

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Sirkus

2015

Pauliina Toivio

URHEILUPSYKOLOGIA SIRKUKSEN NÄKÖKULMASTA

- Urheilupsykologiasta apua sirkuksen harjoitteluun



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjema | Sirkus

Kevät 2015 | 52 sivua

Ohjaava opettaja Minna Karesluoto

Pauliina Toivio

URHEILUPSYKOLOGIA SIRKUKSEN NÄKÖKULMASTA

- Urheilupsykologiasta apua sirkuksen harjoitteluun

Opinnäytetyö käsittelee urheilupsykologian lähdekirjallisuuteen pohjaten niitä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat psyykkisellä tasolla sirkuksen harjoitteluun ja opettamiseen. Aihetta olen tutkinut erityisesti telinevoimistelun psykologian näkökulmasta. Kirjoitin opinnäytetyöni materiaaliksi myös sähköisen kyselyn, josta valitettavasti ei pienen vastaajamäärän takia voi tuoda esiin yleisiä johtopäätöksiä, vaan analysoin vastauksia yksittäisesti.

Kiinnostukseni opinnäytetyön aiheeseen lähti omasta oivalluksesta siitä, kuinka paljon aliarvioimme oman mieleemme vaikutusta kaikkeen toimintaan. Aivojen väheksyntä kokonaisuutemme osana on käsittämätöntä, eihän mitään toimintaa ole ilman aivoja. Olen huomannut, että sirkuksen tekijöihin vaikuttavia psykologisia tekijöitä otetaan harvoin, jos koskaan esille julkisella tasolla. Sirkusta opiskellessani olen pistänyt merkille lukuisia tapahtumia, joissa niin sanottu "pattitilanne" oppimisessa, yhteisön toiminnassa tai vaikkapa pelkotiloissa olisi voitu vähintäänkin pehmentää, jos tuntemuksista puhuminen olisi yleisesti hyväksytympää ja yksilöllä ja yhteisöllä olisi tahtoa etsiä ratkaisuja ongelmiin myös psyykkisellä tasolla. Opinnäytetyössäni tuon esille muun muassa positiivisten käytäntöjen merkitystä kaikessa sirkustoiminnassa sekä keinoja mielikuvaharjoitteluun ja psyykkiseen toipumiseen.

ASIASANAT:

Urheilupsykologia, sirkus, fyysinen harjoittelu, mielikuvaharjoittelu.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2015 | 52 pages

Instructor Minna Karesluoto

Pauliina Toivio

Bachelor's thesis

SPORTS PSYCHOLOGY PERSPECTIVE OF CIRCUS

- Sports psychology helping the circus training

The thesis reflects sports psychology literature's point of view the psychic factors affecting in circus training and teaching. I have studied the subject especially from the perspective of gymnastics psychology. I also wrote an electronic poll to be part of my thesis material. Unfortunately the poll had too small number of respondents so I could not make any common conclusions. I will analyze the answers individually.

My interest in the topic of the thesis begun when I realized how much we underestimate the impact of our own mind in all activities. It is odd that we disregard our brains importance as we think: what exactly we are without our brains? I have noticed that the psychological factors that affect the circus actives are rarely, if ever raised in the public level conversations. When studying circus, I have noticed a number of events where so-called "stalemate" in learning, community activities, or even in the fear of the premises would have been at least soften, if talking about feelings would be more be accepted and both, the individuals and the community would have the will to look for solutions to the problems also in the psychic level. In my thesis I bring forth, inter alia, the importance of positive approach in all aspects of circus activities, as well as ways of mental training and mental recovery.

KEYWORDS:

Sports psychology, circus, physical training, mental imagery training

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 TUNTEET SIRKUKSESSA	10
2.1 Ajattelumallien vaikutus onnistumiseen	11
3 KESKITTYMINEN JA TARKKAAVAISUUS	13
3.1 Rinnakkaisten toimintojen hallinta	14
3.1.1 Valikoiva tarkkaavaisuus	15
4 TAVOITTEIDEN ASETTELU	17
5 OPETTAMINEN PSYKOLOGISESTA NÄKÖKULMASTA	19
5.1 Opettajan henkilökohtaisen panostuksen merkitys	19
5.2 Opetustilanteen hallinta	20
5.3 Opettaminen positiivisuuden kautta	21
5.4 Vinkkejä opettajalle	22
5.5 Opettamisen haasteet	23
5.6 Oppilaan ja opettajan väliset riippuvuustekijät	24
5.7 Vertaispalaute, itsearviointi ja yksilön omat vaikutusmahdollisuudet	24
6 HYVÄN KÄYTÖKSEN MALLIT SIRKUSTOIMINNASSA	26
6.1 Positiivinen palautteenanto	26
6.2 Negatiivinen palautteenanto	27
6.3 Elekielen merkitys	28
6.4 Vihan väärinkäyttö	29
6.5 Yksilöllisyys ja ryhmädynamiikka	30
7 ITSEKUUNTELU JA FYYSISESTÄ LOUKKAANTUMISESESTA SELVIYTYMINEN	31
7.1 Tavoitteiden vaikutus itsetuntoon	32

7.2 Vanhemman suhtautumisen merkitys	32
7.3 Loukkaantumisesta palautuminen	33
8 LIIKUNTATAITOJEN OPPIMINEN	35
8.1 Oppimisen toteutuminen keskushermostossa	36
8.2 Aivopuoliskojen merkitys	37
8.3 Tiedostamattoman toteuttamisen merkitys	38
8.4 Muisti oppimisen näkökulmasta	39
8.5 Mielikuvat	40
8.6 Liikuntataitojen oppimisprosessi	40
8.7 Koordinaatio	41
8.8 Siirtovaikutus	42
8.9 Vinkkejä väline- ja lajikohtaiseen kehittymiseen:	42
8.10 Fyysisen vireystilan vaikutus psyykeen tilaan	43
9 PELKO JA STRESSITILA	45
9.1 Pelon lähtötekijät	45
9.2 Keinoja liikkeellisen pelon käsittelyyn:	46
9.3 Apumetodien käyttö	47
9.4 Stressi ja hermostuneisuus	48
9.5 Lamaannustila	49
9.6 Puolustusmekanismit	50
10 VARMUUS JA ESIINTYMISTILANTEET	51
10.1 Esiintymisjännitys	51
11 MIELIKUVA- JA IDEOMOTORINEN HARJOITTELU	54
11.1.1 Mielikuvaharjoitteita (Mental imagery training, MIT)	54
11.1.2 Mielikuvaharjoittelu esiintymistilannetta varten:	55
11.1.3 Keinoja keskittymistilan rajaamiseen	56

■ 12 LOPPUSANAT – KIINNOSTUMINEN YKSILÖN PSYYKESTÄ	57
■ LÄHTEET	58
13 LIITE 1, KYSELY MENTAALISISTA KOKEMUKSISTA SIRKUKSEN TEKIJÖILLE	59
13.1 Kommentteja lajikohtaisista haasteista:	59
13.2 Pelkoon liittyvät tekijät:	60
13.3 Onnistuminen ja positiivisuus	60
13.4 Epäonnistumisen kokemukset koskien sirkusta:	61
13.5 Esiintymispelko	61
13.6 Itsekuri	62
13.7 Koetko löytäneesi tasapainon levon ja harjoittelun välillä psyykkistä hyvinvointiasi ja kehittymistäsi ajatellen? Toteutatko mielikuvaharjoittelua?	62
13.8 Turhautuminen	63
13.9 Paineiden kokemus sirkuksessa	63
13.10 Eläytymisen vaikutus tekniseen onnistumiseen	64
13.11 Keskittyminen	65
13.12 Saatko jostain vastapainoa sirkuksen tekemiselle?	65
13.13 Edistääkö sosiaalinen kanssakäyminen (työskennellessä tai vapaa-ajalla) toimintakykyäsi sirkuksen parissa?	66

1 JOHDANTO

Tutkimukseni aihe löytyi jo kauan ennen, kuin päätin kirjoittaa siitä opinnäytetyön. Sirkusta opiskellessani olen pistänyt merkille ihmisten persoonallisia tapoja opettaa ja oppia taitoja, sekä toimia erilaisissa psyykkistä selviytymiskykyä vaativissa tilanteissa. Mitä enemmän olen aiheeseen perehtynyt, sitä varmemmaksi olen todennut sen seikan, että psykologisilla tekijöillä on keskeinen vaikutus kaikkeen sirkustoimintaan. Olemmehan ensisijaisesti ihmisiä, joita aivot liikuttavat, emmekä koneena toimivia robotteja.

Kirjallisessa opinnäytetyössäni olen kartoittanut pääasiassa sirkuksen harjoittelemiseen vaikuttavia psykologisia tekijöitä. Näitä tekijöitä olen etsinyt urheilupsykologian julkaisuista ja tutkimuksista. Tarkastelen aihetta pääasiassa sirkuksen ammattilaisen näkökulmasta. Saadakseni opinnäytetyöhöni näkökulmaa myös suoraan sirkuksen tekijöiltä, tein kyselytutkimuksen sähköisellä kyselylomakkeella (Kysely mentaalisisistä kokemuksista sirkuksen tekijöille, Webropol). Lähetin 32 kyselykutsua maaliskuussa 2015, valitettavasti vain viisi henkilöä vastasi kyselyyn. Vastaajien määrää olisi ehkäpä saanut nostettua tiedottamalla kyselystä myös suullisesti, sekä yksinkertaistamalla kyselyä. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa eritoten ”sirkusaktiivien” työskentelyssä esiin tulevia psyykkisiä haasteita ja heijastaa niitä urheilupsykologian aihealueisiin. Pienestä vastaajamäärästä johtuen en voi muodostaa yleistäviä päätelmiä kyselyn pohjalta. Kuitenkin vastauksista kävi ilmi, että sen käsittelemät aihealueet liittyvät vastanneiden sirkustoimintaan ja esille nousi aiheita, joista harvoin olen kuullut julkisesti puhuttavan. Vastauksia oli myös yllättävän helppo yhdistää urheilupsykologian osa-alueisiin.

Seuraava katkelma erään sirkuslaisen ajatuksista pohjustaa hyvin opinnäytetyöni aihetta:

”Itselleni asettamat paineet ovat monessa asiassa suhteettoman suuret. Voinko sanoa itseäni ilma-akrobaatiksi, jos en osaa tätä ja toi nyt ainakin pitää mennä peruskaurana, muuten saan hävetä silmät päästäni. Taiteellisesti olisi syytä tuottaa korkeatasoista tuotosta, muuten minusta ei ole mihinkään, mutta kun se vaan on aika vaikeaa. Työllistymispaineet ovat aina olemassa, jos en saa alalta töitä, olenko huono sirkustaiteilija? Ja totta kai työllistymiseen liittyy taloudelliset paineet; kyllähän sitä pitäisi oman alan töistä leipänsä ansaita. Ympäristön suhtautuminen ei itselleni ole juurikaan aiheuttanut paineita. Onhan se ollut tietoinen valinta ryhtyä näin epänormaalille alalle. Totta kai lähisuvun hyväksyntä mietitytti joskus alkuaikoina mutta enää en jaksa kantaa asiasta huolta” (Webropol- kysely, 2015).

Urheilupsykologiassa psyykkisen valmennuksen tavoite on auttaa urheilijaa yhdistämään urheilu muuhun elämän kokonaisuuteen. Sirkuspiireissä psyykkisistä seikoista harvemmin puhutaan ja mitä lähempänä ammattikenttää ollaan sitä useammin sirkus täyttää elämän, ei ole arkea ilman sirkusta.

Sirkus on fyysisiltä vaatimuksiltaan ammattuurheiluun verrattavaa. Kuitenkin sirkus on myös taiteeseen suuntaava ja tästä syystä tunnetiloilla on sirkuksessa ehkäpä vielä vahvempi merkitys kuin urheilussa. Kuitenkin vaikka tunnelatausta yhä useammin vaaditaan esityksissä, harjoittelutilanteessa yksilö saattaa mieltää oman tunteenilmaisunsa heikkoudeksi ja peiteltäväksi asiaksi, etenkin jos kyseessä on pelon kokemus.

Opinnäytetyöni alussa esittelen yleisesti tunnetilojen, keskittymisen ja tavoitteenasettelun merkitystä kehittymiselle. Tämän jälkeen käsittelen opettamisen ja muiden yhteisöllisten tilanteiden hallintaa. Pelkotiloja, stressiä ja

mielialamuutoksia tuon esiin muun muassa liikepelon ja esiintymisjännityksen näkökulmasta. Lopussa käsittelemme mielikuvaharjoittelun merkitystä yksilön fyysis-psykkiselle kehitymiselle ja esittelen eri-tyyppisiä mielikuvaharjoitteita. Aihealueet ovat valikoituneet opinnäytetyöhöni pääasiassa sen mukaan kuinka hyvin olen pystynyt soveltamaan niitä omaan päivittäiseen ajattelumaailmaani ja toimintaani valmistuvana sirkusopiskelijana. Kiinnostavia aihealueita olisi tosin riittänyt vielä useammallekin kappaleelle.

Urheilupsykologia on hyvin pitkälle kehittynyt tieteenala ja uskon, että se voi tuoda uutta ulottuvuutta ja näkökantaa sirkusharjoitteluun, sillä yhtymäkohdat sirkuksen ja urheilun välillä ovat ilmeisiä. Urheilupsykologia käsittelee muun muassa sitä, miten tunteita ja mielenhallintaa voi käyttää eduksi siten, että se edistää asioita, joissa on pyrkimys kehittyä. Psykkinen tasapaino on avain moneen onnistumisen kokemukseen. Sirkuksessa epävarmuutta ei voi sulkea pois, mutta sen voi hyväksyä osaksi kehittymisen ja onnistumisen tietä.

Psykkinen tasapaino ei edellytä ristiriidatonta elämää, vaan kykyä sietää myös muutostiloja (Närhi & Frantsi 1998, 69 - 70), (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 16).

2 TUNTEET SIRKUKSESSA

Urheilupsykologia käsittelee muun muassa tunteiden merkitystä harjoittelun ja kilpailutilanteiden kannalta. Urheilussa, kuten sirkuksessakin, tunteita tarvitaan toiminnan polttoaineeksi. Tunteet mahdollistavat päämäärien tavoittelun, tiiviin keskittymisen, periksi antamattomuuden ja parhaimmillaan virtauskokemuksen eli flow-tilan.

Sirkuslaisen kommentti:

”Kun onnistun tekemään tekniikat kevyesti, ilman korjausaskelia tai kaatumisia, on onnistumisen tunne täysi. Uuden tekniikan oppimisesta saa parhaat kiksit” (Webropol- kysely, 2015).

Ei ole kehittymisen kannalta yhdentekevää, millaisia tunteita kokee missäkin tilanteessa, ja on hyvin yksilöllistä millainen tunnetila edistää omaa päämäärää. Esimerkiksi kilpailutilanteessa - sirkuksen tekijän kannalta useammin esiintymistilanteessa – tietynlaiset tunteet voivat vaikuttaa negatiivisesti lisäten lihasjännitystä ja haitaten koordinaatiokykyä, erityisesti hienomotoriikkaa. Myös tilanteen arviointikyky, sosiaaliset taidot ja muisti saattavat tilapäisesti heikentyä.

