

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide | Tanssinopettaja

2024

Mirka Hietanen

Itsevarmana kohti tanssikilpailuja

– Opetuspaketti kilpailevan tanssiryhmän
psykkisten taitojen kehittämisen tueksi



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide | Tanssinopettaja

2024 | 44 sivua

Mirka Hietanen

Itsevarmana kohti tanssikilpailuja

Opetuspaketti kilpailevan tanssiryhmän psyykkisten taitojen kehittämisen tueksi

Työni tavoitteena on tutkia mitä erityispiirteitä kilpaileminen tuo tanssin harrastamiseen sekä löytää keinoja valmistautua kilpailuihin psyykkisesti. Pedagogisessa kokeilussa testataan opetuspakettia kilpailevan tanssiryhmän psyykkisen harjoittelun tueksi.

Raporttini tiedot perustuvat lähdekirjallisuudesta kokoamaani tietoon sekä opetusryhmälleni teettämiini kyselyihin ja heidän kanssaan käytyihin keskusteluihin. Työni perusteella voidaan päätellä, että esiintymisjännitys on yleistä tanssijoiden keskuudessa. Tanssikilpailuissa koettu esiintymisjännitys on verrattavissa urheilijoiden kokemaan suoritusjännitykseen. Opetuskokeilun kohderyhmänä olleen tanssiryhmän tanssijat tiedostavat psyykkisen harjoittelun hyödyt ja he pitävät psyykkisiä taitoja tärkeinä tanssia ajatellen.

Opetuspaketti toimii tällaisenaan toteutettavaksi tanssiryhmälle, joka harjoittelee useampana päivänä viikossa. Opetuskokeilun aikana on todettu, että harjoitteiden läpikäynti on hyvä aloittaa heti kauden alussa, sillä paketin teemojen läpikäynti on aikaa vievää. Yksittäiset harjoitteet on mahdollista erottaa opetuspaketista ja hyödyntää omina kokonaisuuksinaan tanssitunneilla.

Asiasanat:

Itseluottamus, psyykkiset taidot, esiintymisjännitys, tanssi

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts | Dance Pedagogy

2024 | 44

Mirka Hietanen

Towards dance competitions

Teaching package to support the psychological training of a competing dance team

My work aims to investigate the specific characteristics that competition brings to dance practice and to find ways to prepare mentally for competitions. A pedagogical trial will test a teaching package designed to support the psychological training of a competitive dance group.

The information in my report is based on literature I've compiled from various sources, as well as surveys conducted with my teaching group and discussions held with them. Based on my work, it can be concluded that performance anxiety is common among dancers. The performance anxiety experienced in dance competitions is comparable to the performance anxiety experienced by athletes. Dancers in the target group of the teaching trial are aware of the benefits of psychological training and consider psychological skills important for dance.

Training psychological skills is a multifaceted issue, and going through its key themes is quite time-consuming. The teaching package is designed to be implemented for a dance group that practices several days a week. It has been found during the teaching trial that going through the exercises is best started at the beginning of the season. Individual exercises can be separated from the teaching package and used as standalone units in dance classes.

Keywords:

Self-confidence, psychological coaching, performance anxiety. dance

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Tanssissa kilpaileminen ja tunteet	8
2.1 Tanssikilpailut ja katselmukset	8
2.2 Tanssijan kohtaamat paineet ja vaatimukset tanssikilpailuissa	12
2.3 Jännittäminen osana esiintymistä	14
2.3.1 Psykkiset ja fyysiset jännitysoireet	16
2.3.2 Jännittämisen valjastaminen voimavaraksi	18
3 Psykkiset taidot tanssissa ja niiden kehittäminen	21
3.1 Psykkiset taidot tanssissa	21
3.2 Psykkinen valmennus	23
3.2.1 Keskittyminen, huomion suuntaaminen ja rentoutuminen	24
3.2.2 Ajatusten voima	28
3.2.3 Visualisointi ja mielikuvaharjoittelu	31
3.2.4 Kilpailuihin valmistautuminen	33
3.3 Opetuskokeilu ja opetuspaketin kehitysideoita	36
4 Lopuksi	41
Lähteet	43

Liitteet

Liite 1. Kyselyt 1 ja 2

Kuvat

Kuva 1.....	16
Kuva 2.....	18

1 Johdanto

Käsittelen opinnäytetyössäni tanssia kilpailemisen näkökulmasta. Kilpaileminen herättää erilaisia tunteita ja ajatuksia tanssijan kehossa ja mielessä. Tavoitteenani on selvittää, miten voin tanssinopettajana auttaa oppilaitani valmistautumaan kilpailusuoritukseen kokonaisvaltaisesti, hallitsemaan esiintymisjännitystä ja nousemaan näyttämölle itsevarmana.

Opinnäytetyöni on pedagoginen ja se sisältää kirjallisen osion sekä opetuskokeilun. Teoria ja käytäntö ovat kulkeneet työni toteuttamisen ajan käsikädessä. Opetan kilpailevaa tanssiryhmää nimeltä Razzmatazz Junnutiimi ja idea opinnäytetyöni aiheesta nousi tästä ryhmästä. Ryhmä kilpailee kauden aikana useissa tanssikilpailuissa ja tavoitteenamme on olla vuosi vuodelta parempia. Junnutiimin viikoittainen harjoituskokonaisuus on perusteellisesti suunniteltu fyysisten taitojen näkökulmasta. Tanssijoiden psyykinen valmennus ja kilpailuihin valmistautuminen on kuitenkin jäänyt vähemmälle huomiolle. Valmennusurani aikana olen todennut, että tanssijoiden kokemus itseluottamus sekä mielentila näyttämölle noustessa, vaikuttavat kilpailusuoritukseen paljon. Koin siis tarvetta panostaa tanssijoideni psyykkisten valmiuksien kehittämiseen, jotta he voisivat paineistetusta kilpailutilanteesta huolimatta, nousta näyttämölle läsnä olevina ja itsevarmoina. Tavoitteenani on ollut tunnistaa, mitä psyykkisiä taitoja kilpailuissa korkealle tasolle tähtäävät nuoret tarvitsevat ja mitä haasteita juuri tällä opetusryhmällä mahdollisesti on. Tärkein tavoitteeni on ollut löytää konkreettisia keinoja kilpailun vaatimien psyykkisten taitojen kehittämiseen, joita voisimme ottaa osaksi ryhmän opetuskokonaisuutta.

Opinnäytetyöni toisessa luvussa sukellaan tanssikilpailuiden maailmaan. Kerron mitä tanssikilpailuissa käytännössä tapahtuu ja avaan mm. arvosteluperusteita. Tutkin myös minkälaisia tunteita, ajatuksia ja haasteita kilpaileminen saattaa aiheuttaa nuorelle tanssijalle. Kolmannessa luvussa avaan, mitä esimerkiksi urheilussa hyödynnetty psyykinen valmennus tarkoittaa. Lisäksi esittelen muutamia opetuskokeilussani teettämiäni harjoitteita

psykkisten taitojen kehittämiseen. Lisäksi avaan opetuskokeiluani kertomalla mitä tuloksia havaitsin opetuskokeilun lopulla, miten opetusryhmäni suhtautui teettämiini harjoitteisiin sekä minkälaisia oivalluksia oppilaani ja minä saimme opetuskokeilun aikana. Esitän myös kehitysideoita opetuspaketilleni. Neljännessä luvussa pohdin opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan.

Keskeisimpinä kirjallisina lähteinäni ovat psykologi Minna Martinin teos *Saa jännittää: Jännittäminen voimavarana* (2021), Suomen Valmentajien kirja *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (2015), Glenn D. Wilsonin teos *Esittävän taiteen psykologia* (2003) sekä Jim Taylorin ja Ceci Taylorin teos *Psychology of dance* (1995). Kirjojen ja artikkeleiden lisäksi olen hyödyntänyt lähteinäni opetusryhmälleni teettämieni kyselyiden vastauksia. Lisäksi olen käyttänyt lähdemateriaalina muistiinpanojani ryhmän kanssa käydyistä keskusteluista. Kyselyiden vastaukset, keskustelut ja ryhmän tarkkaileminen nousivat itselleni todella hyödyllisiksi lähteiksi.

2 Tanssissa kilpaileminen ja tunteet

Tanssi on taiteenlaji, jossa esiintyminen ja esillä oleminen ovat olennainen osa sen toteuttamista. Esiintyminen tuntuu usein jännittävältä ja tanssijat saattavat kokea näyttämölle noustessaan paineita onnistumisesta. Itsensä esiin tuominen ja yleisön edessä tanssiminen vaatii rohkeutta. Kun esiintyminen tapahtuu kilpailuissa, muuttuu tilanne monen mielessä vielä paineistetuimmaksi. Miltä tuntuu mennä näyttämölle tietäen, että ulkopuoliset ihmiset arvioivat omaa tanssimista ja esiintymistä?

Itselläni on käynnissä 12. kausi kilpailevien tanssiryhmien valmentajana. Olen vuosien varrella saanut todistaa ja kokea monia tilanteita ja tunteita liittyen tanssikilpailuihin. Idea pedagogiseen opinnäytetyöhöni heräsi omista tanssioppilaistani. Toteutin opetuskokeiluni itselleni entuudestaan tutun kilpailevan tanssiryhmän, Razzmatazz Junnutiimin kanssa. Ryhmä koostuu 20:stä 13–15-vuotiaasta työstä, jotka ovat motivoituneita ja ahkeria tanssin harrastajia. Teetin heille kaksi kyselyä opetuskokeilun yhteydessä. Yhden ennen kokeilun aloittamista ja toisen kokeilun päätyttyä (liite 1). Kirjallisten lähteiden ohella, kyselyiden vastaukset ja keskustelut tanssijoiden kanssa toimivat opinnäytetyöni lähteinä.

Tässä luvussa avaan mitä tanssikilpailut tarkoittavat käytännössä ja mitä erityispiirteitä kilpaileminen tuo tanssiharrastukseen. Pohdin lähdekirjallisuuteen sekä Razzmatazz Junnutiimille teettämäni opetuskokeilun aikana esiin nousseisiin huomioihin ja omaan kokemukseeni nojaten, mitä haasteita kilpaileminen saattaa herättää tanssijoille.

2.1 Tanssikilpailut ja katselmukset

Tanssikilpailut ja katselmukset ovat tapahtumia, jotka kokoavat yhteen eri ikäisiä tanssiharrastajia ja alan ammattilaisia. Suomessa järjestetään vuosittain paikallisia ja valtakunnallisia tanssikilpailuita ja -katselmuksia. Tapahtumat voivat olla esimerkiksi tanssikoulujen, yhdistysten tai

ammattikoulujen järjestämiä. Sekä Junnutiimi että ohjaamani pienryhmät, soolistit ja duetot osallistuvat tanssikatselmuksiin ja kilpailuihin Suomessa. Lisäksi olemme olleet neljästi edustamassa Suomea maailmanmestaruuskilpailuissa.

Suomessa suurin tanssikilpailuja järjestävä yhdistys on FDO ry, eli Finnish dance organization. FDO:n nimen alla järjestetään ranking, ikäkausimestaruus ja suomenmestaruus kilpailuita. FDO, ei pääsääntöisesti järjestä kilpailuita yksin, vaan kilpailutapahtumat järjestetään yhteistyössä kilpailujärjestäjäksi ilmoittautuneiden tanssikoulujen kanssa. FDO, kuitenkin vastaan esimerkiksi tuomariston kouluttamisesta ja kokoamisesta kuhunkin kilpailuun.

Tanssikilpailuita järjestetään monipuolisesti eri ikäisille tanssijoille ja eri tanssilajien harrastajille. Lisäksi esimerkiksi FDO:n kilpailuissa on eriteltynä sarjat alkeis- ja jatkotason tanssijoille, jotka vasta aloittelevat kilpailemista sekä jo pidempään kisanneille tai edistyneille tanssijoille. (Finnish dance organization 2023, 52.) Tanssikatselmuksissa, kuten esimerkiksi Oulussa järjestettävässä katselmuksessa nimeltä Arktiset Askeleet, tanssiteoksia ei laiteta kilpailuiden tapaan paremmuusjärjestykseen, vaan raati antaa teoksista palautetta sekä jakaa stipendejä ja kunniakirjoja (Arktiset Askeleet, Raatityö).

Ryhmäteokset jaetaan kahteen kokoluokkaan: pienryhmiin, joissa voi olla kilpailusta riippuen 3–9 tanssijaa ja muodostelmiin, joissa voi kilpailusta riippuen olla 8–28 tanssijaa. Ohjaamani ryhmä Razzmatazz Junnutiimi on muodostelmajoukkue. Lisäksi ryhmän jäsenistä on koostettu kolme 6–7 hengen pienryhmää, joista itse ohjaan kahta. Pienryhmien nimet ovat Razzmatazz Anilla ja Razzmatazz Allegra. Muodostelman ja pienryhmän lisäksi osa tanssijoista kilpailee myös soolo- ja duosarjoissa. Pienryhmät, soolot ja duot kilpailevat muodostelmajoukkueen kanssa samoissa kilpailuissa, mutta eri sarjoissa.

