

HEI ME ZUMBATAAN: Selvitys zumban motivaatiotekijöistä

Elli Saukoniemi

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-
ajankoulutusohjelma
20.9.2012



Tekijä Elli Saukoniemi	Ryhmätunnus Lot07
Raportin nimi Hei me zumbataan! Selvitys zumban motivaatiotekijöistä	Sivu- ja liitesivumäärä 43+2
Opettaja Sanna Vuorio Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselylomakkeella, mikä motivoi ryhmäliikunnassa kävijöitä tulemaan zumbatunnille. Mikä on ohjaajien merkitys tunnilla sekä miten ohjaaja voi tulevaisuudessa kehittää zumbatuntejansa. Kyselylomakkeen lisäksi työtä täydennettiin haastattelemalla yhtä asiakasta esittäen hänelle tarkentavia kysymyksiä kysymyslomaketta runkona käyttäen. Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Nokian Jumppakulman kanssa. Kohderyhmänä olivat pääasiassa keski-ikäiset naiset. Kyselylomakkeita jaettiin 60 kappaletta, joista 34 tuli täytettynä takaisin. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka jaettiin Nokian Jumppakulman ryhmäliikuntatunnin asiakkaille zumbatunnin jälkeen. Kyselylomaketta jaettiin asiakkaille viikon ajan, yhteensä kolmen zumbatunnin yhteydessä. Opinnäytetyön tulosten mukaan suuriosa kyselyyn vastanneista tulee zumbatunnille musiikin ja ohjaajan persoonan takia. Lisäksi monella zumbaajalla on myös niin sanottu oma paikka salissa mihin asettuu aina tunnin alussa. Asiakkaat kokevat, että ohjaajat huomioivat heidät hyvin ennen tunnin alkua että tunnin aikana. Näistä asioista voidaan päätellä, että zumba ryhmäliikuntatuntina on hyvin paljon kiinni ohjaajan persoonasta ja musiikista mitä hän käyttää. Jokaisella ohjaajalla on omannäköinen tunti ja sitä kautta myös asiakkaat saavat vaihtelua zumbaohjelmiin.	
Asiasanat motivaatio, motiivi, ryhmäliikunta, zumba	

Degree programme in sports and leisure management

Author Elli Saukonieni	Group Lot07
The title of thesis Hey let's zumba! What are zumbas motivational factors?	Number of pages and appendices 43+2
Supervisor Sanna Vuorio	
The purpose of this thesis was to find out via questionnaire what motivates customers of group exercise lessons to join zumba lessons. What factors affect the structure of the lesson, what is the relevance of the instructor during the lesson and how the instructor can improve the lessons in the future? In addition to the questionnaire the thesis was completed by a customer interview which included specific questions based on questionnaire. This thesis was written in cooperation with Nokia Jumppakulma. The target group was mainly middle-aged women. 60 questionnaires were delivered, of which 34 were returned filled. The thesis was written by using qualitative methods. Materials were gathered via questionnaire which was distributed to the customers of group exercises in Jumppakulma after zumba lessons. The questionnaire was delivered to the customers after three zumba lessons during one week. According to the results of this thesis most of the customers came to zumba lessons because of the music and the personality of the instructor. In addition, many zumba customers had their own spot on the floor where they went at the beginning of every lesson. Customers felt that the instructors paid attention to them very well both before and during the lesson. Based on these results it can be concluded that the quality of the zumba lesson depends a lot on the personality of the instructor and the music s/he played. Every instructor has a personal way of keeping the lessons and because of this the customers can get a lot of variation in their zumba routines.	
motivation, motive, group exercise, zumba	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Mitä liikunta ja liikuntaharrastus ovat?	3
2.1 Ryhmäliikunta	4
2.2 Ohjaajan merkitys ja rooli	5
2.3 Ryhmädynamiikka	6
2.4 Roolit ryhmässä	9
2.5 Ryhmäliikuntatilat.....	9
3 Liikuntamotivaatio	11
4 Tanssi ryhmäliikuntamuotona	16
4.1 Mitä zumba on?	16
4.2 Zumba: Terveysliikuntaa vai/ja kuntoliikuntaa?	17
5 Työn tarkoitus ja kohderyhmä	20
6 Menetelmälliset lähtökohdat.....	21
6.1 Aineiston keruu	22
6.2 Kyselylomake	23
6.3 Haastattelu.....	23
7 Tulokset.....	25
7.1 Motivaatiotekijät.....	25
7.2 Musiikin ja koreografian vaikutus tunnilla	27
7.3 Ohjaajan merkitys.....	29
7.4 Ohjaajan kehittymismahdollisuudet.....	30
7.5 Asiakkaan haastattelu	30
8 Pohdinta	33
Lähteet.....	41
Liitteet.....	44

1 Johdanto

”Se nainen tanssii itsensä kanssa ja se tanssii niin kuin hullu se tanssii.” Näin alkavat Kaija Koon tanssii itsensä kanssa kertosäkeen sanat. Tuo lause kuvaa pitkälti sitä tunnetta mihin moni nainen voi samaistua zumbatunnille tullessaan. Zumbassa kaikki on mahdollista. Jokainen saa olla oma itsensä, yksilö. Kaikki tietää latinalaismusiikin vaikutuksen, vaikka kyseessä olisikin suomalainen jäykkä vartalo. Aina rytmin kuullessa se pistää pikkusen jalkaa hakkaamaan tai lantiota keinumaa. Zumba on seksikästä, vapauttavaa, naisellista ja hauskaa. Kuka ei haluaisi rankan työpäivän tai kotiaskareiden jälkeen hypätä toiseen maailmaan ja antaa mennä musiikin soidessa täysillä taustalla. Se on vapauttavaa jos mikä ja kaiken lisäksi tämä ihana tunti kuluttaa myös huimasti kaloreita sekä vahvistaa keskikroppaa ja naisille tärkeitä lantiopohjan lihaksia. Onko nämä kuitenkin kaikki ne syyt miksi asiakkaat jaksavat viikosta toiseen käydä vatkaamassa lanteitaan ryhmäliikuntatunnilla? Se selviää työn aikana.

Tämä opinnäytetyön tehtiin yhteistyössä Nokian Jumppakulman kanssa. Aineistonkeruu on työssä toteutettu asiakkaille jaettavilla kyselylomakkeilla sekä yhden asiakkaan yksilöhaastattelulla. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselylomakkeella, mikä motivoi ryhmäliikunnassa kävijöitä tulemaan zumbatunnille. Mikä on ohjaajien merkitys tunnilla sekä miten ohjaaja voi tulevaisuudessa kehittää tuntejansa.

Reilu sata vuotta sitten suomalaisten odotettavissa oleva elinaika oli alle 50 vuotta, nyt elinajan odote on sadassa vuodessa kohonnut lähes 30 vuotta, tosin niin, että naiset elävät näin seitsemän vuotta pitempään kuin miehet. (Ojanen, Nyman & Halme 2001, 60). Tähän on pitkälti vaikuttanut se, että ihmiset panostavat liikuntaan ja tietävät terveysliikunnan merkityksestä yhä enemmän. Ihmisistä on tullut avoimempia ja heittäytyminen muun muassa ryhmäliikuntatunneilla vapauttaa endorfiinia, eli mielihyvä hormonia ja näin mielikin on iloinen ja virkeämpi liikuntahetken jälkeen. Zumbassa varsinkin endorfiinia vapautuu paljon, koska musiikki on tarttuvaa, tunti määritellään jo pitkäkestoiseksi liikunnaksi sen rankkuuden vuoksi sekä hyvin usein jokaisen zumbaajan kasvoilla näkee hymyä ja kuulee jopa naurua. Tämä on myös ryhmänohjaajalle palkitsevaa.

Haasteena liikunta-alan ammattilaisilla on kuitenkin se, kuinka saada myös passiiviset energiselle tunnille mukaan. Liikuntamotivaatio käsittelee sitä, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. (Telama 1986, 151). Ohjaaja voi olla se tsemppaaja tunnilla, samoin musiikki, mutta loppujenlopuksi se alkupuristus, lähtö tunnille lähtee aina yksilöstä itsestään. Tavoitteiden asettaminen itselle onkin tärkeää, jotta liikunnasta saadaan säännöllistä ja sitä kautta hyödyllisempää. Käytännön liikunta-harrastuksen sekä liikuntasuunnittelun kannalta tärkeää on ottaa huomioon yleismotivaatio ja tilannemotivaatio. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan toiminnan pysyväisluonteista tavoitteellisuutta, eli tavoitteellisuus ei vaihteile tilanteesta toiseen. Yleismotivaatiolla voidaan tarkoittaa myös pysyvää kiinnostusta tiettyä toimintaa kohtaan. (Telama 1986, 151.) Tilannemotivaatio viittaa niihin päätöksiin, joita henkilö tekee eri toimintatilanteissa. Tilannemotivaatiosta yleensä riippuu se, osallistuuko henkilö toimintaan ja miten intensiivisesti hän tekee sen. Tilannemotivaatio ja yleismotivaatio kulkevat rinnakkain, koska tilannemotivaatioon vaikuttavat vahvasti henkilön kiinnostus liikuntaan, eli yleismotivaatio. (Telama 1986, 151.)

Liikuntamotivaation ymmärtämisen kannalta on tarpeiden ja motiivien suhde toimintoihin ja toimintaan tärkeää. (Telama 1986, 152). Näin yksilö saa asetettua itselleen konkreettiset tavoitteet mitä haluaa tehdä, koska ja missä. Liikunta on monipuolista, eikä pidä jäädä junaamaan paikalleen. Zumbatunti on joka kerta hieman erilainen. Ohjaaja ja koreografia pysyvät samana, mutta aina ohjaajan oma fiilis, ryhmädynamiikka ja jopa alkukontakti ryhmän kanssa vaikuttavat siihen minkälaisen tunnin ohjaaja rakentaa. Zumba on elämys, ei väkisin hienpintaan puurtamista.

Asiakkaana löysin zumban 2010 kesällä kun se oli nousemassa kuntokeskuksissa yhdeksi suosituimmista ryhmäliikuntatunneista. Aluksi kävin muiden ohjaajien tunneilla asiakkaana, mutta pian olinkin jo itse lavalla ohjaamassa vauhdikasta tanssituntia. Nokian Jumppakulmalla zumba on edelleen yksi vetävimmistä ryhmäliikuntatunneista. Ohjaajana motivaatio tunnin ohjaamiseen on pysynyt yllä lajin hauskuuden takia ja sitä se on asiakkaidenkin mielestä. Zumba on suosittu liikuntalaji, koska se tekee treenaamisesta hauskaa! (Active living 2007, 12).

2 Mitä liikunta ja liikuntaharrastus ovat?

Liikunta on prosessi, jossa keho antaa positiivista palautetta aivoille ja aivot keholle. Kannustavaa palautetta liikuntaharrastuksesta saa myös kanssa liikkujilta, tutuilta ja joskus tuntemattomiltakin. Liikunta tukee hyvinvointia monin tavoin. (Ojanen 2001, 99.) Epäonnistuminen voi vaarantaa myöhemmän myönteisen kehityksen. (Nurmi & Salmele-Aro 2002, 56). Liikunta on hyvä keino ennaltaehkäisyssä ja on myös hoitokeino sairauksien jo ilmaannuttua, esimerkiksi kivut helpottavat ja voivat jopa poistua. Aikuisväestöllä tuki- ja liikuntaelinsairaudet johtavat usein työkyvyttömyyteen. (Lintunen 2007, 27).

Elämän laatu perustuu omaan asenteeseen ja tietoon liikunnan hyödyistä. Liikunnalla huolletaan kehoa ja mieltä. Sitä kautta saadaan hyvää oloa. Hyvinvointia tukeva liikunta on tärkeää kaikenikäisille. Kuntoa ei voi säilöä, siitä on huolehdittava jatkuvasti ja säännöllisesti vuodesta toiseen. Ihminen on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttavat kaikkeen. (Korjus 2001, 11.)

Tavoite liikuntaharrastuksessa pitää olla oma unelmasi. Kielteiset mielikuvat ovat pahin vihollinen. (Hiltunen 2001, 30.) Elämän erivaiheissa liikunta saa eri muotoja. Keski- ja Etelä-Euroopan maissa liikuntaharrastus vähenee iän myötä, kun taas suomalaisilla 45 ikävuoden jälkeen liikuntaharrastus alkaa lisääntyä. Suomalaiset ajattelevat hyvin positiivisesti liikunnasta, suomalaiset arvostavat liikuntaa, ja sen hyödyt tiedostetaan hyvin. Positiivista kyllä, mutta tämä ei riitä. Liikuntaharrastusta on tuettava ja edistettävä monin eri tavoin. Elämänkaaren erivaiheissa liikuntaharrastus useasti muuttuu, sen ei kuitenkaan tarvitse vähentyä. Tämä tuo haastetta liikunta-alan ammattilaisille, erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten kanssa. (Lintunen 2007, 28–30.)

Suomalaiset arvostavat liikuntaa korkealle. 19–24-vuotiaille nuorille liikunta on muita tärkeämpää. 25–34-vuotiaille perheen perustamisvaiheessa oleville liikunta ei ole kovin tärkeää. Liikunta auttaa työssä jaksamisessa. Vanhempana ihminen alkaa uudelleen liikunnan harrastuksen, fyysisen terveyden säilyttämiseksi. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64–67.)

Psykologisella tai yksilön tietoisuuden tasolla liikuntaa tarkasteltaessa oleellista on erityisesti se, mikä merkitys liikunnalla on henkilön tietoisuudessa hänen toiminnoissaan ja tavoitteissaan ja miten hän liikunnan kokee. Keskeinen käsitys on liikuntaharrastus, johon liikunta usein liitetään. Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan lähinnä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17.)

Työikäisille terveydenedistäminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen toimivat motiiveina liikuntaharrastukselle. Liikunta auttaa säilyttämään toimintakyvyn ja itsenäisen elämän ikääntyvillä. Aikuisilla omaehtoinen liikunta, esimerkiksi hyötyliikunta edistävät hyvinvointia. Jokin vamma tai pitkäaikaissairaus voi estää, tai ainakin vaikeuttaa käyttämään yleisiä liikuntapalveluita. Myös sosiaalisista ja psyykkisistä syistä jää helposti ulkopuolelle. Liikunnan merkitys erityisryhmille työkyvyn- ja fyysisenkunnon edistäjänä onkin erittäin merkittävä. (Lintunen 2007, 28–30.)

