien tanssien nimityksenä. (Heikura & Tanskanen 2016.)

Tanssit itsessään ovat kulkeutuneet Suomeen muualta, kulttuurista toiseen ja niiden sisällä, muuntuneet ja saaneet uusia vaikutteita eri ympäristöistä. Suomalaisen kansantanssin vaikutteet ovat tulleet maantieteellisistä ja historiallisista syistä sekä idästä, lännestä että etelästä. Esimerkiksi polkka palautuu Puolaan ja jenka Saksaan. (Heikura & Tanskanen 2016; Viitanen 1984, 2–8; Allenby-Jaffé 2006, 129.) Erityisen suuri vaikutus oli Ruotsin vallan alaisuuden aikana, joka kesti lähes 600 vuotta ja päättyi vuonna 1809 (Viitanen 1984, 2). Suomalaista korostaneeksi kulttuurin muodoksi kansantanssi muodostui vasta kansallisuusaatteen noustua, kun tanssin suomalaisia juuria alettiin korostaa. Kansantansseja on tanssittu Suomessa pitkään eri puolilla maata hieman eri tavalla, mutta 1800-luvun lopulla kansantansseja alettiin kirjata muistiin kansallisaatteen innoittamana. (Suomalainen kansantanssi 2018.)

Järjestäytyneen kansantanssitoiminnan voidaan katsoa alkaneen vuonna 1901, kun Suomen vanhin kansantanssijärjestö, Suomalaisen Kansantanssin Ystävät ry, perustettiin. Kansantanssitoiminnalle onkin tyypillistä voimakas sitoutuminen järjestöihin, ja suurin osa kansantanssiryhmis-täkuuluukin johonkin järjestöön, vaikka ryhmiä toimii aktiivisesti järjestöjen ulkopuolellakin. Järjestäjät kouluttavat ohjaajia ja järjestävät alan tapahtumia. Eri järjestöjen antamien tietojen pohjalta vuonna 2001 kansantanssin harrastajia arvioitiin olevan noin 25 000, joista suurin osa on Suomen Nuorisoseurojen liitossa. Harrastajien kenttä on erittäin kirjava, joukosta löytyy niin tanssin sosiaalisen puolen vuoksi harrastajia kuin korkeatasoista esitystoimintaakin. Syksyllä 2000 tehdyn kyselyn mukaan suurin osa kansantanssiryhmistä oli lasten ja nuorten ryhmiä. (Heinämäki ym. 2001, 7, 8, 12, 13.) Opinnäytetyön toimeksiantajan, Karjalaisen Nuorisoliiton, lähes 30 jäsen-seurassa toimii noin 2000 henkilöä, joista suurin osa on alle 29-vuotiaita (Karjalainen Nuorisoliitto n. d.). Kuitenkin harrastajien ikähaitari on laaja, ja samassa seurassa voi olla ryhmiä alle kouluikäisistä yli 60-vuotiaisiin (Hyvinkään kansantanssijat ry).

3.3 Suomalaisen kansantanssin ominaispiirteet ja vaatimukset

Suomalainen kansantanssi on saanut vaikutteita sekä idästä, lännestä että idästä niin historiallisista kuin maantieteellisistäkin syistä. Yksi suurimmista vaikutuksista on varmasti ollut yli 600 vuotta kestäneellä Ruotsin vallan ajalla, jonka aikana iso osa Länsi-Euroopan tanssivirtauksista ulottui Suomeen asti. (Viitanen 1984, 2.) Kuten tanssintutkija Petri Hoppu (Tanskanen ja Heikura 2016) iskevästi toteaaakin, omaperäistä suomalaista kansantanssia on yhtä paljon kuin muutakin omaa suomalaista kulttuuria – ei juuri mitään.

Yksi tärkeimmistä suomalaisen kansantanssin yhdistävistä piirteistä on niiden seurustelutanssi-
mainen luonne erotuksena esimerkiksi kilpa- ja näytöstansseista. (Rausmaa & Rausmaa 1977, 25)

Tanhuja voidaan jakaa ja erotella monella tavalla. Karkein jako tehdään tyyllisten ja esteettisten
eroavaisuuksien vuoksi itäisen ja läntisen perinteen välillä, joiden ulkopuolelle jää ”muu Suomi”
(Suomalainen kansantanssi 2018). Perinteen ja aineiston perusteella kansantanssiperinteen voi
jakaa maantieteellisesti eri alueisiin. Yleissuomalaisesta perinteestä poikkeavina alueina voidaan-
kin erottaa Karjala, Länsi-Suomen Purpurialue ja Suomenruotsalaisalue. Karjala sisältää Karjalan
kannaksen ja Itä-Karjalan, purpurialue ulottuu Pohjanmaalta Uudellemaalle ja suomenruotsalai-
nen perinne näkyy vahvimmin Ahvenanmaalla sekä Etelä- ja Länsi-Suomen rannikolla. (Viitanen
1984, 2.)

Neljään erilaiseen ryhmään ne voidaan jakaa esimerkiksi musiikin perusteella (Viitanen 1984, 9):

- 1) 2/4 ja 4/4 tahtilajin tanssit
- 2) ¾ ja 6/8 tahtilajin tanssit
- 3) 2/4 ja ¾ tahtilajin tanssit (näiden kahden sekoitteita esiintyy joissakin karjalaisissa tans-
seissa)
- 4) 5/4 tahtilajin kalevalaiseen lauluun liittyvät naisten ja tyttöjen tanssit

Musiikin ja maantieteellisten eroavaisuuksien lisäksi tanhuja voidaan jakaa myös erilaisten tan-
humuotojen ja -tyyppien mukaan (Viitala 1984, 9):

- 1) Piiri- ja ketjutanssit, joissa ei tanssita pareittain
- 2) Piiri- ja ketjutanssit, joita tanssitaan parin kanssa
- 3) Kolmen henkilön tanssit
- 4) Paritanssit
- 5) Naisten tanssit
- 6) Miesten tanssit
- 7) Ryhmätanssit, joissa kuvion muodostaa määrätty määrä pareja
- 8) Piiri- ja laululeikit

Suomalaisen kansantanssin askelikkoja yhdistää matala muttei laahaava, lähellä lattiaa liikkuva ja musiikin iskutusta tarkasti noudattava yleistyyli (Mäkelä ym. 1989, 6; Rausmaa ja Rausmaa 1977, 26), ja kansantanssissa rasittuvat etenkin jalan alaosa, pohje ja akillesjänne (Pietilä 1989, 48). Paino on yleensä päkiällä myös kävelyssä, ja vartalon asento on suora (Rausmaa ja Rausmaa 1977, 26). Karjalassa tanssittavien miesten rytmillisesti ja tanssitaidollisesti vaativien soolo-osuuksia lukuun ottamatta suomalaisen kansantanssin askeleet ovat rytmillisesti helppoja ja melko yksinkertaisia, vaikka useimpiin muihin maihin verrattuna erilaisia askelikkoja onkin useita (Viitanen 1984, 9; Rausmaa ja Rausmaa 1977, 25). Tanssien kuviot, joita ovat esimerkiksi piiri, rivi, ketju, neliö, sola ja vastakkaisrivi, ovat sen sijaan runsaita. Kuvioden sisällä tapahtuu paljon erilaisia vuoroja ja sisäistä kuviointia. Näistä esimerkkejä ovat kättelyt, pujottelut, karkelot ja pyörimiset piirissä tai pareittain. Tanssi on kiinteästi kuvioon ja ryhmään sidottua. Lähes kaikissa tanhuissa tanssitaan pareittain ja vain harvoissa yksin. (Viitanen 1984, 9.)

Palenius (2008) tutki pro gradu -tutkielmassaan tanssiurheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia ja haivaitsi muun muassa, että 90 asteen polvikulmasta tehtävät hyppytestien tulosten mukaan tanssiurheilijoiden ponnistusvoima ja elastisuus jäivät alle keskinkertaisen muihin aikuisurheilijoihin verrattuna. Tämän oletettiin johtuvan osittain siitä, että 90 asteen polvikulma on tanssijoille ei-lajinomainen asento, sillä ponnistukset tehdään pääasiassa joko jalat suorassa tai vain pienessä polvikulmassa. Tällöin ponnistuksiin käytetään pääasiassa lihaksistoa polven alapuolella. Myöskään pitkiä erityisen räjähtäviä ilmalentoja koreografioissa ei esiinny, sillä ponnistusten ja alastulojen on tarkoituksena olla yhtä aikaisia musiikin ja parin kanssa. (Palenius 2008, 69–70.) Näitä johtopäätöksiä voidaan soveltaa myös kansantanssiin.

Tanssiurheilussa harjoittelun fyysinen rasitus on Paleniuksen tutkimuksen (2008, 72, 78) mukaan pyrähdyksittäistä, ja se vaihtelee suuresti lepotason ja kohtalaisen tai rankan rasitustalon välillä. Tämä riippui paljon myös siitä, harjoiteltiinko jo olemassa olevia koreografioita vai opeteltiinko täysin uusia asioita. Jos harjoitukset sisältävät paljon tekniikan opettelua, voivat sykkeet olla hyvinkin alhaalla: tanssijat saattavat vain siesta paikallaan kuuntelemassa ja katsomassa ohjeita ja näyttöjä. Tämä ei kuitenkaan riitä harjoittamaan esiintymistilanteissa vaadittavaa perus- tai vauhtikestävyyttä. Palenius pohtiikin, että harjoittelussa kannattaisi käyttää intervallityyppistä harjoittelua sekä muiden lajien avulla suoritettavaa

4 Lasten ja nuorten ohjaaminen

Lapsen kehitys on jatkuva, tiettyjä yleispiirteitä noudattava mutta on kuitenkin jokaisen lapsen kohdalla yksilöllinen, prosessi (Autio, Nenonen & Louhiala 2001, 53). Lasta ohjattaessa on ymmärrettävä lasten kehitys ja sen pääperiaatteet, ja lyhyen ajan tavoitteiden sijaan tavoitteita on tarkasteltava pitkällä tähtäimellä. Toiminnan tulisi olla lapsikeskeistä ja ohjauksen suunnittelussa tulisi huomioida lapsen kehityksen taso. (Brewer 2011, 140.)

4.1 Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys

Lapset eivät ole pienikokoisia aikuisia, ja kehossa tapahtuu suuria muutoksia koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Kasvu ja kehitys noudattavat suureksi osaksi tiettyjä kaavoja, mutta kuitenkin niiden aikataulu, nopeus ja rytmi ovat yksilöllisiä. (Laine, Kalaja & Mero 2016, 61; Aldigre 1993, 51.) Kasvuun ja kypsymiseen vaikuttavat muun muassa perintötekijät, hormonit, ravitsemus sekä ympäristön ärsykkeet (Hakkarainen 2015b, 63). Tästä syystä kalenterivuosissa mitattuna samanikäiset lapset voivatkin olla hyvin erilaisissa kehitysvaiheissa biologisesti, ja tämä on syytä ottaa huomioon harjoittelua suunniteltaessa (Laine ym. 2016, 87; Brewer 2011, 143). Murrosiässä nämä erot voivat olla entistä selkeämmin esillä, sillä saman ikäisillä lapsilla voi olla useamman vuoden ero kehitysiän suhteen (Miettinen 1999, 16).

Ihmisen kasvua ja kehitystä voidaan tarkastella useammasta eri näkökulmasta, jotka kaikki ovat itsenäisiä ilmiöitä ja silti toisistaan riippuvaisia. Kehitystä, joka vaikuttaa lasten ja nuorten fyysiseen suorituskyykyyn ja harjoitusvasteeseen, voidaan tarkastella esimerkiksi fyysisen kasvun, biologisen kypsymisen ja fysiologisen kehityksen kautta (Laine ym. 2016, 61; Hakkarainen 2015b, 53). Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvua, biologisella kypsymisellä elimistön kypsymistä kohti aikuisuuden kypsyyssastetta ja fysiologisella kehittymisellä kehon elinjärjestelmien ja rakenteiden erilaistumista ja kehittymistä (Hakkarainen 2015b, 54).

4.2 Herkkyyskausien merkitys kehityksessä ja taitojen oppimisessa

Lapsen ja nuoren kehityksessä ja oppimisessa on havaittavissa herkkyyskausia. Herkkyyskaudella tarkoitetaan jonkin ominaisuuden nopean kehittymisen kautta (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 35). Näinä kausina jonkin toiminnan oppiminen on selkeästi nopeampaa ja helpompaa. Jos jonkin taidon oppiminen jää herkkyyskaudella väliin, sen opettelu voi tuottaa myöhemmin haasteita. (Autio ym. 2001, 53.)

Ikävuodet yhdestä kuuteen ovat parhaita vuosia yleistaitavuuden kehityksen ja niiden kehittämisen kannalta, ja siitä eteenpäin aina 12-vuotiaaksi asti on otollisinta aikaa yleistaitavuuden vakiinnuttamiselle ja lajikohtaiselle oppimiselle. Varsinainen lajitekniikan herkkyyskausi ajoittuu yleistaitavuuden oppimis- ja vakiinnuttamisvaiheen jälkeen. Kaikkia fyysisiä ominaisuuksia voi kuitenkin harjoittaa jo hyvinkin nuorena, ja mikäli yleistaitojen kehittäminen on syystä tai toisesta jäänyt vähälle niiden herkkyyskauden aikana, niiden ominaisuuksiin on panostettava myöhemminkin, vaikka varsinainen herkkyyskausi olisikin jo mennyt. Lajitaitojen harjoittelua voi hyvin lisätä hiljalleen yleistaitojen harjoittelun rinnalle. Harjoittelussa on kuitenkin syytä muistaa ja ottaa huomioon biologisen kypsymisen ja fyysisen kasvun rajoitteet. (Sandström ja Ahonen 2016, 65; Seppänen ym. 2010, 37.)

4.3 6-9-vuotiaat lapset

6–7-vuotias lapsi oppii vahvasti tekemällä ja kokeilemalla leikkien ja samaistumisen kautta. Harjoituksissa ohjaajan tulisikin näyttää enemmän ja selittää vähemmän. (Miettinen 1999, 16; Keskinen ym. 2016, 23.) Lapsen sanavarasto saattaa kuitenkin olla vielä rajallinen, joten ohjeiden antamisessa kannattaa suosia lyhyttä ja selkeyttä (Keskinen ym. 2016, 23). Selkeiden ohjeiden ja sääntöjen lisäksi myös yksinkertaiset pari- ja ryhmämuodot toimivat, sillä tämän ikäisiä lapsia ryhmätoiminta kuitenkin kiinnostaa jo hieman ja sääntöjen noudattamisesta ollaan tarkkoja, vaikka niistä ei aina ollakaan täysin varmoja (Miettinen 1999, 15).

Lapsilla leikeissä ja peleissä sekä harjoittelussa monipuolisuus on tärkeää (Hakkarainen 2015b, 71). Vaikka lapsen kyky ja halu oppia onkin suuri, hän ei vielä välttämättä jaksa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan kovinkaan kauaa. Pitämällä toiminta vaihtelemalla ja sisällyttämällä siihen paljon vapaita liikevalintoja pidetään yllä lapsen mielenkiintoa harjoitteluun. (Miettinen 1999, 15.) Monipuolisuus on keskeistä myös taitojen oppimisen kannalta (Kalaja & Jaakkola 2015, 194).