Tanssiryhmät, joita opetan Tanssistudio Razzmatazz:illa, kilpailevat monien eri tahojen järjestämässä tanssikilpailuissa sekä katselmuksissa. Tanssikautemme

merkittävimmät kilpailut ovat kuitenkin FDO:n Performing Arts kilpailut, joten avaan hieman enemmän kyseisten kilpailuiden luonnetta.

FDO:n kilpailusäännöissä kuvaillaan, että Performing Arts-kilpailuissa voidaan esittää teoksia, jotka edustavat jazztanssia, showtanssia, nykytanssia tai muita esittävän tanssin lajeja. Teoksissa voidaan myös yhdistää näitä kaikkia tanssilajeja ja kukin tanssilaji on arvostelussa tasa-arvoinen. (Finnish dance organization 2023, 51.) FDO järjestää IKM-, eli ikäkausimestaruuskilpailuita sekä SM-, eli suomenmestaruuskilpailuita. IKM-kilpailuissa kilpaillaan ikävuoteen 16 asti, jonka jälkeen 17-vuotiaana siirrytään aikuisten SM-sarjaan. (Finnish dance organization 2023, 3.) Opinnäytetyössäni kohderyhmänä ovat IKM-kilpailuissa kilpailevat 13–15-vuotiaat junioritanssijat. Tasoltaan juniorisarja on todella korkeatasoinen ja osallistujia on myös enemmän kuin muissa ikäluokissa.

Pienryhmien tulee osallistua kevätkauden alussa karsintakilpailuihin, joista valitaan yhteensä 12–18 ryhmää kauden päättäviin ikäkausimestaruuskilpailuihin. Karsintakilpailut järjestetään kevään aikana kahdesti ja molemmista kilpailuista valitaan puolet kevään IKM-kilpailuihin jatkavista ryhmistä. Karsintakilpailuissa menestyminen siis määrittää, jatkaako ryhmä ikäkausimestaruuskilpailuihin.

Solistit ja duetot kilpailevat ranking kilpailuissa, jotka järjestetään karsinta- ja IKM/SM-kilpailuiden yhteydessä. Ranking kilpailuita kutsutaan Grand prix kilpailuiksi ja näissä voi kilpailla kolmesti vuodessa. Jokaisessa Grand prix kilpailussa solisteista ja duettopareista palkitaan mitalistit. Jokaisesta kolmesta Grand prix kilpailusta tanssijat keräävät pisteitä menestyksensä perusteella. Kauden päätteeksi nähdään kuka solisti ja mikä duettopari on pärjännyt kilpailuissa parhaiten koko kauden aikana. Grand prix kilpailuissa kerättyjen pisteiden perusteella määräytyvät myös edustuspaikat kansainvälisiin kilpailuihin. Muodostelmat kilpailevat kauden aikana FDO:n kilpailuissa ainoastaan IKM-kilpailuissa. Muut kilpailut ja esiintymiset muodostelmajoukkueen kilpailukoreografialla, toimivat täten harjoituksena ennen tärkeitä ikäkausimestaruuskilpailuita.

Kerron nyt lyhyesti, miten teoksia arvioidaan FDO:n kilpailuissa. Performing arts -kilpailuissa teoksia arvioidaan hieman eri tavoilla eri kierroksilla, mutta jokaisella kierroksella käytetään 3D menetelmää. 3D menetelmässä koreografiaa arvioidaan kolmesta eri näkökulmasta. Arvioinnin kohteena ovat tekniikka, kompositio sekä ilmiasu. Kukin osa-alue on arvostelussa keskenään tasavertainen. (Finnish dance organization 2023, 8–9.) Hyvien kokonaispisteiden saavuttamiseksi on siis panostettava jokaiseen osa-alueeseen.

Tekniikkaa arvostellessa kiinnitetään huomiota valitun tanssitekniikan tyylin ja arvioidaan lajille ominaisten piirteiden esilletuontia sekä mm. Tanssijoiden keuhhallintaa ja ketteryyttä, liikkuvuutta ja liikkeen sulavuutta. Lisäksi arvioidaan koreografian liikkeiden vaikeustasoa sekä liikkeen ja musiikin yhteyttä. (Finnish dance organization 2023, 9.)

Kompositiota arvosteltaessa arvostellaan koreografiaa. Tuomaristo kiinnittää huomiota mm. koreografiassa käytettyyn liikemateriaaliin, omaperäisyyteen, tasojen- ja tilan käyttöön sekä arvioi musiikin ja koreografian teeman yhteyttä. Lisäksi arvostellaan erilaisia visuaalisia ja teatraalisia efektejä ja draamallisuutta. (Finnish dance organization 2023, 9.)

Ilmiasua arvosteltaessa kiinnitetään huomiota ulkoisiin seikkoihin sekä esiintyjän ilmaisuun. Huomion alla on tanssijoiden kehollinen ja tunteellinen ilmaisu, kyky vangita yleisö, läsnäolo ja karisma. Ilmiasua arvioitaessa kiinnitetään huomiota myös meikkiin, puvustukseen, hiuksiin ja rekvisiittaan. (Finnish dance organization 2023, 9.)

Tuomaristo pisteyttää teoksen joka kierroksella uudestaan. Mikäli kilpailusarjassa kilpaillaan kolme kierrosta ja teos pääsee finaaliin asti, arvioi tuomari saman teoksen kolme kertaa. Tuomarin tulee arvioida jokainen kierros riippumattomana muista kierroksista, eli edellinen kierros ei saa vaikuttaa käynnissä olevan kierroksen arviointiin. (Finnish dance organization 2023, 7.)

Finaalikierroksella tuomaristo laittaa finalistit paremmuusjärjestykseen. Tämä tapahtuu laskemalla yhteen finaalikierroksella annetut 3D pisteet. Tuomari

merkitsee sijalle 1. teoksen, joka on saanut hänen arvioinnissaan korkeimmat 3D pisteet, toiseksi eniten saaneen toiselle sijalle ja niin edelleen. Mikäli tuomari on antanut useammalle teokselle keskenään saman verran pisteitä, tulee hänen käyttää omaa harkintaansa sijojen antamisessa. Lopulliset sijoitukset määräytyvät koko tuomariston antamien sijoitusten perusteella. (Finnish dance organization 2023, 9–10.)

2.2 Tanssijan kohtaamat paineet ja vaatimukset tanssikilpailuissa

Tanssikoulun näytöksissä harjoitellaan esiintymistä ja katseen alla olemista. Tilanne on varmasti monelle jännittävä. Myös jokainen Junnutiimin tanssijoista arvioi heille teettämässäni kyselyssä kokevansa jännitystä näytöksissä. Näytöksissä esiintymistilanne on kuitenkin kilpailuihin verrattuna vähemmän paineistettu, eikä se yleisön läsnäolosta huolimatta sisällä jännitystä siitä, oliko suoritus tarpeeksi hyvä, jotta tanssija tai tanssijat saavat jatkaa seuraavalle kierrokselle. Se ei myöskään sisällä tanssijoiden ja koreografioiden laittamista paremmuusjärjestykseen tuomariston toimesta. Kilpailutilanne poikkeaa ns. tavallisesta tanssiesityksestä merkittävästi ja sisältää kaikkea edellä mainittua.

Esiintymisjännityksellä, urheilijoiden kokemalla suoritusjännityksellä ja jännityksellä koe-esiintymisissä on Tohtori Eva Monsman ja tohtori Lynnette Overbyn kirjoittaman Dance Medicine & Science -lehden koe-esiintymisjännitystä käsittelevän artikkelin mukaan yhtäläisyyksiä (Monsma & Overby 2004, 11). Kilpailuissa ollaan koe-esiintymisen tapaan arvostelun alla. Koe-esiintymisessä raadin päätös määrittää pääseekö tanssija esimerkiksi haluamaansa kouluun tai saako hän töitä. Urheilussa urheilijan suoritus määrittää lyhyellä tähtämellä hänen mahdollisuutensa jatkaa kyseisessä kilpailussa ja myös hänen sijoituksensa ko. kilpailussa. Se voi jopa vaikuttaa siihen, jatkuuko kausi hänen osaltaan vai ei. Myös tanssikilpailuissa tuomariston antamat pisteet vaikuttavat tanssijan mahdollisuuksiin jatkaa kilpailussa. Pienryhmillä kilpailumenestys karsintakilpailuissa vaikuttaa kilpailukauden jatkumiseen. Mikäli karsintakilpailuista ei irtoa paikkaa IKM/SM-kilpailuihin, loppuu ryhmän kilpailukausi FDO:n kilpailuissa.

Arvostelun alla olon tuomien paineiden lisäksi haastavuutta tuo kilpailupäivien hektisyys ja aikataulujen epäsäännöllisyys. Tanssija saattaa kilpailla usealla eri teoksella eri sarjoissa yhden kilpailupäivän tai viikonlopun aikana. Kilpailupäivän tempo voi olla toisinaan todella nopea ja toisinaan tanssijat saattavat joutua odottelemaan pitkään. Odottelun jälkeen tanssijan tulee taas herätellä itsensä valmiiksi esiintymään. Usein omat tanssioppilaani sanovatkin, että moneen kertaan lämmittelyminen saman päivän aikana on yksi haastavimmista ja tylsimmistä asioista mitä kilpailupäiviin kuuluu. Odottelun sijaan voi käydä myös niin, että tanssija esiintyy monella koreografialla lyhyen ajan sisällä. Näin voi käydä, jos tanssija kilpailee esimerkiksi soololla, duolla sekä yhdellä tai useammalla ryhmäteoksella. Nopeat vaihdot vaativat tanssijalta paineensietokykyä sekä taitoa olla läsnä käsillä olevassa hetkessä, eikä pohtia tulevia tai menneitä suorituksia.

Myös pettymykset kuuluvat kilpailuun. FDO:n kilpailuissa jatkoon päässeet teokset ilmoitetaan yleensä sarjojen välissä. Joskus saattaa käydä niin, että tanssija kuulee, ettei ole päässyt esimerkiksi soololla jatkoon ja seuraavassa hetkessä hänen onkin mentävä näyttämölle esim. duettoparinsa kanssa. Tällaisissa tilanteissa tanssijan on osattava jättää pettymys huomiotta ja alettava valmistautumaan seuraavaan esitykseen. Tulevaa esiintymistä ajatellen tanssijan on siis osattava hallita tunteitaan siten, ettei mahdollinen pettymys vaikuta seuraavaan suoritukseen. Valmentajan ja ryhmän tuki näissä tilanteissa on tärkeää. Hyvän suorituksen saavuttamiseksi näyttämölle on mentävä läsnä olevana ja itsevarmana.

Kilpailutilanne ei aiheuta paineita yksinomaan tanssijalle. Psykologi ja psykoterapeutti Minna Martin mukaan arvostelulajeissa pisteiden antaminen vaikuttaa sekä urheilijan että valmentajan jännittämiseen (Martin 2021, 62). Tanssikilpailut ovat yhtä lailla kilpailuita koreografioiden välillä kuin tanssijoiden taituruuskilpailuita. Arvostelussa koreografialla on suuri merkitys ja esimerkiksi FDO:n kilpailuissa 1/3 pisteistä tulee juuri koreografiasta (Finnish Dance Organization, 10). Mikäli koreografia ei ole onnistunut, saattavat tanssijat ali suoriutua taitotasoonsa nähden kilpailuissa. On siis täysin ymmärrettävää, että

myös me valmentajat ja koreografit koemme paineita kilpailuista. Valmentajan on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon hänen oman mahdollisen jännittämisensä siirtovaikutus valmennettavaan koko kauden ajan ja erityisesti juuri ennen suoritusta. Kun valmennettava ja myös valmentaja tiedostaa ja tunnistaa oman jännittämisensä, voidaan sitä käsitellä yhdessä. (Martin 2021, 61–62.)

2.3 Jännittäminen osana esiintymistä

Kirjassa *Jännittäminen voimavarana* Martin (2021, 20-21) avaa, että jännittäminen tarkoittaa vireystilan nousua. Jännittäminen on normaali tunnereaktio, joka nousee esiin haastavissa tilanteissa. Se liittyy pohjimmiltaan tarpeisiimme pärjätä sekä tulla hyväksytyksi, nähdyiksi ja rakastetuiksi. Jännitystä syntyy, kun pelkäämme, että meidät torjutaan tai meille nauretaan. Jännittäminen on saman aikaisesti tunnetilan aktivoitumista ja fysiologinen reaktio. Se virittää kehon ja mielen tulevaan koitokseen.