2.1 Ryhmäliikunta

Liikuntaryhmät ovat yleensä kooltaan enemmän kuin kymmenen henkilöä. Merkittävää on se, että ryhmän lainalaisuudet ovat erilaiset koon muuttuessa. Ryhmän koon muuttuessa muutokset vaikuttavat ryhmäläisten käyttäytymiseen ja asettavat myös ohjaajalle erilaisia vaatimuksia. (Lintunen & Rovio 2009, 22.)

Ryhmä on paikka onnistumisille, ilolle, pettymyksille sekä tunteille huonommuudesta. Nyt hyvin toimiva ryhmä ei kuitenkaan ole sitä välttämättä tulevaisuudessa, esimerkiksi ryhmäläisen elämäntilanne on aina erilainen hänen saapuessa ryhmään. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja turvallisuudentunne ovat positiivisia tunteita ja niiden kauppa voi lisätä intoa liikkua yhdessä. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157).

Ryhmäliikunnassa ryhmästä tulee ryhmä, kun joukko ihmisiä on kontaktissa toisten ihmisten kanssa ja aloittaa vuorovaikutuksen. Ryhmän jäsenet luovat suhteen toisiinsa ja ovat tietoisia ryhmän läsnäoloista. (Rovio 2007, 171.)

Monipuolinen ja hyvin rakennettu ryhmä- tai rytmiliikuntatunti sisältää yleensä lämmittelyjakson, aerobisen osuuden ja loppuverryttelyn. Ammattitaitoisen ohjaajan tunti sopii kenen tahansa kuntoilijan viikko-ohjelmaan. (Hiltunen 2001, 299.)

2.2 Ohjaajan merkitys ja rooli

Ryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajalta tilannetajua sekä kykyä havainnoida ja eritellä ryhmässä tapahtuvia asioita. Ohjaajan tulisi kiinnittää huomiota ryhmän toimintaan kokonaisuutena, kunkin ryhmäläisen toimintaan erikseen sekä ryhmäläisten väliseen vuorovaikutukseen. Mukautuminen lukuisiin erilaisiin tilanteisiin ja ihmisiin kuuluu ohjaajan tehtäviin. Ohjaajan tulisi ohjata ryhmää määrätietoisesti kohti tavoitettaan, sovittaa yksilöiden tarpeita ryhmän tarpeisiin ja valvoa sääntöjen noudattamista. Tämän kaiken lisäksi ohjaajan tulisi osoittaa lempeyttä ja sietämistä. Ohjaaminen vaatii rohkeutta. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286–287.)

Ohjaajan epäilyt itsestään saattavat estää hänen kehittymistään. Harhakuva siitä, että ohjaaja on ylivertainen suhteessa ohjattavaan. Tällaisen kaikkivoipaisen ohjaajan avulla voidaan peitellä epävarmuutta, jota ohjaaminen saa aikaan. Opettaja ei saa olla ylivertainen eikä saa yrittääkään olla. Hyvän ohjaamisen taito on opittavissa. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 284–285.) Ohjaajan on syytä pitää vaihtoehtoisia ratkaisumalleja avoinna ja etsiä ohjaamiseen sävyjä: mikä toimii tänään, ei välttämättä toimi huomenna tai toisen ryhmän kanssa. Ohjaajan tulee jatkuvasti asettaa itselleen kysymys: kenen tarpeita hän ohjatessaan tyydyttää, omiaan vai ryhmän. Ryhmän ohjaaminen vaatii vankkaa itsetuntemusta, toisaalta se myös parhaimmillaan voi kasvattaa sitä. (Nikkola, T. 2009, 285.)

Ohjaajan tulee ohjaamisen lomassa silloin tällöin herkistyä kuuntelemaan, mitä ja miten ryhmänjäsenet puhuvat. Keskustelun luonne on erilainen, kun äänessä on esimerkiksi aktiivinen ryhmänjäsen, silloin tällöin ryhmässä käyvä tai vasta aloittanut. Yleensä nämä ihmiset puhuvat itseä painavista asioista, kuten epäonnistumisista tai itseluottamuksen puutteesta. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 69.) Ohjaajan havaitessa ongelman tulee hänen tavalla tai toisella siihen puuttua. Toiminnallaan ohjaaja vapauttaa ryhmässä olevia voimia, vahvuuksia ja luovuutta. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 287.) Palautteen antaminen ja saaminen kuuluu ohjaajan perustaitoihin. Jos palaute ryhmän jäseneltä on

kovin kriittinen, kaikki selittely kannattaa minimoida ja asiaan palata vasta kun on kulu-
nut muutama päivä. Ohjaajan tulee korjata epäkohta, jos se on mahdollista. (Repo-
Kaarento 2007, 97.)

Statusaseman ollessa korkeampi rooliin kohdistuu erityisiä vaatimuksia ja vastuuta,
myös ikä, kokemus ja suoritustaidot lisäävät statusta. Ohjaajan rooli voi vaatia aktiivi-
sempaa vuorovaikutusta, tämän kautta tyypillisesti saatetaan saavuttaa ja välittää tietoa.
Ohjaajan rooliin sisältyy myös vaikuttamismahdollisuus; taito tai mahdollisuus saada
ryhmänjäsenet toimimaan halutulla tavalla. Ryhmässä monesta asiasta voidaan kokea
olevan etua ja hyötyä, esimerkiksi ryhmän ohjaajalta saatava vastuu tai toisen huomio ja
hyväksyntä. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 74.) Ohjaajan tulisikin auttaa ryhmää
käsittelemään ja jäsentämään uutta asiaa niin, että sitä on mahdollista hyödyntää suori-
tuksessa. (Rovio 2009, 248). Jotta ohjaaja voi kehittää ryhmää, tulee hänen muodostaa
itselleen kuva sen toiminnasta. (Rovio & Nikkola 2009, 318).

Usein ryhmässä tulee esiin juuri heille mieleinen opettaja/ohjaaja. Inhimillisyyden ja erityi-
sesti erilaisuuden hyväksyminen opettajalta/ohjaajalta on kannustavaa. Ohjaaja voi olla
joillekin ryhmän jäsenille esikuva. (Repo-Kaarento 2007, 60.)

2.3 Ryhmädynamiikka

Syyt ja seuraukset tekevät ryhmästä dynaamisen ja jatkuvasti muuttuvan kokonaisuus-
den. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 60). Ryhmän myönteinen kehittyminen edel-
lyttää ryhmän toiminnassa syntyvien ja sitä ohjaavien suhdejärjestelmien tarkkailemista.
Suhdejärjestelmiä ovat kommunikaatio-, tunnesuhde-, normi-, rooli- ja valtajärjestel-
mät. Ohjaajan ja ryhmän tulisi löytää tehtävien kannalta tarkoituksenmukaisimmat roo-
lit, toimiva normisto sekä sopivat vuorovaikutustavat. (Rovio & Saaranen-Kauppinen
2009, 59.) Ryhmässä toimimisessa/liikkumisessa kilpailu pyritään minimoimaan. Ryh-
mässä kaikki voittavat ja häviävät. (Repo-Kaarento 2007, 33.)

Ryhmädynamiikka syntyy ryhmän jäsenten henkilökohtaisista, vaihtuvista elämäntiloista
ja sosiaalisista tapahtumista. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 60). Ryhmän veto-
voimaisuuteen vaikuttavat sen yksilölle antamat aineelliset edut, ryhmässä harjoitetta-

van toiminnan kiinnostavuus, tyydytystä tuottavat ihmissuhteet sekä ryhmäjäsenyydestä koituva sosiaalinen arvonnanto. (Rovio – Saaranen-Kauppinen 2009, 63). Jatkuvasti muuttuvassa ryhmässä joku saattaa pohtia omaa suoritustaan, toinen ohjaajan antamaa palautetta, kolmas ryhmän jäsen taas asemaansa hänelle tärkeiden kavereiden joukossa. Toisistaan pitävät ryhmänjäsenet pyrkivät lisäämään keskinäistä vuorovaikutusta. Runsa vuorovaikutus puolestaan selkeyttää ja voimistaa tunteita. Kaikki eivät kuitenkaan voi pitää kaikista. Emotionaalinen edellytys ei ole välttämätön ryhmän toiminnalle. Joka tapauksessa kaikkien tulee pystyä kommunikoimaan keskenään. Ryhmä voi kuitenkin menestyä ilman voimakkaita kiintymyssuhteita. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 60–64.)

Pienryhmätyöskentelyssä voidaan hyödyntää pelipaikkakohtaisia ryhmiä, joiden työ vedetään ohjaajajohtoisesti yhteen koko ryhmän kesken. Ryhmäkoon kuitenkin kasvaessa kommunikaatioverkostot monimutkaistuvat ja silloin, kun tehtävät ovat hankalia ja vaativat usean henkilön yhtäaikaista yhteistyötä. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 61.) Ryhmätilanteissa ryhmänjäsenet sopeuttavat oman käyttäytymisensä sen mukaan, minkä he tulkitsevat olevan muiden arvio sopivasta tavasta toimia. Uudelle ryhmän jäsenelle toimintatavat ovat ehkä uusia. Uusi jäsen voi kohdata torjuntaa, turhautumista ja voi joutua epäsuosioon. Uusi ryhmän jäsen tuo toimintaan mukanaan sääntöjä aiemmista ryhmäkokemuksistaan. Vuorovaikutuksen kautta ryhmän käyttäytyminen yhdenmukaistuu pikkuhiljaa. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 64–65.)

Avoin kommunikaatio on ryhmän toimintakyvyn edellytys. Viestintä on selkeää, mutta joskus selkeäkin viesti saatetaan tulkita väärin. Viestin vastaanottaja esimerkiksi ohjaaja tulkitsee viestiä omasta enemmän tai vähemmän värittyneestä näkökulmastaan. Hän on herkistynyt poimimaan oman tulkintansa mukaan häneen kohdistuvat kannanotot lukemalla viestiä esimerkiksi rivienvälistä tai viestin antajan nonverbaalisesta käyttäytymisestä. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 62.) Tilanteessa jossa ryhmän jäsen kohtaa negatiivisen palautteen palaute loukkaa aina. Ohjaajan olisi tärkeää olla tarkkana antamiensa palautteiden kanssa, ja siihen on palattava, mikäli siihen tuntuu tarvetta olevan. Ohjaajan tulisi rohkaista rakentavan palautteen antamista ryhmässä. Palautteen tulisi keskittyä sellaiseen, mitä voi muuttaa ryhmässä ja johon ryhmänjäsenillä on voimavaro-

ja. (Niemistö, R. 1999.) Hyvässä ilmapäirissä on mahdollista palautteenantaminen sekä antaminen että sen vastaanottaminen. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009,62).

Ympäristö painostaa ja kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämä sopii motiiviksi ulospäin suuntautuneelle, mutta ei sisäänpäin suuntautuneelle. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 16.) Yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä lisää alussa jäsenten tasapuolinen osallistuminen keskusteluun, yhteisten tehtävien ja harjoitusten tekeminen, ongelmien avoin käsittely sekä palautteen pyytäminen ja antaminen. (Kuhanen 2010, 113). Suuret tunteet kuuluvat myös liikuntaan. Tyytyväisyys onnistumisesta tai edistymisestä on osa osaamisen- ja yhteenkuuluvuudentunnetta. Tappion ja epäonnistumisen tunteet ovat myös osa tätä. (Lintunen 2007, 28–30.)

Ryhmän kehittymisen ja toiminnan ehtona on, että ryhmän jäsenet ovat sitoutuneet ryhmän toimintaan. Sitoutumista lisää jäsenten motivaatio ja näkemys ryhmän mielekkyydestä ja tärkeydestä. (Kuhanen 2010, 112.) Taito sinänsä ei ole tärkeintä, vaan siinä koettu onnistuminen ja menestyminen. Menestyminen saattaa olla tärkeää yksilön minäkuvan kannalta. Menestyminen ei tässä tarkoita toisen voittamista, vaan henkilökohtaisten saavutusten parantamista esimerkiksi kuntourheilussa. (Telama 1986, 153.)

Ryhmä on harvoin tasa-arvoinen, esimerkiksi ikä, sukupuoli tai pukeutumisen/ulkonäkö vaihtelee. Vaikka ryhmässä tulee epäonnistumisia, taikka ryhmä toimii omilla kuvioilla, voi ohjaaja silti antaa minimi kannustuksensa, esimerkiksi ”yes” tai nostamalla peukkua. (Repo-Kaarento 2007, 105.)

Keskittyneessä verkostossa vuorovaikutus tapahtuu tehtävää vetävän henkilön kautta. Keskitetty kommunikaatio vähentää tyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Hajautettu verkosto pyrkii sen sijaan demokratiaan ja antaa jäsenilleen mahdollisuuden vuorovaikuttaa päätöksiin. Isossa ryhmässä taka-alalla olevat saattavat jäädä tiedon suhteen pimentoon, ja näin vaikutusmahdollisuudet ryhmässä pienentyvät. Ryhmän koon kasvaessa vuorovaikutus ryhmänjäsenten kanssa ei ole enää mahdollista. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 61.)

2.4 Roolit ryhmässä

Roolit ryhmässä selkeyttävät toimintaa ja ryhmän jäsenet tietävät itseensä kohdistuvat odotukset. Roolit ryhmässä voivat estää yksilöiden luovuutta. Kaikilla ryhmän jäsenillä pitäisi olla samanlaiset mahdollisuudet kokea onnistumista. Ryhmän jäsenille tulee antaa vapautta luovuudelle. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 68–69)

Tavallisesti ryhmänjäsen tavoittelee samaa turvallista paikkaa johon on tottunut. Persoonan henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat sosiaaliseen asemaan ryhmässä. Yksi haluaa pysyä taustalla, eikä kaipaa huomiota, toinen taas tahtoo olla näkyvä ja kuuluva. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 70.)