4.4 10-12-vuotiaat lapset

Alakouluikäiset lapset ovat usein innokkaita harjoittelemaan uusia taitoja. He uskovat, että harjoittelu ja yrittäminen kannattaa, ja harrastusaktiivisuus onkin usein korkea 12-vuotiaaksi asti. (Hakkarainen 2015b, 82.) Alakouluikäinen lapsi kykenee hyvin ja helposti lyhyeen ja intervallityyppiseen harjoitteluun, mutta pitkäkestoisia, rasittavia harjoituksia tulisi mieluiten välttää. Usein tämän ikäinen terve lapsi osaakin luonnostaan vaihdella liikettä ja lepoa kuormituksen rasittavuuden mukaan. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille lapsille 2008, 18–19.)

Monipuolisuus on edelleen tärkeää. Jokaiselle lapselle olisi hyvä saada tarpeeksi haastetta ja onnistumisen kokemuksia. Haastetta ohjaamiseen tuo lasten väliset erot lahjakkuuksissa ja kehityksessä, sillä saman ikäisillä voi olla useammankin vuoden ero kehitysiässä, ja haastetta lisää entisestään alkava murrosikä. Lasten kannattaa antaa kokeilla mahdollisimman paljon, mutta ohjaajan on oltava tarkkana varmistamassa ja tarvittaessa myös korjaamassa, jotta suoritus olisi oikea. Lapsia alkaa kiinnostamaan ryhmätoiminta entistä enemmän, ja he oppivat pikkuhiljaa tuntemaan vastuuta. (Miettinen 1999, 16–17.)

4.5 Murrosikäiset nuoret

Murrosikäisten nuorten ohjaaminen voi olla ohjaajalle haaste etenkin ryhmätoiminnassa, jota kansantanssikin usein on. Yksilöllisyyden huomioiminen voi olla haastavaa, sillä murrosiän alku saattaa vaihdella yksilöllisesti hyvinkin paljon: samassa ryhmässä voikin olla 13–16-vuotiaita nuoria, joiden biologinen ikä voi olla mitä tahansa 11 ja 18 väliltä (Hakkarainen 2015a, 224; Brewer 2011, 145). Fyysisen kehityksen taustalla ovat hormonit, jotka vaikuttavat esimerkiksi luuston ja sukukypsyyden kehittymiseen sekä pituuskasvuun (Seppänen ym. 2010, 25). Kasvupyrähdyksen huippu ajoittuu tytöillä 11–12 vuoden ja pojilla 13–14 vuoden ikään. Kasvupyrähdyks voi aiheuttaa kömpelyyttä ja rasisvamma-alttiutta kovimman pituuskasvun vaiheessa. Kasvupyrähdyksen yhteydessä lihaskudoksen venyvyys heikkenee, koska luiden pituus lisääntyy, jonka vuoksi tämä on hyvä huomioida riittävänä venyttelynä ja liikkuvuusharjoitteluna (Hakkarainen 2015b, 56, 58, 70).

Koska hermosto kypsyy voimakkaasti jo lapsuudessa, tulee etenkin motorisia taitoja ja nopeutta kehittäviä ärsykeitä painottaa lapsen kaikessa tekemisessä etenkin murrosiän kynnykselle saakka, mutta toki tämänkin jälkeen ylläpito ja kehittäminen (Hakkarainen 2015b, 69). Lihasmassa

lisääntyy lapsuudessa tasaisesti, mutta voimakkaimmin kuitenkin murrosiässä hormonaalisen kehityksen vuoksi. Luumassa saavuttaa huippupisteensä noin 20-vuotiaana. (Seppänen ym. 2010, 26.)

5 Alkulämmittely

Alkulämmittelyllä (warm up) tarkoitetaan toimintaa, joka valmistaa kehon parhaaseen mahdolliseen tilaan tulevaa harjoitusta tai liikuntasuoritusta varten sopivilla harjoitteilla, liikkeillä tai liikekokonaisuuksilla (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 4; Karsten & Dopico 2016, 165). Tanssiin sopiva luonnehdinta alkulämmittelystä on, että se on kuin hienon instrumentin tai soittimen viritys. Tanssijan keho on instrumentti, joka on tärkeää virittää vastaamaan harjoituksen tai esiintymisen asettamia vaatimuksia keholle. (Kraines & Pryor 2001, 47.)

Lämmittelyn merkitystä on väheksytty. Tietoisuus sen vaikutuksista ja merkityksestä varsinaisen harjoituksen onnistumiseen sekä vammojen ehkäisyyn on saattanut olla heikkoa, jolloin se on voitu nähdä vain pakollisena pahana ”oikean” harjoittelun alussa. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 113.) Varsinkin omatoimisen, ilman ohjaajaa tai valmentajaa tehdyn harjoittelun ohessa alkulämmittelyä esiintyy harvaan tai jopa satunnaisesti (Hakkarainen, Potinkara, Mäenpää, Härkönen, Niemi-Nikkola & Jaakkola 2008, 28). Alkulämmittely tulisi kuitenkin nähdä oleellisena osana onnistunutta harjoituskertaa tai suoritusta esimerkiksi kilpailuissa tai kansantanssin parissa esiintymistilanteissa. Mitä tehokkaampi ja rasittavampi tuleva harjoitus on ja mitä enemmän se vaatii taitoa, sitä suurempi on myös oikein suunnitellun lämmittelyn merkitys (Seppänen ym. 2010, 113). Jos lämmittely on suunniteltu huonosti tai se on jätetty jopa kokonaan väliin, keho ei välttämättä ole valmis koviin ja vaativiin liikuntasuorituksiin, ja myös harjoituksen vaikutus voi jäädä haluttua pienemmäksi (Saari ym. 2009, 5). Huolellinen alkulämmittely ehkäisee paitsi loukkaantumisia, myös ylläsitustiloja (Saari ym. 2009, 3; Seppänen ym. 2010, 113).

5.1 Yleinen ja lajinomainen alkulämmittely

Yksi hyvän alkulämmittelyn edellytyksistä on monipuolisuus (Saari ym. 2009, 5). Hyvin suunniteltu alkulämmittely valmistaa koko kehon tulevaan harjoitukseen tai suoritukseen. Usein erilaiset alkulämmittelymuodot ja niiden yhdistelmät ovat hyvinkin vakiintuneet eri lajeista ja urheilijoiden tai liikkujien mieltymyksistä riippuen (Saari ym. 2009, 5). Alkulämmittely jaetaan usein kuitenkin yleiseen ja lajinomaiseen lämmittelyyn.

5.1.1 Yleinen alkulämmittely

Yleisen alkulämmittelyn (general warm up) tavoitteena on lämmittää kudoksia monipuolisilla liikkeillä sekä herättää hermolihasjärjestelmää varsinaisen harjoituksen tai suorituksen vaatimuksiin. Liikkeet kohdistuvat usein suuriin päälihasryhmiin sekä useisiin niveliin yhtäaikaisesti. (Seppänen ym. 2010, 114.) Yleisen alkulämmittelyn vaikutuksia ovat muun muassa kohonnut ruumiin lämpö, kohonnut hengitystaajuus, syke sekä sydämen minuuttitilavuus. Myös muiden elinjärjestelmien aktiivisuustaso nousee yleisen alkulämmittelyn aikana, ja verenkierto aktiivisissa lihaksissa lisääntyy. (Karsten & Dopico 2016, 166.)

Perinteisesti yleinen alkulämmittely on mielletty aerobiseksi osuudeksi ja venyttelyksi, mutta nykyään aerobisen osuuden jälkeen on otettu tavaksi tehdä toiminnallisia, dynaamisia liikkuvuusliikkeitä. Tätä perustellaan esimerkiksi sillä, että harvoin liike tapahtuu vain yhdessä lihasryhmässä tai nivelessä, sillä yleensä liikesuoritus koostuu eri lihasryhmien ja hermoston välisessä yhteistyössä toteutuvasta liikeketjusta. Staattiset venytykset kohdistuvat usein vain kuitenkin yhteen lihasryhmään, vaikka lämmittelyn tavoitteena nimenomaan on lihasten välinen yhteistyö. Lisäksi liian pitkäkestoiset ja liian suurella voimalla suoritettavat venytykset heikentävät esimerkiksi räjähtävää voimantuottoa, maksimivoimaa vaativia suorituksia, koordinaatiota ja tasapainoa Yleisen alkulämmittelyn kesto on noin 5-20 minuuttia, ja se yleensä edeltää lajinomaista lämmittelyä. (Saari ym. 2009, 37; Seppänen ym. 2010, 114 – 115; Karsten & Dopico, 2016, 166, 169.)

5.1.2 Lajinomainen alkulämmittely

Lajinomaisen lämmittelyn (specific warm up) tarkoituksena on varmistaa lihaksiston ja hermolihasjärjestelmän valmius varsinaiseen suoritukseen, ja se jatkaa lämmittelyvaihetta yleisen alkulämmittelyn jälkeen. Lajinomaisen lämmittely sisältää usein jo liikkeitä, jotka matkivat varsinaisessa harjoitusosiossa suoritettavia harjoitteita. Olennainen ero varsinaiseen harjoitukseen ei näin olekaan itse liikevalinnoissa vaan tehossa, jolla liikkeet tehdään. (Seppänen ym. 2010, 115.) Lämmittelyn tulisi kohdistua niihin lihaksiin ja niveliin, joita tullaan käyttämään myös harjoituksessa tai suorituksissa ja myös nivelkulmien sekä suoritusnopeuden tulisi olla lajinomaisella tasolla – ainoastaan suorituksen teho on matalampi, mutta sen tulisi kasvaa nousujohteisesti lämmittelyn edetessä. Suositeltu lajinomaisen alkulämmittelyn kesto on noin 10 – 20 minuuttia. (Seppänen ym. 2010, 115; Karsten & Dopico 2016, 166, 169.)

5.2 Alkulämmittelyn fysiologiset vaikutukset

Alkulämmittelyssä kasvavan lihastyön seurauksena verenkierto käytössä olevissa lihaksissa lisääntyy. Sekä kasvanut lihastyö että lisääntynyt verenkierto lihaksissa nostattavat koko elimistön lämpötilaa. Tämän ansiosta lihakset saavat enemmän happea, energiaa ja hormoneja, minkä lisäksi kuona-aineet poistuvat lihaksesta tehokkaasti, ja lihasten suoritus- ja palautumiskyky paranuu. (Saari ym. 2009, 3.) Lisääntynyt verenkierto tehostaa aineenvaihduntaa, jonka seurauksena sydämen syke sekä verenpaine kohoavat (Saari ym. 2009, 3; Karsten & Dopico 2016, 166).

Alkulämmittelyn turvallisuuden takaamiseksi on huolehdittava, että harjoitusten teho ja intensiteetti ja näin ollen myös verenpaine kohoaa tasaisesti. Lasten ja nuorten sydän- ja verenkiertoelimistö on vielä kehitysvaiheessa, joten turhan suuria intensiteettejä tulisi harjoittelussa välttää. (Seppänen ym. 2010, 113.)

Lihastyön lisääntyessä myös hengitystiheys ja -syvyys kasvavat, eli ihminen hengittää sisään ja ulos määrällisesti enemmän. Myös sisään ja ulos hengitettävän ilman määrä kasvaa. Lisääntyneen hengityksen myötä elimistö pystyy helpommin tyydyttämään lihasten hapen tarpeen sekä poistamaan hiilioksidia tehokkaammin uloshengityksen mukana. (Saari ym. 2009, 3.) Lihastyön lisääntymisestä johtuva lämpötilan nousu lihaksissa lisää lihasten elastisuutta, ja tämän takia alkulämmittelyn yhteydessä venytellessä tulisivin suosia lyhytkestoisia toiminnallisia venytyksiä pitkien passiivisten sijaan (Saari ym. 2009, 4). Hyvä liikkuvuus vaikuttaa olennaisesti suorituksen rentouteen, edistää taitojen oppimista ja ehkäisee vammoja. Alkulämmittelyn tulisivin kohdistua kokonaisvaltaisesti koko liikuntakoneistoon. Pelkkä hengästyminen ei kuitenkaan riitä, sillä verenkierron lisäksi hereille on saatava myös esimerkiksi keskus- ja ääreishermosto. (Seppänen ym. 2010, 113–114.)

Myös ihmisen nopeus, reaktiokyky, tasapaino, liikkeen taloudellisuus ja räjähtävyys paranevat alkulämmittelyn myötä, kun lihasten voimantuottokyky sekä asento- ja liikeaistit tehostuvat. Alkulämmittelyn sisältäessä lajinomaisia liikeratoja keskushermosto valmistautuu tulevaan harjoitukseen tai suoritukseen lisäämällä aineenvaihduntaa liikkeeseen ja sen kontrolliin vaadittavilla aivoalueilla. Myös tarkkaavaisuus paranee hyvän alkulämmittelyn myötä, sillä lämmittely paitsi aktivoi näkökykyä, myös parantaa yhteistyötä keskushermoston eri osien välillä. Tarkkaavaisuuden ja valppauden paraneminen parantavat myös koordinaatiota ja liikkeiden tarkkuutta. (Saari ym. 2009, 4.)

Alkulämmittelyn aikana tanssija suuntaa ajatuksensa tulevaan ja virittäytyy harjoitukseen tai suoritukseen, ja sen aikana on mahdollista luoda innostava ja kannustava ilmapiiri uuden oppimiseen (Seppänen ym. 2010, 114). Varsinkin huippusuoritukseen ja esiintymiseen valmistautuessa tutut liikkeet ja liikeyhdistelmät toimivat rituaalina, jolla tarkkaavaisuus saadaan herkistymään ja kohdistettua edessä odottavaan suoritukseen. Lämmittelyllä saattaa olla tanssijalle yllättävänkin suuri merkitys esimerkiksi esiintymisjännityksen käsittelyssä. Varsinkin silloin, kun suorituspaikat eroavat paljon harjoituspaikoista, tutun alkulämmittelyn rauhoittava ja keskittymistä ohjaava vaikutus korostuu. (Saari ym. 2009, 4; Berardi 2005, 122) Kansantanssiryhmillä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi esiintymisiä, sillä aina esiintymispaikkaan ei ole mahdollista tutustua etukäteen.

5.3 Alkulämmittelyn keston, intensiteettiin ja sisältöön vaikuttavat tekijät

Alkulämmittelyn keston, sisältöön ja intensiteettiin vaikuttavat monet asiat niin tanssissa ja suorituksessa itsessään kuin tanssijoissakin. Näitä ovat esimerkiksi harjoitusten tai esiintymisen sisältö, kuormittuvat lihakset ja kehon osat ja tanssijoiden taso, kunto ja ikä. (Berardi 2005, 122.)