Vireystilan nouseminen on yleistä ja meille ihmisille tarpeellinen ja luonnollinen reaktio. Stressi sekä jännittämis- ja ahdistumistunteet valmistavat meitä tunnistamaan tietoisia ja tiedostamattomia mielen sisäisiä haastetilanteita ja ulkoisia uhkia. Nämä tunteet toimivat signaaleina, jotka laittavat meidät löytämään välittömiä ratkaisuita tilanteeseen. Jos tilanne ei laukea ja virittyneisyys kasvaa entisestään ja käynnistyy taistele– pakene –reaktio. (Martin 2021, 23.) Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön jännittämistä käsittelevässä opiskelijaoppaassa Minna Martin ym. kertovat jännittämisen taustoista. Nopea kyky taistele– pakene –reaktioon on ollut henkiinjäämisen edellytys ihmisen kehityksessä. Tällä tavoin kehomme valmistautuu mahdolliseen lihastyöhön ja myös aineenvaihduntamme lisääntyy. Elimistömme saattavat edelleen reagoida samalla tavalla uhkatilanteisiin. Psykkisiin haastetilanteisiin voi liittyä samankaltaista automaattista reagoitua, kuin tilanteissa, joissa vaaditaan fyysistä ponnistelua. (Martin ym. 2017, 9.) Tanssakilpailuissa esiintymistilanne ei ole hengen vaarallinen, mutta kehon ja mielen vireystilan nouseminen saattaa silti aiheuttaa samankaltaisia tunteita, kuin vaaratilanteessa.

Autonomisen, eli tahdosta riippumattoman, hermoston parasympaattisen ja sympaattisen järjestelmän välillä vallitsee normaalitilanteessa tasapaino. Sympaattisella ja parasympaattisella hermostolla on molemmilla oma tärkeä tehtävänsä. (Martin ym. 2017, 9–10.) Seuraavaksi kerron lyhyesti vireytymisen biologisesta taustasta.

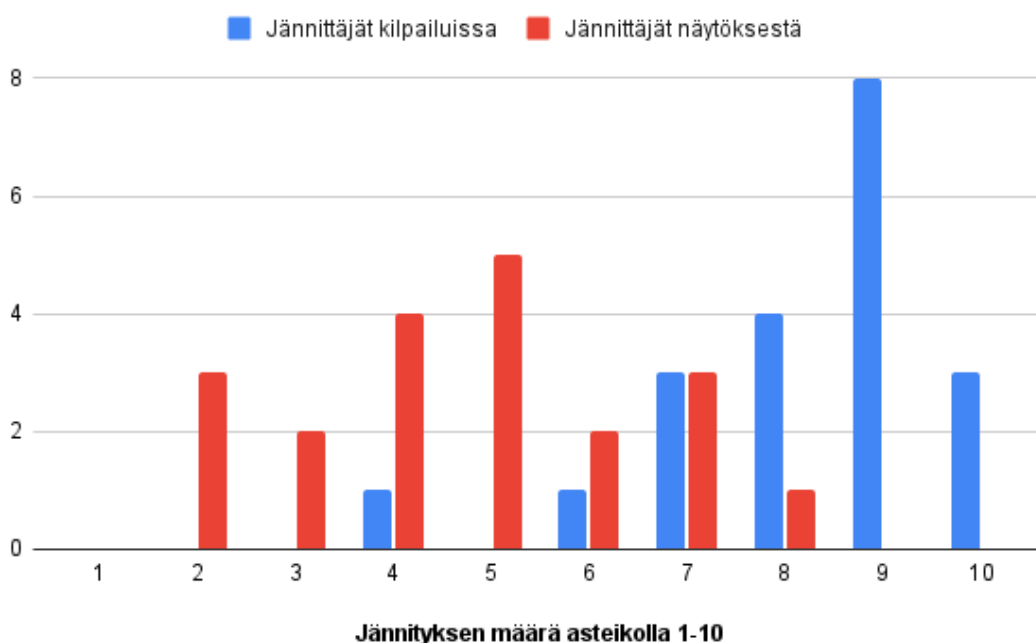
Sympaattinen hermosto toimii tarpeen tullen elimistön vireyttäjänä. Tämä tapahtuu esimerkiksi silloin, kun innostumme, olemme stressitilanteissa sekä fyysisessä rasituksessa. Se kiihdyttää sykettä, nostaa hengitystiheyttä ja verenpainetta. Näin verenkierto isoihin lihaksiin paranee, eli lihasten hapenotto, hiilidioksidin poistaminen ja ravinteiden saatavuus lisääntyvät. Samaan aikaan ruuansulatusjärjestelmän toiminta hidastuu. Vireystilan nousun tarkoituksena on antaa toimintavalmiutta ja riittävästi energiaa haastavaan tilanteeseen. (Martin ym. 2017, 10.)

Parasympaattinen hermosto rauhoittaa elimistön toimintoja. Eli, kun innostuminen tai jännittävä tilanne on ohi, se palauttaa elimistön lepoon. Parasympaattinen hermosto toimii sympaattisen hermoston vastaparina. Se rauhoittaa hengitystä, jolloin keuhkoputket supistuvat, se alentaa sydämen sykettä ja nopeuttaa ruuansulatuksen normaaliiksi. Vaikka emme voi suoraan tahdonalaisesti vaikuttaa sympaattisen hermoston toimintaan, voimme kuitenkin mielentoiminnalla ja erilaisilla rauhoittamiskeinoilla aktivoida parasympaattista hermostoa ja vaimentaa vireystilan nousun aiheuttamia reaktioita. (Martin ym. 2017, 10.)

Esiintymiseen ja, ainakin Junnutiimin tanssijoille, erityisesti kilpailemiseen liittyy tarve suoriutua hyvin. Jännitystä esiintyykin juuri tilanteissa, joissa haluamme saada itsestämme paljon irti, onnistua toisten silmissä tai tilanteissa, jotka ovat meille uusia. Vireystilan nousun tuomat tuntemukset ovat merkki siitä, että valmistaudumme tarkoituksenmukaisesti meille merkitykselliseen tilanteeseen. (Martin 2021, 15.) Tämä selittää myös, miksi tanssijat kokevat erityisesti kilpailutilanteet jännittävinä. He haluavat onnistua parhaalla mahdollisella tavalla itsensä ja koko joukkueen vuoksi.

2.3.1 Psykkiset ja fyysiset jännitysoireet

Teetin keväällä 2024 opetuskokeiluuni osallistuneelle tanssiryhmälle, Razzmatazz Junnutiimille, kyselyn esiintymisen herättämiin tunteisiin ja fyysisiin tuntemuksiin liittyen. Kyselyyn osallistuivat joukkueen kaikki 20 tanssijaa. Kyselyssä pyysin tanssijoita mm. arvioimaan asteikolla 1–10, kuinka paljon he kokevat jännittävänsä erilaisissa esiintymistilanteissa. Ohessa kaavio, jossa on vertailussa tanssijoiden kokema jännitys tanssikilpailuissa ja tanssinäytöksessä (Kuva 1). Vaaka-akselilla näkyy jännityksen määrä asteikolla 1–10 ja pystyakselilla kutakin jännityksen voimakkuutta arvioinut tanssija. Esimerkiksi kilpailuissa kahdeksan tanssijaa 20:stä arvioi jännityksensä voimakkuudeksi 9 ja näytöksessä vain yksi tanssija kokee jännityksensä voimakkuudeksi 8 ja loput joukkueesta vähemmän.



Kuva 1

Junnutiimi esiintyy kauden aikana useammin tanssikilpailuissa, kuin näytöksissä ja joukkueen tanssijat ovat tottuneita kilpailijoita. Tanssijoiden kanssa käytyjen keskusteluiden perustella, syynä suurempaan jännitykseen kilpailuissa kuin

näytöksissä, on juuri arvioinnin alla oleminen. Jännitystä herättää mm. pelko siitä, että ryhmäteoksessa epäonnistuminen voisi pilata koko ryhmän suorituksen. Filosofian maisteri Imogen J. Walker ja liikuntapsykologian apulaisprofessori Sanna Nordin-Bates nostaa esiin, että negatiiviset ajatukset ja mielikuvat sekä huolehtiminen ovat tyypillisiä psyykkisiä jännitysoireita (Walker & Nordin-Bates 2010, 136–137). Jännitys siis kumpua tanssijoiden omista ajatuksista ja mielen luomista skenaarioista. Erityisen paljon psyykkistä jännitystä luovat koreografian sisältämät teknisesti haastavat liikkeet. Jännitystä ja mielikuvia epäonnistumisesta näissä liikkeissä saattaa ilmaantua, vaikka kyseiset liikkeet olisivat sujuneet tanssitunneilla hyvin. Esiintymisjännitystä voi ilmetä ennen esiintymistä, esiintymisen aikana ja sen jälkeen (Walker & Nordin-Bates 2010, 134).

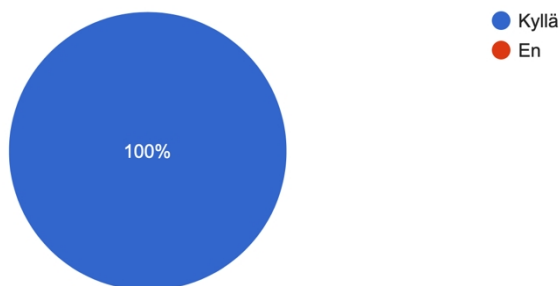
Fyysiset jännitysoireet ovat kehollisia tuntemuksia, joita syntyy vireystilan nousun aikana. Balettitanssijoille tehdyssä kyselyssä esiin nousseita jännitysoireita olivat tärinä, kohonnut syke, hikoilu, ylivireys, oksettava olo, hyytelömäisen tuntuiset jalat sekä kehosta irtaantumisen tunne. Kyselyyn vastanneiden tanssijoiden mukaan yksi negatiivisimmista asioista, jota jännittäminen aiheuttaa esiintymistilanteessa on tunne kontrollin puuttumisesta. (Walker & Nordin-Bates 2010, 136–137.) Myös Junnutiimin tanssijat raportoivat saman tyyppisiä oireita heille teettämässäni kyselyssä. Tanssijat kuvasivat kyselyssä tuntemuksiaan omin sanoin ja esiin nousi mm. tärinä, vatsakipu, huono olo, vessahädän tunne ja levottomuus.

Martin (2021) tuo esiin, että monet luulevat olevansa sosiaalisissa tilanteissa ainoita jännittäjiä. Jännittäessämme me ihmiset tulkitsemme ja arvioimme toisten käytöstä ja toivomme löytävämme vihjeitä, että myös muita jännittää. Jännittäminen ei aina näy päällepäin, vaan jännittäjä saattaa peittää tuntemuksensa. Jännittäminen on luonnollinen osa elämää. Onkin todettu, että jopa 70 % suomalaisista on jännittänyt jossain vaiheessa elämänsä ennen esiintymistä, haastattelua tai muuta sosiaalisesti haastavaa tilannetta. (Martin 2021, 14.) Myös Junnutiimille teettämässäni kyselyssä tuli ilmi, että jokainen

heistä on joskus kokenut esiintymisjännitystä. Osa enemmän ja osa vähemmän, mutta jokainen heistä kertoo kokeneensa sitä (Kuva 2).

1. Oletko kokenut esiintymisjännitystä?

20 vastausta



Kuva 2

Jännittämisen hyväksyminen edellyttää, että jännittämiskokemukset opitaan tunnistamaan ja, että ne voi jakaa muiden kanssa (Martin 2021, 50). Tämän takia kerroin kyselyn tuloksista myös ryhmälle. Uskon, että jännittäjälle voi olla helpottavaa tietää, että myös ne joukkuelaiset, jotka eivät vaikuta jännittävän, jännittävät. Opetuskokeilun aikana tämä oletamus vahvistui, sillä kokeiluni lopussa teettämässäni kyselyssä eräs tanssija kirjoitti näin: "Esimerkiksi kun keskustellaan esiintymisjännityksestä yhdessä niin sitä on helpompi lieventää ja sietää kun tietää, että ei ole yksin asian kanssa."

2.3.2 Jännittämisen valjastaminen voimavaraksi

Jännittäminen saattaa tuntua ikävältä, mutta se ei aina haittaa esiintymistä. Sillä on toisinaan myös positiivisia vaikutuksia. Glenn D. Wilson esittelee kirjassa *Esittävän taiteen psykologia*, Elly A. Konijnin vuonna 1991 tekemän empiirisen tutkimuksen, jossa tarkastellaan stressin ja esiintymisen laadun välistä suhdetta. Tutkimuksesta tuli ilmi, että sekä psykologinen että sydämensykkeen perusteella mitattu fysiologinen stressi oli suurempaa yleisölle esiinnyttäessä kuin harjoituksissa. Stressin lisääntymisestä huolimatta esiintymisen laatu oli kuitenkin parempi stressaavammassa esiintymistilanteessa. Näin arvioivat sekä

koehenkilöt itse että ulkopuoliset arvioijat. (Wilson 2003, 200–201.) Jännityksen luoma stressi voi siis nostaa esiintyjän vireystasoa siten, että esiintymisen laatu kohoaa, vaikka esiintyjä kokisikin epämiellyttäviä jännitysoireita. Mikäli esiintymis- tai kilpailutilanne nähdään mielessä positiivisena, ei fyysinen jännittyneisyys välttämättä haittaa suoritusta, vaan jännitys voidaan valjastaa voimavaraksi. Näin kehollisella jännityksellä saattaa olla jopa hyödyllisiä vaikutuksia suoritukseen. (Monsma & Overby 2004, 11.)