Kun ryhmässä vallitsee valtatasapaino ja kaikki osallistuvat tasapuolisesti ryhmä toimii. Valta on tietoa ja taitoa sekä pätevyyttä tehtävään. Valta on erityisosaamista, väärinkäytettynä vallan voi menettää. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 74).

Yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat aina persoonallisuus ja ympäristö. Joku pohtii omaa suoritustaan ryhmässä, joillekin ohjaajan antama palaute on tärkeä, joku miettii taas asemaansa ryhmän jäsenenä. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 60.)

2.5 Ryhmäliikuntatilat

Liikuntapaikkoja ja – tiloja omistavat yleensä yhtiöt tai yksityiset. Heidän ylläpitämät liikuntapaikat ja – tilat palvelevat ensisijassa jäsenistöä tai, jos paikat ovat liikeperiaatteella toimivia, maksavia asiakkaita. (Vuolle 1986, 230.) Liikuntapaikkojen ja – tilojen laatutaso on eräs käyttöön olennaisesti vaikuttava tekijä. Nykyajan ihminen on tottunut vaatimaan laadukasta palvelua, vaan myös siitäkin syystä, että nykyaikaisilla urheiluvälineillä lajin harrastaminen on heikolla suorituspaikalla vähemmän nautittavaa tai jopa vaarallista. (Vuolle 1986, 246.)

Ryhmäliikuntatiloista äänekkäimpiä ovat ne, joissa ohjaaja kertoo äänentoiston kautta tehtävät liikkeet musiikin soidessa taustalla. Tämän tyyppisiä tunteja ovat esimerkiksi tanssilliset tunnit, aerobic ja spinning. Näissä tiloissa A-äänitasot ovat yleensä 80–90 dB, joskus jopa vielä kovempia. Tämän tyyppisissä tiloissa ääni leviää häiritsevästi ra-

kennuksen muihin tiloihin, jos äänieristävyys ei ole tarpeeksi hyvä. Ongelmana on useimmiten matalataajuinen ääni, joka syntyy musiikista ja ison ihmisjoukon yhtäaikaista liikkumisesta tilassa. Liikuntakeskuksien ryhmäliikuntatiloissa käytetään jäähdytysjärjestelmiä. Näiden laitteiden äänitasot eivät saa ylittää yhdessä ilmastointijärjestelmien kanssa sallittuja äänitasoja. (Kylliäinen, M. 2007. 63–64.)

3 Liikuntamotivaatio

”Olin jälleen kerran päättänyt aloittaa kuntoilun, joten olin ostanut itselleni hyp-pynarun. Hyppelin narullani silloin tällöin ilman sen kummempia tuloksia, kunnes eräänä päivänä otin narun käteen kyllästyneessä ja suorastaan inhorealitisessa mielenti-lassa. Hyppäsin ensimmäisen hypyn, toisen ja kolmannen... Ja sitten ajattelin, että nä-mä hypyt olivat ihan ok, mutta ei oikeastaan huvita hypätä neljättä kertaa.” (Tukiainen, J. 2005, 45.)

Puhuttaessa ihmisen motivaatiosta puhutaan usein myös tarpeista. Tarve käsitteenä viittaa yleisempään tavoitteeseen, tarkoitetaan motiivilla yleisesti yksityiskohtaisempaa kiinnostusta tiettyyn kohteeseen tai toimintoon. Motiivi on tiettyyn kohteeseen suun- tautunut tarve. Tarve on yleisluonteinen, liikkeellepaneva voima. Ihmisellä voi olla esi- merkiksi tarve kohentaa fyysistä kuntoaan. Tämänäyttöinen yleinen tila ei kuitenkaan vielä saa häntä toimimaan, mutta se on toimimisen sisäinen ehto. Kun tarve fyysisen kunnan kohentamiseksi saa henkilön esimerkiksi osallistumaan liikuntaan, siitä tulee liikuntaharrastuksen motiivi. (Telama 1986, 152.)

Motivaatiopsykologia selittää ihmisen tekemisiä tietyllä tavalla ja ajattelemista tietyllä tavalla. Motivaatio näkyy yksittäisenä toimintana tai toiminnan samankaltaisuutena ko- ko elämässä. Kielteinen tunne jossakin tilanteessa paljastaa motiiveitamme, se toimii motivaatiotamme vastaan. Motivaatio ei ole läheskään aina tietoisista. (Nurmi & Salmela- Aro 2002, 10.) Yksi motivoituu tiedosta, kun tilanne vaatii sitä. Toinen motivoituu, koska tilanne tuottaa mielihyvää tai henkilö on kiinnostunut kyseisestä tekemisestä. Joku motivoituu tekemään, koska muuten tuntisi syyllisyyttä ja ahdistusta. Yksi toimii tietyllä tavalla, koska uskoo asian olevan tärkeä. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 17.)

Liikunnan aloittaminen ja terveellisten tottumusten opettelu on yleensä se vaikein asia. Liikkumaan lähtemisen vaikeus, tiedon ja taidon puute, kiire ja tekemättömät koti- ja muut työt vievät usein voiton piristävästä ja kuntoa sekä terveyttä parantavasta liikunta- tuokiosta. (Aalto 2008, 10.) ”Ennen olin hyvä” ajattelu ei kannata, on turha muistella mennyttä. Kannattaa elää nykyhetkessä. Menneisyys kannattaa jättää ja keskittyä tähän

hetkeen sekä tulevaisuuteen. Liikunnasta on enemmän hyötyä silloin kun siitä myös nauttii. (Viljamaa 2001, 25.)

Pään täyttää helposti sisäinen vuoropuhelu; myönteisyys ja kielteisyys. Jos omien ajatusten ja päämäärien kanssa ei ole tarkkana, ottaa kielteisyys helposti ylliotteen, esimerkiksi ”*siellä sataa, en taida lähteä ulos*”. Valintoja joutuu tekemään, liikkua vai eikö. Päivän pienet valinnat vaikuttavat jaksamiseen. Kunnon noustessa ihminen tekee viisaita asioita mielellään ja oppii kiinnittämään huomiota päivän valintoihin. Jos ei ole tarkkana kielteisten ajatusten kanssa, tulee helposti tunne, että mistään ei tule mitään ja on turha edes yrittää. Epäonnistumisen tunteen ollessa päällimmäisenä, uskallus uuden yrittämiseen pienenee. Onnistumisen ajatuksen saatuaan päällimmäiseksi, ratkaisujen tekeminen käy helpommin. (Viljamaa 2001, 27–29.) Jos on hyvä motivaatio, esimerkiksi painonhallinta, ei pieni este haittaa harrastusta. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 65–68).

On-off treenaajalla on tekosyitä joihin uskoo järkähtämättä. On-off treenaajalla on aina pitkä lekottelujakso, eikä kehitys silloin ole kaksista. Säännöllisen liikunnan aloittaminen vaatii vakaan päätöksen ja jonkin verran etukäteissuunnittelua. Tällä tavalla pystyy raivaamaan liikuntaa haittaavat esteet elämästä ja nauttimaan liikunnasta. (Viljamaa 2001, 31.) Ihmiset pyrkivät vaikuttamaan aktiivisesti kehitykseensä asettamalla tavoitteita. Motivaatiolla on tärkeä merkitys tavoitteeseen pyrkiessä. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 63.) Liikuntamotivaatio saattaa syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina siten, että ihminen tietoisesti miettii ja pohdiskelee liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa itselleen tietoisia tavoitteita. (Telama 1986, 152).

Hyvien tuloksien takaa löytyy poikkeuksetta kova motivaatio ja palava halu treenaamiseen. Onpa kysymys treenistä tai elämästä yleensä, usein ajatukset ovat: ”*En ansaitse parempaa, tydyn tähän, olen aina ollut tällainen*”. Pitää vakuuttaa itsensä siitä, että ansaitsee kaiken, jonka vuoksi on valmis tekemään töitä. Terveen kehon hankkiminen vaatii itsensä motivoimista syömään terveellisesti ja liikkumaan säännöllisesti. Motivaatiota voi lisätä muistuttamalla joka päivä itselle miksi ponnistelee. Ihminen joka motivoi aivonsa onnistumiselle saavuttaa tuloksia. Mitä selvempi tavoite, sitä lähempänä päämäärä on. Motivaatiota testataan erityisesti ”*ei huvita*” hetkinä. Motivaatiota voi vahvistaa antamalla itselleen myönteistä palautetta. Huomiota kannattaa kiinnittää mieluummin onnistu-

misiin kuin epäonnistumisiin. Tiukka itsekuri antaa toivoa ja uskoa mahdollisuuksiin. Kun löytää oman juttunsa tai tavan liikkua löytyy motivaatiokin vaivatta. (Viljamaa 2001, 33–35.) Nuorena hankitut liikuntataidot myönteisten kokemusten kera auttavat jo passivoitunuttakin aikuista aloittamaan liikunnan uudestaan. Työikäiset ja ikääntyvät ovat haasteellinen ryhmä ammattilaisille. He ovat innostuneita, mutta eivät riittävän aktiivisia. (Lintunen 2007, 28–30.)

Motivaatio on sisäisen tarpeen ja ulkoisen kohteen välinen suhde. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 12). Motivaatiota haettaessa tärkeää ei ole se mitä itselle tapahtuu, vaan se miten asioihin suhtautuu. ½ h – 1 h mittaisen tauon liikuntaa varten saa järjestettyä päiväaikatauluun jos sitä tosiaan haluaa. Liikunnan tullessa säännölliseksi yleensä huomataan, että sen aloittaminen on usein vaikeampaa kuin sen lopettaminen. Siksi tavoitteet on hyvä pohtia ennen liikunnan aloittamista. Motivaatio laittaa ponnistelemaan tavoitteiden eteen, mutta se myös joutuu koville vaikeina hetkinä. Huonosti motivoitunut lopettaakin helposti harjoittelun esimerkiksi sairastelun jälkeen. Henkilö joka on aidosti motivoitunut harrastamaan säännöllistä liikuntaa, pääsee nopeasti sairastelun jälkeen rytmiin ja saavuttaa pian vanhan kuntosensa. Sisäisellä motivaatiolla varustettu nauttii harjoittelusta. Ulkoisen paineen alla harjoittelu kestää vain niin kauan kun kaveri tai puoliso painostaa liikkumaan. Ulkoisen paineen alla harjoitteleva on myös altis kaikelle trendiliikunnalle. Ulkoisen paineen alla liikkuva ei yleensä saa tyydytystä tai hyvää olo itse treenistä. (Viljamaa 2001, 39–41.) Liikuntamotivaatio saattaa olla hyvin voimakkaasti emotionaalisesti virittynyttä. Tavoitteena tällöin liikunnassa onkin enemmän tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen kuin pohdiskelu liikunnan merkityksestä. (Telama 1986, 153.)

Jos ei olisi palkkatöitä tai velvoitteita, mitä ihminen tekisi? Tämä valottaa sisäistä motivaatiota. Toiminta perustuu omiin sisäisiin kannusteisiin ja palkintoihin. Omia sisäisiä pyrkimyksiä tavoitellaan hyvällä motivaatiolla. Sisäinen motivaatio ylläpitää ihmisessä monenlaisia toimintoja. Sisäisesti motivoituneet ovat aktiivisia tekijöitä. (Niitamo 2002, 40–41.)

Epäselvät ja mahdottomat tavoitteet ahdistavat. Tavoitteiden tulisi olla oikein mitoitettuja ja välimatkalle tulisi olla asetettu välietappeja. Mikään ei ole niin helppoa kuin lii-

kunnan ilon pilaaminen liian suurilla vaatimuksilla. Jos malttaa kilpailla vain itsensä kanssa, eikä silloinkaan liian vakavasti, pysyy motivaatio hyvänä. Itsestä lähtevä motivaatio on paras kannustin. (Viljamaa 2001, 42.) Lopullisena tavoitteena on yleensä muuttaa liikuntatottumuksia pysyvästi. Säännöllisyys on keskeistä terveyshyötyjen kannalta. Tottumusten muuttaminen elämäntavaksi vie kuitenkin aikaa kauan, joten tarvitaan myös lyhyen aikavälin tavoitteita. Tällaisia voivat olla esimerkiksi asenteen muuttaminen tai kiinnostuksen herääminen. Kiinnostuksen heräämiseksi voi riittää lisätieto tai omakohtainen myönteinen liikuntakokemus. (Nupponen & Paronen 2011, 197.) Liikuntamotivaation kannalta oleellisia voi olla myös niin sanotut kompetenssimotivit, joilla tarkoitetaan sitä, että henkilö motivoituu tavoittamaan sellaisia suorituksia, joissa hän kokee saavansa tuloksia. (Telama 1986, 153.)

Miten laiskuuden voi voittaa? Mukavuustaso vaikuttaa kehitykseen. Tekemisen kipukynnystä ihminen ei hevillä nosta, ellei siihen ole motivoitunut. Nykyinen mukavuustaso on niin mukava, ettei siihen haluaisi kajota. Ihminen keksii helposti mitä mielikuvituksellisimpia tekosyitä, miten harjoitteita voisi keventää. Yksilö vakuuttaa helposti itsemme näillä tekosyillä. Tutulla mukavuustasolla on helppo toimia. Usein henkinen rohkeus on välttämätöntä mukavuustason muuttamiseksi. (Viljamaa 2001, 50.) Tunnekokemukset aikaisemmista liikuntaharrastuksista motivoivat tai estävät liikkumista, jos liikuntaharrastuksen aloittamisessa on motiivina laihtuminen odotukset ovat selkeät. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 64–68.)

Tässä hetkessä eläminen liikunnassa on tärkeää. Tulevaisuuteen tuijottaja ei huomaa nauttia pienistä onnistumisistaan. Nykyhetkessä elävällä on tervein tapa suhtautua harjoitteluun. Hän saa lisämotivaatiota omille ponnistuksilleen kun ei jatkuvasti tunne riittämättömyyttä vaan osaa nauttia liikunnan aikaansaamasta hyvinolontunteesta. Silti hänellä on tulevaisuudelle tarkat tavoitteet. Hikoilusta tulee nauttia ja liikunnan jälkeisen aiheuttamasta rennosta olost. Trendiliikkujalla voi olla tarve todistaa muille jotain. Trendiliikkuja ei harjoittele itseään varten, vaan haluaa korostaa omaa erinomaisuuttaan muille. (Viljamaa 2001, 51–52.)