Alkulämmittelyä suunniteltaessa on otettava huomioon tanssin painopistealueet ja vaatimukset. Alkulämmittelyn tulisi sopia yhteen myös sitä seuraavan harjoituksen tai suorituksen kanssa: kaikkiin harjoituksiin ei sovi sama alkulämmittely. (Saari ym. 2009, 4 – 5; Berardi 2005, 122.) Myös alkulämmittelyn kuin kaiken muunkin harjoittelun rakennetta on hyvä tarkastella ja päivittää tarvittaessa säännöllisin väliajoin, jotta harjoittelu pysyy mielekkäänä (Saari ym. 2009, 5). Alkulämmittelyn keston ei ole olemassa vain yhtä selkeää ohjetta, mutta usein sen kokonaiskeston suositellaan olevan viidestätoista minuutista ylöspäin (Saari ym. 2009, 27).

Myös vuorokaudenaika ja harjoitteluympäristön lämpötila vaikuttavat lämmittelyn keston ja intensiteettiin. Aamulla suoritettavan lämmittelyn on yleisesti hyvä olla pidempi ja rauhallisemmin etenevä kuin päivällä tai illalla, sillä unen aikana erilaiset elintoiminnot hidastuvat, ja kestää hetken, ennen kuin ne unen jälkeen saavuttavat taas täyden suorituskykynsä. Toki ihmisten yksilölliset erot ovat merkitseviä: toiset ovat enemmän aamu- ja toiset iltaihmiä, ja eri vuorokaudenajat sopivat eri ihmisille eri tavalla. Lämpötila vaikuttaa oleellisesti alkulämmittelyn pituuteen: mitä kylmempää on harjoittelua aloittaessa, sitä pidempi alkulämmittely tulisi tehdä. Lämpötila tulee huomioida myös varusteissa ja nesteytyksessä. (Saari ym. 2009, 4.)

Varsinkin esiintymistilanteissa, kun suorituspaikka saattaa erota harjoitteluympäristöstä paljonkin, alkulämmittely on myös hetki keskittyä ja rauhoittua tulevaan suoritukseen (Seppänen ym. 2010,

114; Saari ym. 2009, 4; Berardi 2005, 122). Hyvin tehty alkulämmittely ennen esiintymistä on myös keino hallita ja käsitellä esiintymiseen liittyvää jännitystä (Berardi 2005, 122; Gonzaga 2015, 272).

6 Lihaskuntoharjoittelu

Voimantuotto on liikkumisen perusta eikä ilman riittävää voimaa liikettä ei voida tuottaa (Hakkarainen 2015a, 212), Lihaskuntoharjoittelulla tarkoitetaan liikuntaa, joka kuormittaa lihaksia vähintään kohtalaisesti ja jonka tavoitteena on ylläpitää tai lisätä lihasten voimantuottoa tai massaa (Naclerio & Moody 2016, 85). Säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla voidaan saada aikaan muutoksia suorituskyvyssä lihassolujen aineenvaihdunnan muutoksien ja hermostollisen kehityksen myötä (Aalto 2005, 10).

6.1 Lasten ja nuorten lihaskuntoharjoittelu

Lihaskunto- ja voimaharjoittelu on perinteisesti ajateltu olevan pelkästään lisäpainoilla tapahtuvana, vaikka se on monipuolista, koko hermolihasjärjestelmää kehittävää harjoittelua. Tästä syystä se voidaan aloittaa jo hyvinkin nuorena, ja sen eri tasoja voidaan kehittää koko lapsuuden ja nuoruuden ajan kasvuun ja kehitykseen liittyvät rajoitukset huomioiden. (Hakkarainen 2015a, 212, 222.)

Säännöllisellä voimaharjoittelulla on vaikutusta lasten ja nuorten voimantuottoon jo 6-vuotiaasta alkaen. Lapsille on kuitenkin suositeltavaa käyttää kevyitä vastuksia, esimerkiksi vain oman kehon painoa. (Hakkarainen 2015a, 215, 216.) Voimaharjoittelun tulee olla kasvua ja kehitystä tukevaa sekä monipuolista lihaskunnan kehittämistä (Seppänen ym. 2010, 93). Pienillä lapsilla voimaharjoitteluksi riittää myös runsas monipuolinen liikunta, ja nopeutta voi harjoitella leikeillä, jotka sisältävät lyhytaikaisia suoritusjaksoja. Lasten tapa liikkua on luonnostaan intervallityyppistä, joten tähän sopivat kaikki pelit ja leikit, joissa lepo ja rasitus vaihtelevat luonnollisesti. (Miettinen 1999, 14–15.)

Ennen murrosikää voimaharjoittelun tulisi olla luonteeltaan aerobista ja kuormittaa suuria lihasryhmiä -erityisesti keskivartalon lihaksia - ja sen tulisi olla innostavaa ja haasteita tarjoavaa mielenkiinnon säilyttämiseksi. Ennen murrosikää lihaskuntoharjoitteluun sopivatkin erilaiset pelit, leikit, tempuradat, kehohallinta- ja tasapainoharjoitukset ja hyppelyt. (Seppänen ym. 2010, 94–95.) Monipuolisuutta harjoitteluun saadaan helposti lisättyä alkulämmittelyjen ja loppuverritysten kautta niin, että lapset ja nuoret saavat monipuolisia ja omasta lajiharjoittelusta poikkeavia

harjoitusärsyksiä (Kalaja & Jaakkola 2015, 195). Lihaskuntoharjoittelun tulisi korostaa lihaksiston ja varsinkin keskivartalon hallintaa, jolla luodaan pohja myöhemmälle voimaharjoittelulle (Hakkarainen 2015a, 224, 234).

6.2 Lihaskuntoharjoittelu kansantanssissa

Palenius (2008) pro gradu -tutkielmassa havaittiin tanssiurheilijoiden vartalon koukistajalihasten eli vatsalihasten ja lonkan koukistajien olevan muiden urheilijoiden tavoin heikommat verrattuna vartalon ojentajiin (selän, pakaroiden ja takareiden lihakset). Tutkimuksen lihaskuntomittausten tulosten perusteella Palenius suosittelee tanssiurheilijoille varsinkin keskivartalon syvien lihasten harjoittelua lihastasapainon parantamiseksi. Lihaskuntoharjoittelun suhteen voi käyttää mahdollisuuksien mukaan ulkopuolisia, jolloin uutta koreografiaa opetellessa tanssijoiden lihaskunto on riittävä vastaamaan liikkeiden fyysisiä vaatimuksia. Hyvällä liikekontrollilla ja lihastasapainolla on osansa myös vammojen ennaltaehkäisyssä. (Palenius 2008, 69, 79.) Kansantanssissa rasittuvat etenkin jalan alaosa, pohje ja akillesjänne (Pietilä 1989, 48).

Hyvän ryhdin ja sitä kautta tanssiasennon ylläpitäminen vaatii myös lihastasapainon ylläpitämistä ja yläselän lihasten vahvistamista. Nykypäivän yksi yleisimmistä liiallisesta istumisesta johtuvista ryhti ongelmista on yläselän korostunut kyfoosi eli rintarangan pyöristyminen. Asento voi johtua joko heikoista yläselän lapaluita lähentävistä ja käsivarteen ulkokiertoa tekevistä lihaksista tai yliaktivoituneesta isosta rintalihaksesta. (Delavier 2015, 53.)

7 Loppuverryttely

Loppuverryttelyllä tai -jäähdyttelyllä (cool down) tarkoitetaan välittömästi harjoituksen tai suorituksen jälkeen tapahtuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on auttaa kehoa palautumaan harjoituksen aiheuttamasta rasituksesta mahdollisimman hyvin ja nopeasti (Saari ym. 2009, 31; Saari ym. 2010, 118; Karsten & Dopico 2016, 165 – 166.) Huolellisesti suunniteltuna ja oikein tehtynä se auttaa kehoa valmistautumaan myös seuraavaan harjoitukseen, mikä korostuu peräkkäisten harjoitus- tai suorituskertojen välillä (Saari ym. 2009, 31; Seppänen ym. 2010, 118; Karsten & Dopico 2016, 166). Kuten alkulämmittely, on myös loppuverryttely olennainen osa harjoituskertaa (Saari ym. 2009, 31).

7.1 Loppuverryttelyn fysiologiset vaikutukset

Loppuverryttelyn tavoitteena on edistää harjoittelun aikana elimistöön syntyneiden kuona-ainesten, kuten maitohappo, poistumista lihaksista sekä palauttaa lihasten pituus lähemmäksi niiden lepopituutta (Saari ym. 2009, 31). Loppuverryttelyn aikana myös kehon lämpötila alkaa laskea (Karsten & Dopico 2016, 167).

Laskevalla teholla ja sykkeellä tehty loppuverryttely edistää lihaksiston aineenvaihdunnan palautumista. Kun verryttelyssä käytetään kuormittuneiden lihasten lisäksi myös vähemmän aktiivisina olleita lihaksia, pysyy palautumista edistävä aineenvaihdunta vilkkaana. Jäähdyttelyn alussa suurempi sydämen syke ja keuhkokapasiteetin käyttöaste takaavat, että hengityselimistö kykenee tyydyttämään lihasten hapen tarpeen ja poistamaan myös hiilidioksidia tehokkaasti. Loppuverryttelyn riittävällä teholla mahdollistetaan lihasten hyvä verenkierto, mikä edistää maitohapon ja muiden aineenvaihduntatuotteiden poistumista lihaksista ja kulkeutumista edelleen käsiteltäväksi. (Saari ym. 2009, 31, 32.)

Lihasten tehokas aineenvaihdunta edistää myös motorisen hermoston palautumista ja edistää maitohapon ja muiden aineenvaihduntatuotteiden poistumista. Samalla lihaksiston happamuus vähenee. Kun verryttelyn kuormitusta vähennetään asteittain, sympaattisen hermoston aktiivisuus vähenee hormonitoiminnan aktiivisuuden palautuessa normaalille tasolle. Vastaavasti parasympaattinen hermosto aktivoituu. Parasympaattisen hermoston toiminta vaikuttaa muun muassa rentoutumiseen ja uneen, joten oikeanlainen jäähdyttely vaikuttaa myös unenlaatuun ja sitä kautta palautumiseen. (Saari ym. 2009, 32.)

Loppujäähdyttely ei tarkoita suoraan samaa kuin pelkkä venyttely, mutta se on kuitenkin osa oikein suoritettua loppuverryttelyä (Seppänen 2010, 118; Saari ym. 2009, 32). Venyttely tulisi suorittaa vasta sitten, kun kuona-aineet on saatu lihaksista liikkeelle, sillä pelkkä venyttely liian voimakkaasti tai virheellisesti suoritettuna voi jopa hidastaa palautumisprosessia (Saari ym. 2009, 32, 37). Loppuverryttelyn aikana suoritettavan venyttelyn tavoitteena on lihasten rentouttaminen, niveliä ympäröivien kudosten elastisuuden lisääminen ja nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen ja suoritukseen osallistuneiden lihasten palauttaminen lähemmäs lepopituuttaan (Saari ym. 2009, 32; Karsten & Dopico 2016, 170). Tällä loppuverryttelyn aikaisella venyttelyllä on tarkoituksena myös vammojen ehkäisy, ja oikeanlaiset venytykset ja liikeharjoitteet auttavat kehon asento- ja liikeaistia normalisoitumaan. Venytyksissä tulisi suosia ensisijaisesti lyhytkestoisia, viidestä kymmeneen sekuntiin kestäviä venytyksiä ja tarvittaessa keskipituisia, noin 10 – 30 sekuntia kestäviä venytyksiä. Pitkäkestoisia, yli 30 sekuntia kestäviä staattisia venytyksiä tulisi sen sijaan välttää, sillä ne voivat hidastaa lihasten palautumista. (Saari ym. 2009, 32, 33.)

Loppuverryttelyllä on merkitystä myös henkisen palautumisen kannalta. Se voi toimia juuri päättyneen harjoituksen tai suorituksen yhteenvetona, jonka aikana voi kerrata ja arvioida harjoituksen hyviä ja huonoja puolia. Sen aikana voi myös tarkkailla oman kehon toimintaa ja vireystilaa, palautumisen astetta ja mahdollista yllirasittumista. (Saari ym. 2009, 32.)

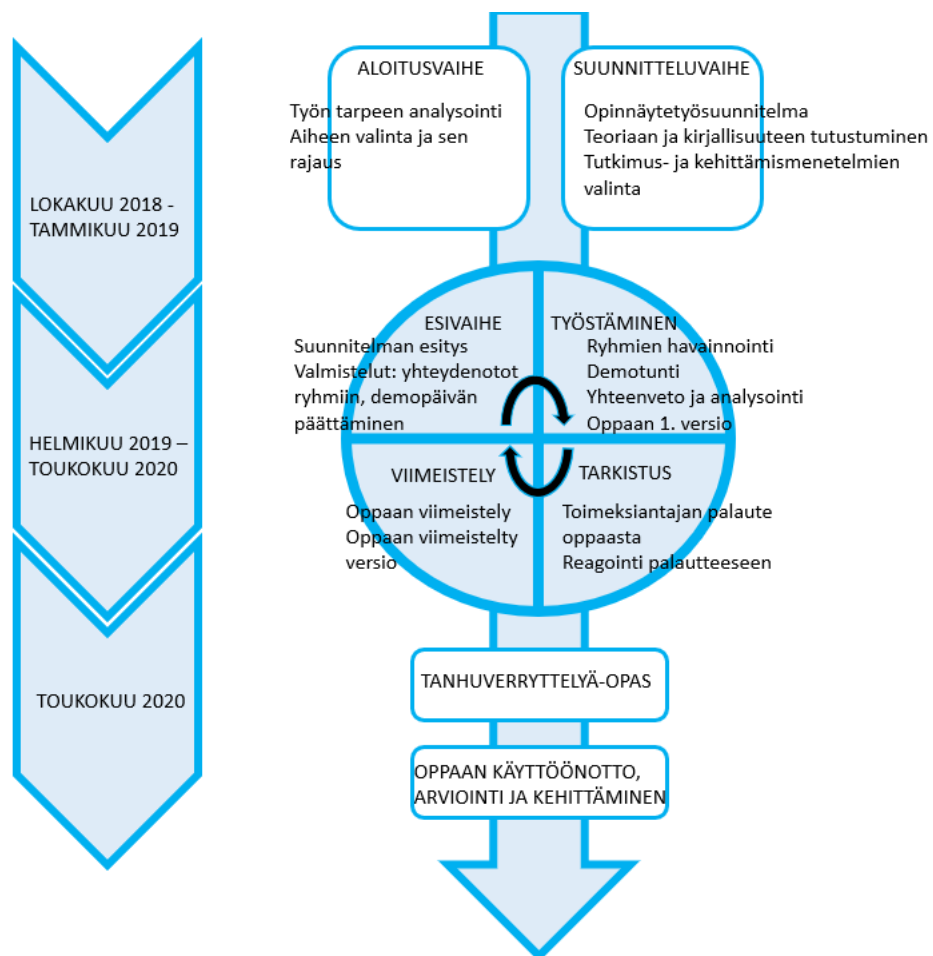
7.2 Loppuverryttelyn keston, intensiteettiin ja sisältöön vaikuttavia tekijöitä

Loppuverryttely tulisi suorittaa välittömästi harjoituksen tai suorituksen jälkeen (Karsten & Dopico 2016, 170; Saari ym. 2009, 31). Sopiva jäähdyttelyn kesto on noin 10 – 15 minuuttia (Karsten & Dopico 2016, 170). Sen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon muun muassa päättyneen harjoituksen painopistealueet sekä kuormituksen kohteena olleet kehon osat, mutta loppuverryttelyssä tulisi kuitenkin huomioida koko kokonaisuus kuormittuneiden osien lisäksi. Näin ollen loppuverryttely tulisikin kohdistaa niin sydän- ja verenkiertoelimistölle, hengityselimistölle, lihaksistolle kuin hermostolle ja psyykellekin. (Saari ym. 2009, 33.)