Jännittämiseen on hyvä totuttautua, eikä siitä ole tarkoituksenmukaista pyrkiä pääsemään eroon. Tunnekokemuksiin suostuminen kuluttaa vähemmän energiaa, kuin niistä pois pyrkiminen. Martin (2021, 15) muotoilee, että viriämiseen kannattaa oppia luottamaan. Jo ennen opetuskokeilua olen pyrkinyt opettamaan tanssioppilailleni, että jännittäminen on osa esiintymistä, vaikka se ei aina tunnu mukavalta. Junnutiimin tanssijoille teettämäni kyselyn perusteella, joukkueen jokainen jäsen kokee, että jännittäminen kuuluu esiintymiseen. Jokainen heistä myös kokee, että jännityksestä on hyötyä. Osan mielestä enemmän, osan mielestä vähemmän. Osa ryhmän jäsenistä kokee, että toisinaan jännitys yltyy esiintymistä häiritsevälle tasolle.

Kokeneet esiintyjät osaavat ajoittaa jännittämishuippunsa hetkeen juuri ennen tärkeää suoritusta. Kokemattomammat esiintyjät taas kärsivät pitkän ajan kuluessa kehittyvästä ennakkojännittämisestä, joka saa huippunsa esiintymisen aikana. Wilson (2003) esittelee Paul Salmonin ja Jonathan Newmarkin vuonna 1989 tekemän tutkimuksen, jossa tulee ilmi, että kokemuksen myötä jännityshuippujen ajoittamisten lisäksi myös niiden luonne muuttuu. Tärkeää suoritusta ennen esiintyjän virittyneisyys kasvaa, mutta pelokkuuden sijaan osataan huomio ja keskittyminen siirtää tehtävän kannalta olennaisiin asioihin. (Wilson 2003 Salmonin ja Newmarkin 1989, 204–205 mukaan.) Taito hallita omaa jännittämistään on oleellista, kun tavoitellaan onnistunutta suoritusta tanssikilpailuissa. Jännityksestä ei voi täysin vapautua, mutta voimme oppia sietämään, rauhoittamaan ja tasapainottamaan vireystilan nousua (Martin 2021, 15).

Jännityksen kanssa kamppaileva tarvitsee toisten ihmisten apua selviytymiskeinojen löytämiseen (Martin 2021, 15). Tanssinopettaja voi olla jännityksestä kärsivälle tanssijalle juuri se henkilö, jonka kanssa näitä selviytymiskeinoja tutkitaan ja opetellaan käyttämään. Isossa harrasteryhmässä on varmasti erilaisia jännittäjiä, joista osa kaipaa enemmän tukea jännittämisen kanssa elämiseen ja osa vähemmän. Ryhmäopetuksessa on kuitenkin osattava huomioida mahdollisimman monen tarpeet. Koska tanssin harrastamiseen kuuluu paljon esiintymistä, on parasympaattista hermostoa aktivoivia harjoituksia mielestäni tärkeää harjoitella tanssitunneilla. Kehollisen ylivireyden rauhoittaminen on keskeisessä osassa, kun pyritään lievittämään jännitystä (Martin 2021, 20).

Vaativimpia tunne taitoja, joita ihminen elämänsä aikana kohtaa ovat tunteiden säätely stressaantuneena, painetilanteessa ja haasteiden edessä. Kukaan ei ole synnynnäisesti taitava näiden taitojen kanssa. (Martin 2021, 45.) Kilpailuihin osallistuvan tanssijan tulee suoriutua paineen alla ja juuri tämän takia on tärkeää oppia ennakoimaan omia tunteita näissä tilanteissa. Kun ennakoi, voi myös valmistautua (Martin 2021, 45).

3 Psyykkiset taidot tanssissa ja niiden kehittäminen

Urheilusykologi ja psykoterapeutti Paula Arajärvi ja psyykkinen valmentaja Terhi Lehtoviita kertovat teoksessa *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*, että psyykkiset taidot ovat taitoja, joiden avulla säätelemme keskittymistämme, tunteitamme ja huomiotamme. Rentoutumisen ja vireystilan nostamisen taito kuuluu myös psyykkisiin taitoihin. (Arajärvi, Lehtoviita 2015, 335–336.)

Kilpailupäivien herättämät erilaiset tunteet, normaalista arjesta poikkeavat aikataulut ja ihmispaljous asettavat vaatimuksia psyykkiselle jaksamiselle. Sen lisäksi tanssi on myös fyysisesti haastavaa. Psyykkiseen valmennukseen tutustuin etsiessäni konkreettisia keinoja kehittää tanssijoiden psyykkisiä taitoja, kilpailuiden vaatimalla tavalla. Kilpailuihin valmistautuminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa tulee ottaa huomioon lepo, ravitsemus, nesteytys, aikataulutus ja oikeanlainen fyysinen ja psyykkinen harjoittelu (Arajärvi P., Lehtoviita T, 2015, 368).

Tässä luvussa avaan mitä psyykkisiä taitoja kilpaileva tanssija tarvitsee. Lisäksi esittelen menetelmiä, joita voidaan hyödyntää näiden taitojen kehittämiseen. Razzmatazz Junnutiimille teettämäni opetuskokeilun tarkoituksena oli, että tanssijat oppivat rauhoittamaan hermostoaan jännittävässä tilanteissa, oppivat keskittymään esiintymiseen sekä oppivat suuntaamaan huomionsa tulevaan suoritukseen väsymyksestä, ulkoisista häiriötekijöistä ja aikaisemmista pettymyksistä tai onnistumisista huolimatta. Tavoitteena oli myös oppia ymmärtämään omien ajatusten ja toiminnan välisiä yhteyksiä harjoituksissa, kilpailuihin valmistautuessa sekä kilpailutilanteessa. Opetuspakettiin kuului yhteensä kahdeksan harjoitetta, joista esittelen tässä luvussa neljä.

3.1 Psyykkiset taidot tanssissa

Tanssi on taidetta, mutta myös fyysistä suorittamista, kuten urheilukin. Liikuntatietiden tohtori Jarmo Liukkonen kuvaa, että urheilussa tärkeinä psyykkisinä taitoina pidetään mm. pitkäjänteisyyttä, periksiantamattomuutta,

itseluottamusta, rohkeutta, stressin ja pettymyksen sietokykyä, rentoutumis- ja rauhoittumiskykyä sekä luovuutta (Liukkonen 2016, 214–215). Tanssilla kilpailtaessa nuo samat taidot ovat oleellisia. Tanssin näkökulmasta nostaisin vielä esiin taidon keskittyä ja suunnata huomiota sekä läsnäolon. Kirjassa *Psychology of dance* Jim Taylor ja Ceci Taylor nostaa esiin, että myös mielentila vaikuttaa tanssijan suoriutumiseen esiintyessä (Taylor J. & Taylor C. 1995, 51).

Ajattelen, että oikea mielentila näyttämölle noustessa, on asia, jota tavoitellaan tanssijoiden psyykkisellä valmennuksella. Balettitanssija Susanna Vironmäen haastattelusta (1995) tulee ilmi, kuinka mielentila hänen kokemuksensa mukaan vaikuttaa esiintymiseen. Vironmäki kertoo, kuinka teknisesti haastavia koreografioita esittäessä on pystyttävä keskittymään samaan aikaan puhtaisiin linjauksiin ja askelten onnistumiseen sekä esiintymiseen. Tärkeintä näissä tilanteissa on saavuttaa oikea mielentila. (Sutinen 1995, 65.)

Oikea mielentila ja virittyneisyyden taso on jokaiselle tanssijalle oma. Osa tanssijoista esiintyy parhaiten rentoina, kun taas osa saattaa saada itsestään parhaan irti todella virittäytyneenä. (Taylor J. & Taylor C. 1995, 51.) Vaikka jännittyneisyys esiintyessä tuntuu monen mielestä ikävältä, voi se monissa tapauksissa parantaa esiintyjän suoritusta (Martin 2021, 43). Tanssijalle on siis tärkeä taito oppia tunnistamaan itsessään jännittämisen aiheuttamat reaktiot ja oppia huomaamaan mikä virittyneisyyden taso on juuri hänelle sopiva.

Hyvä itseluottamus on iso osa onnistunutta harjoitus-, esiintymis- ja kilpailusuoritusta. Kielitoimiston sanakirjassa, sana itseluottamus selitetään yksinkertaisesti luottamuksena itseän (Kotimaisten kielten keskus & Kielikone Oy 2024). Tulkitsen itseluottamuksen luottamuksena omiin kykyihin ja rohkeutena uskaltaa asettua haastaviinkin tilanteisiin. Balettitanssijoiden esiintymisjännitystä käsittelevässä artikkelissa nostetaan esiin itsevarmuuden tärkeys. Tanssijat raportoivat, että itseluottamus ennalta ehkäisee esiintymisjännitystä ja sitä kautta myös lievittää psyykkisen jännityksen mukanaan tuomia fyysisiä oireita. (Walker & Nordin-Bates 2010, 137.) Voidaan siis päätellä, että itseluottamusta kokeva tanssija luottaa omiin kykyihinsä ja

psykkisiin selviytymiskeinoihinsa, eikä hänen täten tarvitse etukäteen pelätä epäonnistumista. Itseluottamus voi vaihdella eri tilanteissa ja se saattaa olla toisella elämän osa-alueella vahvempi ja toisella heikompi. Psykologian professori Liisa Keltinkangas-Järvinen kuitenkin muistuttaa, ettei se kuitenkaan välttämättä ole asia, jota ihmisellä yksiselitteisesti on tai ei ole. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 26.) Kuten muitakin taitoja, myös itsevarmuutta voi ja kannattaa harjoitella (Taylor J. & Taylor C. 1995, 41).

3.2 Psyykinen valmennus

Psyykkisten ominaisuuksien tai taitojen tietoista kehittämistä kutsutaan psyykkiseksi valmennukseksi (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335). Psyykkistä valmennusta hyödynnetään mm. urheiluvalmennuksessa. Koska kilpailevan tanssijoukkueen valmentaminen sisältää tanssinopettamisen lisäksi harjoituskokonaisuuden yksityiskohtaista pohtimista ja tanssioppilaiden valmentamista kilpailutilanteisiin, koen, että urheiluvalmennuksen oivalluksia on kiinnostavaa peilata myös tanssiin.

Kirsi Monnin (1995) mukaan tanssijan on tärkeää ymmärtää ja vaalia psyykkisten ja fyysisten tapahtumien yhteyttä (Monni 1995, 70). Psyykkisiä taitoja kehitettäessä tavoitellaankin juuri kokonaisuuden ymmärtämistä (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 335). Psyykkisessä valmennuksessa huomioidaan levon, ravitsemuksen, harjoittelun ja mielentilan vaikutus toinen toisiinsa (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 340). Kuten urheilijatkin, tanssijat tekevät työtä kehollaan ja mielellään. Koska meillä on vain yksi keho ja yksi mieli, emme voi erottaa tanssijuutta ns. arkipäivän minästä.

Teimme opetuskokeiluni aikana erilaisia keskittymis-, rentoutumis-, huomion suuntaamis- ja mielikuva harjoitteita. Kävimme myös keskusteluita aiheen tiimoilta. Pysin tuomaan läpi opetuskokeilun esiin, että tanssi on paljon muutakin kuin fyysistä suorittamista. Tavoitteena oli saada tanssijat tiedostamaan, että mielen sisäisillä asioilla on suuri vaikutus meidän toimintaamme. Seuraavaksi avaan opetuskokeiluuni valikoituneita tanssille oleellisia psyykkisiä taitoja ja

keinoja niiden kehittämiseen. Razzmatazz Junnutiimille teettämäni opetuskokeilu koostui näiden taitojen kehittämisestä. Esittelen myös opetuskokeilun keskeisimpiä harjoitteita.

