

Tanssin oheisharjoitteluopas

Nuorille tanssin harrastajille

Mari Knuutila

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Mari Knuutila	
Työn nimi Tanssin oheisharjoitteluopas nuorille tanssin harrastajille	
Päiväys 20.5.2013	Sivumäärä/Liitteet 52/1
Ohjaaja(t) Marita Huovinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos	
Tiivistelmä Tämä opinnäytetyö käsittelee tanssin oheisharjoittelua. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oheisharjoitteluopas Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen nuorisoasteelle, jonka oppilaat ovat 13–15-vuotiaita. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä oppilaiden tietämystä oheisharjoittelusta ja antaa heille vinkkejä siitä, minkälaisia omatoimiharjoituksia he voisivat tehdä, jotta esimerkiksi turhilta vammoilta ja loukkaantumisilta välttyttäisiin. Nuorilta tanssin harrastajilta edellytetään oma-toimista oheisharjoittelua, sillä tanssitunnit eivät yksinään riitä kehittämään kaikkia tanssissa vaadittavia ominaisuuksia. Monipuolisella oheisharjoittelulla voidaan parantaa fyysistä kuntoa ja kehittää siten myös tanssissa vaadittavia ominaisuuksia. Tässä työssä oheisharjoittelulla tarkoitetaan alkulämmittelyä, loppuverryttelyä, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua sekä kestävyysharjoittelua. Opinnäytetyön teoriaosuuteen koottiin tietoa alan kirjallisuudesta, kansainvälisistä tutkimuksista, lehtiartikkeleista ja internetjulkaisuista. Teoriatiedon pohjalta koottiin oppaaseen lyhyet informaatiopaketit oheisharjoittelun eri osa-alueista. Jokaiseen osa-alueeseen valittiin myös käytännön harjoituksia, joista koottiin oppaaseen kirjalliset ja kuvalliset ohjeet. Oheisharjoitteluoppaan selkeyttä ja käytettävyyttä esitettiin kyselylomakkeen avulla. Esitestaajina toimi kahdeksan Kuopion Konservatorion 13–15-vuotiasta baletin harrastajaa. Saatu palaute huomioitiin oppaan viimeistelyssä. Vaikka opas on suunnattu nuorille baletin harrastajille, myös muiden tanssilajien harrastajat, vanhemmat oppilaat ja tanssinopettajat voivat hyödyntää opasta. Opasta voivat hyödyntää myös fysioterapeutit työskennellessään tanssialan ihmisten kanssa.	
Avainsanat Nuoret, tanssi, oheisharjoittelu	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Mari Knuutila			
Title of Thesis Supplementary training guidebook for young dancers			
Date	20.5.2013	Pages/Appendices	52/1
Supervisor(s) Marita Huovinen			
Client Organisation/Partners Finnish National Opera Ballet School			
<p>Abstract</p> <p>This thesis describes supplementary training of dance. The aim of this thesis was to produce a guidebook for upper primary education, ages 13-15, of the Finnish National Opera Ballet School. The goal of this thesis was to increase the knowledge of supplementary training among the young dancers and to give young dancers some practical advice of what they could do outside of dance classes to prevent injuries. Supplementary training is needed because dance classes don't improve all the components of physical fitness. Versatile supplementary training can improve young dancers' fitness and develop qualities needed for dance. In this thesis supplementary training consists of warm up, cool down, flexibility- and muscle endurance training, aerobic- and anaerobic training.</p> <p>The theory of this thesis is based on literature, international studies, magazine articles and internet publications. The guidebook contains information about different fields of supplementary training and exercises with instructions and pictures. The guidebook was piloted with the intent of finding out the clearness and usability of the guidebook. Feedback was gathered from eight ballet students, ages 13-15, of Kuopio Conservatoire by questionnaire. Received feedback was noticed in finishing the guidebook.</p> <p>The target group is young ballet dancers, but also dance teachers and the students of different ages and different dance styles can use the guidebook. Also the physiotherapists can use the guidebook when they are working with dancers.</p>			
Keywords Adolescent, dance, supplementary training			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	TANSSIN HARRASTAJASTA AMMATTIOPISKELIJAKSI.....	7
2.1	Baletin lajiansalyysi	8
2.2	Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos	10
3	TANSSIT AidON OPPIMINEN	12
4	TANSSIN FyYSISET VAATIMUKSET JA KEHON KUORMITTUNEN	14
4.1	Kehonhallinta, koordinaatio ja tasapaino.....	14
4.2	Keskivartalon tuki, lapatuki ja lonkka-lantiohallinta	15
4.3	Aerobinen ja anaerobinen kestävyys.....	16
4.4	Liikkuvuus ja lihasvoima	17
4.5	Tanssijan kehon kuormittuminen	18
4.6	Nuoren tanssijan erityishaasteet	19
5	TANSSIN OHEISHARJOITTELU	22
5.1	Alkulämmittely.....	22
5.2	Loppuverryttely ja palautuminen	24
5.3	Liikkuvuusharjoittelu	26
5.4	Lihaskvoimaharjoittelu	28
5.5	Kestävyysharjoittelu.....	29
6	TANSSIN OHEISHARJOITTELUOPPAAN TOTEUTTAMINEN	32
6.1	Kehittämistyön ideointi- ja suunnitteluvaihe	32
6.2	Oheisharjoitteluoppaan toteutusvaihe.....	36
6.2.1	Oppaan sisältö	36
6.2.2	Oppaan kieli- ja ulkoasu.....	38
6.2.3	Oppaan esitestaaminen ja jatkokehittäminen.....	40
7	POHDINTA	42
7.1	Prosessin tarkastelu	42
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	44
7.3	Tanssin oheisharjoitteluoppaan hyödynnettävyys ja käytettävyys.....	45
7.4	Ammatillinen kasvu fysioterapeuttina.....	46
	LÄHTEET	48
	KUVALÄHTEET	52