Sisältöön vaikuttaa myös laji ja sen omat painopistealueet, ja se voi koostua esimerkiksi aerobisesta osuudesta ja venyttelystä (Seppänen ym. 2010, 118). Loppuverryttely voi sisältää samoja liikkeitä ja liikesarjoja kuin alkulämmittelykin, mutta laskevalla teholla (Karsten & Dopico 2016, 170). Kuten muunkin harjoittelun, loppuverryttelyn rakennetta ja sisältöä on hyvä arvioida ja päivittää aina välillä, jotta harjoittelun mielekkäisyys pysyy yllä (Saari ym. 2009, 33).

8 Opinnäytetyöprosessi

Toimiakseen toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee tuekseen kehittämistoimintaa kuvaavan mallin (Salonen 2012, 16). Opinnäytetyöprosessi toteutettiin Salosen (2013, 16–20) lineaarista mallia ja spiraalimallia yhdistelevän konstruktivisen mallin mukaisesti (Kuvio 1). Keskeisiä ajatuksia mallissa ovat huolellinen suunnittelu, työn vaiheistus, toiminnassa oppiminen, osallisuus, tutkimuksellinen kehittämisote sekä monipuolinen menetelmäosaaminen, ja mallin mukaiset työn vaiheet ovat aloitus, suunnittelu, esivaihe, työstäminen, tarkistus, viimeistely ja lopulta valmis tuotos. (Salonen 2013, 16–20.)



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen (mukailtu Salonen2013; Salonen, Eturanta, Hautala & Kinos 2017)

8.1 Ideointi- ja suunnitteluvaihe

Hassisen (2008, 8) mukaan ideointi alkaa ongelman asettelusta. Tämän opinnäytetyön ideointi aloitettiin syksyllä 2018 ongelman etsimisellä. Harrastus- ja ohjaustaustani kansantanssissa ja kiinnostukseni lasten ja nuorten liikuntaan ohjasi opinnäytetyöni aiheen muodostamista, ja otin yhteyttä työn toimeksiantajaan, Karjalaiseen Nuorisoliittoon, syyskuussa 2018. Muutamien ideoiden heittelyn jälkeen toive alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoitteluun keskittyvästä oppaasta tuli toimeksiantajaltani, ja se valikoitui opinnäytetyön aiheeksi lokakuussa 2018. Opinnäytetyön tarve vahvistui myöhemmin prosessin aikana myös ryhmien harjoitusten havainnoinnin ja ohjaajien kiinnostuksen kautta.

Työn suunnitteluvaihe käynnistettiin heti ideointivaiheen perään, ja se asettui lokakuun 2018 ja tammikuun 2019 väliin. Vaikka etukäteen onkin välillä haastavaa tietää, mikä toimii ja mikä ei, työskentelyn suunnittelu mahdollisimman huolellisesti on tärkeää. Suunnitteluvaiheen tuotoksena syntyy kirjallinen kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma, johon kirjataan työn tavoitteet, ympäristö, vaiheet ja työssä käytettävät menetelmät, vaikka jotkut osatekijät tarkentuvatkin vasta työskentelyn edetessä. (Salonen 2013, 17.)

Kehittämistoiminnan tavoitteena on muuttaa konkreettista toimintaa, ja se lähtee liikkeelle kehittämistarpeen tunnistamisesta. Se on sidottu aikaan, paikkaan ja kontekstiin sidottua, ja kehittämisen kannalta oleellista tietoa voidaan tuottaa hyödyntämällä tutkimuksellisia tiedonkeruumenetelmiä. Näitä ovat esimerkiksi haastattelut, havainnoinnit ja kyselyt. Kehittämisen menetelmiä voidaan jakaa keskustelua edistäviin, osallistaviin ja esittäviin, ja ne kaikki osallistavat toimijoita, sitovat heitä kehittämiseen ja tuottavat tietoa. Jotkin menetelmistä toimivat kaikissa työskentelyn vaiheissa, kun taas toiset palvelevat parhaiten prosessin tietyissä kohdissa. (Salonen, Eloranta & Kinos 2017, 34–35, 55–56.)

Ongelmanratkaisu on tavoitteellista toimintaa. Kun kehittämisen kohde ja tavoite on määritelty selkeästi, käytännön ongelmanratkaisusta tulee tehokkaampaa. (Hassinen 2008, 7.) Kehittämismenetelmien valinta on merkittävä osa opinnäytetyöprosessin suunnitteluvaihetta, ja opinnäytetyötä ohjanneet kysymykset ohjasivatkin myös työskentelyn kehittämismenetelmien valintaa:

1. Millaiset alkulämmittely-, loppuverryttely- ja lihaskuntoharjoitteet tukevat parhaiten lasten ja nuorten kansantanssiharrastusta, ja miten lasten ja nuorten kasvu ja kehitys vaikuttavat harjoitteiden valintaan?

2. Mitä oppaan pitäisi sisältää, jotta se auttaisi kansantanssiryhmän ohjaajia suunnittelemaan ryhmälleen ja ohjaukserralle parhaiten sopivat alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskunto-osuuden?
3. Kuinka tuotetaan monipuolisesti hyödynnettävä, laadukas opas etenkin harrasteryhmien ohjaajille?

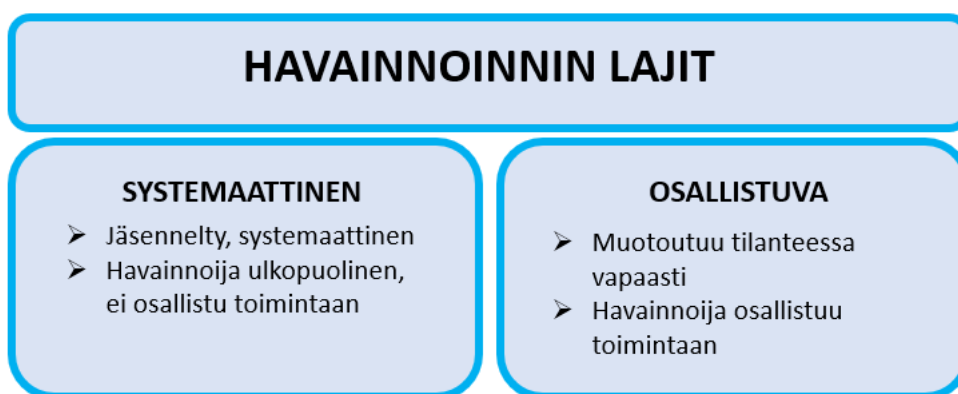
Tutkimustietoa tai muuta hyvin perusteltua tietoa voidaan käyttää kehittämistyöskentelyn lähtökohtana tai tukena (Salonen ym. 2017, 56). Oppaan kokoamisessa hyödynnettiin jo olemassa olevaa materiaalia ja kirjallisuutta esimerkiksi alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta (Salonen 2013, 22–23). Oppaan aihepiiri on niin laaja, että jo olemassa olevan tiedon käyttö oli perusteltua. Kehittämistyötä ei kuitenkaan voi tehdä yksin, ja ainoana menetelmänä aikaisemman tiedon käyttö ei osallista oppaan lopullisia käyttäjiä lainkaan. Ilman ohjaajien osallistamista työhön sen lopputulos ei välttämättä olisi luotettava. (Salonen ym. 2007, 39.)

Aikaisemman tiedon lisäksi oppaan kokoamisessa haluttiin käyttää myös ohjaajia ja tanssijoita osallistavia menetelmiä. Toimeksiantajalla ei ollut erityisempiä kriteerejä menetelmälle, mutta menetelmän valintaa rajoittivat päivätyöni ja rajallisesti käytettävissä oleva aika. Lopulta päätimme osallistaa ohjaajia kehittämistyöhön osana kokeilevaa toimintaa. Pidin Karjalaisen Nuorisoliiton Kevätpäivillä Hyvinkäällä 31.3.2019 demotuokion, jossa ohjasin havainnoinnin ja aikaisemman tiedon pohjalta kerätyn materiaalin avulla koottua oppaan sisältöä oppaan kohderyhmän ohjaajille ja tanssijoille nähdäkseni, kuinka ne toimivat käytännössä. (Salonen 2013, 22.) Demotunnista kerättiin myös kyselylomakkeella palaute tuokiosta, sillä sen avulla pystyin muokkaamaan opasta juuri heidän tarpeisiinsa sopiviksi (Salonen ym. 2017, 18).

Työskentelyn tiedonhankintamenetelmänä käytettiin lasten ja nuorten kansantanssiryhmien harjoitusten havainnointia. Havainnoinnin avulla päästään todellisiin ympäristöihin ja tilanteisiin, joissa toiminta tapahtuu ja voidaan selvittää, tekevätkö ihmiset todella niin kuin sanovat tekevänsä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 207–208; Vilka 2006, 37). Havainnointi on menetelmänä työläs ja paljon aikaa vievä, mutta se antaa välitöntä tietoa ryhmien toiminnasta. Havainnoin ajankäyttöä ja siitä saatavan tiedon muistiin merkitsemistä voi helpottaa hyvällä suunnitellulla ja tarkkailtavina olevien asioiden tai piirteiden määrittelyllä. (Hirsjärvi ym. 2007, 208–209; Vilka 2006, 43 mukaan Uusitalo 1955.) Opinnäytetyön kannalta olennaisia havainnoin kohteita olivat alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja mahdollisen lihaskuntoharjoittelun kesto ja sisältö.

Erilaisia menetelmiä havainnointiin on useita. Menetelmiä voidaan lajitella sillä, kuinka tiukkaa ja systemaattista havainnointi on tai millainen havainnoijan rooli ryhmässä on Kuvion 2 osoittamalla

tavalla. (Hirsjärvi ym. 2007, 209.) Tässä opinnäytetyössä havainnoin ryhmien harjoituksia osallistumatta itse toimintaan, tarkkailevana osapuolena (Vilka 2006, 43) ja käytän apunani systemaattisen havainnoinnin etukäteen suunniteltua ja jäseneltyä havainnointilomaketta (Hirsjärvi ym. 2007, 210). Systemaattisen havainnoinnin lisäksi hyödynnän myös omia kokemuksiani ja havainnoijani, joita olen tehnyt tanssiessani eri ryhmissä tai ohjatessani kansantanssiryhmiä. Tätä havainnoin muotoa voidaan kutsua piilohavainnoinniksi (Vilka 2006, 54 mukaan Grönfors 2001; Grönfors 1985; Kuula 2006). Havainnoin haasteena on erottaa omat tulokset havainnoista ja varsinaiset havainnot varsinkin, jos osallistuu itse toimintaan (Hirsjärvi ym. 2007, 208, 212).



Kuvio 2. Havainnoinnin lajit (mukailtu Hirsjärvi ym. 2007, 209)

8.2 Työstövaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryttiin työstövaiheeseen esivaiheen, joka alkoi jo hieman päällekkäin suunnittelun kanssa joulukuussa 2018, kautta. Esivaiheessa siirrytään hiljalleen siihen ympäristöön, jossa varsinaisen toiminta ja työ tapahtuu. Ajallisesti se voi olla hyvinkin lyhyt ja sisältää suunnitelman läpikäyntiä ja tulevan työn organisointia. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyöprosessissa esivaiheeseen sisältyi havainnoitavien ryhmien kontaktointia ja tiedottamista tulevasta yhdessä toimeksiantajan kanssa sekä havainnointilomakkeen laadintaa.

Työstövaihe on toiminnan toiseksi tärkein vaihe. Siinä tapahtuu toiminnan käytännön toteutus, ja vaiheena se on usein koko opinnäytetyöprosessin pisin ja joskus myös vaativin. Kaikki kehittämistoiminnan osatekijät – toimijat, tutkimus- ja kehittämismenetelmät, materiaalit ja aineistot ja työn dokumentointitavat – realisoituvat opinnäytetyön työstövaiheessa. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyöprosessissa työstövaihe oli selkeästi pisin, ja sen kesto venyi huomattavasti suunnitelmasta ajoittuen helmikuun 2019 ja toukokuun 2020 välille.

Käytännön työskentely opinnäytetyöprosessissa alkoi suunnitelman mukaisesti keskiviikkona 13.2.2019 ensimmäisen ryhmän harjoitusten havainnoinnilla. Yhteensä systemaattisen havainnoinnin kohteena olleita ryhmiä oli neljä, jonka lisäksi osallistuvaa havainnointia käytettiin yhdessä iältään kohderyhmän ulkopuolelle jääneessä ryhmässä. Systemaattiset havainnoinnit sijoituivat 13.2.–10.3. väliselle ajalle ja kestivät kerrallaan tunnista kolmeen ja puoleen tuntiin. Tanssijat olivat iältään 9–20-vuotiaita. Työ rajautui peruskouluikäisiin vasta työstövaiheen aikana. Ryhmien harjoituksissa havainnointiin alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun esiintymistä sekä niiden kestoja ja sisältöä. Lisäksi havainnoinnissa tarkkailtiin varsinaisen harjoitusvaiheen sisältöä, jotta lämmittelyn ja verryttelyn tarkoituksenmukaisuutta pystyttäisiin arvioimaan. (Liite 1)

Havainnointi vahvisti jo ennakkoon vahvoja käsityksiä alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn rooleista kansantanssiharjoituksissa. Kaikkien harjoitusten alussa lämmiteltiin, mutta vain yksissä harjoituksissa venyteltiin ohjaajan johdolla loppuun. Harjoituksissa käytetään harvoin aikaa erilliseen lihaskuntoharjoitteluun. Alkulämmittelyyn käytettiin aikaa kymmenestä minuutista kahteenkymmeneen minuuttiin. Nuoremmilla lämmittely sisälsi leikkejä ja musiikin tahtiin liikkumista eri askelikoin yksin tai yhdessä parin kanssa, vanhemmilla lämmittelystä erottui sykkeen kohotusta, omatoimista venyttelyä ja lihasten aktivointia. Yhteistä kaikkien ryhmien lämmittelylle oli sen suorittaminen musiikin tahtiin ja kansantanssin liikemateriaalin käyttö. Lämmittelyssä hyödynnettiin runsaasti kansantanssin erilaisia askelikkoja ja musiikin tempoja. Alkulämmittelyn sisältö ei kuitenkaan aina ollut sidoksissa varsinaiseen harjoitusosioon, joka saattoi sisältää aivan eri askelikkoja kuin lämmittelyssä. Lämmittelyissä oli havaittavissa pieni jako yleiseen ja lajinomaiseen lämmittelyyn, mutta sen sisältöä ei välttämättä ollut suunniteltu juuri sen harjoituskerran sisältöä ajatellen.