Joidenkin tunteiden syntymekanismi voi olla peräisin jo varhaislapsuudesta ja tunteet voivat tuntua syntyvän ikään kuin tyhjästä. Myöhemmistä kokemuksista syntyneet tunteet on helpompi yhdistää niiden syntytekijään. Sirkuksen tekijän kannalta mitkään tunteet eivät ole mustavalkoisesti joko hyviä tai huonoja, vaan ratkaisevaa on se, päästäänkö niiden myötä toivottuun päämäärään. Ihminen juuttuu helposti tietynlaisiin tunteisiin, erityisesti negatiivisiin tunteisiin, joiden vaikutus voi jatkuvasti heikentää suoritusta. Toisaalta taas liiallinen onnellisuudessa ”leijuminen” voi herpaannuttaa toivottavaa keskittymistasoa (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 88).

Ihmisen mieltä ei voi kytkeä pois päältä ja siksi kaikki harjoittelu on myös mielen harjoittamista. Sen voi todeta jo siitä, että esimerkiksi ylikunnon ensimmäiset

merkit ilmenevät mielialassa. Tietoisuus tunteista voi suunnata niitä toivottuun suuntaan. Toisinaan on hyödyllistä kiinnittää huomiota omaan tunnelataukseensa eri tilanteissa ja arvioida sen vaikutuksia sekä syntyperiä. Tietoisuus omasta mielentilasta antaa mahdollisuuden tarkkailla itseään ulkopuolelta.

Sirkuslaisen kommentti:

"Usein tulee jätetyksi treenit lyhemmäksi erinäisistä syistä, vaikka fyysisesti olisi ollut kapasiteettia treenata pidempään"(Webropol- kysely, 2015).

2.1 Ajattelumallien vaikutus onnistumiseen

Vain osa kokemuksistamme päätyy tietoisiksi, ja valitettavasti aivot taltioivat erityisesti negatiivisia tapahtumia. Onnistumisen kokemusten nostaminen tietoisuuteen vaatii työtä, mutta myönteiset ajatukset vahvistavat itseluottamusta, lisäävät energiaa ja siten vaikuttavat suoraan myös sirkussuorituksiin. Suoritustilanteessa ihminen monesti arvioi tilannetta hyvin mustavalkoisesti niin, että siinä joko onnistuu tai epäonnistuu. Tällöin omien toimintamallien monipuolinen arviointi jää vajavaiseksi. Onneksi ajattelumalleja on mahdollista muuttaa ja ihmisellä on vapaus päättää, miten ajatella ja toimia.

Onnistumisen voi määritellä monella tapaa. On hyvä miettiä onko itselle tärkeämpää esimerkiksi kehu, kannustukset ja hyvät lipputulot vai voisiko onnistuminen olla sitä, että huomaa itse edistyneensä?

Pääsääntöisesti onnistuminen syntyy myönteisen mielialan vallitessa, eikä ole pelkkä klisee, että onnistumiseen tulee uskoa, jotta se toteutuu. Positiivisen ajattelun suurin merkitys ei ole kieltää epätyydyttäviä seikkoja, vaan nähdä mahdollisuuksia mahdottomassakin (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 60 - 64). Esimerkkinä voisi olla jokin liike, jonka harjoittelu pelottaa niin, että ei uskalla edes kokeilla sitä. Negatiivinen ajattelija saattaa miettiä: "en jaksa, enkä kehtaa ottaa patjoja alle parempi, että teen jotain muuta". Positiivinen ajattelija ottaa

käyttöönä vaikka kaikki mahdolliset patjat ja lonssit (nostovyö), jotta pelko saadaan alkuvaiheessa selätettyä.

3 KESKITTYMINEN JA TARKKAAVAISUUS

Keskittyminen auttaa välttämään negatiivisia reaktioita ja siirtämään häiriötekijöitä sivuun. Suorituksen ja harjoittelemisen kannalta on tärkeää oppia hallitsemaan omaa tarkkaavaisuuttaan ja pitää se olennaisissa asioissa (valikoiva tarkkaavaisuus). Tarkkaavaisuuden säätely on pitkälti tiedostamatonta, mutta myös siihen on mahdollisuus vaikuttaa tietoisilla suunnitelmilla. Erilaisiin tilanteisiin kuten esiintymispäiviin, voi miettiä toimintamalleja, joilla säilyttää oma keskittyneisyys. Valmistautumisen myötä keskittyminen voidaan säilyttää silloinkin, jos tapahtuu, jotakin ei toivottua ja yllättävää (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 95, 206).

Sirkuslaisen kommentti:

”Huono musiikki voi häiritä todella paljon, erityisesti riitasoinnut. Ohi kävelevät ihmiset häiritsevät harjoitustilassa, ei pysty arvioimaan, tuleeko joku alle.”

”Meteli, kaikessa muodossa häiritsee treenatessa helposti keskittymistä. Myös ihmiset jotka tunkevat ns. omalle reviirilleni häiritsevät.”

”Tunnistan olevani herkkä ympäristössä tapahtuvalle liikehdinnälle. Huomaan, kun joku kävelee sisään treenisaliin, ärsyynnyn, jos vallitseva tilanne muuttuu taukoamatta tai joku tulee pitämään jatkuvaa mököä. Varsinkin taiteellisessa luomistyössä pystyn keskittymään vain äärimmäisen rauhan hallitessa. Jos päätän, onnistun blokkaamaan ulkoisia ärsykykeitä ajatusteni taka-alalle, mutta minun on vaikea blokata niitä kokonaan pois. On hankalaa, kun kaikki ympärillä tapahtuva kiinnostaa”

”Esiintyessä saatan tiedostaa häiriötekijän, kuten haavan sääressä, tai parkuvan lapsen yleisössä, mutta keskittymiseni on sen verran syvällä tasolla, että pystyn blokkaamaan häiriötekijät mielestäni pois. Totta kai ajattelen, että voi elämä, täytyykö kuvaajan tunkea lavalle sen kameransa kanssa, mutta en anna sen vaikuttaa tekemisiini. Ja ainakin toivon, etteivät ajatukset välity yleisöön asti, vaikka totta kai ne jossain määrin näkyvät”

”Näyttävät tekniikat ovat vaatineet vuosien kovaa harjoittelua ja ne vaativat edelleen täyttä keskittymistä esitys- ja harjoittelutilanteissa” (Webropol- kysely, 2015).

Yllättävä tarkkaavaisuuden tutkimuksissa havaittu tieto on, että kehon sisäisten tuntemusten tarkkailun (esimerkiksi nivelkulmien tarkkailun) sijasta olisi parempi kohdistaa huomio kehon ulkopuolisiin kohteisiin. Tällöin liikkeiden säätely säilyy automaattitasolla ja se ei pääse kiertämään tietoisien aivokuoren kautta, jossa viestin kuljetus kestää kauemmin kuin refleksinomaisessa säätelyssä.

Aiheeseen liittyvä tutkimustulos esiintyi muun muassa tutkimuksessa, jossa sirkustaiteilijan tuli tasapainotella yksipyöräisellä mahdollisimman paikoillaan ja samassa pisteessä. Tutkimuksen toisessa vaiheessa taiteilijan tuli liittää paikallaan yksipyöräilyyn kolmen pallon jongleeraus. Yllättäen pyöräily oli tällöin vakaampaa, sillä sirkustaiteilija keskittyi enemmän kehon ulkopuolisiin ominaisuuksiin (palloihin) ja tällöin liikesuoritus säilyi refleksinomaisella tasolla (Wulf, 2007). Mietittäväksi tässä teoriassa kuitenkin jää se, missä oppimisen vaiheissa tiedostettu kehon sisäinen analyysi saattaa olla paikallaan, jotta tulevaisuudessa olisi mahdollista automatisoida tietynlaiset toiminnot.

3.1 Rinnakkaisten toimintojen hallinta

Tietoisuuden tutkiminen on tieteellisesti haastavaa. Kuten yllä olevassa tekstissä mainittiin, yksi tietoisuuden havainnointikeino on ollut tarkkailla ihmisen kykyä käsitellä yhdenaikaisesti rinnakkaisia toimintoja.

Kun suoritetaan kahta toimintoa yhdenaikaisesti, yleensä vähintään toisen toiminnoista tulee olla suhteellisen automatisoitunut. Esimerkiksi kävelyn

lomassa on helppo tehdä lähes mitä tahansa rinnakkaista toimintoa. Rinnakkaisten toimintojen haastavuus lisääntyy, jos ne tarvitsevat samaa aistikanavaa esimerkiksi näköaistia tai samaa motorista toimintoa (esim. käsien liike). Yksilön kapasiteetti ei riitä myöskään rajattomasti tarkkaavaisuuden jakamiseen. Tarkkaavaisuuden haastavuuden lisääntyminen ilmenee usein muun muassa pupillien laajentumisena.

3.1.1 Valikoiva tarkkaavaisuus

Tilanne, jossa ihminen rajaa keskittymistään poissulkien ympärillä tapahtuvaa kutsutaan valikoivaksi tarkkaavuudeksi. Oppiminen vähentää taitojen häiriöalttiutta ja usein käykin niin, että kaikista haastavimmat temput onnistuvat lopulta parhaiten. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että niitä harjoitellaan usein enemmän. Esiintyessä tarkkaavaisuuden jakaminen eläytymiseen voi hankaloittaa teknistä suoritusta (Massimo & Massimo, 2013, 172 - 176).

Sirkuslaisen kommentti

"Kyllä esiintyessä usein joutuu vähän pudottamaan hahmoa ja hengähtämään ennen vaikeaa temppua"

"Vasta kun tekniikat ovat varmoja, pystyy edes harkita eläytymistä, ellei sitten yritä eläytyä "kovaa yrittämistä" esittävään tilaan" (Webropol- kysely, 2015)

Keskittymiskykyä voi harjoittaa tietoisesti esimerkiksi harjoittelemalla tarkoituksella levottomassa ympäristössä. Toinen keino on niin kutsuttu Massimon metodi, jossa esimerkiksi opettaja huutelee oppilaan nimeä hänen harjoitellessaan. Oman nimen huomiotta jättäminen on usein vaikeaa ja vaatii tarkkaa keskittymistä muuhun (Massimo & Massimo, 2013, 172 - 176). Oletettavaa on kuitenkin, että pitkällä tähtäimellä keskittymiselle on hyvä luoda otolliset olosuhteet, etenkin mitä tulee vaikeimpien tekniikoiden harjoitteluun ja luovaan työskentelyyn. Ihmisen tarkkaavaisuus on rajallinen.

Sirkuslaisen kommentti:

”Mielentilan on oltava hyvä onnistuneeseen toteutukseen. Totta kai voin lähteä rempomaan kiukkupuuskan vallitessa, mutta se ei johda muuhun, kuin pahimmassa tapauksessa loukkaantumiseen. Treenitilan tulisi olla rauhallinen, liika vilinä ympärillä aiheuttaa vain turhaantumisen jatkuvaan muiden varomiseen ja varmisteluun, ettei kukaan esim. kävele altani. Sen lisäksi liian levottomassa tilassa on vaikea keskittyä tekemiseen. Etenkin uusien, ehkä hieman uskalluskynnyksen yläpuolella olevien tekniikoiden harjoittelu on mahdotonta ilman täydellistä rauhaa, joka myös luo turvallisuuden tunnetta. Tasapainolajit, kuten nuora, vaativat tilalta vielä ehdottomampaa rauhaa, sillä vajerin päällä pysyminen vaatii jatkuvaa herpaantumaton keskittymistä, erilaista keskittymistä, kuin vaikkapa köydestä kiinni pitäminen putoamisen välttämiseksi.”

”Häpeällistä myöntää, mutta joskus tuntuu, että on vaikea keskittyä treenaamaan, jos ajattelee liikaa, mitä muut tilassa sinusta ajattelevat. Tämä tulee kyseeseen etenkin kun yrität työstää itsellesi epäselvää ja aikaa vievää asiaa” (Webropol- kysely, 2015).

4 TAVOITTEIDEN ASETTELU

Joskus tiedostamattomat tavoitteet estävät tietosiin tavoitteisiin pääsyä. Jos esimerkiksi pyrkimyksenä on tavoitella kilpailussa vain ja ainoastaan voittoa, voi oman itsesyytöksen seurauksena syntyä tiedostamaton päätös häviämisestä. Samalla unohtuvat ne keinot, joilla onnistumiseen pyritään. Sirkuksessa tässä voisi olla kyseessä toive esimerkiksi esiintymismenestyksestä ja kokemus siihen liittyvistä paineista. Esiintyessä paineet saattavat vallata mielen siten, että keskittyminen lavalla meneillään oleviin yksityiskohtiin voi kadota kokonaan ja läsnäolo kärsii.

Tavoitteilla on merkitystä ainoastaan silloin, kun ne tuntuvat itselle merkityksellisiltä. Ulkoa tulevat tavoitteet siirtävät huomion usein epäolennaisuuksiin. (Närhi & Frantsi 1998, 100 - 150). Hyvää tavoitetta edistää ennen kaikkea oma henkilökohtainen toiminta, vaikka kyseessä olisi useamman henkilön projekti.

Sirkuslaisen kommentti:

”Käsilläseisonta nyt on sirkuksen suurimpana jumitus nysväys lajina ehkä aliarvostetuinta mitä voi tehdä. Uuden tempun oppimiseen voi mennä monta vuotta, ja kukaan ei tajua kuinka vaikeata se oli.”

”Virittäydyn ja lisään motivaatiotani kysymällä välillä mitä oikeasti haluan ja miksi? Ulkoisena motivaationa voi toimia esimerkiksi vaikuttavana pitämäni esitys. Harjoitteluun motivoin itseäni juuri tähtäimissäni olevien tavoitteiden kautta, ehkä ne jonain päivänä on saavutettavissa” (Webropol- kysely, 2015).

Tavoitteiden tulisi olla riittävän lyhyelle aikavälille suunniteltuja, jotta muut asiat eivät estä edistymisen toteutumista. Tästä esimerkkinä voisi olla esityksen saattaminen riittävän valmiiseen tilaan hyvissä ajoin ennen kenraalia. Tavoitteiden asettelun tulisi olla mahdollisimman konkreettista, jotta niitä olisi helpompi toteuttaa. Jos päämääränä on esimerkiksi saada tekniikkaan esiintymisvarmuutta, mutta ei mietitä mitä konkreettisesti tehdään päivittäin sen

eteen, voi lopputulokseen pääseminen olla lopulta työlästä. Tavoite voi aluksi liittyä vaikkapa pelkästään keskittymiseen. Miten pidän keskittymistilan optimaalisena jännittävässäkin ja epävarmassa tilanteessa niin että tekniikka onnistuu? Voisinko harjoitella sitä jo ennen esiintymistilannetta? (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 60 - 64), (Närhi & Frantsi 1998, 100 - 150).

5 OPETTAMINEN PSYKOLOGISESTA NÄKÖKULMASTA

Joskus opettaessa tulee miettineeksi, miksi oppilaat eivät opi tai tee niin kuin käsketään. Ongelmaa pyritään usein ratkaisemaan vain ja ainoastaan oppilaista käsin, eikä oteta huomioon mahdollisia omia toimintavirheitä. Opettajana keskeisintä olisi pyrkiä kehittämään myös itseään, jotta opetus kehittyisi (Massimo & Massimo, 2013, 58 – 87).

Urheilupsykologiassa käytetään termiä coping-keino ilmaisemaan valmentajan keinoja säädellä omaa olotilaansa ja käsitystä itsestään (esimerkkinä kollegojen kanssa keskustelu). Puolustusmekanismit eli defenssimekanismit taas tarkoittavat järeämpiä keinoja ylläpitää eheää kuvaa itsestä (esimerkiksi irtisanoutuminen hankalassa tilanteessa). Myös sirkusopettajan olisi hyvä tunnistaa työssään tilanteet, jotka ovat itselle haitallisia. Kuitenkin ammatillisesti olisi tärkeää löytää niihin selviytymiseen keinoja, joiden kautta hankalastakin tilanteesta selvitään itsekontrollin pettämättä (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 88).