Liikuntaan kannattaa hakea vaihtelua, vaikka vaihtamalla lajia. Kielteiset ajatukset ovat kuin jyrä, joka nitistää kaiken ilon treenaamisesta. Itsensä muihin vertaaminen käy mel-

kein huomaamatta, vaikka ihmisiä kehoitetaan kilpailemaan vain itsensä kanssa. Tavoitteet ovat jokaisen omia. Tärkeää on tiedostaa treenaamisen motiivit. (Viljamaa 2001, 61.)

Asenteen ollessa myönteinen liikuntaa kohtaan, elämä saa annoksen lisäpotkua. (Hiltunen 2001, 24). Liikkujalla, yksin harjoittelevalla toimii motiivina mielihyvän odotuksen tunne. (Niitamo 2002, 44). Aikuisia liikuntaharrastuksessa motivoi painonhallinta, ystävien tapaaminen, elämysten kokemukset ja terveysvaikutukset. Huono asia on, varsinkin aikuisväestöllä, lopettaa liikkumisharrastus jos ystävä lopettaa tai muuttaa kauemmaksi. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 65–68.)

Henkilökohtaiset kehitysmahdollisuudet tulee oppia itse. Ei kannata ottaa liian pitkiä askelia. Tulee olla kärsivällinen tuloksien saavuttamisessa. Ei tule odottaa kunnolta pelkkää nousua vaan kehitys on aaltoliikettä. (Hiltunen 2001, 18.) Yksilön tulee asettaa itselleen päämäärä ja tavoitteita. Ei kuitenkaan liian tiukkoja aikatauluja. Liikunnasta pitää voida nauttia. Huumorintaju tulee säilyttää, jos aina ei suju niin kuin oli suunniteltu. (Hiltunen 2001, 21.)

4 Tanssi ryhmäliikuntamuotona

Keskeinen elementti tanssin opetuksessa on liike. Tanssi on olemukseltaan yksilöllistä. Tanssija löytää itsensä kautta hyvän tavan ilmaista itseään. Tanssija arvioi itseään ulkopuolisensilmin, tietääkseen miten toinen hänet näkee. Tanssin kokemukset soveltuvat kaikenikäisille. Myöskään sukupuoli tai vamma ei estä tanssi harrastusta. Tanssin kokemukset eri ihmisillä ovat erilaisia, niitä ei voi asettaa tärkeysjärjestykseen. Opettajan palaute on tärkeää. Tanssi on hyvä kuntoilumuoto, voi purkaa energiaa ja musiikista saa hyvän mielen ja voi olla vapaasti luova. (Siljamäki 2007, 276–278.) Jatkuva rytminen liikunta tuottaa tunteiden muutoksia. (Nupponen 2005, 50). Ihmisen on helppo kokea musiikin ja liikkeen yhteys, sillä on vaikutus koordinaatiokykyyn, keskittymiskykyyn, itsetuntoon ja ilmaisuun. (Penttinen 2007, 299). Aerobisen liikunnan osuus olisi sopiva noin kolme kertaa viikossa. (Hiltunen 2001, 133).

Tanssilla ja aerobicilla on yleisesti ymmärretty musiikin rytmissä ohjattua ryhmäliikuntaa. Tuntitarjonta on monipuolista rytmisessä kuntoliikunnassa ja sopii kaikille. Rytmisen liikunta ryhmässä on kokemuksia ja nautintoa tarjoavaa. Rytmisen liikunta sukupuoleen tai ikään katsomatta sopii kaikille. (Hiltunen 2001, 298.)

4.1 Mitä zumba on?

Zumba on ainoa latinalaisvaikutteinen tanssitunti, joka on kasvanut maailman suurimmaksi ja menestyksekkäimmäksi tanssiohjelmaksi. Yli 14 miljoonaa erikokoista, mallista ja ikäistä ihmistä käy zumbatunneilla yli 150 maassa. (zumba.com 2012.) Vuonna 2012 zumba on valittu maailmalla kymmenen suosituimman liikuntatrendin joukkoon. (Fitness Business Canada, 2011, 9). Zumbaa ei kuitenkaan juuri ole suomessa tutkittu eikä siitä näin ollen löydy kirjallista materiaalia. Pääasialliset asiatekstit zumbasta löytyy ulkomaalaisista artikkeleista. Suomessa lajin uutisointi on vielä vähäistä. Seuraavissa kappaleissa kerrotaan hieman zumban synnyinhistoriasta, sekä sen saavuttamasta suosiosta ympäri maailmaa. Zumba on suosittu liikuntalaji, koska se tekee treenaamisesta hauskaa! (Active living 2007, 12).

Columbialaisen liikunnanohjaajan Alberto ”Beto” Perezin päivä otti yllättävän suunnan eräänä päivänä 90-luvun puolivälissä. Beto oli unohtanut alkavan aerobic-tuntinsa musiikit kotiin. Pitääkseen tunnin hänen oli käytettävä ohjausmusiikkinaan henkilökohtaisia cd-levyjä. Pääasiassa cd-levyt sisälsivät salsaa ja merenqueta, joiden tahtiin hän oli kasvanut. Kuin vahingossa, hän loi uuden tanssitunnin, sellaisen jossa musiikki saa viedä ilman, että kokoajan tarvitsee olla laskemassa askelia. Tuona päivänä ihmiset saivat ensikosketuksen zumbaan ja rakastivat sitä. (zumba.com 2012.)

Vuonna 2001 Beto vei uuden tanssilajinsa Miami, Floridaan. Siellä hän tapasi kaksi liikemiestä, Alberto Perlmanin ja Alberto Aghionin. Kaikki kolme olivat kotoisin Columbiasta ja kaikilla sama visio siitä, kuinka viedä tämä dynaaminen tanssitunti suurille massoille. Syntyi Zumba Fitness. Zumba rekisteröitiin ja tavoite oli levittää se ympäri maailmaa. Ensin tuli dvd:t, sitten kaupallisemmat tuotteet ja sen jälkeen zumbatunnit ja ohjaajat. Vuonna 2005 avattiin Zumba Academy, joka alkoi kouluttaa lisensoituja zumbaohjaajia. Laajenemisen myötä lanseerattiin zumbavaatteet ja oheistuotteet, musiikki cd:t ja vuonna 2008 zumba fitness dvd:stä tuli kaikkien aikojen myydyin koti-dvd. (zumba.com 2012.)

2010 zumba löi itsensä uudella tasolla läpi. Zumbasta tuli ensimmäinen rekisteröity tanssiohjelma, joka toi videopelin markkinoille yhdessä pelikonsolien Wii, Xbox ja Playstation 3 kanssa. (zumba.com 2012.)

4.2 Zumba: Terveysliikuntaa vai/ja kuntoliikuntaa?

Zumban rasittavuustasoa ei ole tutkittu, ainakaan Suomessa. Zumbaohjaajan näkökulmasta osataan kertoa, että kyseessä on rankka tunti. Tietenkin tunnin rankkuuden määrittelee myös ohjaajan tyyli. Toinen ohjaaja voi ohjata tuntinsa intervallityyppisesti, eli, että joukossa on myös selkeästi rauhallisempia kappaleita. Tämä on zumban oman ideologian mukaan se oikea tapa. On kuitenkin ohjaajia, jotka omalla persoonallaan ja asiakkaiden toiveita kuunnellen rakentaa tunnista rankemman. Tämä tarkoittaa sitä, että ainoa rauhallinen kappale mikä 60 minuutin tunnin aikana tanssitaan, on jäähdyttely kappale. Tämän tyyppisiä tunteja ohjataan paljon. Tästä voidaan päätellä se, että jos tunnille tulee ensimmäistä kertaa uusi asiakas, joka ei ole koskaan käynytkään zumbas-

sa. Hän saattaa olla tunnin jälkeen aika pyörryksissä ja sillä tunteella, että tämä ei ollut hyvä, koska ohjeistusta koreografioista ei juuri ole. Tämä on zumban yksi ohjeistakin, koreografioita ei opeteta etukäteen eikä kappaleen aikana vaan niistä rakennetaan sen verran yksinkertaisia, että jo muutaman kerran käytyä asiakas pysyy tunnilla sujuvasti mukana. Tästä päästään sujuvasti aiheeseen, jossa käsitellään terveys- ja kuntoliikuntaa. Joillekin asiakkaille zumba voi olla kuntoliikuntaa, mutta vasta-alkajalle ja fyysisesti heikommissa kunnossa olevalle terveysliikuntaa.

Terveysliikuntaa ovat päivittäinen perusliikunta ja kuntoliikunta. (Fogelholm & Oja 2005, 74). Fyysinen aktiivisuus on terveyden edistäjä. Liikuntaa pitää tarkastella ja muuttaa jos on tarve. (Lintunen 2007, 25.) Työikäisiä kiinnostaa terveys- ja kuntoliikunta. (Vuolle & Telama 1986, 274). Säännöllistä liikuntaa harrastavalla on pienempi vaara sairastua kuin fyysisesti passiivisella. (Vuori 2005, 11). Terveysvaikutukset alkavat itseltään kun lisäät liikunnan elämääsi. (Lintunen 2007, 30). Tavallisia terveyskäyttäytymiseen liittyviä ongelmia ovat liikunnan vähäisyys, huonot ravintotottumukset, ylipainoisuus, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. (Ojanen, Nyman & Halme 2001, 62). Hyvä kunto koostuu hapenkuljetuselimistön kunnosta, eli kestävydestä, lihaskunnosta, liikkuvuudesta ja kehon koostumuksesta. Hyvä hapenkuljetuselimistön kunto- ja kestävyystyyppinen harjoittelu ennaltaehkäisee aineenvaihdunnan ja sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia. (Aalto 2005, 9-10.) Fyysisellä aktiivisuudella on suora yhteys sydän- ja verisuonikuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän diabetekseen, paksusuolensyöpään ja osteoporoosiin. Riittävä liikunta vähentäisi näitä sairauksia 10–30 %. (Lintunen 2007, 25.)

Liikunnan edistäminen on osa terveyden edistämistä niissä toiminnoissa, joissa pyritään ensisijaisesti parantamaan väestön tai rajatun ryhmän terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Pelkän hyvän olon, hyvän kunnon tai terveyden tavoittelu ei selitä liikunta harrastusten suosiota. Liikuntaryhmistä ja –toiminnoista tarjoutuu tilaisuuksia pitää yllä kontakteja ja kokea yhteisöllisyyttä. Tämä lisää ihmisen hyvinvointia ja tuo hyvän olon tunteita. Silti noin kolmannes suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Tiettyjen liikuntalajien tarpeisiin rakennetut tilat ja alueet keräävät eniten liikuntaan motivoituneita ihmisiä. Syntyy kontakteja. Monipuolisissa kontakteissa kehittyy ihmisten kesken luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. Terveyden

edistäminen näkyy ryhmä- ja joukkotasolla siitä huolimatta, vaikka ryhmään kuuluvat ovat keskenään erilaisia. Fyysisen aktiivisuuden eri muodot riippuvat muun muassa liikuntapaikkojen saavutettavuudesta, liikuntaympäristön esteettömyydestä ja turvallisuudesta sekä siitä, mikä on asunnon etäisyys palveluista. (Nupponen & Paronen 2011, 188–192.)

Ihmiset yleisesti tietävät liikunnan terveellisyydestä ja arvostavat terveyttä, silti alle puolet suomalaisista liikkuu alle suositusten. Liikunta-alan ammattilaisilla onkin suuri haaste kaikenikäisten ihmisten liikuttamisessa. Vapaa-ajan liikuntaharrastukset ovat lisääntyneet 70-luvulta alkaen. Tämä ei kuitenkaan riitä vielä korvaamaan kokonaisaktiivisuuden vähenemistä, koska myös työmatkaliikunta ja arkiliikunta ovat yleensä samaan aikaan vähentyneet. (Lintunen 2007, 25–27.) Mitä enemmän itsearvostusta ja elämäntyytyväisyyttä ihminen kokee itsellä olevan, sitä enemmän hän kokee saavuttavansa tavoitteet jotka on itselle asettanut, esimerkiksi terveyteen liittyvät. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 161.)

Terveysliikuntasuositusten mukaan ihmisen tulisi harrastaa hikoiluun ja hengästymiseen johtavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa. Liikunnan tulisi olla 60–90 % maksimihapenkulutuksesta. Yksi liikuntahetki tulisi kestää 20–60 minuuttia. Maksimihapenkulutus on yhteydessä suorasti terveyteen. Yleinen sanoma on, että aiemmin liikkumattomalle henkilölle on eniten hyötyä aktiivisen liikunnan lisäämisestä. Terveyshyödyt kasvavat nopeasti liikunnan määrän lisääntyttyä ja ovat suurimmillaan kuntoliikkujilla. Terveys- hyötyjen ja – haittojen erotus onkin suurimmillaan kuntoliikuntaa harrastettaessa. (Fogelholm & Oja 2011, 67–72.) Tärkeää on liikuntaelimistön kunto. Osatekijöitä ovat notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys. (Sunni, 2005, 37.)

Edistettäessä fyysistä suorituskyyä puhutaan kuntoliikunnasta, sitä harrastetaan usein ja se on melko rasittavaa. Kuntoliikunta on yleensä jokin harrastus. Se vaatii tahtoa ja motivaatiota. Kuntoliikunta ja terveystoiminnan alueet menevät osittain päällekkäin. Ihminen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta päivittäin, jotta pysyy kunnossa. Ylläpitävä fyysinen aktiivisuus on yhtä kuin hyötyliikunta. (Hiltunen 2001, 125–126.) Terveys- ja kuntoliikunnan tärkeimmät tekijät ovat ravinto, rentous, liikkuvuus, lihaskunto ja kestävyys. (Hiltunen 2001, 147).

5 Työn tarkoitus ja kohderyhmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kyselylomakkeella, mikä motivoi ryhmäliikunnassa kävijöitä tulemaan zumbatunnille.

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on kuvata

- 1) Mikä motivoi käymään zumbassa?
- 2) Ohjaajien merkitys tunnilla?
- 3) Miten ohjaaja voi kehittää tunteja?