Havainnointimenetelmä on saanut kritiikkiä siitä, että havainnoija saattaa läsnäolollaan häiritä tai jopa muuttaa tilanteen kulkua. Lisäksi havainnoinnin objektiivisuus kärsii, jos havainnoijalle muodostuu emotionaalinen suhde havainnoitavaan ryhmään tai tilanteeseen, jolloin haasteena on erottaa havainnot ja omat tulkintansa niistä. (Hirsjärvi ym. 2007, 208.) On mahdollista, että havainnoijan läsnäolo sai ohjaajat korostamaan lämmittelyn osuutta harjoituksissa tai miettimään sen sisältöä tarkemmin kuin yleensä, sillä heitä oli etukäteen tiedotettu havainnoinnin kohteista. Vieraillemalla ryhmien harjoituksissa useammin kuin kerran olisi ehkä saatu todenmukaisempaa

tietoa alkulämmittelyn kestosta ja sisällöstä. Lisäksi oma harrastus- ja ohjaajataustani sekä tuttu-
jen ryhmien ja ohjaajien havainnointi vaikutti mahdollisesti havainnoinnin objektiivisuuteen, kun
havaintoihin liitettiin helposti omia tulkintoja. Tätä kuitenkin helpotti havainnoinnin keskittyminen
tiettyihin harjoituksiin esiintyviin sisältöihin, ei tanssijoihin tai ohjaajiin tai heidän käytök-
seensä ja toimintaansa.

Havainnointi vahvisti myös vaikutelmaa siitä, että alkulämmittelyn sijaan ohjaajat kaipaavat apua
loppuverryttelyn ja venyttelyn sekä lihaskuntoharjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen. Al-
kulämmittelyn kohdalla tarve on itse harjoitteiden sijaan lämmittelyn merkityksen ja rakenteen
tarkempi ymmärtäminen. Havainnoinnin perusteella vaikuttaa, että alkulämmittely mielletään
tärkeäksi osaksi harjoituksia, mutta sen merkitystä harjoitusten tai onnistumisen kannalta ei vält-
tämättä täysin ymmärretä. Harjoitusten systemaattinen havainnointi ei tuottanut tietoa siitä, mi-
ten ryhmät toimivat esiintymistilanteissa, mutta osallistuva piilohavainnointi osoitti, että esiinty-
mistilanteissa ohjaajajohtoinen lämmittely on joko todella suppea tai puuttuu kokonaan. Alku-
lämmittelyn ja loppuverryttelyn merkitystä esiintymistilanteessa tulisi korostaa ohjaajille myös
aiempaa enemmän.

Sunnuntaina 31.3.2019 pidettiin myös demotuokion Karjalaisen Nuorisoliiton Kevätpäivillä Hyvin-
källä. Tuokio järjestettiin tapahtuman Pohjoispuiston koulun liikuntasalissa klo 8.30–9.30, ja
koska koulu toimi myös tapahtuman majoitustiloina, osallistujien kynnys tuokioon saapumiselle
aikaisin aamusta oli melko matala. Kiinnostuneita Tanhuverryttelyyn oli ennakkoon ilmoittautu-
nut 43 henkilöä, ja paikalle saapui noin 30 osallistujaa, pääasiassa 7–19-vuotiaita lapsia ja nuoria.
Toisaalta pääsin testaamaan oppaan sisältöä sen kohderyhmällä, mutta sain ohjaajien näkökul-
maa ja arviota vähemmän kuin olisin ehkä kaivannut. Tuokion kesto oli 60 minuuttia, ja sen ta-
voitteena oli antaa tietoa alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta sekä
tarjota esimerkkejä niiden toteuttamiseen. Lisäksi tuokion tavoitteena oli kokeilla, kuinka oppaan
sisältämät harjoitteet toimisivat käytännössä. Tunti koostui alkulämmittelystä, lihaskunto-osuu-
desta sekä loppuverryttelystä ja venyttelystä (Liite 2). Tuokion sisällössä pyrittiin huomioimaan
koko osallistujien laaja ikähaarukka ja harjoitteita oli leikkimielisestä kisailusta parin kanssa teh-
täviin lihaskuntoliikkeisiin.



Kuva 1. Tanhuverryttelyä-demotunti Hyvinkäällä 31.3.2019 (Karjalainen Nuorisoliitto 2019)

Välittömästi tuokion jälkeen osallistujilta kerättiin palautetta kyselylomakkeella (Liite 3). Kyselymenetelmää käyttämällä säästetään aikaa ja vaivannäköä, ja sen avulla on mahdollista kysyä montaa asiaa monelta ihmiseltä (Hirsjärvi ym. 2007, 190). Lomake sisälsi yhteensä 12 kysymystä, ja monivalintakysymysten lisäksi siinä oli myös avoimia kysymyksiä sekä asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Lomakkeen alussa kysyttiin vastaajia koskevia kartoitustietoja, kuten ohjattavien lasten ikää ja harjoitusten sisältöä alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun suhteen. Lisäksi vastaajalta kysyttiin tämän mielipidettä kyseisten asioiden merkityksestä ja tärkeydestä sekä kiinnostuksesta ja tarpeesta oppaaseen. Lomakkeen loppupuolella kysyttiin demotuokion hyödyllisyydestä sekä sen onnistumisesta ja kehittämisen kohteista. Palautelomake se hyväksytettiin toimeksiantajalla ennen demoa.

Kyselyn kato eli vastaamatta jättäminen oli melko suuri. Palautelomakkeita palautettiin yhteensä 13 kappaletta: 3 ohjaajilta ja 10 tanssijoilta. Opinnäytetyön prosessin tavoitteiden kannalta olisi ollut toivottavaa saada ohjaajien ääntä enemmän kuuluviin: lapsiin ja nuoriin verrattuna ohjaajat

vastasivat kysymyksiin huolellisemmin ja olivat todennäköisemmin perehtyneempiä kysymysten aiheisiin. Nämä olivat kyselyn suurimmat haitat. (Hirsjärvi 2007, 190.)

Palautekysely vahvisti havainnoin tuottamaa tietoa. Useimmat harjoitukset sisältävät alkulämmittelyn, mutta loppuverryttelyä ja venyttelyä harjoituksissa tehdään selvästi harvemmin. Lihaskuntoharjoittelu harjoituksissa on satunnaista, eikä alkulämmittelyä välttämättä suunnitella etukäteen. Kaikki osa-alueet koettiin kuitenkin lähes yhtä tärkeiksi, vaikka alkulämmittelyllä oli selkeästi muita suurempi merkitys. Ohjaajat kokivat myös loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun tärkeämmiksi kuin tanssijat.

Enemmistö vastaajista koki demotunnin hyödylliseksi, ja ohjaajat vastasivat myös käyttävänsä työn tuotoksena syntynyttä opasta harjoitusten suunnittelussa. Demotuokio sai kiitosta monipuolisista, leikkimielisistä ja kekseliäistä harjoitteista, ja varsinkin tanssijat pitivät tuokion lopun venyttelyosuudesta. Ohjaajat olisivat toivoneet enemmän esimerkiksi lihaskuntoliikkeiden ja venytysten oikean suoritustekniikan painottamista. Vastauksista käy ilmi, että tuokion tärkeimmiksi opeiksi muodostuivat alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun merkitys, ei niinkään yksittäiset harjoitteet. Tämä vahvistaa myös aiemmin keväällä ryhmien harjoituksista tehtyjä havaintoja.

Harjoitusten havainnoinnin muistiinpanot ja demotuokion palautteet käsiteltiin ja niistä tehtiin yhteenveto, joka antoi suuntaa oppaan ensimmäisen version sisällölle. Oppaan sisältö koostettiin pääasiassa jo olemassa olevasta kirjallisuudesta ja muusta materiaalista, ja se keskittyi suunniteltua enemmän alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun merkitykseen ja niiden sisältöön vaikuttaviin tekijöihin kuin mitä suunnitteluvaiheessa oli ajateltu. Oppaan sisältö eli vahvasti koko työstövaiheen ajan, ja sitä pyrittiin tarkastelemaan kriittisesti ja täydentämään prosessin jatkuessa.

8.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaihe on opinnäytetyöprosessin tärkeä vaihe, joka sisältyy sen kaikkiin vaiheisiin eikä niinkään ole oma irrallinen vaiheensa prosessissa. Pitkin prosessia työstettävää tuotosta tulee arvioida kriittisesti yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa, ja tarvittaessa sitä voi siirrellä takaisin työstövaiheeseen useitakin kertoja ennen tuotoksen lopullista viimeistelyä, jossa syntynyt tuote hiotaan ja karsitaan lopullisen muotoonsa. (Salonen 2013, 18.)

Tarkistusvaiheessa viimeistelemätön pdf-muotoinen opas esitellään toimeksiantajalle. Toimeksiantaja saa rauhassa käydä oppaan raakaversiota läpi ja kommentoida sitä. Keskustelua käytiin etenkin oppaan esitystyylistä, ja on mahdollista, että lopullinen, viimeistelty opas syntyy vasta kesän aikana. Opasta siis siirretään tarkastusvaiheesta takaisin työstövaiheeseen ennen lopullista viimeistelyä. Kirjallisen, pdf-muotoisen oppaan rinnalle pohditaan myös videomateriaalia. Asiasisältö ja aiheiden lähestymistapa miellytti toimeksiantajaa, mutta oppaasta löydettiin myös kehitettävää. Toimeksiantaja toivoi tarkennuksia liikkeiden oikeanlaiseen suoritukseen, sillä ohjaajat saattavat kaivata tukea myös perusliikkeiden ydinkohdissa. Liikkeitä ja harjoitteita myös toivottiin oppaaseen lisää. Opasta korjataan ja täydennetään toiveiden mukaisesti, ja sen ulkoasua korjataan yhdenmukaisemmaksi Karjalaisen Nuorisoliiton tyylin ja muun materiaalin kanssa.

Karjalaisen Nuorisoliiton ohjaajien käyttöön suunniteltu opas koostuu vinkeistä lasten ja nuorten ohjaamiseen, tietoiskuista alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoitteluun, niiden sisältöön ja suunnitteluun vaikuttavista tekijöistä sekä tiiviistä harjoitepankista, joka keskittyy varsinkin loppuverryttelyyn, venyttelyyn ja lihaskuntoharjoitteluun. Opas esitellään luvussa 9.

8.4 Käyttöönotto, arviointi ja kehittäminen

Kehittämistoiminnassa syntyy usein jokin konkreettinen tuotos, joka erottaa kehittämistoiminnan tutkimustoiminnasta (Salonen 2013, 19). Tässä työssä se on lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille suunniteltu sähköinen opas tanssia tukevasta alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta.

Toiminnan kehittäminen ei pääty siihen, että opas valmistuu. Pysyvien toimintatapojen luomisen sijaan onnistumisen takaa toiminnan jatkuva kehittäminen ja sen uudistaminen (Salonen ym. 2017, 25). Opasta tullaan todennäköisesti muokkaamaan tulevaisuudessa enemmän nettisivumaiseen muotoon, ja harjoitepankkia tullaan laajentamaan. Kirjallisten ohjeiden rinnalle toivottiin tueksi myös videomateriaalia. Myös demotuokion kaltaiselle ohjaukselle suunniteltiin jatkoa. Tanhuverryttelyä suunniteltiin myös vuoden 2020 Kevätpäivien sunnuntaiaamun ohjelmaan, mutta kevään poikkeustilanne pisti myös kansantanssin kevään ja kesän sekaisin ja tapahtuma jouduttiin valitettavasti peruuntumaan.

Oppaan onnistumista tulee arvioida myös sen jälkeen, kun se on otettu käyttöön. Opas tulee Karjalaisen Nuorisoliiton jäsenseurojen ohjaajien käytettäväksi loppuvuoden aikana. Karjalainen

Nuorisoliitto on uudistamassa ohjaajakoulutustaan parin seuraavan vuosien aikana, ja koulutuspaketti tullaan luomaan yhdessä tanssinopettaja-, liikunnanohjaaja- ja nuoriso-ohjaajaopiskelijoiden kanssa. Oppaan sisältö tulee olemaan osa tätä koulutuspakettia, ja käyttöönotto tulee todennäköisesti tapahtumaan samoihin aikoihin koulutus uudistuksen kanssa. Tällä hetkellä ensimmäistä koulutuspäivää ollaan suunnittelemassa vuoden 2020 marraskuulle. Vielä ei ole aivan varmaa, tuleeko opas kaikkien ohjaajien vaan vain koulutukseen osallistuneiden käyttöön.

9 Tanhuverryttelyä – opas tanssia tukevaan alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoitteluun lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas suunniteltiin Karjalaisen Nuorisoliiton käyttöön, eikä sitä tulla jakamaan ainakaan toistaiseksi julkisesti ulkopuolisille toimijoille. Se on suunnattu Nuorisoliiton jäsenseurojen lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille avuksi alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoittelun suunnitteluun. Oppaan tarvetta kartoitettiin muun muassa ryhmien harjoitusten systemaattisella havainnoinnilla, jotta nähtäisiin, miten ryhmät nykytilanteensa toteuttavat näitä osa-alueita. Itse oppaan sisältö koostettiin aiempaa tietoa käyttäen kirjallisuudesta ja muusta materiaalista sekä kokeilevan toiminnan ja palautteen pohjalta. Oppaan sisällössä on otettu huomioon erityisesti lasten ja nuorten kasvu ja kehitys, mutta opasta on helppo soveltaa myös muille ikäryhmille.



Kuva 2. Tanhuverryttelyä opas



Havainnointi osoitti, että useimmat ryhmät lämmittelevät harjoitusten alkuun, mutta vain harvat käyttävät aikaa harjoitusten lopusta verryttelyyn tai venyttelyyn. Lisäksi alkulämmittelyyn rakenne

ja sisältö ei vastannut harjoituskerran muun sisällön asettamia vaatimuksia, vaikka lämmittelyn sisältämät harjoitteet olisivatkin olleet hyviä. Tästä syystä oppaasta muokkautui aluksi suunnitellun harjoitepankin sijaan teoriapohjainen tietoisku, jonka tavoitteena oli välittää ohjaajille tietoa alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun merkityksestä tanssissa kehittymiseen ja suorituksen onnistumiseen.

Toimeksiantajana toive oli tuottaa opas sähköisenä, ja mahdollisesti tulevaisuudessa lisätä oppaaseen kirjallisten ohjeiden lisäksi myös videomateriaalia. Oppaan sisältö koostuu johdannosta, alkulämmittelyn, loppuverryttelyn lihaskuntoharjoittelun ja lasten kasvun ja kehityksen lyhyestä teoriasta, vinkeistä alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoitteiden suunnitteluun ja valintaan sekä tiiviistä harjoitepankista, joka keskittyy etenkin venyttelyohjeisiin ja lihaskuntoharjoitteisiin.