3.2.1 Keskittyminen, huomion suuntaaminen ja rentoutuminen

Arajärven ja Lehtoviidan (2015, 348) mukaan keskittyminen urheilussa tarkoittaa sitä, että urheilija onnistuu kiinnittämään huomionsa oikeisiin asioihin, oikealla tavalla ja oikealla hetkellä. Erilaiset lajit ja suoritukset vaativat erilaisia keskittymisentapoja. Tanssissa koreografian läpi tanssiminen ei vaadi hetkellistä keskittymistä vain yhden liikkeen täydelliseen suorittamiseen, kuten esimerkiksi uimahyppääjillä tai reagointia jatkuvasti vaihteleviin tilanteisiin, kuten jalkapalloilijoilla. Tanssikilpailuissa tanssijan tulee suorittaa liikkeet puhtaasti, tuoda liikelaadut esiin, pysyä musiikin rytmissä sekä olla vuorovaikutuksessa yleisön ja kanssatanssijoiden kanssa. Lisäksi kilpailijan on osattava suunnata huomionsa juuri käsillä olevaan suoritukseen ja jättää aiemmat onnistumiset, epäonnistumiset tai muut mieltä vaivaavat ajatukset taka-alalle. Kilpailukoreografian tanssiminen on siis monipuolinen kokonaisuus, joka vaatii erilaisia taitoja.

Kirjassa *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* keskittymisen harjoittelu on jaettu viiteen osataitoon, jotka ovat taito tunnistaa oman keskittymisen piirteitä ja ymmärtää keskittymisen tärkeys suoritukselle, taito suunnata tarkkaavaisuus ja säilyttää tarkkaavaisuus tarpeeksi pitkään, taito vaihtaa tarkkaavaisuuden kohdetta tai tapaa tarkoituksen mukaisesti ja tehokkaasti, taito sulkea häiriötekijät ulkopuolelle sekä taito huomata keskittymisen häiriintyminen ja palauttaa keskittyminen tehtävään. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 350.) Nämä kaikki viisi osataitoa ovat olennaisia myös tanssissa.

Taito tunnistaa oman keskittymisen piirteitä ja ymmärtää keskittymisen tärkeys suoritukselle on pohja, jonka päälle tanssija voi rakentaa muita edellä mainittuja osataitoja. Jos tanssija ei ajattele keskittymisen olevan tärkeää, ei hän luultavasti myöskään jaksaa harjoitella sitä tai keskity siihen. Koen, että tämän

osataidon harjoittelu ei ole enää olennaista Junnutiimille, sillä he ovat jo kokeneita tanssin harrastajia, jotka ymmärtävät keskittymisen tärkeyden ja osaavat kuvailla omia haasteitaan ja heikkouksiaan liittyen keskittymiseen.

Taito vaihtaa huomion kohdetta ja tapaa tehokkaasti on hyödyllinen taito esiintyessä. Kilpailukoreografia sisältää monipuolisesti erilaisia liikkeitä, jotka vaativat myös erilaista keskittymistä. Esimerkiksi haastavissa pirueteissa tulee keskittyä erityisesti liikkeiden suoritustekniikkaan ja tanssillista liikesarjaa tehtäessä liikelaatuihin sekä siihen miltä liike tuntuu. Läpi koreografian on osattava, olla yhteydessä yleisöön ja osattava ilmaista koreografian vaatimalla tavalla.

Tanssikilpailuissa psyykkisiä häiriötekijöitä voivat olla esimerkiksi omat ajatukset ja aikaisempien suoritusten aiheuttamat tunteet. Lisäksi tanssikilpailuissa näyttämön ympärillä ei välttämättä ole rauhallista. Usein esiintymisalueen sivulla kulkee muita kilpailijoita valmistautumassa omiin suorituksiinsa, yleisöstä saattaa kuulua myös kannustusta ja muita ääniä. Lisäksi tuomaristo saattaa istua aivan näyttämön reunalla, joka voi tuntua tanssijasta jännittävältä. Juuri ennen omaa suoritustaan kilpailijat myös näkevät edellisen esiintyjän näyttämöllä, joka voi haitata keskittymistä omaan suoritukseen. Tanssijan on siis tärkeää osata keskittyä omaan suoritukseen, vaikka hänen mielessään ja hänen ympärillään tapahtuisi paljon.

Keskittymisen häiriintymisen huomaaminen ja huomion palauttaminen olennaiseen asiaan on tärkeää esiintyessä. Junnutiimin kanssa käydyissä keskusteluissa on noussut esiin, että toisinaan tanssijat huomaavat kesken esiintymisen ajattelevansa aivan epäolennaisia asioita. Keho jatkaa liikkeiden suorittamista, mutta ajatukset ovat muualla. Läsnä olevaa esiintymistä tavoiteltaessa tämä ei tietenkään ole hyvä asia.

Seuraavaksi esittelen harjoitteen, joka oli Razzmatazz Junnutiimille teettämäni opetuskokeilun ensimmäinen harjoite. Pohjan tähän harjoitteeseen olen ottanut kirjasta *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Harjoitteen avulla on tarkoitus harjoitella huomion suuntaamista sekä keskittymistä. Lisäksi harjoitteen avulla

opitaan vaihtamaan huomion kohdetta tehokkaasti, opitaan tunnistamaan, kun keskittyminen herpaantuu, jonka jälkeen palautetaan huomio vaadittuun asiaan. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 352–353.)

Harjoite: Huomion suuntaaminen, keskittyminen ja rauhoittuminen

Harjoitteen alussa oppilaat asettuvat lattialle mukavaan asentoon. Heille annetaan hetki aikaa vain olla, rauhoittua ja rentoutua. Opettaja ohjaa harjoitetta vaihe vaiheelta ja kellottaa aikaa sekuntikellolla. Harjoitteen aikana keskitytään 1–3 asiaan 30–60 sekunnin ajan. Huomion kohteena on kuuloaisti, näköaisti sekä hengitys ja sisäiset tuntemukset. Kuuloaistiin keskittyessä ollaan silmät kiinni ja keskitytään tilassa kuuluviin ääniin. Näköaistiin keskittyessä ollaan silmät auki ja keskitytään yhteen asiaan näkökentässä. Hengitykseen ja sisäisiin tuntemuksiin keskittyessä ollaan silmät kiinni ja keskitytään omaan hengitykseen ja kehon tuntemuksiin. Lopuksi noustaan rauhassa ja asetutaan syväkyykkyyntekemään vielä muutama rauhallinen hengitys.

Teetin harjoitetta läpi opetuskokeilun. Harjoite toimii keskittymis- ja huomionsuuntaamis harjoitteen lisäksi myös rentoutusharjoitteena. Monissa hengitys- ja rentoutusharjoitteissa huomio suunnataan tiettyyn asiaan kerrallaan ja pyritään saman aikaisesti rentouttamaan kehoa. Hyödynsin harjoitetta tällaisenaan sekä improvisaatioharjoitteeksi muokattuna. Harjoitteen tekemisen lisäksi herättelin keskustelua aiheeseen liittyen. Pyrin saamaan oppilaat itse toteamaan, kuinka tärkeää keskittymisen taito ja huomion suuntaamisen taito on tanssin harjoittelun ja kilpailutilanteiden näkökulmasta.

Keskittymisen suuntaamisen harjoittelu näkyi tanssijoiden kehittyneenä kykynä rauhoittua kuuntelemaan tarkemmin esimerkiksi musiikin nyansseja. Tämän lisäksi improvisaatio näytti ulos päin selkeästi keskittyneemmältä, kuin aiemmin tämän kauden aikana. Uskon tämän johtuvan siitä, että nyt tanssijat kiinnittivät huomionsa entistä tarkemmin kuulemaansa ja tuntemaansa, eikä siihen miltä heidän tuottamansa liike näytti. Kilpailukoreografioiden harjoittelussa näiden taitojen kehitys näkyi tanssijoiden kehittyneenä kykynä keskittyä koreografian yksityiskohtiin. Uskon, että jo keskittymisen ja huomionsuuntaamisen taidon

tärkeyden esille nostaminen muistutti tanssijoita siitä, kuinka oleellisia taitoja ne ovat tanssin ja kilpailemisen kannalta.

Tanssikilpailuissa keskittymisen ja huomionsuuntaamisen harjoittelu näkyi parantuneena kykynä keskittyä omaan suoritukseen ennen näyttämölle nousua. Aikaisempina vuosina tanssijat ovat saattaneet katsoa edellisiä esiintyjä ja keskustella esimerkiksi siitä, kuinka taitavia heitä ennen esiintyvät tanssijat ovat. Tämä on tietenkin saattanut johtaa esiintymisjännityksen lisääntymiseen. Aikaisemmin olen joutunut erikseen pyytämään heitä olemaan kiinnittämättä huomiota edellisten suorituksiin. Tätä ei ole enää tapahtunut opetuskokeilun jälkeisissä kilpailuissa, vaan tanssijat ovat osanneet keskittyä itseensä, omaan ryhmäänsä ja tulevaan suoritukseen.

Keskittymis-, huomionsuuntaamis- ja rentoutusharjoitukset toimivat apukeinoina myös esiintymisjännitystä lievittäessä. Martin (2021, 20) muistuttaa, että kehollisen ylivireyden rauhoittaminen on keskeisessä osassa, kun pyritään lievittämään jännitystä. Wilson (2003, 208-209) nostaa esiin, että esimerkiksi hengityksen rauhoittamisen avulla on mahdollista lievittää sympaattisen hermoston aiheuttamia jännitysoireita. Teetin opetuskokeilun aikana lyhyitä, noin minuutin pituisia hengitysharjoituksia, joista yhden jaan seuraavaksi.

Harjoite: Hengitys harjoitus 4-4-4-4

Harjoituksessa hengitetään sisään laskien neljään, pidätetään hengitystä laskien neljään, hengitetään ulos laskien neljään ja pidätetään hengitystä laskien neljään. Harjoitetta kannattaa jatkaa kunnes olo tuntuu rauhalliselta. Tarkoituksena on pitää huomio omassa hengityksessä, syventää hengitystä ja rentoutua.

Hyödynsin hengitysharjoitteita joko tunnin alussa tai lopussa. Toin tanssijoille esiin, että hengitykseen kannattaa kiinnittää huomiota niin tanssiessa kuin omassa arjessakin eikä harjoitteita tehdessä. Systemaattisella harjoittelulla saavutetaan parhaita tuloksia. Toin erityisesti esiin, että hengityksen rauhoittamisen avulla on mahdollista lievittää jännitysoireita. Huomasin hengitysharjoitteiden hyödyn tanssitunneilla. Mikäli huomasin kesken tunnin

tanssijan hengittävän pinnallisesti ja jännittävän, saatoin vain muistuttaa tanssijaa hengittämisestä. Tämän muistutuksen avulla tanssija sai heti kiinnitystä puhun ja onnistui hengityksen avulla rentoutumaan. Usein myös tanssiminen alkoi tämän jälkeen soljua vapaammin. Koen, että tanssijoiden taito rentoutumiseen on kehittynyt.

3.2.2 Ajatusten voima

Osa Junnutiimin tanssijoista raportoi teettämässäni kyselyssä, että heillä on toisinaan ennen kilpailusuoritusta negatiivisia ajatuksia omasta tanssimisestaan ja suoriutumisestaan. Lisäksi he saattavat pelätä etukäteen, ettei ryhmä pääse epäonnistuneen suorituksen takia kilpailuissa jatkokierroksille. Martin (2021, 60–61) nostaa esiin, että kielteiset ajatukset itsestä ja omasta suoriutumiskyvystä voivat häiritä suoritusta. Negatiivisten ajatusten vaikutukset voivat olla ennakoivia, jolloin esimerkiksi urheilija alkaa pelätä epäonnistumista ja sen seurauksia jo ennen suoritusta. Pelätessään epäonnistumista, urheilija saattaa tiedostamattaan ali suoriutua kilpailutilanteessa. Negatiiviset ajatukset ja mielikuvat sekä huolehtiminen ovat tyypillisiä psyykkisiä jännitysoireita (Imogen & Nordin-Bates 2010, 136–137).

Ennen esiintymistä on tärkeää kiinnittää huomiota omiin ajatuksiin. Oikeaa mielen tilaa sekä positiivista ja onnistunutta esiintymiskokemusta tavoiteltaessa tulee tanssijoiden olla lavalla itsensä parhaita ystäviä, ei vihollisia. Tanssijoiden omat ajatukset vaikuttavat heidän käsitykseensä heistä tanssijoina ja sitä kautta myös heidän itseluottamukseensa. Positiivista on kuitenkin se, että omiin ajatuksiin on mahdollista vaikuttaa ja onkin tärkeää opettaa tanssijoita ajattelemaan positiivisesti omasta tanssimisestaan. Positiivinen ajattelu ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei epäonnistumisia noteerattaisi tai, että tanssijoiden tulisi epäonnistuneen suorituksen jälkeen valehdella itselleen ja väittää onnistuneensa. Tanssijoita tulisi opettaa ajattelemaan kannustavasti itseään kohtaan myös epäonnistumisen sattuessa. (Taylor J. & Taylor C. 1995, 40–43.)