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa ryhmäliikunnanohjaajille mikä motivoi asiakkaita tulemaan zumbatunnille ja tätä kautta antaa tietoa myös asiakkaille siitä, että ohjaajat ovat kiinnostuneita kehittämään itseään, että tunteja.

Työn kohderyhmänä olivat työikäiset naiset. Zumbatunneilla saattaa silloin tällöin nähdä miehiä, mutta kyselyn toteuttamisen aikaan tunneilla kävi ainoastaan naisia. Pääasiassa tunneilla käyvien ikähaitari on lukiolaisista eläkeläisiin. Suuriosa kävijöistä on kuitenkin 28–50-vuotiaita naisia. Kyselylomaketta jaettiin viikon ajan Nokian Jumppakulmalta. Lomakkeita jaettiin 60 kappaletta joista 34 tuli täytettynä takaisin. Vastausprosentti oli 56,7 %. Nokian Jumppakulma on Nokian keskustan tuntumassa sijaitseva yksityinen liikuntakeskus, jonka asiakkaat ovat liikkuneet Jumppakulman tiloissa jo useamman vuoden. Vakioasiakaskunta on selkeä ja sekä asiakkaat että ohjaajat ovat toisilleen tuttuja.

6 Menetelmälliset lähtökohdat

Laadullisella aineistolla tarkoitetaan aineistoa, joka on ilmaisultaan tekstiä. (Eskola & Suoranta 1998, 15). Tämän opinnäytetyön menetelmällinen lähtökohta on laadullinen menetelmä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa: aineistonkeruumenetelmä, hypoteesittomuus, tutkittavien näkökulma, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta, tutkijan asema sekä narratiivisuus, joka viittaa ihmisenä olemiseen ja elämiseen. (Eskola & Suoranta 1998, 15.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on löytää tutkimus aineistosta toimintatapoja, samanlaisuuksia ja eroja. Tutkimuksessa arvostetaan osallistujien omia näkökulmia. Tiedon tuottamisen keskeisiä piirteitä ovat tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vastaukset ja heidän tulkintansa kyseisessä yhteydessä. Tieteen tutkimisessa voidaan katsoa yhdistyvän teorian, koulutuksen ja käytännön. Tutkimus auttaa tiedon jäsentämisessä loogiseksi ja perustelluksi kokonaisuudeksi. Tiedon lähteitä on lisäksi perinnetieto, auktoriteetti, kokemus, intuitio, yrittäminen ja erehtyminen sekä looginen päättely. (Paunonen 2006, 19).

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen sekä ihmisen maailma. Näitä yhdessä tarkasteltuna voidaan tarkastella ihmisen elämismaailmaa. Kaikki laadullinen tutkimus tapahtuu elämismaailmassa, jolloin tutkija on myös osa sitä maailmaa, jota hän tutkii. Tämä on edellytys sille, että hän voi tehdä laadullista tutkimusta. (Varto 1992, 23–26.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa on usein ollut tapana käyttää laadullisesta tutkimuksesta synonyymeja pehmeät ja kvalitatiiviset menetelmät. Vaarana on, että pehmeät menetelmät nähdään tieteellisellä tasolla pehmeämpinä ja vähemmän tieteellisinä kuin tilastolliset menetelmät. Toisaalta voidaan myös nähdä, että laadulliset menetelmät ovat laadukkaampia kuin määrälliset. (Eskola & Suoranta 1998, 13.)

Määritelmänä kvalitatiivinen tutkimus on tulkitseva ja ymmärtävä tiedekäsitys ja siinä todellisuus tavoitetaan kokemuksien kautta ja tahtotilana on ymmärtää ihmisten kokemuksia ja heidän todellisuuttaan. Asioita tutkitaan ja tarkastellaan niiden luonnollisessa ympäristössään. Tutkittavaa asiaa kuvataan, selitetään ja ymmärretään. Aineiston keruussa käytetään teema- ja syvähaastatteluja, kenttätyötä sekä havainnointia sekä doku-

mentointia. Otanta valikoidaan ja aineisto on useimmiten sanallista. Tavoitteena on teoreettisten rakenteiden kehittäminen. (Paunonen 2006, 20.)

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat kysely, haastattelu, havainnointi sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti, rinnastettuina tai eritavoin yhdisteltyinä tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

Laadullisessa tutkimuksessa suunnittelun periaatteita ovat väljyyteen ja joustoon pyrkiminen sekä hyvin täsmällisen suunnittelun ohittaminen. Laadullisen tutkimuksen aineiston kokoaminen ja käsittely muodostavat myös monimuotoisen prosessin ja sitä ei voi täysin ennakkoonsuunnitella. Yleisenä periaatteena on laadullisessa tutkimuksessa pidettävä sitä, että suunnitelma esitetään selvästi kuvaten se mitä tutkitaan ja miten tutkitaan. (Paunonen 2006, 45).

Laadullisessa tutkimuksessa teorian merkitys on suuri, ja siksi sitä tarvitaan välttämättä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 17). ”Laadullisessa tutkimuksessa kysymys mahdollisuudesta ymmärtää toista on kaksisuuntainen. Toisaalta kysymys on siitä, miten esimerkiksi haastattelijan (tutkijan) on mahdollista ymmärtää haastateltavaa tai tiedonantajaa, siis toista ihmistä. Toisaalta kysymys on siitä, miten joku toinen ihminen ymmärtää tutkijan (haastattelijan) laatimaa tutkimusraporttia.” (Tuomi & Sarajärvi 2002, 70–71.)

6.1 Aineiston keruu

Kyselylomakkeet jaettiin Nokian Jumppakulmalla zumbatunnin jälkeen alkusyksystä 2012. Vastaajat olivat vapaaehtoisia. Kaikki vastaajat olivat zumbatunneilla kävijöitä ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen kysymykset keskittyivät asiakkaiden liikuntamotivaatioon, zumbatunteihin sekä ohjaajan toimintaan ryhmäliikunnassa. Kysely valittiin, koska se oli nopeatapaa saada asiakkaiden mielipiteet selville. Yksilöhaastattelulla haluttiin täydentää kyselylomakkeen kysymyksiä ja päästä syvemmälle zumbaajan ajatusmaailmaa.

6.2 Kyselylomake

Kyselylomakkeen ja haastattelun ajatus on hyvin yksinkertainen. Halutessamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 74.) Kyselyn ja haastattelun ero liittyy tiedonantajan toimintaan tiedonkeruuvaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75).

Ihmisillä tulee olla mahdollisuus kertoa omat ajatuksensa ja mielipiteensä, mutta toisaalta ei ole olemassa sellaista väylää, jonka kautta ”totuus” voitaisiin saada selville. Kyselyn ja haastattelun selkeä erottelu ei liene järkevää. Kyselyä kuvataan seuraavanlaiseksi menettelytavaksi, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Kyselylomakkeen haitta puolia ovat, että kyselylomakkeen jakaja olettaa, että vastaajilla on luku- ja kirjoitustaito, eikä heillä ole esimerkiksi kirjoitusta rajoittavia tekijöitä, kuten alentunut näkökyky. Lisäksi kyselylomakkeen jakaja olettaa, että vastaajat kykenevät, haluavat tai osaavat ilmaista itseään kirjallisesti tarkoittamallaan tavalla. Kyselylomakkeessa vastaamattomuus voi nousta merkittäväksikin ja toisaalta avoimet vastaukset saattavat olla kovin niukkasanaisia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75–76.)

Kyselylomakkeen kysymyksiä pohdittiin niin, että niiden avulla saadaan vastauksia työn tutkimusongelmiin ja asioihin joihin halutaan vastauksia. Kysymykset olivat monipuolisia, koskien motivaatiota, ohjaajan toimintaa ja tapoja joilla ohjaaja voi kehittää tuntejansa (katso liite 1). Lomakkeessa oli monivalintakysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, jolloin vastaaja pystyi kertomaan tarkemmin ajatuksiaan.

6.3 Haastattelu

Tyypillisesti haastattelun etuna on sen joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus esittää kysymys toistamiseen, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Haastattelussa joustavaa on se, että haastattelija voi elää haastattelutilanteen mukaan ja esittää kysymyksen siinä järjestyksessä kun katsoo aiheelliseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Haastattelun onnistumisen kannalta on suositeltavaa, että tiedonantajat voivat tutustua kysymyksiin, esimerkiksi esitäyttämällä kysymyslomakkeen etukäteen. Haastattelun etuina on myös se, että haastattelija voi samalla havainnoida paitsi mitä sanotaan myös miten sanotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75–76.)

Haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä, ja ainoastaan se mistä keskustellaan, on määritelty. Avoimet kysymykset eivät kuitenkaan pelkästään riitä vaan haastattelijan tulee syventää tiedonantajien vastauksia rakentamalla haastattelun jatko saatujen vastausten varaan. Haastattelijan tulee pitää haastattelu aiheessa ja koossa, mutta antaa haastateltavan puhua vapaasti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 78.)

Haastattelu tyyppejä on erilaisia. Tässä työssä toteutuu osittain strukturoitu haastattelu sekä puolistrukturoitu haastattelu. Ensimmäisellä tarkoitetaan haastattelua (tai lomakehaastattelua), jossa kysymysten muotoilu ja järjestys on kaikille sama, mutta myös vastausvaihtoehdot ovat valmiina. Puolistrukturoitu haastattelu poikkeaa edellisestä taas niin, että valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole vaan vastaaja saa vastata omin sanoin. (Eskola & Suoranta 1998, 87.)

Haastattelun nauhoittaminen on suotavaa, jos vain haastateltava itse tähän suostuu. Tästä on sovittava etukäteen samalla kun haastattelun aihe käydään läpi. Jos kuitenkin on niin, että haastateltava kieltäytyy nauhoittamisesta, voi haastattelija harkita riittävätkö kirjoitetut muistiinpanot vai kannattaako haastattelusta tämän takia luopua. (Eskola & Suoranta 1998, 90–91.)

Yksilöhaastatteluun päädyttiin, koska haluttiin päästä syvemmälle vastaajan ajatuksiin ja saada kyselylomakkeesta enemmän irti. Yhden ihmisen haastattelemisen mahdollisti tiukka aikataulu ja asiakkaiden mahdollinen innostuminen haastatteluun osallistumisesta. Pääsääntöisesti asiakkailla on aikataulutettu iltapäivä tullessaan ryhmäliikuntatunneille ja siten on hankalempi saada asiakkaita osallistumaan haastatteluun esimerkiksi tunnin päätteeksi.

7 Tulokset

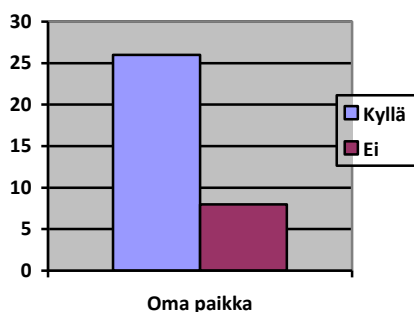
Nokian Jumppakulmalla jaettiin kyselylomakkeita yhteensä 60 kappaletta yhden viikon ajan. Vastauksia saatiin takaisin yhteensä 34 kappaletta. Vastausprosentti oli 56,7 %, eli pyöristettynä 57 %. Kaikki vastanneet olivat naisia. Tulokset ovat analysoitu laskemalla ja vastaukset on kirjoitettu anonymisti.

7.1 Motivaatiotekijät

Motivaatiotekijöihin liittyvät kysymykset kaksi, viisi, kuusi, seitsemän ja kaksitoista.

Kysymys numero kaksi oli kuinka monta kertaa viikossa käyt zumbatunneilla. Vastaajista 10 henkilöä käy zumbatunnilla yhden kerran viikossa, 17 henkilöä kaksi kertaa viikossa, yksi henkilö neljä kertaa viikossa ja yksi henkilö viisi kertaa viikossa.

Kuvio 1. Koetko että sinulla on ”oma paikka” salissa, mihin asetut aina tunnin alkaessa.

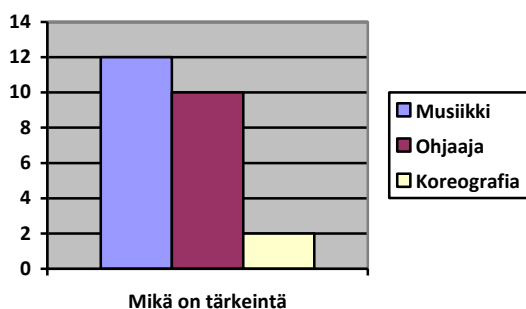


Kuvio 1. vastaajista 26 vastasi kyllä. 8 vastasi, että ei ole omaa paikkaa, mihin tunnin alkaessa asettuu.

Syitä miksi asiakas asettuu tietylle paikalle oli muun muassa: tottumus mennä samaan paikkaan salissa, helppo nähdä ohjaaja, tuttu ja turvallinen paikka, ohjaajan kuuleminen paremmin, takarivissä ollessa askelvirheet eivät haittaa niin paljon sekä, että tuntuu kuin oma paikka vaikuttaisi ”osaamiseen”. Erään vastaajan mukaan oma paikka helpottaa jumppaliikkeiden hahmottamista, kun on tottunut olemaan tietyllä puolella salia. Yhden vastaajan mukaan oma paikka on helpottanut tutustumista uusiin ihmisiin, koska moni vierustoveri pysyy samana tunnista toiseen. Yksi vastaajista kommentoi, että hänellä on ollut sama paikka salissa jo 25 vuotta.

Kuvio 2. Mikä seuraavista on zumbatunneilla sinusta tärkeintä?

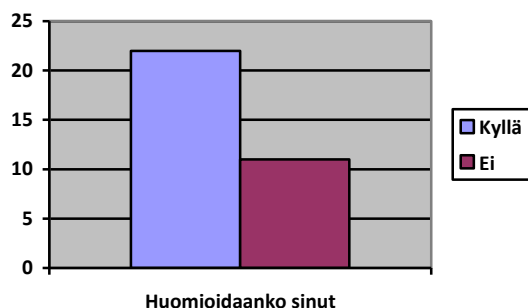
Vaihtoehtoina oli musiikki, ohjaaja ja koreografia (kuvio 1). 12 vastaajista valitsi vaihtoehdon musiikki. Kaksi vastaajista valitsi koreografian ja kymmenen vastasi, että zumbatunnilla tärkeintä on ohjaaja. Lisäksi kymmenen vastaajista vastasi jokaisen kolmen vaihtoehdon tärkeäksi tunnilla.