Kansantanssi on valtavan monipuolinen laji, ja onnistuneen alkulämmittelyn suunnitteluun vaikuttaa todella moni asia. Olisi mahdotonta tarjota ohjaajille valmiita malleja alkulämmittelyn toteutukseen, eikä opasta ole tarkoitettu tarkaksi toimintaohjeistukseksi ohjaajille. Oppaan tarkoitus on enemmänkin lisätä tietoa ja ymmärrystä alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun merkityksestä ja kannustaa ohjaajia käyttämään niiden suunnitteluun ja toteuttamiseen aikaa niukasta harjoitusajasta huolimatta. Opas tarjoaa vinkkejä ja rungon kunkin osa-alueen rakentamiseen, mutta antaa kuitenkin ohjaajille vapauden käyttää niiden sisällössä omia vahvuuksiaan ja mieltymyksiään. Lihaskuntoharjoitteissa on kuitenkin panostettu liikkeiden ydinkoh-tien selkeään ohjeistukseen, koska liikkeiden oikeanlainen suoritus on tärkeää liikkeen turvallisuuden ja onnistumisen kannalta.

10 Yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja tuottaa opas tanssia tukevasta alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta Karjalaisen Nuorisoliiton lasten ja nuorten kansantanssiryhmien ohjaajille. Työn tavoitteena oli lisätä ohjaajien tietotaitoa, helpottaa suunnittelua sekä kehittää pitkällä tähtäimellä kansantanssin harjoittelua oppaan avulla. Jotta oppaasta saatiin toimiva ja tarpeisiin vastaava, kartoitettiin ryhmien toimintaa alku- ja loppuverryttelyn sekä lihaskuntoharjoittelun suhteen ymmärryksen lisäämiseksi. Kehittämistyötä ohjaavia kysymyksiä oli kolme:

1. Millaiset alkulämmittely-, loppuverryttely- ja lihaskuntoharjoitteet tukevat parhaiten lasten ja nuorten kansantanssiharrastusta, ja miten lasten ja nuorten kasvu ja kehitys vaikuttavat harjoitteiden valintaan?
2. Mitä oppaan pitäisi sisältää, jotta se auttaisi kansantanssiryhmän ohjaajia suunnittelemaan ryhmälleen ja ohjaukskerralle parhaiten sopivat alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskunto-osuuden?
3. Kuinka tuotetaan monipuolisesti hyödynnettävä, laadukas opas etenkin harrasteryhmien ohjaajille?

Opinnäytetyö oli toiminnallinen työ. Työ toteutettiin konstruktivistista mallia mukaillen pääasiassa itsenäisesti. Tiedonhankintaa tehtäessä havainnointiin ryhmien harjoituksia ja kehittämismenetyksessä osallistettiin ohjaajia ja tanssijoita kokeilevaa toimintaa hyödyntävässä demotuokiassa. Työn tuotoksena syntynyt opas on suunniteltu Karjalaisen Nuorisoliiton jäsenseurojen ohjaajien käyttöön, ja käyttöönotto tapahtuu opinnäytetyöprosessin jo päättyttyä loppuvuodesta 2020. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin lasten ja nuorten kansantanssiryhmien harjoitusten havainnointia, ja tämän lisäksi hyödynnettiin jo olemassa olevaa kirjallisuutta ja muuta materiaalia. Kehittämismenetyksinä oli kokeileva toiminta, ja oppaan sisältöjä kokeiltiin käytännössä demotuokiolla maaliskuussa 2019 Karjalaisen Nuorisoliiton kevätpäivillä. Havainnoinnista ja kirjallisuudesta koottu materiaali koottiin sähköiseksi oppaaksi, joka annetaan toimeksiantajan ja ryhmien käyttöön vuoden 2020 lopulla. Oppaan käyttöönotto ja arviointi jää opinnäytetyöprosessin ulkopuolelle, mutta opasta on jo suunniteltu osaksi ohjaajakoulutuksen uudistusta, ja jatkan yhteistyötä Nuorisoliiton kanssa oppaan käyttöönotossa ja jatkekehittämisessä. Käyttöönotto on

suunniteltu koulutuksen yhteyteen marraskuussa 2020, johon mennessä myös oppaan ulkoasu viimeistellään yhtenäiseksi Nuorisoliiton muun materiaalin kanssa.

Lähes kaikkiin opinnäytetyön kehittämistä ohjaaviin kysymyksiin löytyi ratkaisu. Oppaan onnistumista ei olla vielä lopullisesti arvioitu, sillä ohjaajat pääsevät kokeilemaan sitä käytännössä vasta käyttöönoton jälkeen. Suomalaisesta kansantanssista ei ole tehty lajianalyysia, joten työn aihe vaatii syvällistä teoriaan perehtymistä, jotta löydettäisiin ne kansantanssin ominaispiirteet ja vaatimukset, jotka tulee ottaa huomioon alkulämmittelyä, lihaskuntoa ja loppuverryttelyä suunniteltaessa ja toteuttaessa.

Hyödynnettävyys ohjaajille ja oppaan sisällön mutkatonta siirtämistä käytännön harjoituksiin varmistettiin demotuokion kokeilevalla toiminnalla, jossa päästiin testaamaan käytännössä osaa oppaaseen suunnitellusta sisällöstä. Tuokiolla ja aikaisemmissa suoritetuissa havainnoinneissa huomattiin, että varsinkin nuoremmilla lapsilla toimii parhaiten leikinomaiset harjoitteet.

Opas vastasi toimeksiantajan toiveita ja odotuksia, vaikka sen sisältö poikkesikin suunnitellusta. Jatkossa oppaan kirjallista sisältöä halutaan kuitenkin laajentaa myös videomateriaalilla, jotta varsinkin lihaskuntoharjoitteiden oikea suoritustekniikka varmistettaisiin. Se, miten ohjaajat lopulta ottavat oppaan vastaan ja tuleeko se näkymään harjoitusten suunnittelussa ja rakenteessa selviää kuitenkin vasta myöhemmin.

11 Pohdinta

11.1 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja onnistuminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi ideoinnilla ja suunnittelulla syyskuussa 2018 ja päättyi oppaan valmiiseen kirjalliseen versioon kesällä 2020. Oppaan käyttöönotto jää opinnäytetyöprosessin ulkopuolelle, ja toiminnan jatkokehittäminen jatkuu toimeksiantajan kanssa muun muassa ohjaajakoulutuksen parissa. Oppaan mahdolliset todelliset vaikutukset käytännössä tulevat näkymään vasta myöhemmin. Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi oli pääosin onnistunut, mutta tietyt haasteet nousevat tarkastelussa selkeästi esiin. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas vastasi toimeksiantajan toiveita, ja sillä tulee olemaan tulevaisuudessa hyötyä muun muassa ohjaajien koulutuksessa ja osaamisen kehittämisessä.

Suurimmat haasteet prosessiin toi työelämä ja sen mukana tulleet muutokset arjessa. Lähes samaan aikaan prosessin aloituksen kanssa aloitin kokopäiväisen työn uudella paikkakunnalla, ja osan ajasta toimin myös osa-aikaisena työntekijänä toisessa työpaikassa. Uudessa arjessa priorisoin päivätyöni ja oman jaksamiseni arjessa, ja opinnäytetyöprosessi jäi pitkäksi aikaa taka-alalle. Itsenäisen työskentelyotteen takia tämän kaltainen menettely oli mahdollista, mutta toi haasteita oman työskentelyn johtamiseen ja aikatauluttamiseen sekä prosessin viemiseen loppuun. Myös kevään 2020 poikkeustilanne COVID-19 koronaviruksen vuoksi toi omat haasteensa. Omalta osaltani koin haasteelliseksi myös yhteydenpidon toimeksiantajaan, vaikka toimeksiantajan luottamus osaamiseeni olikin vahva.

Aihe tuli omista kiinnostuksen kohteistani ja yhdisti liikunta-alan osaamista harrastukseeni, joten motivaatio työhön oli ideointivaiheessa suuri. Työni aihe on melko laaja, ja aiheen rajaaminen oli haaste koko prosessin ajan. Tarkempi ja tiukempi rajaus heti prosessin alkuvaiheessa olisi helpottanut työtaakkaa myöhemmissä prosessin vaiheissa. Kiinnostus aihetta kohtaan oli kuitenkin iso niin minun, toimeksiantajan kuin työhön osallistuneiden ohjaajienkin puolesta, joten tuntui vaikealta jättää osa teoriasta pois ja pitäytyä vain työn kannalta oleellisimmista ydinkohdissa. Ideointivaiheessa en myöskään vielä tiennyt työkuvioiden muuttumisesta, minkä takia oletin pystyväni suureen, aikaan vievään työhön. Teoriapohjan ja lähteiden löytö oli sekä helppoa että haastavaa. Alkulämmittelystä, loppuverryttelystä, lihaskuntoharjoittelusta sekä lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä tietoa oli saatavilla runsaasti, ja prosessin edetessä alun melko löyhä aiheen rajaus kostautui. Suomalainen kansantanssi aiheutti omat haasteensa

lähteiden löydön vaikeudella, mutta toisaalta toi lähdekirjallisuuden tutkintaan lisää motivaatiota ja kekseliäisyyttä.

Suunnitteluvaihe toteutui aikataulussa, ja toteutustapojen valinnat sujuivat jouhevasti yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tiedonhankintamenetelmäksi valitun havainnoinnin suunnittelu ja valmistelu sekä kehittämismenetelmäksi valikoituneen kokeilevan toiminnan, demotuokion, ajankohdan päättäminen maaliskuun lopulle sujuivat luontevasti ja yhteisymmärryksessä eri toimijoiden kanssa. Niin suunnittelussa kuin prosessin muissakin vaiheissa työyhteisöni ja esihenkilöni jousto ja tuki olivat korvaamattomia, vaikka he olivatkin opinnäytetyöni kannalta ulkopuolisia toimijoita. Ajanhallinta osoittautui haasteeksi kuitenkin jo tässä vaiheessa, eikä aikaa opinnäytetyön edistämiseksi tuntunut löytyvän. Pitkällä aikajänteellä koko opinnäytetyöprosessi opetti oman työskentelyn johtamista, aikatauluttamista, asioiden priorisointia sekä ajoittain myös tietynlaista armollisuutta ja joustamista muuttuvissa tilanteissa.

Työstövaihe alkoi suunnitelman mukaisesti, ja havainnoinnit ja demotunnit hoidettiin sovittuina ajankohtina. Havainnoinnit vahvistivat käsitystä työn tarpeellisuudesta, ja ryhmät ottivat työni innokkaasti vastaan. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa demotuokion käytännön järjestelyistä sujuivat vaivatta, ja tuokio sai innostuneen vastaanoton niin toimeksiantajalta kuin osallistujiltakin. Palautteen perusteella Tanhuverryttelyä-tunnille suunniteltiin jatkoa opinnäytetyöni ulkopuolelle myös kevään 2020 tapahtumaan ennen kuin koronavirustilanne sotki myös kansantanssikentän kevään ja kesän ajaksi.

Maaliskuun 2019 jälkeen opinnäytetyön työstövaihe alkoi venyä ja aikataulutus pettää. Kahden työn ja pitkien työmatkojen yhdistelmä alkoi painaa, ja oppaan suunnittelulle ja tuottamiselle ei tuntunut löytyvän aikaa. Samoihin aikoihin myös työn aiheen rajaus alkoi tuottaa ongelmia, ja työkuormaa tuntui lisäävän ylimääräinen pohdinta siitä, mikä tieto on kansantanssin kannalta oleellista. Työstövaiheeseen tuli lopulta kunnolla vauhtia vasta keväällä 2020, kun koronavirustilanteen takia oli mahdollista jäädä pitemmälle lomalle jo ennen kesälomakauden alkua. Oppaan ensimmäinen versio luotiin Microsoftin Office Word -ohjelmalla. Visuaalisen ilmeen viimeistely yhtenäiseksi muuhun Karjalaisen Nuorisoliiton materiaaliin oli vielä kesällä 2020 kesken, ja oppaan jalostus paremmin sähköiseen muotoon jatkuu myös opinnäytetyön prosessin päättymisen jälkeen.

Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen on ollut pitkä projekti, joka alkoi rinnakkain työstövaiheen kanssa. Kirjallisen työn tuottaminen on ollut kuitenkin mieluista, ja auttanut myös työstövaiheessa ajatusten jäsentelyssä. Työn viimeistely eteni vauhdilla toukokuun 2020 jälkeen, ja valmis työ päästiin esittelemään saman vuoden elokuussa.

Havainnointi oli hyvä valinta ryhmien toiminnan kartoittamiseen, mutta luotettavan tiedon takaamiseksi ryhmiä olisi voinutkin olla enemmän, tai samojen ryhmien harjoituksia olisi voinut käydä seuraamassa useampana eri kertana. Kokeileva toiminta kehittämismenetelmänä oli mielekäs, mutta ei välttämättä niin ohjaajia osallistava kuin jokin muu menetelmä, jolloin heidän vaikutuksensa oppaan sisältöön on melko pieni. Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan sen tuotoksena syntyneitä opasta myöten oli pääasiassa onnistunut, ja oppimisen kannalta erittäin arvokas. Kaikesta huolimatta koen, että haasteet kehittivät minua liikunnanohjaajana ja oppijana enemmän kuin täydellisesti suunnitelmien mukaan kulkenut prosessi olisi tehnyt.

11.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttavat tekijät löytyvät suurimmaksi osaksi tiedonkeruumenetelmistä: kirjallisuuden käyttämisestä, havainnoinnista ja kyselylomakkeesta. Kirjallisen lähdemateriaalin rooli oppaan tuottamisessa oli suuri. Alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihas-kuntoharjoittelusta sekä niiden soveltamisesta lasten ja nuorten harjoitteluun on tarjolla valtavasti lähdemateriaalia. Lähdekriittisyys luotettavaa kirjallisuutta etsiessä olikin oma haasteensa, mutta toisaalta materiaalia oli tarjolla niin paljon, että lähteistä saattoi karsia mukaan vain seulan läpäisevät. Suomalaisesta kansantanssista sen sijaan löytyi kirjallisia lähteitä niin vähän, että opinnäytetyössä jouduttiin käyttämään myös sellaisia lähteitä, joita ei paremman vaihtoehdon löytyessä olisi otettu mukaan. Kansantanssin osalta teoria jouduttiin kokoamaan yksittäisistä viittauksista useasta eri lähteistä, eikä kaikkea pystynyt vahvistamaan usean eri lähteen turvin.