Junnutiimin tanssijoiden mukaan negatiivisia ajatuksia saattaa nousta esiin myös tanssitunneilla. Mikäli tanssija esimerkiksi kokee, ettei osaa jotakin asiaa saattaa hän mielessään sättiä itseään. Lisäksi olen itse todennut, että toisinaan tanssijat jäävät mielessään jumiin epäonnistumiseen tunnilla, jolloin tuo epäonnistuminen vaikuttaa negatiivisesti koko loppu tuntiin. Olen myös havainnut, että tanssijoilla on erilaisia olettamuksia itsestään tanssijoina, jotka vaikuttavat heidän harjoitteluunsa ja suoriutumiseensa harjoituksissa ja esiintymisissä. Osa tanssijoista saattaa kokea olevansa heikkoja esimerkiksi ilmaisussa, pirueteissa tai hypyissä. Tämä vähättelevä ajattelutapa omaa tekemistä kohtaan aiheuttaa sen, ettei tanssija edes panosta tuon kyseisen asian harjoitteluun innokkaasti. Joukkueen tavoitteena on kehittyä, joten on tärkeää, että tanssijat intoutuvat kehittämään niitä ominaisuuksiaan, joissa he eivät koe olevansa valmiiksi taitavia. Uskon, että positiiviseen ajatteluun panostaminen on tärkeää jokaisella tanssitunnilla, arjessa ja esiintyessä.

Tanssijat voivat hyötyä objektiivisen ajattelun harjoittelusta. Jos esimerkiksi harjoituksissa kaikki ei suju hyvin, tanssijat saattavat hermostua ja alkaa puhua itsestään negatiivisesti. Tämä ei edesauta positiivisen ajattelun kehittymistä, vaan hyvin todennäköisesti johtaa siihen, että haastavan liikkeen tekeminen hankaloituu entisestään. Kirjassa *Psychology of dance* ehdotetaan, että tanssijoita voi opettaa ajattelemaan kuin opettaja. Opettaja suhtautuu taitojen harjoitteluun käytännön kautta, ei tunteella. Tunneryöpylle antautumisen sijaan, objektiivisesti ajatteleminen voi edistää tanssijan motivaatiota ja positiivista ajattelua. (Taylor J. & Taylor C. 1995, 45.) Tämä tietenkin edellyttää sitä, että opettaja osaa itse näyttää esimerkkiä suhtautumalla epäonnistumisiin rauhallisesti ja antaa rakentavaa palautetta oppilailleen.

Opetuskokeilun aikana käytin omasta ajattelusta termiä sisäinen puhe. Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston avaavat, että sisäinen puhe tarkoittaa mielen sisäistä puhetta, eli meidän omia ajatuksiamme ja tapaa, jolla puhumme itsellemme (Pöyhönen & Livingston 2022). Kerroin Junnutiimin tanssijoille esimerkkejä apuna käyttäen, mitä sisäinen puhe tarkoittaa sekä miten sisäinen puhe voi vaikuttaa tanssimiseemme positiivisesti ja negatiivisesti. Pyysin heitä

pohtimaan aihetta ryhmissä, jonka jälkeen keskustelimme vielä koko ryhmän kesken. Koen, että omien ajatusten tiedostaminen ja ajatusten voiman tiedostaminen, niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä, on avainasemassa, kun harjoitellaan psyykkisiä taitoja.

Esittelen nyt harjoitteen itsepuheen tiedostamiseen ja negatiivisten ajatusten pysäyttämiseen. Olen itse toteuttanut harjoitteen toisessa yhteydessä ja nyt teetin sen Junnutiimin tanssijoille opetuskokeiluni aikana. Harjoitteessa harjoitellaan tunnistamaan itselle tyypillisiä negatiivisia ajatuksia ja keksitään ns. positiivisia vastalauseita negatiivisia ajatuksia kohtaan. Tavoitteena on oppia tunnistamaan ja pysäyttämään mieleen nousevat negatiiviset ajatukset sekä harjoitella positiivista sisäistä puhetta.

Harjoite: Negatiivisen ajatuksen pysäyttäminen ja korvaaminen

Oppilaita ohjeistetaan listaamaan paperille negatiivisia asioita, joita heidän mieleensä ilmaantuu päivän mittaan. Prioriteettina tanssitunneilla tai esiintyessä ilmaantuvat ajatukset, mutta myös muita arjessa mieleen tulevia negatiivisia ajatuksia saa kirjoittaa ylös. Tämän jälkeen kirjoitetaan positiivinen ja kannustava vastine jokaiselle negatiiviselle ajatukselle. Kirjoittamisen jälkeen tehtävänä on jatkossa pyrkiä huomaamaan mieleen nousevat negatiiviset ajatukset ja pysäyttää ne. Pysäyttämisen jälkeen negatiivinen ajatus korvataan mielessä positiivisella ja kannustavalla ajatuksella.

Opetuskokeilun lopussa teettämäni kyselyn perusteella 90 % Junnutiimin tanssijoista kokee kiinnittävänsä enemmän huomiota positiiviseen ajatteluun kuin ennen opetuskokeilua. Eräs oppilas kirjoitti myös loppukyselyyn, että positiivinen sisäinen puhe auttaa häntä ennen näyttämölle menoa.

Ajattelen, että positiivinen sisäinen puhe ja itseluottamus ovat yhteydessä toisiinsa. Kun ajattelee itsestään ja kyvyistään positiivisesti ja totuudenmukaisesti, on helpompi kokea itsensä itsevarmaksi, jolloin on myös helpompi onnistua. Onnistunut suoriutuminen kehittää itseluottamusta ja sanotaankin, että tanssijoiden tulisi onnistua vähintään 75 % ajasta. Onnistumiset tanssitunnilla ja esiintymisissä lisäävät tanssijoiden luottamusta

heidän omaan tekemiseensä. On tanssinopettajan tehtävä koostaa tunti siten, että ryhmän jokainen tanssija voi kokea onnistumisenkokemuksia tunnilla. (Taylor J. & Taylor C. 1995, 41.) Itseluottamuksen kehitystä voi vahvistaa myös esimerkiksi kiinnittämällä tietoisesti huomiota onnistuneisiin suorituksiin (Arajärvi P., Lehtoviita T, 2015, 364).

3.2.3 Visualisointi ja mielikuvaharjoittelu

Yksi Junnutiimin tanssijoille esiintymisjännitystä herättävä asia on koreografian sisältämät haastavat liikkeet. Itsevarmuutta niiden suorittamiseen saa tietenkin harjoittelemalla ja toistolla, mutta harjoittelun tueksi voidaan käyttää myös muita keinoja. Kim Young-Mee ja Cho Jin-Young kertovat, että tanssin harjoittelussa työkaluina voidaan käyttää tanssin visualisointia sekä mielikuvaharjoittelua (Kim & Cho 2016, 1). Näitä työkaluja voidaan hyödyntää myös, kun harjoituksissa halutaan valmistautua kilpailutilanteeseen.

Visualisointi on tanssin näkemistä mielessä ilman, että kehossa tapahtuu liikettä. Visualisoinnin avulla tanssija voi esimerkiksi läpikäydä koreografialle oleellisia asioita ennen ja esiintymistä ja sen jälkeen. (Kim & Cho 2016, 1.)

Visualisoinnin voidaan ajatella pitävänsä sisällään pääasiassa tanssin näkemistä mielessä. Mielikuvaharjoittelu ei ole vain suorituksen visualisointia. Laadukas mielikuvaharjoittelu sisältää kaikkien esiintymiseen liittyvien asioiden näkemisen, kuulemisen ja tuntemisen. Esiintymistilannetta varten harjoitellessaan tanssijan tulee mielikuvaharjoittelun aikana nähdä esiintymisalue, muut tanssija, yleisö ja valot. Tanssijan tulee kuulla mielessään musiikki ja muut mahdolliset esiintymistilanteessa kuuluvat äänet. Tanssijan tulee tuntee lihastensa aktivoituminen, sydämen syke ja hengitys. Tanssijan tulee ajatella mielessään ajatuksia ja mielikuvia, joita hänellä herää esityksen aikana. Lisäksi tanssijan tulee käydä läpi tunteita, joita ilmenee esiintymisen aikana. Näitä voi olla esimerkiksi innostus, jännitys, pelko, turhautuminen ja ilo. Mielikuvaharjoittelu pitää siis sisällään koko esiintymiskokemuksen. Mielikuvaharjoittelu voi parantaa itseluottamusta, auttaa kontrolloimaan

vireystilan nousun aiheuttamia tuntemuksia, lisätä keskittymistä ja helpottaa uusien taitojen harjoittelua. (Taylor J. & Taylor C. 1995, 87.)

Mielikuvaharjoittelua voidaan toteuttaa sisäisestä näkökulmasta tai ulkoisesta näkökulmasta. Sisäisestä näkökulmasta toteutettuna tanssija kokee mielikuvaharjoittelun kohteena olevan tilanteen, kuten olisi itse konkreettisesti tekemässä sitä. Eli kuvitellessaan itsensä näyttämölle hän näkee asiat omilla silmillään. Ulkoisesta näkökulmasta toteutettuna tanssija näkee itsensä ulkopuolelta, ikään kuin hän katsoisi videota. Tutkimusten perusteella kumpikin tapa toteuttaa mielikuvaharjoittelua on toimiva. Yleensä jompikumpi tapa tuntuu tanssijalle luontevammalta, jolloin tanssijan kannattaa luottaa omaan luontaisempaan tapaan toteuttaa mielikuvaharjoittelua. On kuitenkin hyödyllistä harjoitella hyödyntämään molempia tapoja. (Taylor J. & Taylor C. 1995, 87–88.)

Mielikuvaharjoittelun taito ei ole ominaisuus, joka tanssijalla joko on tai ei ole. Jos tanssija ei ole nähnyt itsensä tanssivan, voi hänen olla vaikeaa kuvitella itsensä tanssimassa, jolloin mielikuvaharjoittelu ei tietenkään onnistu. Tällöin tanssijalle voi olla hyödyllistä katsoa videoita itsestä tanssimassa. Näin hän näkee omaa liikettään ja hänen on helpompi myös kuvitella itsensä liikkumassa ja harjoitella mielikuvaharjoittelua. (Taylor J. & Taylor C. 1995, 88–89.)

Myös opettajan käyttämät mielikuvat opetuksessa auttavat tanssijoita kehittämään taitojaan mielikuvaharjoittelussa. Opettaja voi esimerkiksi kuvailla liikelaatuja hyödyntäen tanssiin liittymättömiä asioita kuvaamaan liikettä ja näin rikastuttaa oppilaidensa tapaa kuvailla ja kokea tanssia. Jotta mielikuvaharjoittelusta voi saada kaiken hyödyn irti, tulisi sitä harjoittaa systemaattisesti tanssitunneilla, kotona ja valmistautuessa esiintymiseen (Taylor J. & Taylor C. 1995, 86–89). Myös kilpailusuoritusta ja koko kilpailupäivää sen aiheuttamine tunteineen voi käydä läpi mielikuvaharjoittelun avulla.

Seuraavaksi esittelen harjoitteen, jota hyödynsin opetuskokeiluni aikana. Harjoitteen tavoitteena on valmistautaa tanssijaa esiintymistilanteeseen ja

ennakoida mahdollisia jännityksen herättämiä tuntemuksia ja ajatuksia. Lisäksi harjoitellaan liikkeiden oikeaa suoritustapaa ja ilmaisua sekä keskittymistä.

Harjoite: Kilpailusuorituksen mielikuvaharjoittelu

Harjoitteen aluksi, oppilaat ottavat mukavan asennon lattialta ja sulkevat silmänsä. Keskitytään omaan hengitykseen noin minuutin ajan. Seuraavaksi voidaan halutessaan suorittaa rentoutusharjoitus ennen mielikuvaharjoituksen tekemistä. Tämän jälkeen opettaja kuvailee ääneen oppilaille tilanteen ennen esiintymistä. Kuvailu aloitetaan siitä hetkestä, kun joukkue kulkee pukuhuoneesta lavan taakse ja se jatkuu siihen hetkeen asti, kun tanssijat ovat verhoissa odottamassa näyttämölle pääsyä. Seuraavaksi oppilaita kehoitetaan näkemään mielessään, kun he kulkevat näyttämölle omalle aloituspaikalleen, ottavat syvän sisään ja ulos hengityksen ja sanovan itselleen mielessään jonkun kannustavan lauseen. Kuvailun jälkeen opettaja laittaa musiikin päälle ja tanssijat käyvät koreografian läpi mielessään. Musiikin loputtua, opettaja kuvailee, kuinka yleisö hurraa, he poistuvat lavalta, kaikki on mennyt hyvin ja he ovat onnistuneet loistavasti.

Opetuskokeiluni aikana teetin mielikuvaharjoittelua ainoastaan pienryhmilleni, koska heillä oli kilpailukoreografiat valmiina. Olen teettänyt mielikuvaharjoittelua oppilailleni jo ennen opetuskokeilua. Aikaisemmin harjoitteet ovat sisältäneet ainoastaan sen, että pyydän oppilaita käymään koreografian läpi mielessään musiikin soidessa. Lisäksi olen toisinaan pyytänyt heitä kuvittelemaan itsensä näyttämölle. Edellä kuvaamani mielikuvaharjoitus oli yksityiskohtaisempi ja ohjasi tanssijoita kokemaan esiintymistilanteen kokonaisvaltaisemmin. Harjoitteessa kuvailin tilanteen etenemisen tarkasti. Seuraava askel olisi se, että oppilaat kävisivät tämän kaiken läpi ilman opettajan apua.