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

1 JOHDANTO

Tanssi on taitolaji, joka vaatii hyvää fyysistä kuntoa. Fyysinen kunto koostuu useista eri osatekijöistä, joita ovat voima- ja lihaskunto, kestävyys- eli hapenkuljetuselimistön kunto (aerobinen ja anaerobinen suorituskyky), liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio ja kehonkoostumus (Irvine, Redding & Rafferty 2011, 1; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 30). Koska tanssitunnit eivät yksinään riitä kehittämään kaikkia fyysisen kunnan osatekijöitä, edellytetään tanssijoilta omatoimisen oheisharjoittelun tekemistä (Kozai 2012, 15). Jotta oheisharjoittelu olisi mahdollisimman kokonaisvaltaista ja tanssia tukevaa harjoittelua, tulisi sen suunnittelussa huomioida tanssin lajivaatimukset sekä tanssin myötä tapahtuva kehon kuormittuminen. Oheisharjoittelun suunnittelussa tulisi ottaa huomioon myös oppilaan ikä ja harjoitustausta sekä mahdolliset aikaisemmat vammat (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 5.) Tanssijoiden oheisharjoittelun tulisi sisältää muun muassa liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoituksia sekä kestävyysharjoituksia. Tärkeä osa oheisharjoittelua on myös ennen jokaista tanssituntia tehtävä alkulämmittely sekä jokaisen tanssitunnin päätteeksi tehtävä loppuverryttely.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa tanssin oheisharjoitteluopas nuorille tanssin harrastajille. Työn tilaaja ja yhteistyökumppani on Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos. Työn kohderyhmä on balettioppilaitoksen nuorisoaste, jonka oppilaat ovat iältään 13–15-vuotiaita. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä nuorisoasteen oppilaiden tietämystä oheisharjoittelusta ja sen eri osa-alueista sekä ohjata heitä tekemään tanssia tukevia harjoituksia vapaa-ajallaan. Oheisharjoitteluopas tullaan jamaan syksyllä 2013 kaikille balettioppilaitoksen nuorisoasteen oppilaille. Oppaan on tarkoitus toimia nuorisoasteen oppilaiden omatoimisen harjoittelun tukena. Työlle on olemassa selkeä tarve, sillä nuorten tanssijoiden oheisharjoittelusta on saatavilla vain vähän kirjallisuutta.