Seitsemäs kysymys oli tuletko zumbatunnille ohjaajan, musiikin, yhteishengen, tunnin hauskuuden vai kalorien kulutuksen takia. Yksi vastaajista vastasi, että hän tulee tunnille ohjaajan takia. Kaksi vastaajista vastasi, että tulee tunnille musiikin vuoksi. Yhdeksän vastaajista vastasi, että tulee tunnille tunnin hauskuuden vuoksi ja 21 vastaajaa valitsi useamman vaihtoehdon, mm. musiikki, ohjaaja ja tunnin hauskuus olivat monella valinnoissa. Yhdessä lomakkeessa ei ollut valittu mitään vaihtoehtoista, vaan oli kirjoitettu erikseen, että tulee tunnille liikesarjojen vuoksi.

Kuvio 3. Huomioidaanko sinut tunnilla?

22 vastaajista vastasi, että heidät huomioidaan tunnilla. 11 vastasi, että ei huomioida. Yhdessä lomakkeessa tämä kohta oli jätetty tyhjäksi (Kuvio 3).



Kyllä vastanneet olivat kommentoineet seuraavasti: koen kuuluvani porukkaan, ohjaaja tervehtii, ottaa katsekontaktin tunnin aikana ja kannustaa. Jotkut olivat vastanneet, että heidät huomioidaan muun muassa näyttämällä vaihtoehtoliikkeitä, joillekin pelkkä ohjaajan hymy riittää huomioimiseen.

Ei-vastanneet olivat kommentoineet seuraavaa: joskus pitäisi näyttää helpompia liikkeitä yksilöille, moni vastaajista ei kaipaa huomiota erikseen. Yksi vastaajista kommentoi, että ei halua huomiota, koska zumbatessa näyttää muutenkin hassulta. Yksi vastasi, että ei tarvitse huomiota, koska tunnissa on ihanaa juuri se vapaus, että voi tehdä liikkeet oman kunnon ja innon mukaan. Yksi vastaajista kaipaasi enemmän henkilökohtaista tsemppausta.

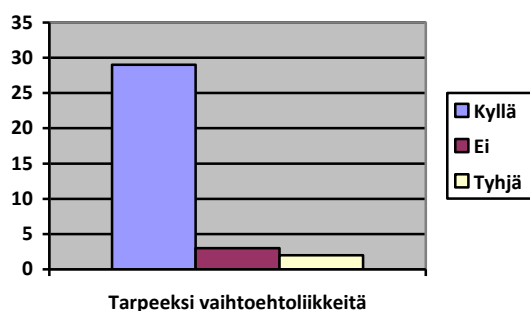
7.2 Musiikin ja koreografian vaikutus tunnilla

Kyselylomakkeesta tähän kohtaan kuuluvat kysymykset kahdeksan, yhdeksän ja kymmenen. Kysymys kahdeksan oli: Tuleeko sinun mielestä ohjaajan ohjeistaa tunneilla tulevia koreografioita. Yhdeksän oli vastannut, että ohjaajan ei tarvitse ohjeistaa tunnilla tulevia koreografioita, kun puolestaan 19 on sitä mieltä, että uuden koreografian kohdalla ohjaajan tulisi ohjeistaa. Kolme vastaajista oli sitä mieltä, että ohjaajan tulisi ohjeistaa aina koreografioita. Kaksi vastaajista oli sitä mieltä, että normaalisti ei tarvitse oh-

jeistaa, mutta uuden koreografian vaihtuessa ohjeistaminen olisi suotavaa. Yksi vastaajista rastitti kaikki kolme vaihtoehtoa.

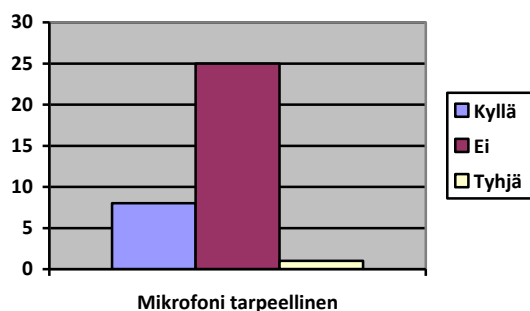
Kuvio 4. Antavatko ohjaajat tarpeeksi vaihtoehtoja, eli helpompia liikkeitä vaikeiden rinnalle.

Tähän vastaukset jakautuivat niin, että 29 vastasi kyllä, kolme ei, ja kaksi jättivät kysymyksen tyhjäksi (Kuvio 4).



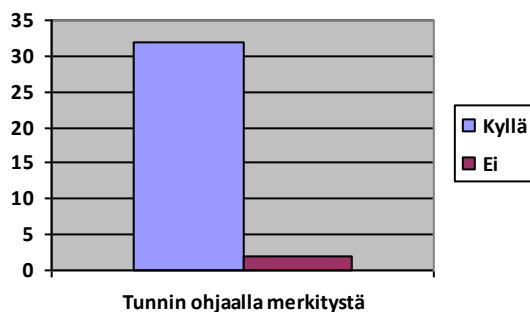
Kuvio 5. Onko mikrofonin käyttöä zumbassa tarpeellista?

25 vastaajista vastasi, että mikrofonin käyttö ei ole tarpeellista zumbatunnilla. Kahdeksan vastaajan mielestä mikrofonin käyttö olisi tärkeää. Yksi vastaajista jätti kysymyksen tyhjäksi (Kuvio 5).

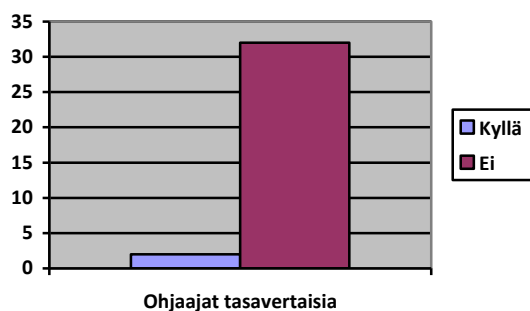


7.3 Ohjaajan merkitys

Kuvio 6. Onko tunnin ohjaajalla merkitystä, vastasi 32 vastaajaa ohjaajalla olevan merkitystä ja kaksi vastasi, että sillä ei ole merkitystä.



Kuvio 7. Ovatko ohjaajat tasavertaisia keskenään, vastasi kaksi vastaajaa, että ovat tasavertaisia ja 32 olivat eri mieltä.



Perusteluiksi eri mieltä olevat kommentoivat muun muassa seuraavaa: osa ohjaajista on tanssillisesti lahjakkaampia kuin toiset, osa ohjaajista ohjeistaa liikkeit paremmin, toiset saavat ryhmän innostumaan paremmin kuin toiset, osa ohjaajista osaa sovittaa paremmin musiikin liikkeisiin, energisyys ja iloisuus vaihtelevat eri ohjaajilla, osalla liikkeet ovat yksinkertaisempia kuin toisilla, zumbatuntien sisältö vaihtelee eri ohjaajilla, toisten tunnit ovat tehokkaampia, osa tunneista on aerobis tyylisiä ja osa tanssillisia tunteja, osa ohjaajista vaikuttaa kokeneemmalta ja osa ohjaajista ei huomioi asiakkaita tarpeeksi. Yksi vastaajista vastasi, että zumban ohjaus perustuu lähes pelkästään ohjaajan persoonaan.

Ohjaajan merkitykseen kuuluu myös kysymys numero yksitoista, jossa kysytään mikä on zumbaohjaajan tärkein ominaisuus. Vaihtoehtoina oli innostavuus, iloisuus, selkeys,

tanssillinen ammattimaisuus, tai jokin muu. 13 vastaajista valitsi innostavuuden ohjaajan tärkeimmäksi ominaisuudeksi. Yksi oli lisäksi myös maininnut, että ohjaajan tulee olla aidosti läsnä ja nauttia itsekin tunnista. Kaksi vastasi tärkeimmäksi ominaisuudeksi ohjaajan selkeyden. Kolme vastasi tanssillisen ammattimaisuuden olevan tärkein ominaisuus. Neljä valitsi iloisuuden ja erikseen oli kirjoitettu, että vauhdikas koreografia on myös iloisuuden lisäksi yksi tärkeä ohjaajan ominaisuus. Kolme oli valinnut vaihtoehtoisiksi innostavuuden ja iloisuuden. Kolme oli valinnut innostavuuden, iloisuuden ja selkeyden. Kaksi oli valinnut iloisuuden ja selkeyden. Kaksi oli valinnut innostavuuden ja tanssillisen ammattimaisuuden. Lisäksi vielä kaksi oli valinnut innostavuuden ja selkeyden.

7.4 Ohjaajan kehittymismahdollisuudet

Kysymykseen 13: Miten ohjaaja voisi vielä entisestään kehittää tuntejansa, vastasi 20 vastaajaa. Kehitysehdotuksia oli muun muassa: palauteboksin avulla, ei samoja liikkeitä eri kappaleisiin. Suunnittelemalla tehokkaampia, mutta kuitenkin riittävän helppoja koreografioita. Selkeä ennustettavuus seuraavaan liikkeeseen siirryttäessä. Yhdestä vastauspaperista kävi selkeästi esille, että vastaaja toivoo reippautta ja vauhtia ilman taukoja. Hän toivoi, että jokainen pitäisi juomatauon halutessaan kappaleiden välillä. Hän toivoi, että ennemmin tunnit olisivat rankkoja, jolloin voisi halutessaan tehdä tunnin rauhallisemmin. Hän perusteli tämän sillä, että rauhallista tuntia on vaikea tehdä itse raskaammaksi. Vastaavasti yhdestä vastauspaperista kävi selkeästi esille, että hän toivoisi kehitystä juuri siinä, että tunnilla olisi selkeät juomatauot. Yhtenä kehittämisehdotuksena oli, että tunneilla soisi pelkästään ”lattarimusiikki”, eikä ”diskohumppia”. Yhdessä vastauksista luki, että hän kaipaasi tunnille ”alkuperäismusiikkia”. Erään vastaajan mielestä ohjaajat ”selittelevät” liikaa, ja ne pitäisi jättää pois. Menee hyvää treeniaikaa ohi ohjaajan puhumisen vuoksi. Osasta vastauksista selvisi, että asiakkaat ovat nyt hyvin tyytyväisiä ohjaajiin ja tunteihin, kehitystä ei tarvita.

7.5 Asiakkaan haastattelu

Työssä haluttiin valikoida haastateltavaksi sellainen asiakas, joita asiakaskunnassa on useita. Valikoin tämän haastateltavan sillä perusteella, että kyseinen asiakas tulee helposti tunnin jälkeen vaihtamaan kuulumisia ohjaajan kanssa.

Kyseessä on 24 -vuotias perheenäiti, joka on aloittanut ryhmäliikunnassa käymisen noin vuosi sitten, lapsen syntymän jälkeen. Asiakas on harrastanut liikuntaa jonkin verran ennen raskaaksi tuloa, mutta hän kertoi liikunnan jääneen hyvin vähälle raskaaksi tulemisen jälkeen. Motivaation hän kertoi syntyneen synnytyksen jälkeen, kun hänellä oli tavoitteena raskauskilojen laihduttaminen sekä lihaskunnon lisääminen. Haittatekijöinä liikunnan aloittamiseen hänellä oli sektio, eli keisarinleikkaus, jonka vuoksi hän ei saanut aloittaa liikunnan harrastamista heti synnytyksen jälkeen. Hän kertoi, että lääkäri oli hänelle suositellut lihaskunnon vahvistamista noin kuukauden kuluttua leikkauksesta, kun leikkaushaava on parantunut. Hän aloittikin liikunnan harrastamisen ensiksi kevyillä kävelylenkeillä, jonka jälkeen hän liittyi liikuntakeskukseen. Siellä hän aloitti kuntosalilla käymisen, sekä zumbatunnit.

Hänen mielestään zumba oli hyvää vastapainoa lihaskuntoharjoittelulle. Syitä minkä takia hän aloitti juuri zumban, oli tunnin hyvä musiikki ja tunnelma. Tunnit olivat hänen mielestään myös sopivan tasoisia hänelle, sillä hänellä on jonkin verran tanssitaustaa. Alkuun hän kertoi ottaneensa tunneilla kevyemmin, tunnustellaksensa omaa jaksamistaan ja leikkaushaavan paranemista. Jälkitarkastuksessa hänelle oli kerrottu haavan parantuneen hyvin ja lääkäri oli sanonut, että nyt voi täysipainoisesti jo harrastaa liikuntaa.

Seuraavaksi käydään läpi kyselylomakkeen mukaisesti mitä hän vastasi haastattelussa. Haastateltava alkoi käydä zumba tunneilla kerran viikossa, mutta jälkitarkastuksen jälkeen lisäsi käyntejä noin kolmeen kertaan viikossa. Kysyttäessä tunnin ohjaajan merkityksestä hän vastasi, että sillä on jonkin verran merkitystä. Tällä hän tarkoitti sitä, että joku ohjaaja tekee hyvin fyysisesti rankan tunnin, kun taas toinen ohjaaja huomioi paremmin ryhmän heterogeenisyyden. Tällä hän tarkoitti sitä, että mikäli tunnilla on monen tasoisia asiakkaita, tunti ei ole niin fyysisesti rankka tai ohjaaja antaa vaihtoehtoisia liikkeitä.

Kysyttäessä häneltä onko hänellä jokin vakituinen paikka salissa, minne hän tunnin alussa sijoittuu, hän vastasi selkeästi, että hän menee aina takariviin, mielellään nurkka paikalle. Syyksi tähän sijoittumiseensa salissa hän kertoo, että hän ei halua ohjaajan nä-

kevän häntä, eikä myöskään halua muiden ryhmäläisten olevan hänen takanaan, sen vuoksi, että hän ei mielestään osaa vielä niin hyvin askelsarjoja. Salin takanurkkaan sijoittuminen tunnin ajaksi, ei kuitenkin estä asiakasta ottamasta kontaktia ohjaajaan tunnin jälkeen. Hänellä onkin usein tapana tulla tunnin jälkeen vaihtamaan kuulumisia ohjaajan kanssa.