Havainnointi toimi hyvin kansantanssiryhmien tämänhetkisen toiminnan kartoittamiseen, mutta jotta kerätyt havainnot olisivat olleet varmasti luotettavia, olisi havainnoitavia ryhmiä olisi voinut olla enemmän ja laajemmalla alueella, tai samojen ryhmien toimintaa olisi voinut havainnoida useammassa harjoituksissa. Havainnointi on kuitenkin paljon aikaa vievä tiedonkeruumenetelmä, eikä suunnitteluvaiheessa vielä tiedetty, kuinka vaikeaa se olisi yhdistää muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Havainnoinnin luotettavuuteen vaikuttaa varmasti myös oma tanssitaustani ja se,

että osa havainnoinnin kohteena olevista ryhmistä ja ohjaajista olivat minulle tuttuja.. On mahdollista, että havainnoijan läsnäolo sai ohjaajat korostamaan lämmittelyn osuutta harjoituksissa tai miettimään sen sisältöä tarkemmin kuin yleensä, sillä heitä oli etukäteen tiedotettu havainnoinnin kohteista. Vieraillemalla ryhmien harjoituksissa useammin kuin kerran olisi ehkä saatu todemmukaisempaa tietoa alkulämmittelyn kestosta ja sisällöstä. Lisäksi oma harrastus- ja ohjaaja-taustani sekä tuttujen ryhmien ja ohjaajien havainnointi vaikutti mahdollisesti havainnoinnin objektiivisuuteen, kun havaintoihin liitettiin helposti omia tulkintoja. Tätä kuitenkin helpotti havainnoinnin keskittyminen tiettyihin harjoituksissa esiintyviin sisältöihin, ei tanssijoihin tai ohjaajiin tai heidän käytökseensä ja toimintaansa.

Kehittämismenetelmänä käytetty kokeileva toiminta demotunnin muodossa oli helposti toteutettava ja toimiva, mutta ei kuitenkaan osallistanut tunnille osallistuneita ohjaajia niin paljon kuin olisi ollut ehkä hyödyllistä oppaan kannalta. Demotunnin lopuksi teetetty kysely menettää luotettavuuttaan varsinkin sen suuren kadon eli vastaamatta jättämisen takia: kyselylomakkeita palautettiin vain 13, vaikka tunnille osallistuneita oli kolmisenkymmentä. Kyselyyn vastanneista vähemmistö oli ohjaajia, joten ohjaajien palaute jäi toivottua pienemmäksi.

11.3 Oppaan hyödynnettävyys

Opas tullaan ottamaan käyttöön opinnäytetyöprosessin jo päätyttyä, joten sen lopullinen arviointi ja onnistuminen lopullisten käyttäjien työkaluna jää prosessin ulkopuolelle. Karjalainen Nuorisoliitto suunnittelee marraskuulle 2020 koronavirustilanteen sen vain salliessa uudistuneen ohjaajakoulutuksen ”esikoulua”. Oppaan sisältö olisi yhtenä kokonaisuutena uusien ohjaajien esikoulussa, ja opas otettaisiin yhtä aikaa koulutuksen kanssa käyttöön vähitellen. Hyvän, laadukkaan ja onnistuneen oppaan tunnistaa siitä, että se on kilpailukykyinen, vastaa käyttäjän tarpeisiin ja odotuksiin. Onnistuneesti tuotettua opasta ei tarvitse korjaila paljoa ja aiheuttaa vähemmän kielteistä palautetta. (Jämsä & Manninen 2000, 127.) Opinnäytetyöprosessissa syntyneelle oppaalle on selkeästi tarvetta, ja sen hyödynnettävyys toimeksiantajalle on laaja. Nuorisoliiton 25 jäsenseuraa toimivat ympäri Etelä- ja Itä-Suomea, ja sähköinen opas on vaivaton ja yhtenäinen tapa saada tietoa jaetuksi kaikille.

Vaikka oppaita tanssiin ja sen harjoitteluun onkin tehty, kansantanssin kentälle pelkästään alkulämmittelyyn, loppuverryttelyyn ja lihaskuntoharjoitteluun ei juurikaan ole. Kansantanssissa

harjoitusmäärät viikkotasolla ovat pieniä, ja havainnoinnin perusteella ne jäävät usein harjoituksissa ”varsinaisen harjoitusajan” jalkoihin, eikä niitä aina ole suunniteltu juuri kyseisiin harjoituksiin sopiviksi. Ohjaajat kuitenkin kokevat nämä osa-alueet tärkeiksi. Opas alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta vastaa tähän tarpeeseen paitsi konkreettisilla harjoitusvinkeillään, myös tiedon välittämisen kannalta. Ideoita ohjaajilla varmasti riittää, mutta opas pyrkii myös vastaamaan ohjaajien kysymyksiin siitä, miksi kyseiset osa-alueet ovat tärkeitä myös kansantanssissa, miten ne kannattaisi harjoituksiin rakentaa ja mitä niiden suunnittelussa tulisi ottaa huomioon. Opas toivottavasti auttaa ohjaajia myös ymmärtämään esimerkiksi oikein suoritettun alkulämmittelyn merkityksen onnistuneen harjoituksen, tanssijan kehityksen ja etenkin esiintymistilanteen kannalta. Erityisen suurta hyötyä oppaasta on lasten ja nuorten ryhmien ohjaajille, sillä opas on koottu vastaamaan juuri heidän tarpeitaan. Yleiset tiedot alkulämmittelystä, loppuverryttelystä ja lihaskuntoharjoittelusta pätevät kuitenkin kaikissa ikäryhmissä, joten opasta voi hyödyntää myös muiden kuin lasten ryhmien toiminnassa.

Karjalainen Nuorisoliitto on myös uudistamassa ohjaajakoulutustaan parin seuraavan vuosien aikana, ja koulutuspaketti tullaan luomaan yhdessä tanssinopettaja-, liikunnanohjaaja- ja nuorisohjaajaopiskelijoiden kanssa. Oppaan sisältö tulee olemaan osa tätä koulutuspakettia, ja käyttöönotto tulee todennäköisesti tapahtumaan samoihin aikoihin koulutus uudistuksen kanssa. Tällä hetkellä ensimmäistä koulutuspäivää ollaan suunnittelemassa vuoden 2020 marraskuulle. Koulutus on väylä tavoittaa muiden jäsenseurojen ohjaajia ja päästä myös vaikuttamaan uusille ohjaajiksi aikoviin nuoriin. Ulkopuolisia toimijoita opas ei hyödytä, sillä ainakin toistaiseksi opasta ei ole suunniteltu julkisesti saatavilla olevaksi, vaan vain Karjalaisen Nuorisoliiton jäsenseurojen ohjaajille. Vielä on epäselvää, tuleeko opas vain ohjaajakoulutuksen käyneiden käyttöön, mikä kaventaa käyttäjien lukumäärää merkittävästi ja pienentää oppaan hyödynnettävyyttä.

Opas tukee varmasti etenkin uusia ohjaajia, kun taas osalla kokeneemmista ohjaajista saattaa olla haasteita muuttaa omia käsityksiään esimerkiksi alkulämmittelystä tai muuttamaan toimintatapojaan sen suunnittelussa ja toteutuksessa. Koen kuitenkin, että opas hyödyttää myös heitä, ja toivon sen pikkuhiljaa vaikuttavan kansantanssiharjoituksissa vallitsevaan mielikuvaan siitä, että alkulämmittely loppuverryttelystä huolimatta on vain pakollinen paha eikä niillä ole varsinaista merkitystä kansantanssiharjoitusten onnistumisesta.

11.4 Ammatillinen kasvu

Valmistuessaan ammattikorkeakoulusta valmistuneen tulisi opinto-oppaan (n.d.) mukaan olla tietyt valmiudet eli kompetenssit työelämään. Ammatilliset kompetenssit on määritelty yhteistyössä ammattikorkeakoulun ja työelämän edustajien kanssa. Näitä ammatillisia kompetensseja ovat oppimisen taidot, eettinen, työyhteisö-, innovaatio- ja kansainvälisyysosaaminen. Lisäksi koulutuskohdaisia osaamistavoitteita ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä aktiviteettimatkailuosaaminen. Opinnäytetyö on suuri projekti, ja se kehitti minua ammatillisesti kaikkien kompetenssien osalta.

Vaikka opinnäytetyöprosessin aikaan opinnot ovat usein loppusuoralla, oppiminen ei ikinä lopu. Opinnäytetyö on opiskelijalta ponnistus, jonka aikana tulee hankkia uutta tietoa sekä käsitellä ja arvioida hankittuja uusia tietoja kriittisesti. Oppimisen taidot kehittyivätkin koko prosessin ajan. Omaan aiheeseen syventymisessä hyödynnetään valtavasti lähdekirjallisuutta, muita opinnäytetöitä ja tutkimuksia. Opinnäytetyöprosessin aikana hankittiin tietoa myös kehittämistoiminnan tiedonhankintamenetelmillä, ja hankittua tietoa piti osata käsitellä ja arvioida sekä yhdistää aikaisempaan tietoon. Opinnäytetyön aihe oli laaja, ja prosessin aikana oli opittava etsimään ja rajamaan työn kannalta oleellinen tieto. Opasta tehdessä mukaan tulee myös vastuun ottaminen muiden oppimisesta ja opitun tiedon jakamisesta eteenpäin niin, että työstä olisi mahdollisimman suuri hyöty myös oppaan lopullisille käyttäjille.

Opinnäytetyöprosessi opetti ottamaan vastuuta omasta toiminnastani ja sen seurauksista niin liikunta-alan ammattilaisena kuin itse oppijanakin. Oppaan kirjoittamisessa oli osattava suodattaa hankitusta tiedosta asiakasta eniten hyödyttävin, ja osattava arvioida sitä kriittisesti. Minun oli liikunta-alan asiantuntijana osattava erottaa oikea, luotettava tieto asiakkaan puolesta. Opinnäytetyöprosessin aloittaminen samaan aikaan työelämään astumisen kanssa oli raskas ja yllättävän haastava vaihe oman jaksamisen ja työn johtamisen kannalta. Vaikka koenkin pystyväni pitkäjänteiseen ja itsenäiseen työskentelyyn, vapaa ja itsenäinen ote prosessiin uhkasi koko opinnäytetyön onnistumista. Tämä näkyy muun muassa jälkeen jääneestä aikataulusta, kun opinnäytetyö jäi päivätyön varjoon melkein puolentoista vuoden ajaksi. Kokoaikaisesta opiskelijasta kokoaikaiseksi liikunnanohjaajaksi vaati omien työtapojen kehittämistä ja vaatii luovaa ongelmanratkaisua uuden arjen läpi luovimisessa. Projektiluontoinen työ ja yhteydenpito toimeksiantajaan, jonka kanssa en muuten ollut tekemisissä, olivat yllättävän haastavia. Opinnäytetyötä tehdessä verkostoiduin entistä enemmän kansantanssin eri toimijoiden kanssa, ja koin tuovani myös jotain

tarpeellista ja kaivattua liikunta-alalta lajiin, jota ei juurikaan olla ajateltu urheilu- tai liikuntaharrastuksena siinä määrin kuin monia muita lajeja. Haasteitten takia koen kuitenkin, että eniten ammatillista kasvua tapahtuikin juuri työyhteisö- ja innovaatio-osaamisessa.

Koulutuskohtaisista kompetensseista liikuntaosaaminen oli vahvasti esillä. Työn onnistuminen vaati suomalaisen kansantanssin syvempää osaamista, joka pitkstä, melkein kahdenkymmenen vuoden pituisesta harrastustaustastani huolimatta syveni prosessin aikana. Liikuntaosaamiseen linkittyi vahvasti myös osaaminen ihmisen hyvinvoinnista ja terveysliikunnasta. Lasten ja nuorten kehityksen ja kasvun tunteminen oli työn oleellinen osa, ja oppaan sisällön kannalta oli tärkeää tuntea alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun vaikutusmekanismit ja yhdistämään ne edesauttamaan tanssin tavoitteita ja niissä kehittymistä etenkin lapsuus- ja nuoruusiässä. Harrastustoiminnan sisältöön vaikuttaessa on myös mahdollista vaikuttaa liikunnan keinoin lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemiseen, ja sen halusin myös pitää mielessä opasta tehdessäni.

Liikunta-ala on laaja, ja 210 opintopisteeseen on mahdotonta sisällyttää kaikkea alaan kuuluvaa. Joihinkin aihealueisiin on syvennetty opintojen parissa tarkemmin ja osaan pintapuolisemmin. Koen kuitenkin opinnäytetyöprosessin niputtaneen yhteen lähes kaikkia käymiäni opintokokonaisuuksiani ja kehittäneen minua etenkin lasten ja nuorten liikunnanohjaajana, mikä on opintojen alusta asti ollut tavoitteenani. Pitkä, haastava prosessi on opettanut työn johtamista, kehittämistoiminnan suunnittelua ja toteuttamista, tiedonhankintaa ja lähdekriittisyyttä sekä teorian ja käytännön yhdistämistä toimivaksi kokonaisuudeksi.

Lähteet

Aalto, R. (2005). *Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon*. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Ahonen, J., Anttila, E., Jalkanen, T., Jouhtinen, A., Kontunen, K., Renvall, H., Suhonen, T. & Vainio, L. (2003). *Tanssioppilaan kirja*. Opetushallitus.

Ahonen, J. & Sandström, M. (2016). *Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja biomekaniikka*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Aldigre, J. (1993). *Skeletal growth and development*. Teoksessa Lee, M. (toim.) *Coaching children in sport*. Saatavilla <http://www.kamk.fi/kirjasto>, Ebook Central. 51–63.

Allenby-Jaffé, M. (2006). *National Dance*. The Crowood Press.

Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. (2001). *Liiku ja leiki – motorisia perusharjoitteita lapsille*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Berardi, G. (2005). *Finding Balance: Fitness, Training and Health for a Lifetime in Dance*. Taylor & Francis Group. Saatavilla: <http://www.kamk.fi/kirjasto>, Ebook Central.

Brewer, C. (2011). *Physical and Movement Skill Development*. Teoksessa Stafford, I. (toim.) *Coaching Children in Sport: An Introduction*. Taylor & Francis Group. Saatavilla <http://kamk.fi/kirjasto>, Ebook Central. 139–168.

Delavier, F. (2015). *Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely – toiminnallinen anatomia*. Neljäs painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Gonzaga, F. (2015). Stage Fright and Coping Mechanisms among Dance Troupe Members and Trainers in a State University: An Empirical Study. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2015; 2(2): 267–274. Saatavilla 14.5.2020: <http://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue2/PartE/2-2-18.pdf>

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. (2008). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Helsinki. Saatavilla https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf

Hakkarainen, H. (2015a). Voiman harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus Oy. 212–235.

Hakkarainen, H. (2015b). Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus Oy. 53–78.

Hakkarainen, H., Potinkara, P., Mäenpää, P., Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K. & Jaakkola, T. (2008). Urheiluvien lasten ja nuorten fysiomotorinen harjoittelu -selvitysraportti. Nuori Suomi ry.