3.2.4 Kilpailuihin valmistautuminen

Kirjassa *Lasten ja nuorten hyvä* harjoittelu kilpailuihin valmistautuminen jaetaan kahteen ajanjaksoon, jotka ovat pitkän ja lyhyen aikavälin valmistautuminen (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 366). Hyvä kilpailuihin valmistautuminen on

tavoitteena kilpailevan tanssiryhmän valmennuksessa. Koen, että kilpailevalla tanssijoukkueella koko kausi on valmistautumista kilpailuihin. Kauden aikana harjoitellaan paljon fyysisiä ja psyykkisiä taitoja, jotka pääsevät käyttöön kilpailuissa. Tämä luku käsittelee asioita, joita tanssinopettajan tulee ottaa huomioon valmentaessaan tanssijoita kohti kilpailuita.

Pitkän aikavälin kilpailuihin valmistautuminen tarkoittaa kokonaisvaltaista harjoittelua, jonka seurauksena nuori on luottavainen ja kokee innostusta tulevia kilpailuja kohtaan (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 366). On osoitettu, että hyvin harjoiteltujen ja yksinkertaisten tehtävien suorittaminen paranee stressipitoisissa tilanteissa (Wilson 2003, 201). Kilpailuihin valmistautuessa on siis tärkeää varmistaa, että koreografia on tanssijoiden tasolle sopiva ja, että sitä ja sen vaatimia taitoja on harjoiteltu riittävästi.

Pitkän aikavälin valmistautumisen tulisi sisältää myös kilpailunomaista harjoittelua. Kilpailunomainen harjoittelu tarkoittaa urheilussa sitä, että harjoituksissa huomioidaan tavallista tarkemmin lajille tyypilliset kilpailunomaiset piirteet. Fyysisesti tämä tarkoittaa suoritusten kestoa, toistomääriä ja intensiteettiä. Psyykkisesti otetaan huomioon vaadittava keskittymisen taso, vireystila ja itseluottamuksen taso. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 366–367.) Tanssikilpailuihin valmistautuessa kilpailunomainen harjoittelu voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että tanssitunnilla lämmitellään ja valmistaudutaan fyysisesti sekä psyykkisesti, kuten kilpailuissa. Tämä sisältäisi kokonaisvaltaisen lämmittelyn, liikkeiden testaamista sekä esimerkiksi koreografian läpikäynnin mielikuvaharjoittelun avulla sekä lyhyen hengitysharjoitteen tai keskittymisharjoitteen positiivisten ajatusten kera. Lisäksi kohotettaisiin ryhmähenkeä kannustamalla joukkuekavereita. Tämän jälkeen kilpailukoreografia tanssittaisiin läpi latautuneena. Ihanne tilanteessa suoritusta tulisi katsomaan ryhmän ulkopuolisia henkilöitä.

Tanssikilpailuissa esiintymisten määrä yhden päivän aikana saattaa vaihdella tanssija- ja kilpailukohtaisesti todella paljon. Yhtä teosta kuitenkin esitetään yhden päivän aikana yleensä maksimissaan kolme kertaa. Kilpailuihin harjoiteltaessa, toistomäärien tulisi vastata kilpailupäivän toistomääriä (Arajärvi

& Lehtoviita 2015, 367). Tanssissa on lähes mahdotonta toisintaa kilpailupäivää totuuden mukaisesti, koska kilpailupäivä kestää useita tunteja. Kilpailuiden toistomäärä, eli kolme kierrosta on mahdollista toteuttaa, mutta palautumisaika suoritusten välillä jää selvästi vähäisemmäksi kuin kilpailuissa. Harjoituksissa ei myöskään ole mahdollista luoda kilpailuiden kaltaista tilannetta tunnelman tai yleisömäärän puolesta. Kuten aiemmin on tullut esille, on mielikuvaharjoittelun avulla kuitenkin mahdollista visualisoida ja tuntea kilpailupäivän tunnelma ja jännitys.

Esiintymisen harjoittelu on tärkeä osa tanssijan harjoittelua. On todettu, että henkilöt, jotka esiintyvät säännöllisesti saattavat tulla osittain immuuniksi voimakkaalle esiintymisjännitykselle (Gonzaga 2015, 270). Opetuskokeiluni aikana pyrin ottamaan tämän huomioon lisäämällä esiintymistilanteiden määrää. Tämän toteutin jakamalla joukkueen tanssitunnin aikana pienempiin ryhmiin, jolloin tanssijat esiintyivät toisilleen. Tanssijoille teettämäni kyselyn perusteella, kaikki ryhmän tanssijat kokevat esiintymisjännitystä tilanteissa, joissa esiinnyttäen toiselle joukkueelle harjoitusten yhteydessä. Järjestin Junnutiimille ja pienryhmille viikoittain yhden esiintymisen, jossa yleisönä oli joku muu joukkue. Yleisön läsnäolo aiheutti tanssijoissa jännitystä, mutta heidän mukaansa tunne ei ole verrattavissa kilpailuissa koettavaan jännitykseen. Tanssijat saivat kuitenkin itsestään selkeästi enemmän irti niin fyysisesti kuin ilmaisullisestikin silloin, kun salissa oli yleisöä.

Lyhyen aikavälin valmistautuminen tarkoittaa kilpailupäivänä tapahtuvaa valmistautumista. Sen yksi tärkein tavoite on, että kilpailija saa itsestään irti optimaalisen suorituksen juuri oikealla hetkellä. Optimaaliseen suoritustunteeseen pääseminen vaatii systemaattista harjoittelua. Kirjassa *Nuorten hyvä harjoittelu*, nostetaan esiin kilpailurutiinien tärkeys. Rutiinit kilpailupäivänä lisäävät urheilijan hallinnan tunnetta ja varmuutta omasta toiminnasta. Rutiinomainen tapa valmistautua suoritukseen mahdollistaa sen, että urheilijan on mahdollista tunnistaa yhdessä valmentajan kanssa juuri hänelle sopiva tapa valmistautua suoritukseen. Systemaattisuuden avulla on

mahdollista oppia tunnistamaan oma optimaalinen suoritustunne ja harjoitella löytämään se aina uudestaan. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 367.)

Ryhmäopetuksessa voi olla haastavaa paneutua jokaisen tanssijan kilpailuihin valmistautumiseen edellä mainitulla tarkkuudella. Rutiinien luominen on kuitenkin mahdollista ja siihen olen jo aikaisemmin kiinnittänyt huomiota omien tanssioppilaideni kohdalla. Pohdin Junnutiimin rutiineja ja esiin nousi yhdessä sovitut tavat käyttäytyä kilpailupaikalla, säännöllinen ruokailurytmi ja tanssijoille tuttu lämmittelyrutiini. Lisäksi koen, että ryhmähenkeä kohottavat valmistautumisrituaalit ovat yksi toimiva tapa, jonka avulla tanssijat voivat saada heidän sanojensa mukaan ”hyvän fiiliksen” ennen kilpailusuoritusta.

3.3 Opetuskokeilu ja opetuspaketin kehitysideoita

Opetuskokeiluni perustui Razzmatazz Junnutiimille koostamaani psyykkisten taitojen kehittämiseen tähtäävään opetuspakettiin. Paketin sisältö koostui luvussa 3.2 läpi käymistäni psyykkisten taitojen harjoittelukeinoista.

Opetuskokeiluni rakentui siten, että esittelin oppilailteni yhden psyykkiseen valmennukseen liittyvän aihepiirin kerrallaan. Esittelyn jälkeen teimme harjoitteen tai harjoitteita teemaan liittyen. Opetuskokeiluun liittyvät harjoitteet yhdistettiin osaksi Junnutiimin muuta harjoittelua ja pyrin siihen, että opetuskokeilu ei veisi liikaa aikaa tanssimiselta. Osa harjoitteista tehtiin vain kerran opetuskokeilun aikana, mutta suurin osa harjoitteista jäi mukaan tuntikokonaisuuteen sitä mukaa, kun niihin oli tutustuttu. Pyrin koostamaan opetuskokonaisuuden siten, että oppilailteni jakama tietomäärä lisääntyi loogisesti.

Aloitin opetuskokeiluni kertomalla tanssijoille mitä tulemme tekemään ja miksi. Lisäksi teetin alkukyselyn (liite1), jonka tarkoituksena oli herätellä tanssijoiden ajatuksia ja tuottaa minulle informaatiota. Ensimmäiset konkreettiset harjoitteet, joita teimme, olivat keskittymis- ja huomionsuuntaamisharjoitteet, joiden yhteydessä suunnattiin huomio myös hengitykseen. Teimme näitä viikoittain läpi opetuskokeilun. Seuraavaksi paneuduimme sisäiseen puheeseen, jonka jälkeen

otin mukaan uusia hengitysharjoitteita. Opetuskokeilun lopussa teetin pienryhmille rentoutusharjoitteen sekä mielikuvaharjoitteen. Koko opetuskokeilun ajan panostin esiintymistilanteiden lisäämiseen. Lisäksi vähintään kerran viikossa ohjeistin tanssijoita pohtimaan missä he olivat onnistuneet harjoitusten aikana. Opetuskokeiluni huipentui pienryhmien, solistien ja duettojen kilpailuviikonloppuun. Kilpailuviikolla keskustelimme tanssijoiden kanssa kilpailuihin valmistautumisesta sekä hyvästä ilmapiiristä ja joukkuehengestä. Koostimme mm. kannustavia lausahduksia sisältävän julisteen tanssikoulun seinälle. Viimeisimpänä teetin opetusryhmälleni loppukyselyn (kysely 2) Google Formsin avulla (liite 1). Kyselyn tavoitteena oli kerrata opittua sekä saada tanssijat pohtimaan ja refleктоimaan oppimaansa. Yksi opetuskokeiluni tavoitteesta oli herätellä oppilaitani pohtimaan asioita, joita harjoitteleimme. Uskon, että asiat jäävät helpommin mieleen, kun niitä on joutunut hieman pohtimaan itse.

Opetuskokeilun edetessä oli ilo huomata, että oppilaani ovat alkaneet käyttää puheessaan opetuskokeilun aikana käyttämiämme termejä. He myös huomauttavat joukkueovereilleen, mikäli huomaavat jonkun puhuvan itsestään negatiivisesti. Opetuskokeilun myötä olemme saaneet käyttöön hyödyllisiä positiiviseen ajatteluun, rentoutumiseen ja keskittymiseen ohjaavia termejä, joiden tarkoituksen jokainen ymmärtää.

Opetuskokeilu itselleni entuudestaan tutun ryhmän kanssa oli mielenkiintoinen, haastava ja opettavainen. Idea opinnäytetyöni aiheeseen nousi samaisesta ryhmästä, jolle opetuskokeilun teetin. Haasteen tähän tutun ryhmän kanssa työskentelyyn kuitenkin loi se, että kauden ollessa jo puolessa välissä, meillä oli melko vakiintunut kaava harjoituksissa. Koin ajoittain haasteeksi karsia tanssituntien muista harjoitteista, jotta ehtisimme tehdä myös opetuskokeiluun liittyviä harjoitteita. Kilpailukauden lähestyminen toi oman haasteensa. Toki opetuskokeilun aihe liittyy läheisesti kilpailuihin, mutta keväällä kilpailevien joukkueiden harjoituksissa työestetään intensiivisesti kilpailukoreografioita, johon kuluu paljon aikaa. Muutamaa aihepiiriä kävimme läpi tanssitunnin ulkopuolella,

mutta muuten sain suunnittelemani harjoitteet sovitettua tuntikokonaisuuteen suunnitelmieni mukaan.

Opetuskokeiluni aloituksen ajoittaminen määräytyi aikataulullisista syistä, mutta silti nostaisin juuri valmennuksen aloituksen ajankohdan asiaksi, johon kiinnittäisin jatkossa huomiota. Uskon, että koostamani opetuspaketti sopisi parhaiten aloitettavaksi heti tanssikauden alussa. Syksyllä harjoitusten alkaessa luodaan normit ryhmän toiminnalle, jolloin on oman kokemukseni mukaan myös helpompi ottaa uusia elementtejä opetukseen verrattuna kauden puoleen väliin. Verrattuna syyskauteen, on kevätkausi kilpailevilla ryhmillä myös aikataulullisesti huomattavasti täydempi. Olisi hienoa, että syyskaudella psyykkisten taitojen harjoitteluun perehdyttäisiin aktiivisesti. Syyskauden aikana käytäisiin läpi teoriaa, keskusteltaisiin, tutustuttaisiin harjoitteisiin ja voitaisiin vakiinnuttaa ryhmälle toimivat harjoitteet osaksi viikoittaista rutiinia.