Sirkuslaisen kommentti:

”Opettaessa samojen virsien toisto turhauttaa välillä, myös oppilaiden mahdollinen motivaation tai kiinnostuksen puute turhauttaa. Mitäs sellaiselle muka opetat? Kehitystahti ei toistaiseksi ole saanut minua opettajana turhautuneeksi” (Webropol- kysely, 2015).

5.1 Opettajan henkilökohtaisen panostuksen merkitys

Opettajan tulisi olla tietoinen uusimmista opetustyyleistä ja sirkusvirtauksista. Oman egon pönkittäminen kaiken tietävyyden illuusiolla aiheuttaa opetustilanteessa huonoja seurauksia. Pedagogisen ja teknisen tietämyksen painoarvo ei piile ainoastaan temppujen opettamisessa, vaan tietämys edesauttaa myös turvallisuustekijöitä ja luottamusta opettajaan.

Hyvän sirkusopettajan määritelmä ei ole ainoastaan tekninen tietämys. Mikään ei ohita tärkeydessään opettajan henkilökohtaista kiinnostusta ja panostusta työhönsä. Opettajan tehtävä on ylläpitää toivottua energiatasoa, ei rikkoa positiivista ilmapiiriä (Massimo & Massimo, 2013, 58 – 87).

Sirkuslaisen kommentti:

”Parhaiten opin suhteellisen pienessä ryhmässä, (alle 5 henkeä), paljon toistoja, ja mielellään korjataan vain yhtä virhettä kerrallaan, myös spottaus tarvittaessa on tärkeää, että voi hahmotella liikkeen muotoa, vaikkei se muuten olisi vielä mahdollinen”.

” Opin itse kokeilemalla ja tekemällä, tutkimalla asioita. Ryhmä tilanteessa opin parhaiten maksimissaan kolme hengen porukassa. Oppimisympäristönä luova, positiivinen, kannustava, yhdessä tekemisen meininki ja pieni pilke silmä kulmaan (ja vaikka kavereiden keskeinen pikku kettuulukin) ovat parasta antia.

”Opin parhaiten ryhmässä itse tekemällä ja toimimalla. Muiden samassa tilanteessa olevien sekä ohjaajan kannustus auttaa. Havainnointi on minulle aika vaikea oppimistapa. Oppimisympäristön viihtyvyys ja puhtaus vaikuttavat erittäin paljon oppimiseeni ja motivaatiooni” (webropol-kysely, 2015).

5.2 Opetustilanteen hallinta

Opettajan olisi hyvä tuoda esille pedagogiset toimitapansa sekä oma auktoriteetti mahdollisimman varhain kun aloitetaan toiminta uuden ryhmän kanssa. Vaikka lämminhenkinen suhtautuminen oppilaisiin tulee kyseeseen, tavoitteena ei ole saavuttaa vertaista asemaa etenkin lapsioppilaiden kohdalla.

Opettajan on hyvä elää tunti-ilanteen mukana ja tarvittaessa muuttaa suunnitelmaa, kuitenkin rationaalisen ajattelun puitteissa. Monesti suunnitelman muutos kesken tunnin onkin suotavaa, jotta oppiminen tapahtuisi oppilaiden sen hetkisen vastaanottokyvyn mukaan (Massimo & Massimo, 2013, 58 – 87).

5.3 Opettaminen positiivisuuden kautta

Opettaessa tulisi välttää mahdollisimman paljon virheiden alleviivaamista ja muotoilla lauseet siten, että niistä tulee ilmi oikein tehdyt seikat ja missä voidaan kehittyä. Sanamuodoilla voidaan suoraan vaikuttaa siihen jaksako oppija vielä jatkaa harjoittelua lyhyellä tai pitkällä aikajänteellä.

Esimerkki opettamisesta negaation kautta:

”Ville, etkö vieläkään tajunnut että ponnistus lähtee punaiselta viivalta, vauhtisi oli olematon”.

Esimerkki opettamisesta positiivisuuden kautta:

”Hyvä yritys siellä Ville, keskitypäs vielä siihen viivaan ja vauhtia vaan mukaan”.

Opettajana on kuitenkin hyvä nähdä myös tilanteet, joissa epäonnistumisen vähättely saattaa loukata. Jos oppilas ottaa itse epäonnistumisen hyvin raskaasti, voidaan hyvin todeta, että nyt kävi tällä tavoin, mutta ei elämä tähän kaadu (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 88).

Positiivisuuden kautta opettaminen ei tarkoita tuntirakenteen löysäämistä ja auktoriteetin hölläämistä. Toisinaan voi joutua suoralta käsin sanomaan ”ei” tai ”stop” jos tilanne kehittyy epäedulliseen suuntaan, eikä tätä toimintatapaa tule pelätä varsinkaan, jos loukkaantumisvaara on käsillä (Massimo & Massimo, 2013, 58 – 87).

Vaikka positiivisuuteen pyritään, sirkusharjoitteluun kuuluu kuitenkin kaikki tunneskaalan ominaisuudet. Tyypillistä on turhautua harjoittelusta, fyysisistä vammoista, tuntea vihaa, pelkoa, ylikuormitusta ja myös sirkukseen kuulumattomat huolet saattavat heijastua salin tunnelmaan. On tärkeää huomioida oppilas fyysis- psyykkisenä kokonaisuutena (Närhi & Frantsi 1998, 81 - 90).

Sirkuslaisen kommentti:

”Päätös ”nyt tää menee” tuo yllättävän paljon boostia kehitykseen. Positiivinen ajattelu on toisinaan yllättävän helppoa, mutta toisinaan täysi mahdottomuus. Se on todella sidoksissa mielentilaan. Pääasiassa pyrin kuitenkin positiivislähtöiseen ajattelumalliin” (Webropol- kysely, 2015).

5.4 Vinkkejä opettajalle

- Huumori keventää tunnelmaa, mutta vältä yksilöön kohdistuvaa sarkasmia.
- Negatiivishenkinen opetustyyli ei edistä oppimista ja sen myötä arvostus opettajaa kohtaan laskee.
- Innosta ja kehoita oppilaita kannustamaan toisiaan. Pyri säilyttämään ”korkea energia” tunnilla.
- Seiso päätötesi takana tunteilanteessa. Näin tunteesi eivät myöhemmin kanavoidu negaatioon, jos jostain syystä menetät tunteilanteen hallinnan.
- On sallittavaa ja suotavaa ilmaista, jos ei tiedä vastausta johonkin asiaan.
- Anteeksipyyttämisen taito pitää toisinaan opetella.
- Salli oppilaiden keskustella joissain tilanteissa, jos se tarpeen positiivisen ilmapiirin säilymisen kannalta.
- Säännöllinen palaveri, jossa käydään läpi kuulumiset voi tulla kyseeseen intensiivisessä ryhmässä. Kenenkään ei ole pakko puhua, mutta toisten sanomisia ei saa tyrmätä.
- Voit osallistuttaa oppilaita joihinkin omiin tehtäviisi kuten avustamiseen liikkeissä.
- Älä ole ennalta-arvaamaton, tämä voi aiheuttaa sen, että lapset alkavat testaamaan reaktioitasi eri tilanteissa (Massimo & Massimo, 2013, 26-40).

- Tue oppilasta oman tyylin löytämisessä, usein saman opettajan oppilaat tuntuvat näyttävän samalta (Massimo & Massimo, 2013, 217).

5.5 Opettamisen haasteet

Ei voida odottaa, että uusi opettaja tietäisi kaiken tarvittavan aloittaessaan työssään. On jopa vaarallista esittää tietävänsä asioista, joista ei oikeasti tiedä (esimerkiksi tietty avustustekniikka). Opettajan henkilökohtainen oppiminen tunti-ilanteessa voidaan nähdä myös kasvatuksellisenä seikkana. Oppilaat huomaavat, että opettajakin on inhimillinen olento, eikä tämän tosiasian esille tuomisen tarvitse viedä häneltä auktoriteettia. Samalla ehkä oppilaatkin hahmottavat, että ihmisarvoa ei mitata yksittäisen suorituksen perusteella.

Opettaminen tulisi toteuttaa askel kerrallaan eikä syöksyä suoraan vaikeisiin harjoitteisiin opettajan tai oppilaan itsetunnon pönkittämiseksi. Jos jokin keskeinen asia on jäänyt oppimatta, sen korjaaminen jälkikäteen voi olla erittäin haasteellista (Massimo & Massimo, 2013, 73 – 87).

Sirkuslaisen kommentti:

”Opettaminen olisi minulle hyvinkin luontevaa, jos saisin opettaa omia vahvuusalojani, mutta olen joutunut opettamaan kaikkia eri sirkuksen lajeja. Lisäksi pienten lasten opettaminen menee usein päiväkotimaiseksi leikiksi/riehumiseksi”

”Koen opettamisen itselleni melko luontevaksi. Vaikka sirkuksen opettamisessa on läsnä vapaus, samalla siinä on kuitenkin suuri vastuu ja vahinkoja voi sattua helposti, mikä taas saa itseäni mietityttämään onko itselläni tulevaisuutta sirkuksen opettajana” (Webropol-kysely, 2015)

5.6 Oppilaan ja opettajan väliset riippuvuustekijät

Usein tytöt noudattavat sääntöjä kuuliaisemmin kuin pojat ja tähän on varmasti kulttuurillakin osittainen vaikutus. Aggression esiintyminen on puolestaan pojille hieman tyypillisempää. Näihin seikkoihin ei kuitenkaan tulisi takertua yksilön kohtelussa.

Oppilas on riippuvainen opettajasta joltakin osin. Riippuvuus voidaan määrittää sen mukaan kuinka keskittyneesti oppija tahtoo saada faktatietoa opettajalta tai kuinka paljon arvostaa tunnepohjaista tietoa. Riippuvuus voi olla myös aggressiopohjaista, jolloin opettaminen on käytännössä kurinpitoa. Tällaisessa tilanteessa tulisi välttää valtataistelun muodostumista.

Opettajan riippuvuus oppilaisiin nähden voi toisinaan esiintyä ylpeilynä oppilaiden suorituksilla, vaikka oma osuus asiaan olisi heikko. Vuorovaikutus oppilaisiin on pidettävä ammattimaisena, mikä tarkoittaa henkilökohtaisuuden olemassaoloa vain alan vaatimissa puitteissa ja avustustyyplejä, jotka eivät riko oppilaan oman ”reviirin” rajaa. (Massimo & Massimo, 2013, 73 - 87)

Lähes kaikilla opettajilla on omat suosikkioppilaansa, mikä sinällään on täysin luonnollista. Kuitenkin yksilöity erityishuomio tulee kyseeseen vain ajoittain, silloin kun se on opettamisen kannalta perusteltua ja tätä erityishuomiota tulisi jakaa kullekin ajallaan.

Eriyksen tärkeää on miettiä, miten kohtelee fyysisesti loukkaantunutta oppilasta. Minkäänlainen uhkailu kyvyttömyydestä osallistua toimintaan tai edistyä on täysin aliarvoista. Ihmiseen tulee suhtautua kokonaisuutena, ei motorisena robottina (Massimo & Massimo, 2013, 45 - 53).

5.7 Vertaispalaute, itsearviointi ja yksilön omat vaikutusmahdollisuudet

Toisinaan saatetaan päätyä opetuksessa asetelmaan, jossa tunnin eteneminen on täysin joustamaton ja opettajajohtoinen. On todettu, että oppilaiden

keskinäinen palaute toisilleen voi olla joskus jopa tehokkaampaa, kuin opettajan antama palaute. Oppilaiden kannustaminen keskinäiseen palautteenantoon sovituissa tilanteissa, opettaa heitä kykyyn arvioida myös omaa toimintaansa. Tämä edesauttaa myös oppilaiden palautteenvastaanottokykyä (Massimo & Massimo, 213, 90 - 106).

Sirkuslaisen kommentti:

"Parhaiten olen oppinut harjoittelemalla kavereiden kanssa. Kavereilta saa palautetta, uskaltaa kysyä apua, neuvoa ja palautetta ja harjoittelu on lisäksi hauskaa" (Webropol- kysely, 2015).

Ihmiset motivoituvat kukin erilaisista asioista. Hallintakäsityksellä tarkoitetaan yksilön ajattelumaailmaa siitä, kuinka hän voi vaikuttaa omiin asioihinsa. On todettu, että suurin osa huipputason voimistelijoista omaa sisäisen hallintakäsityksen. Sisäisen hallintakäsityksen omaavat uskovat, että omalla toiminnalla on kaikkein suurin merkitys omaan kehittymiseen. Tällöin henkilö tahtoo enemmän informaatiopohjaista tietoa, kuin tunnepohjaista kannustamista. Ulkoisen hallintakäsityksen omaavat uskovat enemmän kohtaloon, tuuriin tai jonkun toisen ihmisen vaikutukseen itseensä. Nämä yksilöt ovat alttiimpia ottamaan raskaasti tunnepohjaiset kommentit ja huonon ilmapiirin. He kokevat myös usein harjoittelun enemmän pakkona kuin motivoivana tekijänä. (Massimo & Massimo, 213, 90 -106), (Närhi & Frantsi 1998, 120-140).

6 HYVÄN KÄYTÖKSEN MALLIT SIRKUSTOIMINNASSA

Eettiset toimitavat tulisivat olla sirkusalalla yhtä itsestäänselvyyksiä, kuin monella muullakin alalla. Yleiset pelisäännöt keskinäisissä käytännöissä olisi hyvä pohtia etukäteen ennen varsinaisen toiminnan aloittamista. Valitettavasti kaikki eivät näe etiikan oleellisuutta sirkuksessa tai aihe osuu henkilökohtaisesti liian herkkään kohtaan. Usein sirkustoimintaa katsotaan toisenlaisten lasien läpi kuin muuta elämää. Haitallisimpia tilanteita työilmapiirin kannalta ovat tapaukset, joissa yksilö työstää omia henkilökohtaisia ongelmiaan toisten hyvinvoinnin kustannuksella.

Yhdysvalloissa telinevoimistelijoilla teetetty kysely osoitti, että aloittelijat arvostivat eritoten valmentajan teknistä tietämystä, mutta pitkälle edenneet voimistelijat ottivat enemmän puheeksi valmentajan empatiakyvyn oleellisuuden, kyvyn vastaanottaa palautetta ja muuttaa tarvittaessa toimintatapojaan. Empatiakyvyttöä valmentajaa kuvailtiin vaikeaksi lähestyä ja vuorovaikutuksellinen palautteenanto oli olematonta (Massimo & Massimo, 2013, 45 - 53).

Sirkuslaisen kommentti:

"Negatiivinen palaute ja kilpailuhenkisyys vaikuttavat keskittymiskykyyni laskevasti" (Webropol- kysely, 2015).

6.1 Positiivinen palautteenanto

Eettisen palautteen tarkoitus on auttaa toista ihmistä, ei ajaa häntä alas. Valitettavasti sirkuskentällä kuitenkin esiintyy muitakin palautteenannon tyylejä. Parhaimmillaan palautteenanto pohjustetaan positiivisuudella ja palautteenantaja muotoilee sanansa ilmaisemaan, minkälaisen tunteen toisen henkilön toiminta on hänessä itsessään tuottanut. Tämä tyyli säästää palautteen kohteen liialta henkilökohtaiselta arvostelulta ja antaa hänelle mahdollisuuden päättää, mitä aikoo jatkossa asialle tehdä. Palautteenanto on

hyödyllisintä silloin kun sitä pyydetään. Jos esimerkiksi oppilas kysyy palautetta johonkin asiaan, voi samalla antaa palautetta muista asioista.