Alkuinnostuksessa zumba häntä motivoi hyvä musiikki, mutta myöhemmin hankittuaan sykemittarin kalorienkulutuksen seuraamiseksi, hänen motivaationaan on ollut kunnon kohottaminen sekä laihduttaminen. Haastateltavalta kysyttiin ohjaajan merkityksestä liittyen hänen zumba -motivaatioonsa. Hän kertoi, että ohjaajalla ei sinänsä ole mitään merkitystä, mikäli tunti on sopivan tasoinen. Erityislisäyksenä hän kertoi ohjaajan energisyyden ja positiivisuuden olevan vain ”plussaa” tunnilla.

Seuraavaksi kysyttiin ohjaajan ohjeistuksesta ja mikrofonin käytöstä. Hän sanoi, että yleensä ohjaajat kertovat tunnin alussa, mikäli tuntiohjelmaan on tullut muutoksia ja ennen uutta koreografiaa he opastavat ja näyttävät uusien koreografioiden vaikeimmat askelsarjat asiakkaille. Mikrofoonista hän vastasi, että se on ollut täysin ohjaajasta kiinni käyttäkö sitä vai ei. Hänen mielestään mikrofonin käyttö on hyväksi isommissa saleissa sekä silloin jos ei ole vähään aikaan tunnilla käynyt.

Zumba -ohjaajan tärkeimmäksi ominaisuudeksi haastateltava kertoo iloisuuden sekä hyvän tanssitaidon. Kysyttäessä huomioiko ohjaaja haastateltavan jollain tavalla tunnilla, vaikka hän onkin sijoittunut salin perälle, haastateltava vastaa että hänen mielestään ohjaaja ei huomioi. Hänelle tehtiin vielä lisäkysymys; toivoisiko hän ohjaajalta jotakin huomiota, hän vastasi, että ei toivo. Iloinen tervehdys ennen tunnin alkua riittää.

Viimeisenä kysymyksenä kysyttiin millä keinoilla ohjaaja voisi kehittää tuntejansa. Tähän haastateltava vastasi, että säännöllisellä koulutuksella ja säännöllisellä koreografian ja musiikkien päivittämisellä.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön aiheen idea lähti siitä, että ryhmäliikunnanohjaajana ja varsinkin zumbaa ohjatesa on kiinnitetty huomiota siihen, kuinka tärkeää asiakkaille on ohjaaja. Se on mielenkiintoinen asia, kuinka yhden ihmisen persoona voi joko motivoida niin paljon, että tunnille tullaan joka viikko tai sitten persoona ei miellytä yhtään ja salin ovelta käännytään pois kun nähdään kuka tuntia on ohjaamassa. Ihmiset ovat mielenkiintoisia. Työssä haluttiin tutkia hieman tarkemmin asiaa ja vuosien ohjauskokemuksella havaittiin myös, että ihmisillä tuntuu olevan niin sanottu oma paikka salissa, jonne asettuvat aina tunnin alkaessa. Omapaikka saattaa joskus olla niinkin voimakas, että toiselle ihmiselle sanotaan siitä, että *hei, oot mun paikalla...* Siitähän se idea sitten lähti...

Vastausprosentti oli yllättävä. Mielestäni 57 % on hyvä vastausprosentti, koska vastaajilla oli kuitenkin mahdollisuus viedä kyselylomakkeet myös kotiin täytettäväksi. Tämä yleensä heikentää lomakkeiden palautusta. Ennestään jo osattiin aavistaa, että kaikki vastaajat tulevat olemaan naisia, koska hyvin harvoin tunneilla tapaa mies zumbaajia.

Työn eettisyyttä lisäsi se, että vastaajat vastasivat kyselylomakkeeseen anonymisti, eivätkä he voi olla tunnistettavissa vastauksistaan. Eettisyyteen kuuluu myös se, että kyselylomakkeet tuhottiin heti kun tulokset oli analysoitu. Vastaaminen kyselylomakkeisiin oli vapaaehtoista. Asiakkaille kerrottiin ennen lomakkeiden jakamista, että kysely tehdään anonymisti. Nokian Jumppakulman omistajan kanssa on sovittu tämän työn toteuttamisesta ja tulosten julkistamisesta liikuntakeskuksessa.

Eettiset kysymykset kulkevat opinnäytetyössä mukana koko prosessin ajan aina aiheen valinnasta tulosten julkistamiseen asti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172–184). Hyvään tutkimusetiikkaan kuuluu se, että tutkittaville kerrotaan tutkimuksen alussa, että tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja tutkittaville annetaan riittävästi tietoa tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta (Eskola & Suoranta 1998, 55–56). Eettisesti on perusteltua kertoa haastateltavalle mitä aihetta haastattelu koskee. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133).

Hyvä eettinen tutkimus pitää sisällään tiettyjä keskeisiä periaatteita. Toisten tekstien luvaton kopioiminen ei ole sallittua sekä lainaukset ja viittaukset tulisi merkitä tekstiin asianmukaisesti. Tuloksia ei julkisteta ilman kritiikkiä, eikä tuloksia keksitä tai niitä kaunistella. Raportoinnin tulee olla selkeää niin, että se ei ole puutteellista eikä harhaanjohtavaa. Tutkimuksen puutteet tulisi myös tuoda julki. (Hirsjärvi 2008, 26- 27.)

Paljon tuli ajatuksia myös siitä, onko kyseessä laadullinen vai määrällinen tutkimusmenetelmä. Määrällinen ja laadullinen tutkimus kuitenkin täydentävät toisiansa mutta yksittäin niitä voi kuvailla siten, että laadullinen tutkimus kehittää muutaman yksittäistapauksen perusteella hypoteeseja muista tapauksista ja taas määrällinen tutkimusmenetelmä sopii suuria ihmisryhmiä kartoittaviin tutkimuksiin. Sen avulla taas ei voi saada kovin kattavaa tietoa yksittäistapauksista. Laadulliseen tutkimukseen päädyttiin, koska tässä työssä on enemmän piirteitä sitä menetelmää kohtaan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sijainen johdonmukaisuus painottuu mitä olet tutkimassa ja miksi, miksi tutkimus on sinusta tärkeä, mitä olet oletanut tutkimusta aloittaessasi ja ovatko ajatukset muuttuneet. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135.) Luotettavuutta opinnäytetyössä lisäsi se, että vastauksista ei tulkittu mitään, vaan tulokset käytettiin juuri niin kuin ne kyselylomakkeisiin oli kirjoitettu. Luotettavuutta merkittävästi lisäsi myös se, että työhön lisättiin autenttisia ilmauksia kyselylomakkeista. Työssä käytettiin pääsääntöisesti tuoreita ja asianmukaisia lähteitä.

Motivaatioon liittyvistä vastauksista osattiin jo aavistaa mihin ne kallistuvat. Suuriosa vastaajista käy zumbatunneilla viikossa yksi viiva kaksi kertaa. Tämä on hyvä määrä, koska se pitää harrastuksen jo säännöllisenä ja sitä kautta kehittyminen ja kiinteytyminen pidetään aktiivisena ja säännöllisenä. Lisäksi tärkeätä on se, että säännöllisyys myös motivoi ihmisiä. Pienikin tauko aikaan saa sen, että kynnyksellä lähtemiseen on aina korkeampi.

Liikuntamotiiveja on tutkittu pääsääntöisesti kahdella tavalla. Ensimmäinen tapa on esittää tutkittavalle valmiita vastausvaihtoehtoja, niin sanottuja motiiviväittämiä. Toinen tapa on kysyä henkilöltä suoraan, mikä liikunnassa kiinnostaa, jolloin henkilö saa omin

sanoin kertoa. Näitä menetelmiä voidaan luonnollisesti myös yhdistää. Hyvänä puolena valmiissa vaihtoehtoissa on se, että ne auttavat vastaajaa muistamaan ja tiedostamaan erilaisia motiivivaihtoehtoja. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 155.)

Niin kuin jo aikaisemmin mainittiin, ryhmäliikunnanohjaajat ovat havainneet monilla asiakkailla olevan niin sanottu oma paikka liikuntasalissa. Tämä on voimakkaasti motivaatioon liittyvä kysymys, koska monet asiakkaat ovat maininneet siitä, että jos omalle paikalle ei pääse, ei tunnilla huvita olla. Kyselyyn vastanneista 28 vastasi asettuvansa liikuntasalissa omalle paikalleen ennen tunnin alkua. Tavallisesti ryhmänjäsen tavoittelee samaa turvallista paikkaa johon on tottunut. Persoonan henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat sosiaaliseen asemaan ryhmässä. Yksi haluaa pysyä taustalla, eikä kaipaa huomiota, toinen taas tahtoo olla näkyvä ja kuuluva. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 70.) Tämä on mielenkiintoista, koska ohjaajana ohjatesa tiedetään tarkkaan mihin kukin asiakas salissa sijoittuu. Ohjaajan katsoessa pelistä oikealle tai vasemmalle tunnistaa hän tutut kasvot heilumassa omilla paikoillaan.

Asiakkaana ollessa, en niinkään asettunut salissa samalle paikalle vaan minulle tärkeää oli, että näen itseni peilien kautta sekä ohjaajan näytöt selkeästi. Vastaajien joukossa olikin muutamia, jotka kertoivat samaa. Tärkeitä asioita salissa sijoittumiselle oli juurikin, se että kuulee ohjaajan hyvin, hahmottavat liikkeet hyvin sekä näkee ohjeistukset ja itsensä selkeästi. Mielenkiintoisin sekä miellyttävin vastaus oli ehkä se, kun eräs vastaajista oli vastannut, että oma paikka mahdollistaa myös uusien ystävyys-suhteiden luomisen. Yleensä siinä vakituneilla vieressä tanssii samat henkilöt. Aikuisia liikuntaharrastuksessa motivoi painonhallinta, ystävien tapaaminen, elämysten kokemukset ja terveysvaikutukset. Huono asia on, varsinkin aikuisväestöllä, lopettaa liikkumisharrastus jos ystävä lopettaa tai muuttaa kauemmaksi. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 65–68.) Tuntien ja oman paikan pysyessä samana alkaa helpommin vaihtaa tuntemuksia ja kuulumisia vierustoverin kanssa. Moni tulee tunnille vain treenaamaan ja saamaan hien pintaan, on kuitenkin hienoa, että joku on oivaltanut, että tuon kaiken lisäksi on mahdollisuus luoda kontakteja liikkuesssa.

Se, että suurelle osalle vastaajista musiikki ja ohjaaja ovat tärkeimpiä asioita zumbatunnilla, olivatkin ohjaajalle jo aika ennalta arvattavissa. Ohjaajat ovat huomanneet tämän,

mutta hienoa oli nähdä kuinka niin sanotusti äänet jakautuivat. Ohjaajan rooli on zumbassa tärkeässä osassa. Usein ryhmässä tulee esiin juuri heille mieleinen ohjaaja. (Repo-Kaarento 2007, 60). Ohjaaja on se joka luo tunnin tunnelman ja elää ryhmän mukana. Ohjaaja kannustaa ryhmänsä jäseniä toteuttamaan omia tavoitteitaan ja ilmaisemaan itseään. (Repo-Kaarento 2007, 35). On hieno tunne kun näkee taas kerran tuttujen kasvojen tulevan tunnille. Tietää tehneensä viime kerralla jotain oikein, koska asiakkaat osaavat olla myös julmia ja tekevät hyvin nopeasti selväksi sen jos ohjaaja tai musiikki ei miellytä. Tällöin monesti unohdetaan se tunnin tehokkuus ja hyöty, koska ohjaaja rakentaa musiikillaan sen tunnin hauskuudenkin, mikä on monelle se syy miksi tulee zumbatunnille. Liikuntamotivaatio saattaa olla hyvin voimakkaasti emotionaalisesti viirittynyttä. Tavoitteena tällöin liikunnassa onkin enemmän tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen kuin pohdiskelu liikunnan merkityksestä. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 153.)

Motivaatioon käydä zumbatunneilla aina uudestaan ja uudestaan liittyy myös vahvasti se, huomioiko ohjaaja asiakkaan tunnin alussa tai tunnin aikana. Suuri osa vastaajista olikin sitä mieltä, että ohjaaja huomioi heidät hyvin. Tämä on ohjaajan taitojen perusasia. Aina tulee huomioda myöhässä tulevat ja yrittää ainakin luoda hymy ja tervehdys tunnin alussa kaikille tasapuolisesti. Tämäkin vastaajien mielestä riittää, monet eivät kaipaakaan lisä huomiota, koska zumbassa on juuri se idea, että tunnilla saa olla vapaasti oma itsensä, liikkua ja nauttia omaan tyyliinsä. Haastavaksi ryhmänohjaajalle kuitenkin tekee sen, jos ryhmässä on asiakkaita jotka kaipaisivat enemmän yksilöllistä huomiota. Zumbassa ei ole ideana antaa paljoa vaihtoehto liikkeitä, saati sitten neuvoa kooreografiaa. Lisäksi kun asiakkaita on paljon henkilökohtainen ohjeistaminen ja kannustaminen jäävät väkisinkin yleistasolle.

Liikuntamotiiveja on yleensä tutkimuksissa kysytty ihmisten liikuntaharrastuksen kannalta. Syynä tähän on, että ihmiset saattavat harrastaa useita liikuntalajeja, ja koska eri lajeilla saattaa olla eri motiivit. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 155.) Juuri tämän takia, osa zumban motivaatitekijöistä liittyy ainoastaan tunnin iloon ja hauskuuteen. Tarkoitus ei ole vääntää hampaat kireällä 60 minuuttia ja hymyillä vasta kotona. Motiivit vaihtelevat asiakkaan osallistuessa erilaisille ryhmäliikuntatunneille. Lihaskuntotunnilla mo-

tiivina monella on kiinteytyminen, zumbassa se voi monella olla irtiotto arjen kireydestä.