Pitkäjänteisen harjoittelun ja hyvien tulosten saavuttamiseksi, olisi tärkeää päästä aloittamaan psyykkisten taitojen harjoittelu heti kauden alussa. Toki koen, että on tärkeää tuoda tanssioppilaille koko kauden ajan uutta opittavaa, mutta näin ison kokonaisuuden käsittelyyn kuluu aikaa. Asioiden kypsymiselle tanssijoiden mielissä on myös hyvä antaa tilaa.

Opetuskokeiluni teemat olivat luonteeltaan sellaisia, että niiden läpi käynti vaati keskustelua ja sen, että minä kerroin asioista sanallisesti. Pyrin kuitenkin minimoimaan sellaiset hetket, että vain minä olin äänessä. Osallistin tanssijoita kyselemällä heiltä paljon. Lisäksi vaadin heiltä omaa pohdintaa sekä ryhmätyöskentelyä harjoitteiden jälkeen käytävien keskusteluiden merkeissä. Tämä tuki kokemukseni mukaan hyvin tavoitettani herätellä oppilaideni omaa ajattelua.

Opettajaopintojen aikana olemme usein keskustelleet siitä, kuinka tärkeää on luoda yhteinen kieli tanssioppilaiden kanssa. Näin kaikki ymmärtävät toinen toistaan ja tunteilla käytetyt termit ja sanasto on kaikilla hallussa. Huomasin opetuskokeilun aikana konkreettisesti, kuinka tärkeää opettajan on kiinnittää huomiota käyttämiinsä termeihin. Uusista asioista puhuttaessa, ei saa olettaa,

että oppilaat ymmärtävät mitä termit tarkoittavat. Opettajan on valmistauduttava avaamaan myös hänelle itselleen itsestään selviä asioita. Kun uudet termit on avattu ja otettu käyttöön, tulee niistä opetusta helpottavia työkaluja.

Huomasin pohtivani opetuskokeilun aikana, onko oppilaiden tarpeellista ymmärtää syitä kaikkien harjoitteiden tekemisen taustalla. Ryhmän ikäjakaumastakin johtuen, osalla tanssijoista oli enemmän valmiuksia ottaa vastaan tietoa ja taitoa pohdiskella, kuin toisilla. Päädyin siihen, että mainitsin lyhyesti ja käytännönläheisesti kunkin harjoitteen tavoitteet. Pyrin kertomaan asioista yksinkertaisesti ja valitsin tarkasti käyttämäni termit, jotta välttyin siltä, että joutuisin joka tunnilla avaamaan käsitteitä. Koen, että tämä oli hyvä ratkaisu. Näin pystyimme käyttämään aikaa harjoitteiden tekemiseen ja välttyin täyttämästä tuntia liiallisella puheella.

Opetuskokeilun päätyttyä tanssioppilaani ovat edelleen kiinnostuneita läpi käymistämme asioista. Tanssijat ovat osoittaneet motivaatiota ja tarvetta harjoitusten tekemiseen myös silloin, kun en ole itse suunnitellut, että tekisimme niitä. Opetuskokeilun lopussa teettämästäni kirjallisesta kyselystä nousee esiin, että tanssijat kokevat ymmärtävänsä mitä psyykinen valmennus on ja, että se on heille hyödyllistä ja mieluisaa tekemistä. Jälkikäteen ajatellen olisin voinut rajata opetuskokeilussa läpikäymiäni aiheita vielä enemmän, mutta toisaalta nyt saimme hyvän pohjan jatkon kannalta.

Opetuspakettini sisälsi harjoitteita ja informaatiota ainoastaan ryhmän tanssijoille. Psykologi ja psykoterapeutti Minna Martin (2021) nostaa esiin, että myös vanhempien asettamat odotukset lapselleen vaikuttavat urheilijan suoritusjännitykseen. Jos kotona kilpailuissa menestymistä pidetään erityisen tärkeänä voi tuo ajatusmalli tarttua myös tanssijalle ja kasvattaa paineita onnistumiseen. Näin voi käydä, vaikka valmentaja korostaisikin tärkeämpänä asiana esimerkiksi hyvää suoritusta sijoituksesta riippumatta. (Martin 2021, 62–63.) Myös tanssijoiden huoltajien on siis hyvä tiedostaa omien sanojensa ja sanattoman viestinnän vaikutus kilpailutilanteissa tai kilpailemisesta keskustellessa. Hyvät tunnesäätelytaidot ja omaava vanhempi pystyy rauhoittamaan suorituksen herättämiä tunteita (Martin 2021, 62).

Kaikkien tanssijoiden huoltajilla ei ole ymmärrystä tanssista tai kilpailemisesta ja opetuspaketti voisi sisältää tietoa myös heille. Kauden alussa lähetettävä tietopaketti sisältäisi ohjeita siihen, miten kotiväki voisi parhaansa mukaan tukea nuoren tanssijan itseluottamusta, terveellisiä elämäntapoja sekä kannustaa ja tukea mahdollisten pettymysten osuessa kohdalle. Tietopaketti auttaisi huoltajia suhtautumaan nuorten kokemuksiin paineisiin, iloihin ja suruihin rakentavasti. Näin tanssijat, valmentajat ja kotijoukot olisivat kaikki saman asian äärellä.

4 Lopuksi

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kerätä tietoa kilpailevan tanssijoukkueen erityistarpeista psyykkisten taitojen näkökulmasta sekä koostaa harjoitteita näiden ominaisuuksien kehittämiseen. Koen saavuttaneeni työlleni asettamani tavoitteet. Työ muotoutui opetuskokeilun kohderyhmän tarpeiden mukaan, joten teoriaa ja käytäntö ovat olleet koko prosessin ajan yhteydessä. Oppilailtani saamani palautteen perusteella, he ovat kiinnostuneita opetuskokeilun teemoista. He ovat myös omien sanojensa mukaan oppineet uutta ja saaneet tukea esiintymisjännitykseensä. Koen siis, että opetuspaketti tuki kohderyhmää ja myös opetuskokeilu oli onnistunut.

Työskentelyssä haasteekseni nousi aiheen laajuus ja moniulotteisuus. Miten tiivistää näin laaja aihe nuorille tanssijoille suunnatuksi opetuspaketiksi? Lähdekirjallisuutta tutkiessa kerätty tieto tuli muokata opetusryhmälleni ymmärrettävään muotoon, jonka läpi käyminen ei veisi liikaa aikaa tuntitilanteessa. Tuntisuunnitelmia tehdessäni päädyin tiivistämään ja yksinkertaistamaan asioita reilusti. Tuntitilanteissa minun tuli muutaman kerran myös soveltaa ja keksiä esimerkkejä sekä tapoja kuvailla asioita tavoilla, joita en ollut osannut suunnitella etukäteen.

Opetuskokeilun aikana tärkeäksi asiaksi nousi asioiden sanoittaminen. On ollut tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten muotoilen sanani kertoessani asioista, jotka ovat uusia tanssioppilaille. Ei riitä, että minä tiedän mistä on kyse, vaan on tärkeää osata jäsenellä ja sanoittaa asiat nuorelle ymmärrettävällä tavalla.

Minulla on nyt koossa tietopaketti, jossa käsitellään tanssissa kilpailua ja siihen liittyviä tuntemuksia ja mahdollisia haasteita. Lisäksi olen etsinyt, löytänyt ja koonnut keinoja näiden haasteiden kanssa selviämiseen. Uskon, että voin hyödyntää kaikkia raportissa esittelemiäni harjoitteita myös tulevaisuudessa. Opetuskokeiluni aikana pääsin kokeilemaan psyykkisten taitojen harjoittelun ohjaamista. Koen saaneeni työni kautta paljon eväitä opettajuuteeni ja kilpailevien tanssiryhmien valmentamiseen. Uskon, että pystyn tulevaisuudessa hyödyntämään ja varioimaan oppimaani minkä tahansa opetusryhmän kanssa.

Syventääkseni osaamistani tanssijoiden psyykkisen harjoittelun tiimoilta, olisi hyödyllistä lukea lisää tutkimustietoa aiheeseen liittyen. Lisäksi olisi kiinnostavaa haastatella ammattitanssijoita ja kysellä heidän tavoistaan valmistautua esiintymiseen pitkällä ja lyhyellä tähtäimellä. Omassa opetuskokeilussani työskentelin ainoastaan yhden opetusryhmän kanssa. Olisi rikastuttavaa teettää opetuspaketti useammalle tanssiryhmälle. Uskon, että eri ryhmien kanssa työskentely toisi aina uusia oivalluksia ja näin myös opetuspaketti ja oma tietotaitoni muovautuisi monipuolisemmaksi.

Lähteet

Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu – 5 Psykkisten taitojen harjoittaminen

Arktiset Askeleet säännöt - raatityö. Viitattu: 18.4.2024.

<https://vanha.oamk.fi/fi/oamk/oamkissa-tapahtuu/arktiset-askeleet/saannot>

Monsma E., Overby L. 2004. The Relationship Between Imagery and Competitive Anxiety in Ballet Auditions Journal of dance medicine and science. Vol 8, No 1, 11-18.

Finnish dance organization ry:n vuoden 2024 alaisten kilpailujen säännöt.

Viitattu 18.4.2024. <https://fdo.fi/wp-content/uploads/2024/01/FDO-kilpailusaannot-2024.pdf>

Gonzaga, F. 2015. International Journal of Physical Education, Sports and Health, Stage Fright and Coping Mechanisms among Dance Troupe Members and Trainers in a State University: An Empirical Study

Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy 2024. Viitattu 19.4.2024.

<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/itsevarma?source=suggestion>

Liukkonen, J. 2016. Urheilijanpolun menestystekijät. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-kustannus Oy, 213–214.

Martin, M. 2021. Saa jännittää - Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A., Hoikkala, M. 2017. Jännittäminen osana elämää - Opiskelijaopas. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu:

18.4.2024. <https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSANA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf>

Monni, K. 1995. Avoimet mahdollisuudet – kehon henkisyys, hengen kehollisuus. Teoksessa Ojala, Raija (toim.) Esiintyjä, taiteen tulkki ja tekijä. Porvoo: WSOY, 63

Pöyhönen J. Livingston H. 2022. Myönteinen sisäinen puhe on hyödyllinen mielenterveystaito. Jyväskylä: Tunnetaitoja lapselle. Viitattu: 18.4.2024.

https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/sisainen_puhe_fanni

- Sutinen, V. 1995. Klassisen baletin ankaruus ja kauneus, tanssija Susanna Vironmäen haastattelu. Teoksessa Ojala, Raija (toim.) Esiintyjä, taiteen tulkki ja tekijä. Porvoo: WSOY, 53-56
- Taylor, J., Taylor, C. 1995. Psychology of dance. United States: Human Kinetics
- Walker, J. & Nordin-Bates, S. 2010. Performance Anxiety Experiences of Professional Ballet Dancers – The Importance of Control. Journal of dance medicine & science Vol 14, No 4, 133-145
- Wilson, G. suomennos: Toppi, A. 2003. Esittävän taiteen psykologia. Kuopio: Unipress co

Kyselyt 1 ja 2

Kysely 1

Kysely esiintymisjännityksestä

1. Oletko kokenut esiintymisjännitystä?
2. Arvioi asteikolla 1–10, kuinka paljon koet esiintymisjännitystä seuraavissa tilanteissa:
 - Esiintyminen tanssitunnilla pienissä ryhmissä omalle joukkueelle
 - Esiintyminen tanssitunnilla toiselle joukkueelle
 - Esiintyminen tanssikoulun näytöksessä
 - Esiintyminen julkisilla paikoilla (esimerkiksi Koskikeskus)
 - Esiintyminen kilpailuissa
3. Pohdi ja kuvaile omin sanoin, miltä esiintymisjännitys tuntuu kehossa?
4. Pohdi ja kuvaile omin sanoin, mitä ajatuksia sinulla on jännittäessä?
5. Onko sinulla keinoja esiintymisjännityksen lievittämiseen? Jos on, niin mitä?
6. Mikä on oma kokemuksesi esiintymisjännityksestä? Koetko, että siitä on haittaa? Entä onko siitä hyötyä?

Kysely 2

Loppukysely

1. Koetko, että olet kiinnittänyt aikaisempaa enemmän huomiota positiivisen itsepuheen tärkeyteen, aiheen läpikäynnin jälkeen?
2. Kuvaa lyhyesti joku tilanne, jossa olet kannustanut itseäsi tai tilanne, jossa olet huomannut ajatelleesi negatiivisesti, mutta olet onnistunut kääntämään ajatukset kannustavammiksi.
3. Millä tavalla tai missä tilanteissa tanssija voi mielestäsi hyötyä psyykkisten taitojen kehittämisestä?
4. Vapaa sana. Kirjoita tähän mitä tahansa omia kokemuksia, ajatuksia tai oivalluksia liittyen psyykkisten taitojen harjoitteluun.