Keskeistä palautteen annossa on myös:

- Palautteenanto tulisi ajoittaa oikein.
- Palautteen tulisi olla yksityiskohtaista, ei pyöristettyä.
- Palautteen tulee kohdistua asioihin, joille on jotain tehtävissä.
- Palautteen vastaanottajaa voidaan pyytää toistamaan palaute varmistukseksi, että se on mennyt perille.
- Oppilaiden kannustaminen keskinäiseen ja itsenäiseen palautteen antoon kehittää myös palautteen vastaanottokykyä
- Positiivisen palautteen määrää ja laatua on tärkeää kasvattaa erityisesti opetustilanteessa.
- Yksittäisestä palautteesta olisi hyvä muistuttaa säännöllisin väliajoin, jotta toivottu vaikutus syntyy (Massimo & Massimo, 2013, 70-72).

6.2 Negatiivinen palautteenanto

Joskus ihmiset eivät välttämättä halua ollenkaan saada palautetta toiminnastaan ja tämä johtuu valitettavan usein olettamuksesta tai tottumuksesta siihen, että palaute on aina negatiivista. Toinen syy voi olla se, että palautteenantajaan ei ole syntynyt luottamusta. Pahimmassa tapauksessa negatiivisten uhriksi joutunut ihminen saattaa ajautua itseinhoon, jota voi seurata piittaamattomuus itsestä tai vaikkapa omasta fyysisestä loukkaantumisesta. Negatiivinen palaute tulisi esittää aina vasta toisena seikkana positiivisen palautteen jälkeen ja sitä tulee kokonaan välttää, jos palaute ei ole olennaista. Negatiivisten purkamisen toisiin saattaa toisinaan olla vain oman aggression purkua.

Huomioitavaa:

- Palautteenannossa tulisi välttää miksi - kysymystä esim. ”miksi taas jätit käsityönnön tekemättä?”.
- Joskus ryhmän ohjaajalle voi olla vaikeaa antaa palautetta tai tämä ei ylipäättään ota sitä vastaan. Koko ryhmän yhdessä antama palaute voi tuottaa suuremman vaikutuksen.
- Palautteeksi voidaan laskea myös toiminta, esimerkiksi positiivinen vastarintaliike huonon käytöksen ympäristössä.
- Samaan yksittäiseen toimintoon ei tulisi antaa sekä negatiivista, että positiivista palautetta.
- Pahan teknisen kömmähdyksen jälkeen, on syytä tarjota ennemminkin tukea, kuin palautetta, etenkin jos loukkaantumisriski on ollut läsnä.
- Kenenkään yhteisön jäsenen panostusta ei tule pitää itsestänselvyytenä.
- Säilytä kannustuksen voima, älä käytä sitä väärin, toisin sanoen liian usein ja väärissä tilanteissa (Massimo & Massimo, 2013, 70-72).

6.3 Elekielen merkitys

Yhteisön elekielen muotoutumiseen menee aikaa. Eleet voivat kertoa jotain, mitä sanat eivät kerro. Elekielen tyypit ja niiden vaikutus on hyvä tiedostaa ja niiden käyttöä voi myös opetella. Eettisestä näkökulmasta elekieli ei saisi olla ristiriidassa verbaalisen ilmaisun kanssa.

Elekielen tyypit:

- kättely, tervehdys jne.
- Puhetta ja kuuntelua korostavat eleet: nojautuminen
- kasvojen eleet (valitettavasti etenkin opettajat saattavat nähdä vakavan ilmeen ammattimaisuutena)

- oheistoiminnot: pään raapiminen, kädet puuskaan jne.
- Toisinaan palaute voidaan saada ymmärrettyä jopa parhaiten elekielen välityksellä. (Massimo & Massimo, 2013, 70 - 72).

6.4 Vihan väärinkäyttö

Viha on usein muiden tunteiden aikaansaama ja joskus vihan alkuperäinen syy saattaa kadota. Jotkut käyttävät vihaa tunteen purkamisen välineenä ja valitettavan usein viha purkautuu viattomiin osapuoliin. Toisten syyttely ja uhriksi asettuminen antavat aihetta palata omiin käyttäytymismalleihin ja syyn mieltä onko itsekkään lopulta niin täydellinen. Vihan purkamisen seurauksena syntyykin usein syyllisyyden kokemus.

Viha voi olla seurausta matalasta itsetunnosta ja esiintyä sisäisenä jännityksenä lihastasollakin. Tämän kaltainen viha olisi syytä purkaa rauhoittamalla ja rentoutumalla.

Joillekin viha on väylä aiheuttaa toisissa pelkoa ja hakea kunnioitusta. Vihalla saavutettu kunnioitus ei ole kuitenkaan kunnioitusta ollenkaan, se kestää vain lyhytnäköisen hetken. Myös opettamisessa tulisi välttää vihan ilmentymiä kuten rangaistusten käyttöä. Punnerrukset rangaistuksena voivat esimerkiksi edesauttaa negatiivisen suhtautumisen muodostumista suhteessa kuntoiluun ja ylipäättään oppitunteihin. Huonosti käyttäytyvä henkilö voidaan mahdollisimman eleettömästi poistaa salista, jotta koko tunti ei keskeydy (Massimo & Massimo, 2013, 11-129).

Pohdittavaa:

- Mikä laukaisi vihan, onko sitä esiintynyt tällä tavoin aiemminkin?
- Voisiko vihan purkaa keskustelemalla tai rentoutumalla?

- Koetko ettet saa tarpeeksi kiitosta panostuksestasi, vaikka annat itsestäsi paljon? Aiheuttaako tämä aggressioita? Kiittämisen käytäntö on hyvä ottaa osaksi sirkusyhteisöä (oppilaidenkin opettaminen tähän).
- Sana ”anteeksi” ei ole suoraan korvattavissa muilla ilmaisumuodoilla.
- Käyttävätkö jotkin oppilaistasi vihaa teknisen oppimisen sytykkeenä?

6.5 Yksilöllisyys ja ryhmädynamiikka

Yksilön käytökseen vaikuttaa ryhmä, missä hän toimii. Itsekseen yksilö ei välttämättä käyttäydy samalla tavoin. Ohjaajan merkitys ryhmädynamiikan toimimisen kannalta on keskeinen. Ohjaaja voi joutua esimerkiksi puuttumaan loman jälkeiseen levottomaan ilmapiiriin tai siihen, että joku dominoi käytöksellään ryhmässä.

Erään tutkimuksen mukaan niin kutsuttu demokraattinen ohjaustyyli edesauttaa merkittävästi hyvää oppimistulosta. Demokraattisessa ohjaustyyliässä kaikkien mielipiteitä kunnioitetaan, vaikka niitä ei suoralta käsin allekirjoitettaisikaan. Demokraattinen ohjaus keskittyy rakentavaan palautteenantoon ja kaikki osapuolet otetaan osaksi toiminnan muotoutumista. Jokaista arvostetaan yksilönä, ryhmän jäsenenä ja ennen kaikkea ihmisenä. Ideaalia olisi, että kunnioitus jaettaisiin kaikkien ryhmän jäsenten kesken, mukaan lukien ohjaajan kunnioittaminen (Närhi & Frantsi, 1998, 73 - 90).

Joskus epäsovinnainen käytös voi johtua siitä, että ei haluta näyttää tunteiden alkuperäistä syytä. Vaikka henkilökohtaiset ongelmat eivät sinällään kuulu sirkussaliin, tulisi yhteisön jäsenillä olla kiinnostusta edetä vaikeista tilanteista eteenpäin ja tarpeen vaatiessa ottaa ei-toivottu käytös puheeksi. Ryhmä voi olla positiivinen, mutta myös negatiivinen voimavara. Ongelmat voivat olla myös ohjaajalähtöisiä. Esimerkiksi ohjaustyyli, joka ei palvele kehittymistä tai ohjaajan taipumus asettua muiden yläpuolelle voivat tuottaa hallaa ryhmädynamiikalle (Massimo & Massimo, 2013, 134-158).

7 ITSEKUUNTELU JA FYYSISESTÄ LOUKKAANTUMISESESTA SELVIYTYMINEN

Saamme jatkuvasti informaatiota kehomme sisältä. Olemme oppineet kukin kohdallamme tietynlaiset suhtautumistavat näihin tuntemuksiin ja ne ovat usein automatisoituneet. Sirkuksen tekijä saattaa pitää luonnollisena jatkaa harjoittelua, vaikka olotila olisi kuinka paha tahansa. ”Pakko jaksaa” -mentaliteetti saattaa kuitenkin johtaa siihen, että riittävä suoritus ei toteudu ja riski loukkaantua tai ajautua ylikuntoon kasvaa. (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 127, 181).

Mielialan lasku voi johtaa siihen, että ei enää kykene suoriutumaan tehtävistä kuten aiemmin (lamaannus) ja kehittyminen seisahtuu. Lamaantumisen syytä selvittäessä on hyvä pohtia, onko toimintakyvyn lasku lähtöisin itse toiminnasta vai sitä edeltäneistä mielialaongelmista?

Keinoja ratkaista mielialalukkoja toiminnan edistämisen kannalta:

- Tunnista mielialan vaikutus edistymiseesi, johtuuko asioiden paikallaan junaaminen olosuhteista vai mielialasta?
- Voisiko harjoittelua tai muita arjen toimintoja toteuttaa jollakin muulla tapaa? Toisiko esimerkiksi alakohtaisten videoiden katselu inspiraatiota tai jopa sirkusteknistä oppimista salissa puurtamisen sijaan? Toimisiko mielikuva harjoittelu tässä tilanteessa paremmin kuin fyysinen harjoittelu?
- Positiivisuuteen pyrkimistä ei voi liioitella ja huumorin (ei yksilöihin kohdistuva) viljeleminen vapauttaa.
- Tavoitteet tulisi suhteuttaa siten, että palautuminen lukkotilasta mahdollistuu.
- Avoin keskustelu, kuitenkin konflikteja välttämällä tulee kyseeseen.
- Tauko sirkustoiminnasta hetkellisesti tai jopa pitkäaikaisesti on joskus syytä ottaa harkintaan loppuun palamisen ehkäisemiseksi.

- Hyväksy kohtuuden rajoissa olevat mielialamuutokset normaalina osana toiminnan muutostiloja, esimerkiksi uusien asioiden opettelua (Massimo & Massimo, 2013, 139 -144).

7.1 Tavoitteiden vaikutus itsetuntoon

Voisi kuvitella että itsetuntoa kohottaisi tavoitteiden laskeminen mahdollisimman alas. Kuitenkin tavoitteet ovat inspiroiva voima ja usein korkeatavoitteisimmat ihmiset onnistuvat parhaiten toimissaan. Tavoitteiden olisi hyvä noudattaa kuitenkin riittävää realismia. Joskus itsensä ylittäminen saattaa onnistumista huolimatta kääntyä perfektionismiin. Tällöin ihminen on itse pahin kritisoijansa (Massimo & Massimo, 2013, 139 - 144).

Sirkuslaisen kommentti:

”Olen aika lepsu itselleni, mutta mielestäni se on ihan oikein. En halua olla itselleni ankara. Siis en koe olevani liian lepsu”

”Tiedän olevani itselleni liian ankara, vaikka väitänkin itselleni olevani liian lepsu. Kaiken on oltava juuri eikä melkein ja vain paras on tarpeeksi hyvä. En hyväksy väliin jäänyttä treeni kertaa, seuraavalla kerralla treenataan sitten tuplasti kovempaa... Joo ei hyvä toimintamalli, mutta olen hyvä ruoskimaan itseäni” (Webropol-kysely, 2015).

7.2 Vanhemman suhtautumisen merkitys

Useimmiten hyvän itsetunnon omaavat ihmiset on kasvatettu rajat asettaen, mutta rankaisemista välttämällä. Heille on annettu myös mahdollisuus neuvotella omista asioistaan, kuitenkin liiallista sallivuutta välttämällä.

Lapsen harrastamista tulee tukea, mutta ei kontrolloida, harrastus on ennen kaikkea ja toivottavasti lapsen oma kiinnostuksen kohde. Joskus, mitä tulee harrastuksiin, vanhemmat ottavat henkilökohtaisesti lapsen epäonnistumiset tai

kuvittelevat lapsistaan liikoja. Tämä voi asettaa lapsen paineistettuun tilanteeseen. Vanhemman yliosallistuminen lapsen harrastustoimintaan on toisinaan olemassa oleva ongelma, lapselle voi herätä kysymys ketä varten hän harrastustaan toteuttaa? Vanhemman läsnäoloa harjoituksissa tulisi välttää keskittymisen ylläpitämiseksi ja sallia toiminnan ylläpito ja pääasiallinen auktoriteetti opettajalle (Massimo & Massimo, 2013, 139 - 144).

7.3 Loukkaantumisesta palautuminen

Psykyen tila on hyvä ottaa huomioon mahdollisimman nopeasti tapaturman jälkeen. Valitettavasti huomio kiinnitetään usein vain fyysisiin oireisiin. Ongelmaksi voi muotoutua myös se, että psyykinen reaktio (itseltä tai muilta) ei ole suhteutunut tapaturman vakavuusasteeseen. Pääsääntöisenä ensiapuna rauhallisuus ja positiivisuus lieventävät olotilaa heti tapaturman jälkeen.

Pitkäaikaisessa kuntoutumisjaksossa oleellista:

- Empatia sekä itseltä, että muilta on helpottaa henkistä jaksamista.
- Suhtautuminen vakavasti fyysisestä ongelmasta palautumiseen vaadittavaan aikaan, on tärkeimpiä seikkoja.
- Vammautumisen ei tulisi johtaa totaaliseen eristäytymiseen taikka sellaiseen toimettomuuteen, joka aiheuttaa hyödyttömyyden ja arvottomuuden kokemusta. Kaikki olosuhteiden sallima sosiaalisuus ja aktiivisuus ovat suotavia. Uusien motivaation kohteiden löytäminen voi olla otollista.
- On terveellistä hyväksyä mahdollinen edistymisen seisahtuminen ja toisaalta huomata mitä etuja levolla on (edistyminen saattaa levon jälkeen olla helpompaa).
- Tärkeää on hyväksyä se, että asiat saattaa joutua toteuttamaan vammautumisesta toipumisen jälkeen eri tavoin kuin aiemmin (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 250 - 235).

Sirkuslaisen kommentti:

"Motivoituneisuutta ja virittäytymistä haittaa usein aika paljonkin vanhat vammat, jotka eivät kuntoudu. Jalkani on leikattu, eikä tiedetä, tuleeko siitä enää kokonaista. Epävarmuus, voinko todella saavuttaa niitä asioita joista olen haaveillut, nipistelee motivaatiotani"

"Harjoittelemisen lähtökohtana pidän sitä, että kehon on oltava kunnossa ja riittävän levännyt. Rikkinäinen ja väsynyt kroppa nostaa loukkaantumisvaaran kohtuuttoman suureksi" (Webropol- kysely, 2015).

8 LIIKUNTATAITOJEN OPPIMINEN

Oppimisprosessissa kehossa tapahtuu rinnakkaisesti neurologisia (hermostollisia), kognitiivisia (ajattelu- ja muistitoiminnollisia) sekä tunnetasolla vaikuttavia muutoksia.