Hassinen, J. (2008). Ideointityökalupakki. Ideointimenetelmiä ja -työkaluja ideanikkareille. Versio 5. Partus Oy. <https://tiimivalmentaja.files.wordpress.com/2018/09/ideointimenetelmic3a4.pdf>

Heikura, P. & Tanskanen, J. (2016). Suomalaiset kansantanssit ovat tuontitavaraa. YLE. Saatavilla 16.1.2019. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/12/07/suomalaiset-kansantanssit-ovat-tuontitavaraa>

Heinämäki, J., Hoppu, P., Koivisto, K., Kortesmäki, M. & Mäkinen, N. (2001). Selvitys suomalaisen kansantanssin harrastaja- ja ammattilastoiminnasta. Tampere. Saatavilla 8.12.2018. <https://kansanmusiikkijakansantanssi.files.wordpress.com/2013/12/kansantanssi-2001.pdf>

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. (13. uud. p.). Helsinki: Tammi.

Hoppu, P. (2016). Tanssi jatkuu. *Kansanmusiikki*, (1), 10–12.

Hyvinkään Kansantanssijat ry. (n. d.) Ryhmät. Saatavilla 16.5.2020. <http://hyvinkaankansantanssijat.fi/cms/index.php?page=ryhmaet>

Kalaja, S. & Jaakkola, T. (2015), Taidon harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Lahti: VK-Kustannus Oy. 194 – 209.

Jämsä K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karjalainen Nuorisoliitto ry. (2019). Jäsenseurat. Saatavilla 18.5.2020. <https://www.karjalainen-nuorisoliitto.fi/meista/jasenseurat/>

Karjalainen Nuorisoliitto ry. (n. d.) Meistä. Saatavilla 18.5.2020. <https://www.karjalainennuorisoliitto.fi/meista/>

Karsten, B. & Dopico, X. (2016). *Alku- ja loppuverryttely*. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim. suomeksi) *Liikuntafysiologian perusteet*. Fitra Oy. 165–171.

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. (2016). *Uimaopetuksen käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Knuutila, M. (2013). *Tanssin oheisharjoitteluopas nuorille tanssin harrastajille*. AMK-opinnäyte-työ. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Kraines, M. G. & Pryor, E. (2001). *Jump into Jazz*. Fourth Edition. Mayfield Publishing Company.

Laine, T., Kalaja, S. & Mero, A. (2016). *Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn*. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) *Huippu-urheiluvallmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Malmi, V. (1993). *Karjalaisen kansantanssin lähteillä*. Vapaan Sivistystoiminnan Liitto.

Miettinen, P. (toim.) (1999). *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Motorinen kehitys osana lapsen kasvua. (N. d.). Innostun liikkumaan. Saatavilla 8.12.2018. <http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys>

Mäkelä, S., Päivärinta, H. & Salonen, I. (1989). *Tanhuaskelikot. Ohjaajan opas*. Helsinki: Kansantanssinuorten Liitto ry.

Naclerio, F. & Moody, J. (2016). *Vastusharjoittelu*. Teoksessa Langinkoski, A. & Lappalainen, J. (toim. suomeksi) *Liikuntafysiologian perusteet*. Fitra Oy. 85–117.

Nuutinen, L., Korhonen, R. & Simola-Isaksson, I. (2003). *Ohjaajalle opiksi, tanssijalle taidoksi*. Kalevan Nuorten Liitto. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.

Opinto-opas. (n.d.) Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op. Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.6.2020. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Palenius, S. (2008). *Tanssiurheilun harjoittelumuotojen ja kilpailunomaisensuorituksen kuormittavuus sekä tanssiurheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia*. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto-

Pietilä, M. (1989). *Lasten fyysinen ja motorinen kehitys*. Julkaisussa Korhonen, R. & Uski, R. (toim.) *Tanssiperinne elää. Varhaisnuoret kansantanssin ja kansanperinteen harrastajina*. Kansantanssinuorten Liitto ry. 47–51.

Rausmaa, P. & Rausmaa E. (toim.). (1977). *Tanhuvakka. Suuri suomalainen kansantanssikirja*. Suomalaisen Kansantanssin Ystävät ry. Porvoo: WSOY.

Saari, M., Lumio, M. Asmussen, P. D. & Montag, H-J. 2009. *Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Salonen, K., Eloranta, S. & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 8.12.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 8.12.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

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

Suomalainen kansantanssi. (2018). *Dancing in Finland*. Saatavilla 17.1.2019. <https://dancingfinland.com/2018/07/06/suomalainen-kansantanssi/>

Toimintasuunnitelma 2019. Karjalainen Nuorisoliitto ry. Saatavilla 18.5.2020. <https://karjalainen-nuorisoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/17c4bd53030dae0342ebe0d3a85577e3/1589798905/application/pdf/741045/Karjalainen%20Nuorisoliitto%20toimintasuunnitelma2019.pdf>

Viitanen, S. (1984). *Kansantanssin perusohjelma*. Helsinki: Vapaan Sivistystoiminnan Liitto.

Vilkka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Tammi.

Liitteet

Liite 1. Havainnointilomake

Ryhmä:

Seura:

Päivämäärä ja kellonaika:

Tanssijoiden ikä:

1. ALKULÄMMITTELY

Kesto:

Sisältö:

2. HARJOITUSOSIO

Kesto:

Sisältö:

4. MAHDOLLINEN LIHASKUNTOHARJOITTELU

Kesto:

Sisältö:

5. LOPPUVERRYTTELY JA VENYTTELY

Kesto:

Sisältö:

Liite 2. Tanhuverryttelyä 31.3.2019 tuntisuunnitelma

LIIKUNNAN TUNTI/TUOKIOSUUNNITELMA

AIKA: 31.3.2019 klo 8.30 – 9.30	PAIKKA: Pohjoispuiston koulun liikuntasali	OPPILAAT: Karjalaisen Nuorisoliiton ohjaajat ja tanssijat	OPETTAJA: Saara Eerikäinen
<p>TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Tanhuverryttely: kansantanssia tukevaa alkulämmittelyä, loppuverryttelyä ja lihaskuntoharjoittelua 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille</p> <p>PM: Harjoitteiden/liikkeiden oikea suorittaminen, kehon lämpiäminen lihaskuntoharjoittelua varten, lihaskunnan kehittäminen, kehon jäähdyttely, rentoutuminen</p> <p>K: Mitä pitäisi ottaa huomioon, kun lämmitellään/jäähdytetään/tehdään lihaskuntoharjoitteita, kuinka harjoitteet/liikkeet tehdään oikein ja mikä niiden tarkoitus on</p> <p>SE: Hauskuus, haastavuus, yhdessä tekeminen, avoin keskustelu ja rohkeus antaa palautetta</p>			
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	OPETUSMENETELMÄT, RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:
<p>Selkeä aloitus luo selkeän rakenteen, osallistujat osaavat ennakoita (SE), myös itselle infoa keitä osallistujat ovat (K) Tuo esiin sen, mitä varten demotunti järjestetään, alku- ja loppuverryttelyn merkitys (K)</p> <p>Yleinen lämmittely, rauhallisesti liikkeelle, verenkiertoelimistö, aineenvaihdunta, tasapaino&koordinaatio, reagointi, lihaksiston lämpiäminen (PM, K)</p>	<p>ALOITUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohjaajan esittely - Tunnin ja opinnäytetyön tarkoitus ja sisällön esittely - Lyhyesti infoa alku- ja loppuverryttelystä (mitä tarkoitetaan, miksi tärkeää) <p>ALKULÄMMITTELY</p> <p>1) Kävely musiikin tahtiin eri tyyleillä, varpailla, kantapäillä, kantapäiltä varpaille, etu- ja takaperin, viivoja pitkin, eri askelikoilla (puolijuoksu, valssi, polkka) yms.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kerää osallistujat yhteen kuuloetäisyydelle, etteivät esim. juokse ympäri salia - Välineet: musiikintoistolaitteet (onko mahdollista saada apuohjaaja käyttämään musiikkia? huom! teemaan sopiva) - Komentotyyli - Vapaassa tilassa ympäri salia 	<p>5 min</p> <p>15 min</p>
ARVIOINTI JA PALAUTE:			
<p>Tuntevatko osallistujat toisensa? Mahdolliset ennako-odotukset demotunnista ja ajatukset tunnin aiheista (alku- ja loppuverryttely?)</p> <p>Lämpeneekö keho, selviääkö harjoituksen merkitys? Lähtevätkö mukaan (etenkin lapset eli onko mieluisen)?</p>			

<p>Kuinka sitoa tunnin teemoja alkulämmittelyyn (askelikot, musiikki) (K) Kenelle sopii (K)</p> <p>Rasitusta voi vähän lisätä Hermosto: tasapaino, koordinaatio; reagointi, parin kanssa työskentely (PM, K, SE) Jänne- ja sidekudos, liikkuvuus, lihaksisto (PM, K) Kolmas osio suunnattu selkeästi vanhemmille (K)</p> <p>Parin kanssa työskentely, hauskuus (SE) Keskivartalon vahvistaminen (PM, K) Sopii taas vähän vanhemmille lapsille</p> <p>Toimii hyvin pelin kautta nuoremmissa (testattu myös aikuisilla!)</p>	<p>→musiikin loppuessa patsaaksi jäähdytys</p> <p>→yhdellä taputuksella hyppy korkealle, kahdella takapuoli maahan</p> <p>2) Peili parin kanssa: toinen päättää, mitä tehdään, toinen matkii, musiikin tahtiin</p> <p>3) dynaamiset venyttelyt, aktivoitiliikkeitä</p> <p>→jalkapohjat, tasapaino (painopisteen keinuttelu)</p> <p>→mittarimato</p> <p>→tähti</p> <p>→pakara (jalka koukussa, suorana)</p> <p>→pohkeet</p> <p>→etu- ja takareidet</p> <p>→selkä</p> <p>→rinnan avaus</p> <p>LIIKUNTOHARJOITTELU</p> <p>1) parin kanssa</p> <p>→kottikärry</p> <p>→kyykky selät vastakkain</p> <p>→lankku + kulmasoutu</p> <p>→jalkojen nostot pareittain</p> <p>2) joukkueena → viesti</p> <p>→viimeinen pujottelee</p> <p>→viimeinen ryömii jalkojen alta</p> <p>→viimeinen pukkihyppyyllä</p>	<p>- Piirissä tai muuten niin, että kaikki näkevät hyvin</p> <p>- Musiikki voi soida taustalla</p> <p>- Komentotyyli</p> <p>- Parin kanssa vapaassa tilassa/ryhmiteltyinä esim. kahteen riviin, selkeä matka mm. kottikärrykävelylle</p> <p>- Samansuuntaisissa jonoissa, selkeä kuljettava matka</p>	<p>15-20min</p>	<p>Kuinka parin kanssa työskentely sujuu, heittäytyminen? Ero vanhempien ja nuorempien välillä? Saadaanko tuntumaan siellä, missä pitääkin?</p> <p>Tehdäänkö liikkeitä oikein? Ymmärretäänkö liikkeen tarkoitus? Miten parin/joukkueen kanssa työskentely sujuu? Ero eri ikäisten lasten välillä, kuka innostuu ja kuka ei?</p>
--	--	---	-----------------	---

Keskivartalon vahvistaminen (PM) Tiimityö ja kisailu (SE)	→tunneli konttausasennossa, viimeinen ryömii alta →tunneli lankussa, viimeinen ryömii alta (seuraava saa lähteä, kun edellinen paikallaan jonossa)		10-15 min	
Elimistö normaaliin lepotilaan (PM, K), rauhoittuminen (SE)	LOPPUVERRYTTELY & VENYTTELY			
Myös alkulämmittelyksi sopivaa, hiljalleen rasiustason lasku (K, PM) Parityöskentely, luottamus (SE)	1) pareittain liikutaan rauhalliseen musiikkiin: peräkkäin, takimmainen ohjaa, edellä kulkevalla silmät kiinni, voi ottaa myös käsi kädessä, käy hyvin myös lämmittelyyn vientiharjoituksena	- Musiikki soi taustalla - Parin kanssa vapaassa tilassa		
Venyttelyn merkitys, esimerkkipenytyksiä (K)	2) venyttely →pohkeet seisten →lonkankoukistajat seisten →sisäreidet leveässä haara-asennossa →yläselkä istuen →kyljet istuen →takareidet istuen → rinta-selkä → niska-hartia →etureidet kyljellään/vatsallaan →selän kierto →alaselän rentoutus polvet rintaan, keinuttelu →pakarat selällään maaten	- Rauhallinen musiikki - Komentotyö - Piiri tai jotenkin muuten niin, että kaikki näkevät		Saadaanko tuntuma oikeaan lihakseen? Venyttelyn merkitys, jaksavatko keskittyä?

Tunnin selkeä lopetus, rakenne (SE) Keskustelu (K, SE)	LOPETUS + PALAUTELOMAKKEET Osallistujien kiittäminen, palautelomakkeiden jako, palautteen vastaanottaminen, mahdollinen ajatusten vaihto ohjaajien kanssa myös sanallisesti	- kokoa yhteen, jos venyttelyssä ovat miten sattuu - varaa lomakkeet + tarpeeksi kyniä	5 min	Osallistujien päällimmäiset tunnelmat? Oma fiilis tunnista?
---	---	---	-------	---

Liite 3. Tanhuverryttelyä palautelomake

TANHUVERRYTTELYÄ

PALAUTELOMAKE

1. Ikä: _____
2. Oletko
 - a. tanssija (siirry kysymykseen 5)
 - b. ohjaaja
3. Jos olet ohjaaja, minkä ikäisiä tanssijoita ohjaat?

4. Suunnitteletko harjoitusten alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja mahdollisen lihaskuntoharjoittelun etukäteen?
 - a. Kyllä
 - b. Ei
 - c. Perustelut: _____

5. Sisältävätkö harjoituksesi
 - a. alkulämmittelyn
 - b. loppuverryttelyn
 - c. venyttelyt harjoitusten lopussa
 - d. lihaskuntoharjoitteita?
6. Kuinka tärkeäksi osaksi harjoituksia koet seuraavat osa-alueet? (1= ei ollenkaan tärkeä, 2= vain vähän tärkeä, 3=en osaa sanoa, 4= jokseenkin tärkeä, 5= hyvin tärkeä?)

a. Alkulämmittelyn	1	2	3	4	5
b. Loppuverryttelyn	1	2	3	4	5
c. Lihaskuntoharjoittelun	1	2	3	4	5
7. Käyttäisitkö alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja lihaskuntoharjoittelun suunnittelun tukena opasta, jos sellainen olisi tarjolla?
 - a. Kyllä
 - b. En
 - c. En osaa sanoa
 - d. Perustelut: _____

1. Oliko Tanhuverryttely mielestäsi hyödyllinen?

- a. Kyllä
- b. Ei
- c. En osaa sanoa
- d. Perustelut: _____

2. Hyvää tanhuverryttelyssä oli

3. Tanhuverryttelyssä voisi vielä kehittää

4. Tärkeimmät tanhuverryttelyssä esille tulleet asiat

5. Haluatko antaa vielä jostain palautetta?

Kiitos osallistumisestasi tanhuverryttelyyn ja palautteestasi! 😊

Saara