Zumba on tanssituntina hyvin vapaa. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaajat koulutetaan siihen, että tunneilla ei käytetä mikrofoonia eikä koreografioita niinkään ohjeisteta. Tähän samaan asiaan ovat sopeutuneet myös Nokian Jumppakulman asiakkaat. Suuri osa on sitä mieltä, että esimerkiksi mikrofoonia ei tarvita zumbaa ohjatesa. Ainoa missä asiakkaat toivovat apua on uusien koreografioiden kohdalla. Silloin ohjaajan olisi hyvä opastaa uudet liikkeet. Näin moni ohjaaja on tottunutkin tekemään. Juomatauon yhteydessä opastetaan asiakkaille uuden kappaleen vaikeimmat kohdat. Tämä auttaa joitain tai sitten asia ei jää kenenkään mieleen. Idea on kuitenkin se, että jo parin tunnin jälkeen asiakas osaa liikesarjat lähes ulkoa. Tällöin liikkeen vaihdokset ilmaistaan muilla keinoin kuin ohjeistuksen tai mikrofonin avulla, kuten taputtamalla, huutamalla esimerkiksi *Heeey*, tai näyttämällä käsillä suunnan mihin liikutaan seuraavaksi. Zumban nopea-tempoisuuden vuoksi vaihtoehtoliikkeitä ei juurikaan näytetä. Asiakkaan oletetaan osaavan toimia oman kunnon ja tunnon mukaan, kuten jättämällä esimerkiksi hypyt tai käsiliikkeet kokonaan pois. Asiakkaat kokevatkin, että vaihtoehtoliikkeitä näytetään pääsääntöisesti tarpeeksi.

Keskittyneessä verkostossa vuorovaikutus tapahtuu tehtävää vetävän henkilön kautta. Keskitetty kommunikaatio vähentää tyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Hajautettu verkosto pyrkii sen sijaan demokratiaan ja antaa jäsenilleen mahdollisuuden vuorovaikuttaa päätöksiin. Isossa ryhmässä taka-alalla olevat saattavat jäädä tiedon suhteen pimentoon, ja näin vaikutusmahdollisuudet ryhmässä pienentyvät. Ryhmän koon kasvaessa vuorovaikutus ryhmänjäsenten kanssa ei ole enää mahdollista. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 61.)

Ohjaaja on tärkeässä roolissa zumbatunnilla. Jokainen ohjaaja on persoona ja ottaa tilan haltuun omalla tyylillään. Tärkeimpiä asioita kuitenkin on selkeästi koko ryhmän tervehtiminen sekä tunnin koreografian osaaminen. Mikä onkaan kauheinta, kun ohjaaja on hukassa omassa koreografiassaan. Siltikin ohjaajien välillä on selkeitä eroja. Se on luonnollista, mutta se myös jakaa asiakkaita käymään vain tiettyjen ohjaajien tunneilla, ohjaajien joiden koreografian, tanssillisen osaamisen, energisyyden ja tehokkuuden

taustalla on vielä se, että ohjaaja aidosti itse nauttii tunnin ohjaamisesta ja tanssimisesta saa myös asiakkaat innostumaan tunnista. Voi kuulostaa, että ohjaajan tulee olla aikamoinen super-ihminen eikä suorittaminen saa näkyä ohjauksesta. On kuitenkin päivän selvää, että ei energisen tanssitunnin ohjaajaksi hakeudu passiivinen, ”syysmasennuksesta” kärsivä ohjaaja. Zumba ohjaajan tärkeimpiä tunnusmerkkejä on asiakkaidenkin mielestä ohjaajan innostavuus, selkeys ja iloisuus. Syksyn pimeinä aikoina maksavat asiakkaat kaipaavat ryhmäliikuntatunnille tullessaan piristystä ja mistä muualta sitä voidaan parhaiten saada kun energiseltä zumbatunnilta yhdessä iloisen ohjaajan kanssa!

Ohjaajan itsensä kehittäminen on kuitenkin haasteellista, varsinkin ohjaajilla jotka ovat ohjanneet samaa tuntia jo useamman vuoden. Tunneista toivotaan tehokkaampia, mutta kuitenkin helppoja, samoin asiakkaiden vastauksista ilmenee, että olisi hienoa, jos samoja liikkeitä ei toistuisi toisissakin kappaleissa. Tuo viimeisin, on todella haastavaa ohjaajalle. Monissa latinalaistansseissa, kuten esimerkiksi merenguessa on vain muutama perusaskel. Kuinka näitä pystytään muuttamaan? Menee liian vaikeaksi, jotta koreografian taso säilyisi vasta-alkajallekin mahdollisena.

Ohjaajan tulee olla koreografiaa tanssittaessa aina askeleen edellä. Ohjaajan tulee tuntea musiikki ja se mitä sieltä seuraavaksi tulee, sitä kautta ohjaaja pystyy ennakoimaan ja antamaan pientä ohjeistusta asiakkaille liikkeiden tai suunnan muuttuessa. Hienoa zumbassa on kuitenkin se, että koreografiat ovat pääsääntöisesti ohjaajien itse tekemiä, joten virheet sallitaan. Koreografia voi muuttua kesken kappaleen, mutta tärkeintä näissä tilanteissa on se, että asiakkaat eivät rasitu siitä.

Työn tuloksien saattaminen työelämään tulee tapahtumaan niin, että työ tulee tiivistetyksi luettavaksi Nokian Jumppakulman ryhmäliikunnanohjaajien taukotilaan. Työn ja tuloksien jakamisen tavoitteena on jakaa vinkkejä ja ajatuksia toisille ohjaajille. Näin ohjaaja pystyy kehittämään tulevaisuudessa zumbatunteja ja mahdollisesti muitakin ryhmäliikuntatuntejansa. Nokian Jumppakulman asiakkaatkin tulevat saamaan oman osansa työn tuloksista. Jo kysymyslomakkeessa (katso liite 1.) kerrottiin tulosten julkistamisesta talvella 2012/2013 Nokian Jumppakulman ilmoitustaululla. Tuloksista on tarkoitus tehdä asiakkaille niin sanottu humoristinen otanta, jossa asiakkaat näkevät itse

mitä ajattelevat, eli kuinka tärkeää oma paikka salissa on, mikä saa tulemaan tunnille ja niin edelleen.

Opinnäytetyön aihetta suunnitellessa, monien päättäneiden alkujen jälkeen selkeää oli tehdä työ joka liittyy jollain tavalla zumbaan ja siihen miksi ihmiset rakastavat kyseistä tuntia edelleenkin. Kyselylomakkeen jaon jälkeen ja vastaukset saatua tultiin kuitenkin siihen tulokseen, että kyselyn olisi voinut toteuttaa ensin koeryhmän kanssa. Huomattiin nimittäin, että lomakkeessa oli motivaatioon liittyen liian vähän kysymyksiä. Liikaa oli kysymyksiä siitä, kuinka ohjaaja voisi olla vieläkin parempi. Työn tulokset koetaan kuitenkin tärkeiksi. Ensi ajatuksena oli, että työstä hyötyy eniten asiakkaat ja vasta sen jälkeen ohjaajat, mutta nyt ajatus on toisinpäin. Työstä uskotaan eniten vastauksia ja ajatuksia saavan juuri ryhmäliikunnanohjaajat ja varsinkin zumbaohjaajat. Työssä on paljon vinkkejä ja ajatuksia herättäviä asioita, varmasti se antaa paljon vastauksia ohjaajien ajatuksiin kuinka toimia paremmin ja mikä asiakkaille on tärkeää. Työn on napakka paketti tietoa, jota on helppo lukea ja tuntemuksiin samaistua.

Mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena olisikin syventyä vielä syvemmälle zumban motivaatiotekijöihin. Mielenkiintoista olisi myös tutkia mitä hyöty- ja haittavaikutuksia zumballa on fyysisesti ihmisen vointiin. Lisäksi nykypäivänä on lisääntymässä ryhmäliikunnassa niin sanotut virtuaalitunnit, joissa ohjaaja ei ole fyysisesti läsnä. Kiinnostava aihe olisi myös, mikä merkitys todellisuudessa ohjaajan läsnäololla on ryhmäliikunnassa kävijöille. Vai riittääkö kenties asiakkaille videon kautta oppinen. Ajatuksena tämä on aivan älytön, eikä vain siksi, että työtä on tehnyt itse ryhmäliikunnanohjaaja. Syynä on mieluummin se, että ketä motivoi mennä ryhmäliikuntatunnille, jos ketään ryhmänohjaajaa ei fyysisesti ole läsnä? Yksilöhaastattelun jälkeen ajatus heräsi myös siitä, että olisiko zumba hyvä yhdistää esimerkiksi painonpudotusryhmään. Voisiko sykemittaria yhdistää jollain tavalla kunnon kehittämisen seurantaan zumbatunneilla? Paljon jäi ajatuksia ja toivottavaa olisikin, että näitä asioita tutkittaisiin jatkossa.

Pohdinnan lopuksi haluan jakaa parhaimman saamani palautteen mikä varmasti herättää ajatuksia zumban sekä ohjaajan merkityksestä.

Kiitos kun ohjaat. En ole koskaan aikaisemmin tykännyt tanssimisesta saati edes uskaltanut tanssitunneille. Sinun ansiostasi rakastan käydä zumbatunneilla ja

olen saanut painonikin tippumaan. Toivottavasti et lopeta ohjaamista, koska silloin minunkin motivaationi on koetuksella”.

Kuinka hyvältä tuo ohjaajasta voikaan tuntua! Tuollaiset hetket motivaation ollessa alhaalla nostavat ohjausintoa ja taas tulee tunne siitä miksi tämä on niin monelle tärkeää ja miksi juuri minä olen päässyt tähän tärkeään asemaan tehdä yhdessä asiakkaiden kanssa hyvää kropalle ja mielelle!

Lähteet

- Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. 1. painos. Jyväskylä. Docendo Finland Oy.
- Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin. Kovakantinen kunto-ohjaajasi. 1.painos. Jyväskylä. WSOY.
- Active Living Newsletters 2007. Zum-Boom-Bah. Luettavissa: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=25236672&site=ehost-live>>Zum-boom-bah.. Luettu: 25.10.2012.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fitness Business Canada 2011. Survey predicts top 20 fitness trends for 2012. Luettavissa: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=68943002&site=ehost-live>>Survey Predicts Top 20 Fitness Trends for 2012.. Luettu: 25.10.2012.
- Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. 1.painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki. Oy Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Jyväskylä. WSOY.
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa. Terveellisen liikunnanopas kaikenikäisille. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2008. Tutki ja Kirjoita. Helsinki. Tammi.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. Painos. Helsinki. WSOY.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveys-hoitotyö. WSOY.

Kylliäinen, M. 2007. Rakennusten akustinen suunnittelu. Helsinki. Hakapaino Oy.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M., Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Porvoo. WSOY.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Vantaa. Dark Oy.

Rovio, E., Lintunen, T., Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Julkaisu nro 163. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere. Esa Print Oy.

Salmela-Aro, K. & Nurmi J-E. 2002. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Tukiainen, J. 2005. Elämäni kunnossa. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. Uudistettu painos. Latvia. Livonia Print.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere. Tammer- Paino Oy.

Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasts ikiliikkujaksi. Helsinki. Edita Oyj.

Vuolle, P., Telama, R., Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Zumba Fitness LLC 2012. About Zumba Fitness. Luettavissa:
<http://www.zumba.com/en-US/about/> Luettu: 27.9.2012.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake Nokian Jumppakulmalle.

Hei Zumbaja!

Olen Elli Saukonieni. Olen työstämässä opinnäytetyötäni Haaga-Helian Ammattikorkeakouluun, aiheena Zumban motivaatiotekijät. Tarvitsen sinulta siis muutaman minuutin, jotta saan ratkaistua sen, miksi Zumba on edelleenkin yksi Nokian Jumppakulman suosituimmista tunteista ja kuinka paljon esimerkiksi ohjaajalla on vaikutusta tähän asiaan.

Kiitos jo etukäteen ajastanne.

Rastita ”oikea” vaihtoehto. Joukossa myös muutama avoin kysymys, johon saat vastata omilla sanoilla.

1. Olen nainen ____ mies ____

2. Kuinka monta kertaa viikossa käyt zumbatunneilla?

1 x vk ____ 2 x vk ____ 3 x vk ____ 4 x vk ____ 5 x vk ____

3. Onko tunnin ohjaajalla merkitystä?

Kyllä ____ Ei ____

4. Ovatko ohjaajat tasavertaisia keskenään?

Kyllä ____ Ei ____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen Ei, perustele se alla olevalla viivalla.

5. Koetko, että sinulla on ”oma paikka” salissa mihin asetut aina tunnin alkaessa?

Kyllä ____ Ei ____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen Kyllä, perustele se alla olevalla viivalla.

6. Mikä seuraavista on zumbatunneilla sinusta tärkeintä:

Musiikki ____ Koreografiat ____ Ohjaaja ____

7. Tuletko zumbatunnille

Ohjaajan _____ Musiikin _____ Yhteishengen _____ Tunnin
hauskuuden _____ vai pelkästään Kalorien kulutuksen takia _____?

8. Tuleeko sinun mielestä ohjaajan ohjeistaa tunneilla tulevia koreografioita?

Kyllä _____ Ei _____ Uuden koreografian kohdalla Kyllä _____

9. Antavatko ohjaajat tarpeeksi vaihtoehtoja, eli helpompia liikkeitä vaikeiden rinnalle?

Kyllä _____ Ei _____

10. Onko mikrofonin käyttö zumbatunnilla sinusta tärkeää?

Kyllä _____ Ei _____

11. Mikä on sinusta zumbaohjaajan tärkein ominaisuus?

Innostavuus _____ Iloisuus _____ Selkeys _____
Tanssillinen ammattimaisuus _____

Joku muu, mikä? _____

12. Huomioidaanko sinut tunnilla?

Kyllä _____ Ei _____

Jos vastasit Kyllä edelliseen kysymykseen, kerro tarkemmin kuinka sinut huomioidaan?
Jos taas vastasit Ei, kerro kuinka toivoisit ohjaajan huomioivan sinua paremmin.

13. Miten ohjaaja voisi vielä entisestään kehittää tuntejansa?

Kiitos vastauksista ja ajastanne, yhteenvedon näet talven aikana Jumppakulman infoseinältä!

Mukavaa syksyn jatkoa!

Zumba terveisin,

Elli