Oppimista on vaikea mitata, sillä se on saattanut käynnistyä jo ennen kuin harjoiteltavaa asiaa on päästy toteuttamaan. Motoristen taitojen oppiminen on pitkälti tiedostamatonta. Oppimisen myötä keskushermostomme muodostuu suhteellisin pysyviä yhteyksiä, joiden avulla taito voidaan palauttaa mieleen pitkänkin tauon jälkeen, kuitenkin hyvin paljon hienomotoriikkaa vaativien lajien suoritukset ovat sisäistettyinäkin, jokaisella toistolla erilaisia, vaikka liike ulospäin näyttäisi samalta. Toki oppimisen myötä ero edelliseen suoritukseen hieman tasoittuu.

Liikuntataidoissa oppimisprosesseja on monia. Oppiminen voi tapahtua harjoittelun aikana tai sen seurauksena. On täysin laji- ja yksilökohtaista minkä verran harjoittelua tarvitaan päiväkohtaisesti ja pitkällä aikavälillä, jotta tulokset alkavat näkyä (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 180 – 250).

Oppimiskäyrät erityyppisissä lajeissa:

- Harjoittelu ja oppiminen tapahtuvat samaan tahtiin, mitä enemmän harjoitusta, sitä enemmän kehitystä
- Oppiminen alkuvaiheessa nopeaa, hidastuu harjoittelun edetessä
- Harjoittelu aluksi hidasta, mutta nopeutuu
- Harjoittelun alussa ei juuri opita taitoa, mutta riittävän harjoittelumäärän jälkeen oppiminen kääntyy selvään nousuun. (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 180 - 200).

Sirkuslaisen kommentti:

”Harjoittelumäärän osalta jotkin ilma-akrobatialajit ovat suhteellisen helppoja saada näyttämään hyvältä, esim. pelkästään pyörivän välineen avulla. Ilma-akrobatiaa

arvostetaan kuitenkin enemmän kuin lattia-akrobatiaa. Lattia-akrobatia mielletään täytteenä "varsinaisten" numeroiden välillä".

"Joidenkin lajien harjoitteluun tarvitaan tolkkutomasti aikaa, jotta opitaan ja saadaan aikaiseksi jotain, mihin lajista tietämättömienkin kiinnostus syttyy, arvostus suhteessa työmäärään on olematonta " (Webropol- kysely, 2015).

8.1 Oppimisen toteutuminen keskushermostossa

Keskushermosto havaitsee ärsykeitä ja arvioi niiden merkityksekkyyttä. Kun ärsyke hyväksytään jatkokäsittelyyn, sitä verrataan aikaisempiin kokemuksiin ja motorisiin ohjelmiin. Kun ärsykkeeseen sopiva motorinen ohjelma on valittu, määritetään toimintamalli, eli mitä lihaksia käytetään, josta siirrytään toimeenpanovaiheeseen. Koko tämä prosessi tapahtuu tiedostamattomasti.

Keskushermoston toiminnalliset osat:

1. tunneaiivot: motivaation ja toiminnan suuntaaminen
2. havaintoyksikkö: aistitoiminnot
3. suunnitteluyksikkö
4. tuotosprosessori
5. toteutusyksikkö (hermolihaskjärjestelmä)

Aivojen oppimisprosessi käynnistyy ensisijaisesti aivojen tunnealueella. Tunneaiivot hyväksyvät pääasiassa positiiviset kokemukset osaksi oppimisprosessia ja negatiiviset kokemukset jäävät helposti jatkokäsittelyn ulkopuolelle. Siksi onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä erityisesti harjoittelun alkuvaiheessa (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 170 -210).

8.2 Aivopuoliskojen merkitys

Tieteellisissä lähteissä on jo pitkään määritelty erilaisia oppimistyyplejä. Nykyiset tutkimukset antavat lisätietoa tähän tutkimuskohteeseen ja tuovat esille aivopuoliskojen toiminnan vaikutukset yksilön oppimistyyliin.

Erilaisia oppimistyyplejä määritellään yhä useammin sen perusteella, kumpi aivopuolisko valitsee. Vasen aivopuolisko vastaa kehon oikeasta puolesta, kun taas oikea aivopuolisko kehon vasemmasta puolesta. Se kumpi aivopuolisko vallitsee voi tulla ilmi hahmotustavassa tai dominoivasta kirjoituskädestä (tosin kätisyys ei aina päde, eivätkä kaikki ihmiset ole täysin toisinpuoleisia). Henkilöt, joilla oikea puolisko valitsee, joutuvat usein ympäristön invalidisoimiksi ja jäävät paitsi joidenkin asioiden sisäistämisestä. Ei ole yhtä tapaa, jolla kaikki voisivat oppia.

Aivopuoliskojen ominaisuuksia:

- oikea aivopuolisko: vasenkätisyys, tilanhahmotus, kasvomuisti, muoto, kuva
- vasen aivopuolisko: oikeakätisyys, ehdottava, ajallinen, kielellinen
- onnettomuus voi ajaa tilanteeseen, jossa vain toinen aivopuolisko on käytössä

Kätisyydestä huolimatta meillä on kehittynyt molemmille käsille omat tehtävänsä sekä yhteistehtävät. Kätisyys on geneettistä, mutta kuitenkin harjoitettavissa oleva taito siirrettäväksi toiselle kädelle.

Keinoja aivopuoliskojen huomioimiseen:

- Liitutaulu, johon hahmotetaan esimerkiksi liike kuvin, samalla selostaen.
- Molemmille kehonpuolille opettaminen ja näyttäminen
- Suorituksen hahmottaminen mielessä visioiden ja sen sanallistaminen
- Videon kuvaaminen harjoittelu omasta harjoittelutilanteesta tai opetusvideon katselu (Massimo & Massimo, 2013. 163 - 170).

Sirkuslaisen kommentti:

”Joskus saatan hakea Googlesta kuvan oikein linjatusta sirkusasennosta, jota tarkastelen pitkäänkin asennon hahmottamista edistääkseni omalla kohdallani”
(Webropol-kysely, 2015)

8.3 Tiedostamattoman toteuttamisen merkitys

Urheilupsykologiassa eksplisiittinen oppiminen tarkoittaa valmentajan määrittelemää oppimissuunnitelmaa, josta oppija poimii omakseen asioita valmentajan toimista. Tässä mallissa oppija on varsin passiivisessa roolissa ja monesti opettamistyyli ja opetusympäristö säilyvät samanlaisena vuodesta toiseen. Implisiittisessä oppimisessa taitoja omaksutaan tiedostamatta harjoittelun aikana. Motoristen taitojen oppiminen on pitkälti tiedostamatonta, siksi myös sirkuksen opettamisessa tulisi opettajia kannustaa implisiittisen oppimisen edistämiseen. Tämä tarkoittaa konkreettisia, virikkeellisiä taitotason ja yksilön mukaan muotoiltuja harjoitteita ja harjoitusympäristöjä. Jos esimerkiksi harjoittelijan oppimista edistää magnesiumilla piirretty viiva, sen sijaan että sanallistetaan mihin jalan pitäisi osua, niin silloin viiva piirretään.

On varsin tavanomaista, että suoritus epäonnistuu tilanteessa, johon on panostettu jo pidemmän aikaa. Yleensä ongelman ydin on siinä, että eritoten paineenalaisissa tilanteissa liikkeiden säätelyllä on taipumusta siirtyä tiedostamattomalta tasolta tiedostetulle tasolle. Implisiittiset prosessit tapahtuvat samoissa aivojen osissa, kuin tarkkuutta, voimankäyttöä ja ajoituksia säätelevät prosessit. Siksi tiedostamattomat prosessit ovat tarkempia ja tehokkaampia kuin tiedostetut prosessit. Ajatuksia on mahdollista hallita erilaisin opituin menetelmin. Urheilupsykologiassa käytetään menetelminä muun muassa avainsanoja ja tunnetilojen säätelyä. Liiallinen suorituksen yksityiskohtiin takertuminen, suoriutumispakko ja toisiin vertaileminen siirtää helposti liikkeiden säätelyn tietoiselle tasolle ja johtaa epäonnistumiseen (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 170 -210).

Sirkuslaisen kommentti:

”On aivan käsittämätöntä mitä paineet voivat aiheuttaa. Syke nousee, kädet tärisee ja yhtäkkiä pää sumenee, eikä tiedä ollenkaan mitä on tekemässä vaikka luuli asian olevan varma ja muut odottavat sinun selviytyvän tilanteesta” (Webropol- kysely, 2015).

8.4 Muisti oppimisen näkökulmasta

Lyhytkestoisen muistin ongelma on, että sen kapasiteetti on hyvin pieni (ajallinen kesto noin 20 - 30 sekuntia). Siksi oppijan ei ole mahdollista lyhyellä aikavälillä sisäistää suuria määriä ohjeita ja palautetta. Palautteen määrällä ja ajoituksella on siis suuri merkitys.

Pitkäkestoinen muisti säilyttää kaikkea sitä tietoa, mikä ei ole aktiivisena käytössä lyhytkestoisessa muistissa. Tiedon painaminen pitkäkestoiseen muistiin tarvitsee riittävää ja laadukasta käsittelyä lyhytkestoisessa muistissa. Tunteista vastaavat aivojen osat käsittelevät pitkäkestoista muistia ja positiiviset oppimiskokemukset on helpompaa palauttaa sieltä mieleen, kuin negatiiviset kokemukset. Muistiin piirtyvät ennen kaikkea mielekkäiksi koetut liikkeet ja suoritukset. Mielekkyyteen vaikuttaa olennaisesti se onko opittava asia liitettävissä jo opittuihin taitoihin, eli hahmottaako oppija opittavan asian. Haasteena onkin sirkustekniikoissa se, kuinka löytää mielekkyys sellaisen asian oppimiseen, jonka hahmottamiseen vaaditaan pitkää aikaväliä ja lukuisia toistomääriä. (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 180 - 217).

Sirkuslaisen kommentti:

”Harvemmin se treeni nyt oikeasti tuntuu kulkevan ja kyllähän se turhauttaa. Kun junnaa saman asian kanssa paikoillaan päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen, kyllä se turhauttaa! Esiintyessä en ole kokenut suurempia turhautumisen tunteita, tietysti esityksiä, joita esitetään lukuisia kertoja, voi joskus tuntua puulta mennä lavalle taas vetämään sama setti kerta toisensa

jälkeen. Esiintymistilanne on aina omanlaisena, yleisö on joka kerta uusi ja lavalle menoon valmistautuu aina myös mentaalisesti” (Webropol- kysely, 2015).

8.5 Mielikuvat

Mielikuvat ohjaavat ihmismieltä. Mielikuvista tunnepitoisimmat vievät paljon tilaa mielessä ja mitä negatiivisempia ne ovat, sitä enemmän ne johtavat harhaan. Kuitenkin liikuntasuorituksen kannalta tavoitetta edistävät mielikuvat ovat ratkaisevassa asemassa. Mielikuvista puhuminen mahdollistaa niiden uudelleenmuokkaamisen. Itse mielikuvan ei kuitenkaan toimintatilanteessa tule sisältää verbaalista sisältöä, vaan se on lyhyt ja ytimekäs miellelyhtymä, joka nopeasti käynnistää toivottavan motorisen toiminnon. Esimerkiksi lapsille ohje ”liiku kuin kissa” voi tuoda nopeammin esiin toivotun liikkumistavan sen sijaan että kerrottaisiin ”hypähdä vasemmalta jalalta oikealle ja pidä kädet edessäsi koukussa”. Mielikuva voi olla monenlainen esimerkiksi muistijälki siitä minkälaisen kaaren liike piirtää tilaan. Keskeisintä mielikuvassa on se, että verbaalisuus on minimoitu.

Monet mielikuvat syntyvät usein tiedostamatta ja ovat olennaisia liikuntasuorituksen oppimisen kannalta. Mitä paremmin liikuntasuoritus on opittu, sitä tarkempi mielikuva siitä syntyy. Tiedostetun ja pitkäjänteisen mielikuvaharjoittelun yhdessä fyysisen harjoittelun kanssa on osoitettu olevan tehokkaampaa kuin pelkän fyysisen harjoittelun (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 180 - 217).

8.6 Liikuntataitojen oppimisprosessi

Liikuntasuorituksen oppimisen kannalta olennaista on harjoittelevan näkyvän toiminnan taustalla oleva havainnointi ja päätöksentekoprosessi. Toiminta ei ole

vain suorittamista, vaan siihen liittyy toteuttajan tekemät havainnoinnit ja päätökset ennen toimintaa. Tätä ominaisuutta olisi hyvä hyödyntää opettamistilanteessa luomalla oppijalle konkreettisesti asioita, joita huomioida. Tällainen voisi olla esimerkiksi maahan piirretty merkki, joka tulee nähdä tietynlaisessa kohtaa suoritusta. Aistikanavia voidaan myös rajoittaa esimerkiksi silmälapuilla, lakanoilla tai korvatulpilla.

Päätöksentekoa liikuntasuorituksessa voidaan harjoittaa oppimisvaiheessa siten, että se tulee palvelemaan sirkuksen tekijää esimerkiksi esiintymistilanteessa. Voidaan esimerkiksi määrittää mielikuvia, että taputuksesta alkaa suoritus (esitys), huudosta vaihtuu valaistus, vihellys tarkoittaa väliaplodeja. On tärkeää, että jo harjoitteluvaihe saadaan vastaamaan mahdollisimman paljon tilanteita, johon se tähtää (Wulf, 2007).

8.7 Koordinaatio

Liikuntataidoista haastavimmiksi voidaan määrittää ne liikkeet, missä tarvitaan eniten kehonosia. Kuitenkin aloittelijalla on taipumusta käyttää liikesuorituksen kannalta epäolennaisia lihaksia ja kehonosia (hyvä esimerkki tästä on esimerkiksi tasapainottelu tiukalla tai löysällä nuoralla). Harjoitteluvaiheessa kehonosia voidaan rajoittaa esim. istumalla tuolille palloa heitettäessä.

Toinen kehon koordinaation kannalta olennainen seikka on miten tekijä järjestäytyy kehollaan suoritukseen (raajojen, lihasten, vartalon ja ympäristön dynamiikka). Parkour on lajina hyvä esimerkki siitä, kuinka monella tapaa keho voi järjestäytyä riippuen henkilön taitotasosta, sillä parkourissa ei määritetä yhtä oikeaa tapaa ylittää este. Liikkeen opettelu olisi kuitenkin hyvä omaksua ensin mahdollisimman karkeana motorisena mallina, ennen kuin sitä muunnellaan. (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 180 -199). Tämä voi toki olla haasteellista eritoten tanssiharjoittelussa tai sirkuksen koreografisessa harjoittelussa. Toisin sanoen kysymys herää, voiko liikkeen varioiminen epäloogiseen suuntaan (esimerkkinä koreografia, johon haetaan ei-luontevalta näyttävää liikettä) sekoittaa vielä kehitysvaiheessa olevaa peruskoordinaatiota?

8.8 Siirtovaikutus

Tietynlaiset motoriset liikemallit ovat samasta niin kutsutusta liikesuvusta, mikä mahdollistaa sen, että lähellä toisiaan olevat liikemallit (esimerkiksi kärrynpyörä ja arabialainen) voivat auttaa toistensa omaksumisessa. Tässä on kyse positiivisesta siirtovaikutuksesta. Siirtovaikutus voi olla myös negatiivinen. Esimerkkinä tästä voisi olla esimerkiksi siirtyminen akrobatiasa permantomatolta kovalle lattialle. Akrobaatti on saattanut oppia hyödyntämään maton elastisuutta liikkeessään, mutta matolla opittu nivelten käyttö ei toimikaan välttämättä samalla tavalla kovalla lattialla. Monipuolinen harjoittelu on avainasemassa keskushermoston suoritusmallien kehittymiselle. Negatiivinen siirtovaikutus on harvoin pysyvää ja parhaimmillaan siirtovaikutus voi olla merkittävä etu uusien asioiden oppimiselle, kunhan yhtymäkohdat liikesuvuissa hahmotetaan oikein. (Massimo & Massimo, 2013, 270).