Tämä kehittämistyö on fysioterapeutin ammattikorkeakoulututkintoon kuuluva opinnäytetyö. Työ merkitsee tekijälleen oman ammattitaidon kehittämistä, syventämistä ja soveltamista. Työn avulla on mahdollista myös levittää fysioterapeutista tietämystä tanssin harjoitteluun ja vaikuttaa siten nuorten tanssijoiden hyvinvointiin. Työ antoi myös ainutlaatuisen mahdollisuuden yhdistää aikaisempien opintojen (Tanssinopettaja (AMK), Method Putkisto pilatesohjaaja) ja työkokemuksen kautta kertyneen tiedon fysioterapeuttiseen ammattiosaamiseen.

2 TANSSIN HARRASTAJASTA AMMATTIOPISELIJAKSI

Suomessa on mahdollista harrastaa monia eri tanssilajeja, kuten esimerkiksi balettia, nykytanssia, jazztanssia, kilpatanssia, flamenco ja hip hoppia. Yksityiset tanssikoulut, konservatoriot, kansalaisopistot ja urheiluseurat tarjoavat tanssitunteja eri-ikäisille ihmisille aina vauvoista ikäihmisiin asti. Tanssia on mahdollista harrastaa vain omaksi iloksi tai pitkäjänteisemmin, jolloin tähtäimessä voi olla tanssialan ammatti.

Osa suomalaisista tanssikouluista, kuten esimerkiksi Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos, antaa tanssin taiteen perusopetusta. Opetus perustuu lakiin taiteen perusopetuksesta (633/1998) ja sitä täydentävään asetukseen (813/1998). Tanssin taiteen perusopetus tarjoaa mahdollisuuden tavoitteelliseen ja tasolta toiselle etenevään tanssinopetukseen. Suomen suurimpien tanssin taiteen perusopetusta antavien tanssikoulujen opetuksen piiriin kuuluu lähes 40 000 tanssin opiskelijaa (Suomen Tanssioppilaitosten liitto 2013.)

Taiteen perusopetusta antavissa tanssikouluissa, tanssia voi opiskella joko yleisen tai laajan oppimäärän mukaan. Tanssin yleisen oppimäärän tavoitteena on luoda pohja elinikäiselle tanssinharrastukselle. Oppilaan luovuuden ja taiteellisen ilmaisun herättämistä sekä terveen itsetunnon kehittymistä pyritään tukemaan itsensä ilmaisemisen ja esiintymisen avulla. Tanssin laaja oppimäärä tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden harrastaa tanssia pitkäjänteisesti. Laajan oppimäärän tarkoitus on tarjota oppilaalle mahdollisuus kehittää ammattiopinnoissa tarvittavia valmiuksia ja syventää tanssi-ilmaisuaan elämyksellisen ja tutkivan oppimisen avulla. (Opetushallitus 2013.)

Tanssin ammatillista koulutusta tarjotaan Suomessa useassa eri oppilaitoksessa. Tanssialan perustutkinto on mahdollistaa suorittaa Keskuspuiston ammattiopistossa, Lapin urheiluopistossa, Pohjois-Karjalan ammattiopisto Outokummussa, Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksessa sekä Tampereen ja Turun konservatoriossa. Tanssinopettajaksi on mahdollista opiskella Oulun seudun ammattikorkeakoulussa, Savonia-ammattikorkeakoulussa ja Turun ammattikorkeakoulussa. Ammatillista koulutusta tarjotaan myös korkeakoulutasolla. Teatterikorkeakoulussa on mahdollista opiskella tanssin koulutusohjelmassa sekä tanssijan-, tanssinopettajan- ja koreografin maisteriohjelmassa. Teatterikorkeakoulun Kokos-palvelut tarjoavat myös tanssialan täydennyskoulutusta. (Tanssin Tiedotuskeskus 2013a.)

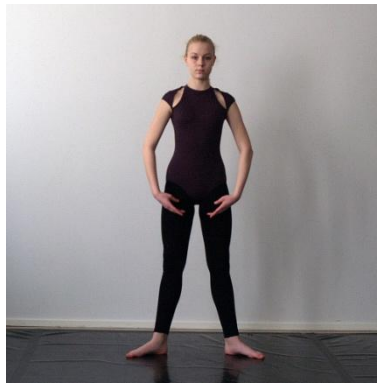
Tässä työssä keskitytään tarkastelemaan tarkemmin balettia ja baletin opiskelua Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitoksessa.