8.9 Vinkkejä väline- ja lajikohtaiseen kehittymiseen:

- Suurin apu etenkin lajipelkoon on viettää aikaa välineellä ja lajin parissa.
- Varmista että tiedät tarvittavat perusteet välineellä toimimiseen.
- Näe mitä olet tekemässä, näe ympäröivä tila, näe väline.
- Mieti minkälaista rytmitystä laji vaatii.
- Tarkkaile kehon osien mittasuhteita ja kytköksiä toisiinsa.
- Mieti kehon mittasuhteita suhteessa välineeseen (telinevoimistelussa vinkkinä puomilla liikkumiseen on tarkkailla silmäkulmien välisen alueen ja ylävatsan kylkiluuvälin etäisyyttä, mikä vastaa kutakuinkin puomin leveyttä, tämä hahmotus auttaa tasapainossa).
- Älä ennakoivälineeltä horjahtamista, ajattele välineellä pysymistä aktiivisesti.

- Älä luovuta liian herkästi kesken suorituksen.
- Keskity liikkeiden vaatimaan hengitykseen.
- Tarkkaile mikä on vaadittava kehon lämmittelyaste suoritukseen ja pidä siitä kiinni.
- Pidä kiinni palautumisesta, aina ei ole oikea hetki treenata.

Sirkuslaisen kommentti:

"Parhaiten opin, jos teen silloin kun siltä tuntuu ja pidän taukoja silloin kun siltä tuntuu" (Webropol- kysely, 2015).

8.10 Fyysisen vireystilan vaikutus psyykeen tilaan

Psyykinen vire harjoittelussa vaatii fyysistä virettä. Siitäkin syystä huolellinen lämmittely, joka pistää veren kiertämään, on oleellista ennen varsinaisia tekniikkaharjoitteita. Aerobinen lämmittely yhdessä venyttelyjen kanssa on tyypillisesti voimistelussa hyväksi koettu lämmittelyn muoto. Aamuisin lämmittelyyn kannattaa varata erityisen paljon aikaa, sillä tokkurasta virkoaminen voi viedä jopa muutamia tunteja. Lämmittelyyn ja kuntoiluun kannattaa suhtautua sijoituksena ja on hyvä tiedostaa niiden suorat vaikutukset tekniseen harjoitteluun. Motivaation ja kiinnostuksen vallitessa kehonhuollon vaikutus on tehokkaampaa ja se saadaan kohdennettua oikein (Massimo & Massimo, 2013, 218).

Sirkuslaisen kommentti:

"Menen treenisaliin ja alan lämmittelemään ja kuuntelemaan että mitä haluaisin tehdä. Ongelmallista on toisinaan jos on joku juttu mitä "pitäisi" treenata. En saa oikein tehdyksi mitään sellaista mitä en halua tehdä sinänsä. "

”Harjoittelusta tulee hyvä olo, ainakin jos saa harjoiteltua mieluisia juttuja, tällöin ei vaadita erityistä virittäytymistä. Hyvä alkulämmittely, fyysinen rääkki auttaa mieltäkin jaksamaan. Välillä on niin kova väsymys, ettei jaksaisi”.

”En oikeastaan virittäydy silleen. Minulla on aika hyvä rutiini, että kun menen treenaamaan, jätän kaiken ylimääräisen shaiban salin ulkopuolelle jolloin on helpompi keskittyä tekemiseen”.

”Syömällä hyvin ja juomalla aamulla kahvia virittäydyn päivään. Huonot yö unet vaikeuttavat tekemistä, mutta selkeä päivärytmi ja unirytmii auttavat sirkuksen tekemisessä, sekä omat tavoitteet” (Webropol-kysely, 2015).

9 PELKO JA STRESSITILA

Pelolla on eri-tyyppisiä esiintymisasteita, jotka voidaan karkeistaa tavanomaiseen pelkoon, kauhuun, fobioihin ja paniikkiin. Erään tutkimuksen mukaan 78 % haastatelluista ”korkean tason” telinevoimistelijoista oli harkinnut erinäisissä vaiheissa uraansa lopettavansa lajin pelon kokemusten vuoksi. Heistä vain 16 % koki voivansa puhua peloista valmentajalleen. Syy pelon salassa pitämiseen oli useimmiten pelko tuntemusten vähättelystä tai arkajalaksi ja hölmöksi leimaamisesta (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 170 - 222). Uskon, että samantyylinen ongelma on havaittavissa myös sirkuksen saralla. Pelko mielletään usein mielen heikkoudeksi, vaikka sitä ei ääneen sanota. Vain yksi kyselyyn vastanneista totesi pelkän valmentajan rohkaisupuheiden riittävän pelon selättämiseen. Tyypillisen oppimisesteen muodostaa se, että huomioidaan suorituksessa vain seikat, jotka eivät onnistuneet, eikä syytä miksi ne eivät onnistuneet.

On olemassa pelkoa, joka voi olla eduksi tietynlaisen vireystilan saavuttamisessa. Esimerkiksi pienen jännityksen useimmat kokevat jopa tärkeäksi ennen esiintymistä. Kuitenkin pelko, joka kohdistuu suoraan vaikkapa johonkin nimen omaiseen liikkeeseen, ei ole eteenpäin vievä tunnetila (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 170 - 222).

Sirkuslaisen kommentti:

”Akrobaatissa kohtaan erittäin usein pelkoa, varsinkin liikkeissä, joissa lähdetään taaksepäin. Akrobatia on pelkojenylittämislaji ja välillä mietinkin, miksi teen sitä” (webropol-kysely, 2015).

9.1 Pelon lähtötekijät

Pelon alkuperäinen syy voi olla geneettinen (korkeanpaikan kammo, ahtaan paikan kammo jne.). Kuitenkin monet pelkotekijät syntyvät elämän

vastoinkäymisten tai kokemattomuuden seurauksena. Oli pelon syy mikä tahansa, on sen olemassaolo ja syntytekijät tärkeää ottaa huomioon. Haitallisen pelontuntemuksen ohittaminen usein vahvistaa sitä entisestään. Pelko voi olla joissain tapauksessa jopa pääasiallinen syy, miksi ei edistyä.

Mitä tulee liikkeellisen pelkoon, yllättävää kyllä, keho yleensä tietää, jos se ei ole fyysisesti valmis liikkeeseen. Esimerkiksi takareisien kireys voi tehdä taittoasentoa (vatsa kiinni etureisissä) vaativista liikkeistä vaarallisia.

Tämänlaisissa tapauksissa olisi syytä keskittyä huoltamaan kehoa siten, että liikesuorituksen harjoitteluun ollaan valmiita.

9.2 Keinoja liikkeellisen pelon käsittelyyn:

- Visualisoi liike mielessä ennen suoritusta.
- Ole positiivinen, päätä olla valmis suoritukseen ja onnistua.
- Puhu itsellesi ajatuksissasi kannustavasti.
- Keskity vain tarvittaviin asioihin.
- Käytä laskemista keskittymisen kanavointina (jos liittyy liikkeen harjoittamiseen).
- Yksinkertaisesti päätä olla rohkea, toteuta ”pää kylmänä” – metodia.
- Lämmittele kunnolla: fyysinen vire vaikuttaa psyykkiseen valmiuteen
- Pohdi pelottaako juuri nimen omainen liike, vai ylipäättään esimerkiksi kaikki taaksepäin etenevät liikkeet?
- Jos pelko jatkuu harjoittelusta huolimatta liian pitkään, päättää aikaraja, jonka jälkeen otat tauon liikkeen harjoittelussa, ellei pelko ei ole poistunut.
- Etene asteittain: joskus saattaa käydä jopa niin, että opituksi luultu liike unohtuu, syynä voi olla se, että harjoitteluvaiheessa jokin tärkeä yksityiskohta on jäänyt huomioimatta ja liike on suoritettu jonkin tyyppisellä kompensatiolla.
- Älä vältä tekemästä harjoitusta, jos siihen ei ole erityistä syytä, pieni pelko voi kuulua asiaan.

- Tarkastele kehitystäsi.
- Tarkkaile hengitystäsi, sykkeen noustessa korkeaksi, hengitä rauhallisesti.

9.3 Apumetodien käyttö

- Spottaus (toinen henkilö avustaa) tulee kyseeseen tilanteissa, joissa se on välttämätöntä: pään kolahduksesta syntyvää pelkotilaa voi olla hankala selättää.
- Spottaus vain tarvittaessa ja vähentäminen heti kun mahdollista.
- Tarvittaessa liikkeen suorittaminen apuvälinen, vaihtelevin alustoin: harjoittelu ei saa aiheuttaa vapina-asteista pelkoa
- Luottamus spottaajaan, avustaja ei saa salaa lakata avustamasta: avustamisen lopettamisesta tulee sopia, jotta keskittyminen ei mene miettiessä, avustaakohan spottaaja tällä kertaa vai ei?
- Apuvälineet tulevat kyseeseen vain niin kauan kuin tarve vaatii, lopulta on saatava realistinen kuva todellisesta tilanteesta, jotta kyseiseen pelkoon voi tottua (esim. korkeuteen tottuminen > patjapinon vähentäminen nuoran alta).

Keinoja tapaturman jälkeisen harjoittelupelon käsittelyyn:

- Keskittyminen pystyttävä poistamaan loukkaantumisen estämisestä itse liikkeen suorittamiseen (välttyään virheellisen koordinaation muodostumiselta).
- Aikainen puuttuminen pelkoon on tärkeää, erityinen huomio pelon selättämiseen.
- Vihan puuskasta saa toisinaan voimaa opetella liike joka ei ole hallinnassa, kuitenkin pidemmän päälle yritys oppia vihan kautta ei ole kantava voima.
- Tapaturmahetkellä on tärkeää oikean mittakaavan suhtautuminen tilanteen vakavuuteen (Massimo & Massimo, 2013, 203 - 245).

9.4 Stressi ja hermostuneisuus

Stressiä ja hermostuneisuutta on vaikea tunnistaa fyysisestä toiminnasta. Oireet, esimerkiksi sykkeen nousu ja hikoilu voivat näyttää kahdella henkilöllä ulospäin samankaltaisilta, mutta vain toisen ilmeistä ja puheista käy ilmi, mikä hänen stressitasonsa todellinen aste on. Enemmän kauhuissaan oleva henkilö saattaa vaieta tuntemuksistaan, eikä tuo niitä eleillään esiin.

Hermostuneisuus vaikuttaa usein henkilön energiatasoon ja se voi vaikuttaa joko nostavasti tai laskevasti. Suoritusten kannalta energiatason on oltava optimaalinen.

Kiihtymys, joka on hermostuneisuuden kaltainen ilmentymä, voi vaikuttaa myös positiivisesti suoritukseen. Kiihtymys parhaimmillaan kaventaa huomiokenttää siten, että keskittyminen suuntautuu olennaisiin asioihin ja mahdollisiin muutoksiin reagoiminen on nopeampaa. Ylimenevä kiihtymys puolestaan voi aiheuttaa huomion kiinnittymisen liian moneen asiaan ja etenkin jos tähän laajan havainnoinnin tilaan ei ole totuttu, saattaa kiihtymys aiheuttaa merkittävää epäonnistumista ja keskittymiskyvyttömyyttä. Pahimmassa hermostuksessa tulee henkilö usein kiinnittäneeksi huomion sisäänpäin omaan hermostukseensa ja kiihtyneeseen tilaansa ja saattaa joutua jopa paniikitilaan. Sirkuksen tekijät ovat usein tottuneet tarkastelemaan omaa sisäistä kiputilaansa henkisellä ja fyysisellä tasolla, tämä voi tulla kyseeseen harjoittellessa tai vapaa-ajalla, mutta vaikeuttaa keskittymistä ja läsnäoloa esiintymistilanteessa. Täydellinen kiihtymättömyys puolestaan voi toisaalta olla haitallista ja aiheuttaa motivaation puutetta.

9.5 Lamaannustila

Joskus saattaa äkillisestikin tulla yksilössä esiin toimintakykyä laskeva, ei omasta asenteesta johtuva apatia, jota lamaannukseksi voidaan kutsua. Yleensä tämä on vain väliaikainen tila, joka voi harjoittelun osalta olla seurausta monotonisista toistoista ja jäykästä harjoitteluohjelmasta. Lamaannus voi pitkällä aikavälillä johtaa burnoutiin varsinkin kun siihen liittyy stressi, yliharjoittelu ja kilpailupaineet. Kummissakin tapauksissa olisi syytä selvittää, kumpi oli ensin haitallinen harjoittelu vai alakulo? Fyysinen loukkaantumisriski on aina olemassa mentaalisten ongelmien valitessa ja liian riskialttiissa tilanteessa olisi syytä harkita oppimistavoitteiden ja harjoittelun hidastamista. Epäonnistuminen joka johtuu lamaannuksesta, johtaa vain uusiin epäonnistumisiin (Massimo & Massimo, 213, 111-163).

Sirkuslaisen kommentti:

"Epäonnistumiset ovat melko hetkellisiä, mutta jos niitä tulee toistuvasti, motivaationi harjoittelua kohtaan laskee. Esimerkiksi akrobatiasa eräs liike on aina mennyt minulta vinoon, olen yrittänyt korjata virhettä, mutta toistan vain sitä yhä uudelleen ja uudelleen. Olen jo melkein luovuttanut sen suhteen. Tarvitsen onnistumisenkokemuksia toisista liikkeistä akrobatiasa, jotta motivaationi pysyy yllä. Jatkuvat epäonnistumiset saavat ihmiset lopettamaan harjoittelun ja onnistumiset taas lisäävät harjoittelun määrää onnistumisten kierrettä."

"Laitan psyykkisen hyvinvoinnin harjoittelun edelle. Koitan noudattaa sellaista asennetta, että harjoittelen vain silloin, kun minulla on sellainen fiilis ja jos ei aina sellaista tunnetta ole, harjoittelen rennommin."

"Monesti tuntuu, ettei ole aikaa eikä sopivia hetkiä palautua, sitä jotenkin aikatauluttaa itsensä pussiin, ja vaatii itseltään epärealistista suorittamista ja kehittymistä, treeniin muodostuu riippuvuus."

”Palautumiseen ei ole muodostunut hyvää rutiinia. Kaikki päivät ovat erilaisia, joten joinain päivinä palautuminen jää vähemmälle. Joskus tulee liian pitkiä taukoja treenistä” (Webropol- kysely, 2015).

Kehittymisen seisahtuessa:

- Mieti mitkä liikkeet tai toiminnot eivät nimen omaisesti onnistu.
- Vahvista ymmärsitkö palautteenannon oikein, jotta viesti varmasti menee perille.
- Voit käyttää oppiseen videota ja mielikuvaharjoittelua.
- Keskustele asiasta asiaa ymmärtävän kanssa, kysy vinkkejä.
- Huumori suuntaa ajatuksia positiivisuuteen.
- Joskus totaalinen irtiotto harjoittelusta on paikallaan.
- Älä suhtaudu lomaannukseen vihollisena vaan opettavaisena asiana, suuttuminen voi kasvattaa lomaannuksen astetta.
- Ymmärrä, että joskus ongelmatilanteesi käsittelykapasiteetti voi muiden osalta olla rajallista, älä lannistu siitä.

9.6 Puolustusmekanismit

Ihmisellä on henkisiä puolustusmekanismeja (defenssit), jotka voivat esiintyä joko ulkoisesti tai sisäisesti. Terveellä ihmisellä on useita puolustusmekanismeja.

Puolustusmekanismeja:

- ollaan kuin mitään ei olisi tapahtunut
- yritetään selviytyä tilanteista yksin häpeän tai ikävien vuorovaikutustilanteiden pelossa
- koetaan aggressiota
- luonne vaihtuu yhtäkkisesti kohteliaasta ”hirviöksi”
- poistuminen paikalta ikävässä tilanteessa (Massimo & Massimo, 213, 11 - 163).

10 VARMUUS JA ESIINTYMISTILANTEET

Todellinen itsevarmuus on sitä, että kykenee säilyttämään itsehillintänsä stressinkin alla. Itsevarmuus ei siis edellytä sitä, ettei huomioisi lainkaan mahdollisten stressaavien ja muuttuvien tekijöiden olemassaoloa.

Mentaalinen olemus kehittyy ajan kuluessa ja kokemuksen myötä. Henkilö, joka ei ole juuri koskaan elämässään saanut kuin negatiivista palautetta tekemisistään, suhtautuu itseensä usein negatiivisesti kyvyistään huolimatta. Sellainen henkilö jota taas on kehattu liiallisuuksiin asti saattaa päätyä flegmaattiseen tilaan, jossa hän ei jaksa nähdä vaivaa asioiden eteen. Parhaan itsetunnon omaavat ihmiset näyttäisivät olevan niitä, jotka ovat saaneet riittävästi hyväksyntää ja palautetta rakentavassa muodossa. On myös todettu, että itsevarmuus on yhteydessä elinvoimaan ja virkeyteen. Tämä toki vaikuttaa harjoittelukestävyyteen, mutta muodostaa myös mentaalisen asenteen, joka näkyy ulospäin (Närhi & Frantsi, 1998, 83 - 90).

10.1 Esiintymisjännitys

Jännittävien tilanteiden kannalta valmistautumisen merkitystä ei voi liiaksi korostaa. Sirkuksen tekijän elämään kuuluu toisinaan esiintymisjännitys, joka liiallisena voi olla toimintakykyä alentavaa. Esiintymisjännitys voi ilmentyä jo paljon ennen itse esiintymistä ja aiheuttaa usein asian negatiivista vatvomista ja sisäänpäin kääntyneisyyttä. Tämä voi vaikuttaa suoraan energiatasoon ja aiemmin automaattisestikin sujuneet asiat vaativatkin hermostuneessa tilanteessa kohtuutonta keskittymistä.

Keinoja liiallisen esiintymisjännityksen käsittelyyn

- Valmistaudu tilanteeseen hyvin, riittämättömyyden kokemus on monesti pelon pääasiallinen syy.
- Älä keskity asioihin, joihin et voi vaikuttaa (esimerkiksi tilakoko, katsojamäärä). Oman mielialan hallinta on keskeisintä.

- Usko niihin keinoihin, joiden olet todennut auttavan sinua valmistautumaan.
- Tarkkaile tyyliä miten puhuttelet itseäsi ajatuksissasi. On vaikea kohottaa itseluottamusta, jos on itse itsensä pahin vihollinen (itsepuhe).
- Yhtälailla kuin itse esiintymisen, voit suunnitella myös esiintymispäivän valmistautumisrutiinit. Esimerkiksi selkeä ja energinen lämmittelyrutiini rauhoittaa, kun tietää mitä on tekemässä.
- Vältä ylimääräisten stressitekijöiden muodostumista, tee esimerkiksi kampaus niin hyvin, että sen paikallaan pysymistä ei tarvitse ajatella.
- Pyri saamaan toivottu mieliala hyvissä ajoin ennen kuin astut lavalle.
- Voit miettiä etukäteen miten saat keskittymisen säilytettyä mahdollista ”epäonnistumisista” huolimatta.
- Toteuta rentoutumista ja positiivishenkistä mielikuvaharjoittelua (voit esimerkiksi visualisoida mielessäsi onnistuneen esityksen alusta loppuun).
- Hengityksen tiedostamista ja hallintaa ei voi liikaa korostaa.
- Yritä päästä selville mikä menneisyydessäsi on saattanut edesauttaa pelon kärjistymistä.
- Muistele onnistumisen hetkiä ja mieti syitä miksi onnistuit, miksi koit olemassa valmis johonkin? Oliko mielialasi tällöin positiivisempi? (Massimo & Massimo, 2013, 242 - 256).

Sirkuslaisen kommentti:

”On vaikea pitää päänsä perseelleen menneen vedon tai esityksen, jonka takana ei syystä tai toisesta halua seistä, jälkeen. Olen onneksi toistaiseksi välttynyt toimintakyvyn menetyksiltä. Mutta välillä kyllä on tehnyt mieli tunkea paperipussi päähän, painua syvimpään maanrakoon tai ottaa hervottomat raivarit”

”Koen esiintymispelkoa ennen esitystä, yleensä juuri ennen esitystä. Minulla ei ole varsinaista ruokahalua ennen esitystä ja niin saattaa olla koko päivän.

Fyysisesti mahaani saattaa sattua tai huimata. Lavalla olo ei varsinaisesti jännitä. Iltaisin pitkän esityksen jälkeen minulle on välillä noussut kuumetta, uskon, että se johtuu siitä, että jännitys purkautuu. Esiintymistilanteet ja jännityksen määrä vaihtelevat tietenkin paljon, ja valmistautumisen määrä vaikuttaa siihen kuinka varma on omasta tekemisestään”.

”On valitettavaa, että esitystään joutuu muokkaamaan jännitystä kestäväksi, siten että mukaan tulevat vain täysin varmat tekniikat” (Webropol-kysely, 2015).

11 MIELIKUVA- JA IDEOMOTORINEN HARJOITTELU

Mielentilan- ja lihasaktivaation tasoa on mahdollista opetella mielikuvaharjoittelun keinoin ja siten vaikuttaa myös tekniikan ja itsevarmuuden kehittämiseen.

Unien lisäksi vaivumme myös päiväsaikaan syviinkin mielenmaisemiin, haaveillen jopa sadunomaisista asioista kuten lentämisen taidosta tai sankaruudesta. Tämän kaltainen päivähaaveilu on valjastettavissa mielikuvaharjoittelun väyläksi.

Aluksi mielikuvaharjoittelu kannattaa aloittaa selinmakuulla ja silmät kiinni. Taidon kehittyessä harjoittamista voi tehdä missä tilanteessa vaan silmät aukikin (Massimo & Massimo, 2013, 134-163).

Sirkuslaisen kommentti:

”Uskon, että mieli on niin vahvasti mukana harjoittelussa, että harjoittelusta ei tule mitään ilman mietiskelyä. Olen myös aika mietiskelevä henkilö, ja tykkään harjoittelusta hiljaisessa tilassa, jossa voi itse ajatella ja miettiä asioita rauhassa” (Webropol- kysely, 2015).

11.1.1 Mielikuvaharjoitteita (Mental imagery training, MIT)

- Elokuvavisio: kuvittele valkokangas ja sen täytyminen hiljakseen jollakin värillä.
- Kuvittele vesilasin täytyminen ja tyhjentyminen eriasteisesti.
- Piirrä mieleesi kuva hahmosta (ei oikea ihminen).
- Piirrä mieleesi kuva tutusta paikasta ja sen jälkeen paikasta jossa toimit sirkuksen parissa.
- Kuvittele perheenjäsenesi, jonka jälkeen kuvittele joku sirkuksen tekijä.

- Kehittyessäsi siirry nopeammin sirkuspaikan mielikuviin, kuvittele itsesi tai joku toinen suorittamassa toivottu asia (vaikkapa lyhyt liikesarja) onnistuneesti.
- Keskity itsessäsi ja muissa ihmisissä syntyviin reaktioihin positiivisiin reaktioihin suhteessa tekemiseesi.
- Jos jokin ajattelussa menee ”pieleen” älä yritä aloittaa harjoitetta alusta vaan anna tiedostamattoman mielen korjata virheet.
- Keskity hengitykseen liikkeissä.
- Tuo mielikuvissasi esiin epäonnistunut suoritus ja heti perään sama onnistuneena (oletuksena, että olet saanut liikkeen fyysisessä harjoittelussasi onnistumaan joitakin kertoja).
- Toteuta mielikuvaharjoittelu videon katsomisen jälkeen (oma, tai opetusvideo).

11.1.2 Mielikuvaharjoittelu esiintymistilannetta varten:

- Voidaan käyttää sekä rentoutumiseen että aktivaatioon.
- Harjoittelu voidaan toteuttaa itsekseen tai toisen kuvaillessa.
- Aloitetaan selinmakuulla, syvään hengittäen.
- Lihakset pidetään rentona, ellei toisin määritellä.
- Näe valmistautumisesi esitykseen.
- Toista esitystoimintasi mielessäsi hyvin rennosti.
- Jaa harjoittelua osiin, keskity yhteen liikkeeseen, katkottuihin osiin tai kokonaisuuteen.
- Kuvittele toiminta koko ajan oikealla ajoituksella.
- Keskity rytmityksiin.
- Keskity lopetuksiin ja aloituksiin.
- Keskity siihen että et vapise (jos ongelmia esiintymisvapinan kanssa) (Massimo & Massimo, 2013, 134-163).

11.1.3 Keinoja keskittymistilan rajaamiseen

Yksi keino luoda itselle tarvittavan keskittynyt tila vaikkapa ennen esitystä, on mielikuva punaisesta ja vihreästä valosta. Vihreä valo merkitsee rentoutumista ja vapaa-aikaa kun taas punainen valo tilaa, jossa epäolennaiset häiriötekijät eivät voi vaikuttaa sinuun. Punaisen valon ideaa voidaan harjoittaa etukäteen jo harjoittelutilanteessa esimerkiksi kieltämällä puhuminen harjoitussalissa. On tärkeää ajoittaa punaisen valon ”syttymisajankohta” esiintymispäivinä oikein, sillä jatkuva huomion rajaaminen on psyykkisesti väsyttävää.

Joskus kun pohdit mielestäsi hyvin onnistuneita suorituksia (niin mielikuvaharjoitteissa kuin tosielämässä), voit yrittää kiteyttää onnistumisesta syntyvän mielikuvan yksinkertaisella mielleyhtymällä. Esimerkiksi jos koit olevasi nopea ja valpas voi mielikuva tiikeristä virittää sinut samanlaiseen tilaan uudestaan. Mielikuva voi liittyä myös vaikkapa tuoksuun (popcornin tuoksu sirkusteltassa).

Niin hurjalta kuin se kuulostaakin, fyysinen kipu on yksi nopeimmista keinoista estää mieltä harhailemasta. Jotkut telinevoimistelijat pitävät hiuslenkkiä ranteessaan kilpailutilannetta odottaessa. Jos keskittyminen harhailee, pieni napautus hiuslenkillä ranteeseen siirtää keskittymisen välittömästi oikeaan uomaan. Tätä metodia ei kuitenkaan tule harjoittaa kovin pitkään, myöhemmin pelkkä mielikuva voi riittää.

Negaatiot ovat keskeisimpiä keskittymistä ja kehittymistä alentavia tekijöitä. Ajatuksia ei voida poistaa mielestä, mutta niitä voidaan hallita (Massimo & Massimo, 2013, 134 - 163), (Matikka & Roos-Salmi, 2012, 199).

12 LOPPUSANAT – KIINNOSTUMINEN YKSILÖN PSYYKESTÄ

Tutkimusta tehdessäni eksyin runsaudenpulaan. Kuten aiemmin mainitsin, urheilupsykologia tieteenalana on hyvin pitkälle vietyä ja kirjoittamisen aiheita on lähes rajattomasti. Uskon, että opinnäytetyössäni on löydettävissä suoria vinkkejä ja ratkaisuja ongelmiin, jotka liittyvät erityisesti sirkustekniseen kehittämiseen. Koska lähteeni ovat urheilukirjallisuutta, taiteelliset seikat on niissä jätetty pienemmällä painoarvolla. Olin toisaalta tyytyväinen päätyessäni tilaamaan lähdeaineistoksi telinevoimistelun psykologiaa käsittelevän kirjan, joka lajina on suhteellisen lähellä sirkuslajeja ja sisältää myös esiintymiselementtejä. Jatkotutkimuksen aihe voisikin liittyä enemmän sirkuksen taiteellisiin puoliin (luova työ ja ilmaisu).

Oletan, että työni tuo uusia näkökulmia sirkusharjoittelun psyykkisten tekijöiden tarkasteluun. Kuitenkin aina psykologisissa tutkimuksissa on otettava huomioon yksilöiden psyyken merkittävät variaatiot ja siksi kaikkea tietoa ei voi koskaan yleistää. Ilmeistä on kuitenkin se, että mentaalisten tekijöiden vaikutus sirkuksen tekemiseen on rajaton ja tuntuu toisinaan suorastaan turhauttavalta, että näistä seikoista ei puhuta juuri lainkaan. Sen tiedon hyväksyminen, että ihminen on todellakin – fyysis- psyykkinen kokonaisuus, on sirkuksen saralla vasta lasten kengissä. Tietävästi Cirque du Soleililla toimii toistaiseksi maailman ainut sirkuspsykologi, kun taas urheilupsykologeja on lukuisia. Toivon, että tulevaisuudessa ymmärrettäisiin paremmin, minkälainen merkitys psyykkisellä tiedostamisella on yksilön henkiselle, sosiaaliselle, taiteelliselle ja jopa tekniselle kehitymiselle myös sirkuksen maailmassa.

Yksilön henkistä tilaa on vaikeaa mitata, kuitenkin joitain havaintoja voidaan tehdä pelkästään havainnoimalla. On ilo todeta kuinka yksilö kehittyy henkisen mielialan ollessa tasapainossa.

LÄHTEET

Dr. Massimo, J. & dr. Massimo, S. 2013. *Gymnastics Psychology*. New York. Morgan James Publishing

Matikka, L. Roos-Salmi, M. 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura

Närhi, A. & Päivi F. 1998. *Psyykinen valmennus- järkeä ja sydäntä*. Helsinki: Otava.

Wulf, G. 2007. *Attentional focus and motor learning*. Las Vegas: University of Nevada.

Toivio, P. 2015, *Kysely mentaalisista kokemuksista sirkuksen tekijöille (Webropol- kysely)*, Turun ammattikorkeakoulu

13 KYSELY MENTAALISISTA KOKEMUKSISTA SIRKUKSEN TEKIJÖILLE

Tämä on tiivistelmä sähköiseen Webropol- palveluun laatimani kyselyn vastauksista (esillä ovat vastaukset, joita ei ole sisällytetty varsinaiseen opinnäytetyötekstiin). Kyselyyn kutsuttiin 30 sirkuksen tekijää, joista vastasi 5. Kyselyn tarkoituksena oli tuoda esille sirkuksen psykologia seikkoja, joista harvemmin puhutaan julkisesti ääneen. Saamani vastaukset ovat tuoneet vahvistusta kirjallisiin tietoihin joita olen poiminut urheilupsykologian kirjoista. Valitettavasti tieteellisesti todistettavaa tutkimustulosta ei voida saada näin pienellä vastaajamäärällä. Vastaukset ovat alla aihealueittain ilman varsinaista kyselylomaketta.

13.1 Kommentteja lajikohtaisista haasteista:

"Ilman treenaaminen vaatii tilallisesti riittävää korkeutta ja tarpeeksi kestäväää kiinnityspistettä, siksi treenipaikat ovat hyvinkin rajalliset. Treenaamaan on aina pakko lähteä erilliseen tilaan, ns. hotellihuonetreeni ei oikein onnistu, niin kuin esimerkiksi käsinsenonnassa. Se on toisinaan rasittavaa. Maiseman muutos olisi joskus ihan virkistävä. Virkeystila ja treenitila-ajan yhteensovittaminen voi joskus olla haaste. Jos on aamuvirkkua sorttia ja treenisali on vapaa vain illalla klo 21 jälkeen, voi olla, että treenaamisesta ei ikinä tule mitään."

"Akrobatia vaatii keskittymistä ja ennen kaikkea "mielenhallintaa." Koen tehneeni akrobatiaa myös vain liikkeen takia ilman, että olen keskittynyt ja motivoitunut liikkeen harjoitteluun. Liikkeen oppiminen on ollut tällöin paljon haastavampaa. Käsilläseisonta on myös keskittymistä vaativa laji ja erittäin haastava silloin, jos oma halu oppia ei ole harjoituksessa mukana. Liikkeitä on mahdotonta oppia ilman, että mieli on koko ajan mukana."

13.2 Pelkoon liittyvät tekijät:

"Ilmassa korkealla oleminen on toisinaan pelottavaa, varsinkin uusia asioita tehdessä. Jotkut pää edellä alaspäin tulevat tiputukset ovat toisinaan pelottavia. Myös jotkut yksinkertaiset kietomiset pelottavat joskus, etenkin jos niillä on taipumusta kirstyä haarojen ympärille, tai muutoin sattua. Pelkään siis harmitontakin kipua".

"Akrobaatissa uudet asiat ovat pelottavia. Esimerkiksi takaperinvolttia kierteellä en ole vielä uskaltanut tehdä trampoliinilla. Pelkään tulevani huonosti alas".

"Jos en ole tehnyt jotain tiettyä liikettä pitkään aikaan tai koskaan, pelottaa loukkaantuminen. Esitystilanteessa epäonnistumisen huomaa helposti, jos kaadun. Huoli kehittymisestä kasvaa, jos en harjoittele mielestäni tarpeeksi."

"Joitain temppuja ei uskalla tehdä, kun tietää että, jos menee pieleen, niin tulee rumaa jälkeä."

"Kyllä sitä aina välillä pelottaa. Varsinkin väsyneenä treenatessa loukkaantumisen pelko on joskus melkoisesti läsnä. Myös yksin treenatessa pelottaa; entä jos jään jumiin, enkä pääse pois tai jos vahingossa hirttäydyn köyteen ja siinä sitä sitten ollaan. Uusien tekniikoiden, etenkin sellaisten, joissa on tarkoitus päästä välillä välineestään kokonaan irti voivat aluksi aiheuttaa jonkin asteisia rimakauhuja. Mitä tapahtuu, jos en saakaan kiinni tai latauksessa meni jotain pieleen. Kuinka suuri loukkaantumisen vaara on?"

"Katkeaako luu, jos astun ohi nuorasta ja tipun vaijerin päälle?"

13.3 Onnistuminen ja positiivisuus

"Koen onnistuneeni tehdessäni uuden ennätyksen ajallisesti tai onnistun jossain tempussa mikä ei ole ennen/yleensä onnistunut. Huomaan usein, että päättäväisyys edistää kehittymistä. Monesti kun vaikka päättää että nyt tulee uusi ennätys, ja ihan raivotossissaan yrittää, niin se tulee".

*"Uuden tekniikan onnistuminen ensimmäistä kertaa palkitsee. Positiiviset ajattelumallit auttavat kehittymistä ja etenkin liikkeen kuvittelu onnistuneesti suoritettuna auttaa hahmottamaan liikeratoja ja uskomaan sen onnistumiseen tulevaisuudessa."*k

"Aina, jos saan ylitettyä oman pelkoni, koen onnistuvani. Ajattelumallit ovat erittäin tärkeitä harjoittelussa ja asenne vaikuttaa hyvin paljon siihen, oppiiko vai eikö opi. Asenne myös tarttuu helposti myös yhteisön välillä."

13.4 Epäonnistumisen kokemukset koskien sirkusta:

"Ei tee mieli treenata, jos epäonnistuminen pelottaa."

"En saa unta, olen väsynyt ja alakuloinen."

"Epäonnistumiset aiheuttavat toisinaan ärsytystä, mutta eivät sinänsä vaikuta toimintakykyyn"

13.5 Esiintymispelko

"Toisinaan koen esiintymispelkoa. Ennen esiintymistä pelko on tosi hyvä juttu, ja se tuntuu hyvältä. Se ilmenee fyysisesti ruokahalun puutteena ja toisinaan unettomuutena."

"Olen oppinut hyväksymään jännityksen. Harjoitellessa pelko auttaa arvioimaan, olenko valmis tähän ja ovatko turvatoimet tilanteen vaatimat. Jos pelko kasvaa liian suureksi, keskeytän ja jatkan myöhemmin tai muutan metodeja. Esiintymistilanteessa pieni jännitys antaa hyvää lisäpotkua."

"En koe esiintymispelkoa."

"En koe, että pelkäisin esiintymistä/lavalla oloa/opettamista. Jännitän totta kai ja itselleni todella epävarmojen asioiden tekeminen lavalla saa joskus jopa

voimaan pahoin. Ruokahalu katoaa kokonaan ja vatsa on sekaisin jos jännittää tarpeeksi paljon. Yleisesti koen pystyvänä hallitsemaan pelkoa hyvin”.

13.6 Itsekuri

”En tee tarpeeksi. Pitäisi tehdä sitä ja tätä. Miksi en ole treenaamassa?”

”Tiedän olevani itselleni liian ankara, vaikka väitänkin itselleni olevani liian lepsu. Kaiken on oltava juuri eikä melkein ja vain paras on tarpeeksi hyvä. En hyväksy väliin jäänyttä treenikertaa, seuraavalla kerralla treenataan sitten tuplasti kovempaa... Joo ei hyvä toimintamalli, mutta olen hyvä ruoskimaan itseäni.”

”Välillä olen liian ankara itselleni, välillä liian lepsu... Aina mietin, että nyt pitäisi tehdä sitä ja tätä, harrastaa muita lajeja ym., mutta koen, etten ehdi ja annan sen itselleni anteeksi. Haluan suoriutua annetuista tehtävistä mahdollisimman hyvin. Ohjatuissa harjoituksissa yritän puskea itseäni eteenpäin, mutta minun on vaikea saada itseäni treenaamaan vapaa-ajalla itsenäisesti. ”

13.7 Koetko löytäneesi tasapainon levon ja harjoittelun välillä psyykkistä

hyvinvointiasi ja kehittymistäsi ajatellen? Toteutatko mielikuvaharjoittelua?

”En ole löytänyt tasapainoa.”

”Ei ole muodostunut hyvää rutiinia. Kaikki päivät ovat erilaisia, joten joinain päivinä palautuminen jää vähemmälle. Joskus tulee liian pitkiä taukoja treenistä.”

”Aika hyvin ne ovat tasapainossa, tai ainakin palautuu ihan hyvin. Nukun paljon, ja treenaan sirkuksen lisäksi muuta kuntoilua, koska se auttaa palautumisessa selvästi. En mentaali-harjoittele, varmaan voisi joskus olla hyvä tehdä niin. Näen kyllä usein unia joissa osaan jonkun tempun mitä en oikeasti osaa.”

”Yritän oppia sitä kovasti, olen vuosien varrella kyllä kehittynytkin. Vanhemmiten olen todennut, muutamat ylikunnot koettuani, että kehon on pakko antaa välillä levätä tai se sanoo itsensä irti. Nykyään huomaan, etten pysty toimimaan, jos olen nukkunut liian vähän. Olen oppinut arvostamaan unta, mutta en todellakaan väitä, että muka nukkuisin tarpeeksi. Ehei. Psyykkinen hyvinvointi on vähintään yhtä merkittävä asia kuin kehon. Olen tosin välistä surkea mieleni hyvinvoinnin ylläpitäjä. Ruoska viuhuu liiaksikin ja asioistahan ei saa nauttia. Mutta kyllähän sen huomaa, että tehtyään kivoja asioita ja levättyään, otettuaan pienen irtioton, treenikin sujuu kolme kertaa paremmin. Mielikuvaharjoittelua käytän jonkin verran”.

13.8 Turhautuminen

”Totta kai toisinaan turhaudun.”

”Jos en kehity harjoitellessani, koen turhautumista.

Opettaminen turhauttaa, koska aikaa menee enemmän kurinpitoon kuin itse asian opettamiseen.”

”Jos toistaa samaa juttua monta kertaa eikä onnistu niin turhaudun, etenkin parityöskentelyssä. Jos treenaan yksin, kuittaa sen enemmän tuhahduksella ja yritän uudestaan aina vaan.

”Olen havainnut toimivaksi sen, että on parempi antaa tunnetulvan tulla kunnolla pihalle ja jatkaa sen jälkeen siitä mihin jäätiin. Jos vituttaa, saa hetken vittuilla vaikka koko maailmalle niin paljon kuin sielu sietää, siihen kyllästyy aika pian, ei itsellensä kauaa jaksa vittuilla. Sen jälkeen on aika roimasti seesteisempi olo. Aina ei toisin ole oikea paikka päästää kattilaa kiehumaan yli...”.

13.9 Paineiden kokemus sirkuksessa

”En koe paineita”.

”Työllistyminen arveluttaa ja sitä kautta pitäisi myös miellyttää tulevaa työnantajaa teknisiltä/taiteellisilta osin. En tosin jaksa ottaa liikaa paineita, mutta kyllä se mietityttää..”.

”Ihan taloudellisista syistä koen painetta työllistyä”.

”Työllistyminen mietityttää minua eniten. Tekniset taidot totta kai mietityttävät ja nyt tuntuu siltä, että tarvitsisin enemmän tekniikkaopetusta, mutta siihen ei ole mahdollisuutta.”

13.10 Eläytymisen vaikutus tekniseen onnistumiseen

”Pyrkimyshän on aina yhdistää eläytyminen ja tekniikoiden tekeminen saumattomasti yhteen, jotta lopputulos ei ole raidallinen. Olen sitä mieltä, että tarpeeksi harjoiteltuna liikedynamiikkoihin saa eläytymisen mukaan. Totta kai alkuun epävarmojen tekniikoiden kanssa kaikki keskittymiseni menee tekniikan suorittamiseen, mutta mitä tutumpi tekniikka on, sitä huolettomammin voin toteuttaa liikkeen ja kiinnittää huomioni 75 prosenttisesti ilmaisuun. Koen, että aidosti eläytyminen lavalla vaikuttaa tekemisiini lavalla positiivisesti. Kai siitä kaikesta häröilystä tulee varmempaa, kun mukana on varma ilmaisu. Toisaalta jos eläytymiseni ontuu, ilmaisu siis takkuu, olen huomannut hakevani tukea tekemistäni tekniikoista. Ne ovat sentään edes jollain lailla tuttuja, asioita joita voin sanoa osaavani, jotain konkreettista. Mutta olen vahvasti sitä mieltä, että kokonaisuuden voi saavuttaa vain, kun tekniikat ja ilmaisu/eläytyminen elävät yhdessä”.

”Eläytyminen rooliin vaatii liikkeiden rentoutta ja lavalle vienkin usein vain ne liikkeet jotka ovat itselleni jo mahdollisimman automatisoituineita. Liian vaikeiden liikkeiden yhdistäminen ja eläytyminen samanaikaisesti on erittäin haastavaa.”

13.11 Keskittyminen

”Yleisesti häiriinnyn paljon enemmän ulkoisista kuin sisäisistä tekijöistä. Jos kynsi lähtee irti, voi vielä jatkaa, mutta kun mummo paukkaa ovesta rullaluistimet jalassa, keskittymiseni herpaantuu.”

”Harjoitteluani edistävät avoin viihtyisä tila, avun saanti sitä tarvittaessa, kannustus vaativassa harjoituksessa ja ohjaus, musiikki taustalla, rauhallinen ilmapiiri ja yhden lajin harjoittelu samassa tilassa. Minun keskittymistäni häiritseviä tekijöitä ovat mm. levoton ilmapiiri, jatkuva negatiivinen palaute, kilpailuhenkisyys harjoiteltaessa, jatkuva keskustelu, levoton äänimaailma.”

13.12 Saatko jostain vastapainoa sirkuksen tekemiselle?

”Tarvitsen ihmisiä, jotka eivät liity mitenkään sirkukseen. Ja meditointia sekä unta ja ruokaa ainakin tarvitsen.”

”Joskus on hyvä katsoa leffaa tai tehdä muunlaista liikuntaa esimerkiksi palloilulajeja”

”Nukkumisesta. Ja toisinaan otan ihan totaalisen irtioton käymällä esimerkiksi bileissä sekä käyttäytymällä ihan edesvastuuttomasti ja epäurheilijamaisesti”.

”Pakko sitä vastapainoa jostain on saada, muuten varmasti sekoaisin. Ja koen sen tärkeäksi. Vaikka täytyy kyllä todeta, että melkein kaikki puuhastelu liittyy tavalla tai toisella sirkukseen. Purjehdus, maisemanvaihto ja käsillä tekeminen tuovat vastapainoa sirkuksen tekemiselle omalla kohdallani. Voisin vastata myös vaikka tanssi, juoksulenkki jne., mutta tällä hetkellä koen niistäkin kaikki tavalla tai toisella sirkukseen liittyväksi, ainakin niissä muodoissa, joissa itse ko. lajeja harjoitan.

”Omaisten kanssa viettämäni aika viikonloppuisin auttaa minua jaksamaan sirkus-painotteiset arkipäivät. Neulon ja piirrän iltaisina ja koen, että sirkuksen

lisäksi on pakko tehdä jotain muuta aivan toisenlaista vastapainoksi, jotta pystyy taas jatkamaan sirkuksen tekemistä.”

13.13 Edistääkö sosiaalinen kanssakäyminen (työskennellessä tai vapaa-ajalla) toimintakykyäsi sirkuksen parissa?

”Jossain määrin kyllä, mutta toisinaan se on myös ärsyttävää ja häiritsevää. Se on tärkeää, mutta ei suoranaisesti treenaamisen kannalta, muutoin kuin palautekanavana. Se vastaa pääasiallisesti johonkin muuhun tarpeeseen.”

”Edistää. Itseään voi peilata muihin, saa palautetta, ei tunne itseään yksinäiseksi vaikka kyseessä voikin olla yksilölaji. ”

”Liiallinen sosialisointi vie aikaa treeniltä, mutta sen täydellinen puuttuminen saa treenin tuntumaan yksitoikkoiselta. Eli kohtuullinen sosialisointi, pääasiassa treenien ulkopuolella, mutta pienissä määrin treenisalissakin pitää fiilistä yllä.”

”KYLLÄ! Mielestäni juuri sosiaalinen kanssakäyminen antaa eniten boostia sirkuksen parissa työskentelyyn. Ajatusten jakaminen ja asioiden yhdessä pyörittely ovat ehdottoman tärkeää. Yksinäisellä puurtamisella on puolensa, mutta sosiaalinen ympäristö on ehdottoman tärkeä. Yksinäisyys ei tee liian suurissa mittakaavoissa kenellekään hyvää, sitä paitsi se tietyllä tapaa tappaa luovuuden (vaikka voi se sitä toiselta kantilta lisätäkin..).”

”Sosiaalinen kanssakäyminen auttaa ja varsinkin muiden sirkuslaisten näkeminen vapaa-ajalla on erityisen tärkeää, jotta voi iloita taas omista ryhmäläisistään. Sosiaalinen kanssakäynti myös edesauttaa jaksamista.”