2.1 Baletin lajiansalyysi

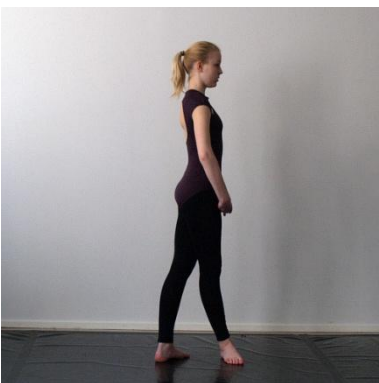
Baletti on länsimaisen taidetanssin vanhin tanssitekniikka (Tanssin tiedotuskeskus 2013b). Baletti on syntynyt Italian ja Ranskan hoveissa 1400-luvulla ja muodostunut itsenäiseksi lajiksi 1700-luvun puolivälin jälkeen. Kaikilla baletin liikkeillä, vartalon asennoilla ja liikesuunnilla on ranskankieliset nimet, joita käytetään ympäri maailman. Baletin kieleksi on vakiintunut ranska, koska baletin liikkeistö on kehitetty Ranskassa. Baletin tekniikan perustana on jalkojen viisi perusasentoa, joissa kaikissa jalat ovat aukikiерrettyinä. Aukikiерrolla tarkoitetaan lonkkanivelen ja alaraajojen muiden nivelten maksimaalista ulkokiertoa. Ihanteena pidetään jalkojen 180 asteen aukikiertoa. Jokaisen yksilölliseen aukikiertoon vaikuttavat lantion rakenne sekä ulos ja sisään kiertävien lihasten voima ja kireys. Näistä perusasennoista I, II, IV ja V asento (kuvat 1-4) ovat eniten käytettyjä. (Hammond 2006, 29, 34–35.)



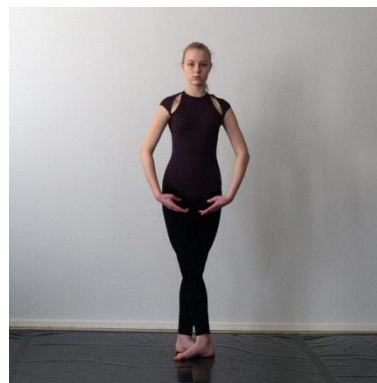
KUVA 1. I asento.



KUVA 2. II asento



KUVA 3. IV asento.

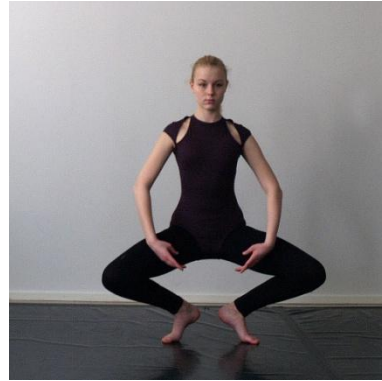


KUVA 4. V asento.

Tärkeimpiä jalkatyöskentelyn perusharjoituksia ovat *plié*, *relevé* ja *battement tendu*. *Plié* tarkoittaa jalkojen koukistusta. Liikkeen aikana tapahtuu fleksio lonkka-, polvi- ja nilkkanivelistä. Loppuun asti viedyssä liikkeessä kantapääät irtoavat alustasta. *Plié* voidaan tehdä myös puoliväliin, jolloin kantapääät säilyvät alustassa. Tällöin *plién* syvyyteen vaikuttavat yksilölliset erot, kuten akillesjänteen pituus ja pohjelihasten kireys. Puoliväliin asti tehty liike on nimeltään *demi-plié* (kuva 5) ja loppuun asti viety liike *grand plié* (kuva 6). Jalkojen joustavaa koukistusta tarvitaan erityisesti hyppyihin.



KUVA 5. *Demi-plié* I asennossa.

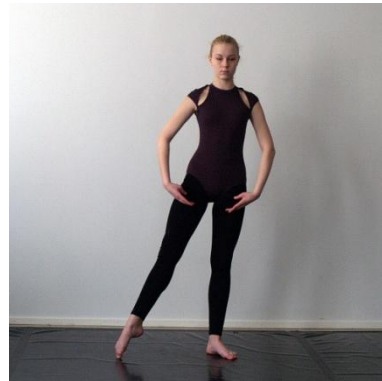


KUVA 6. *Grand plié* I asennossa.

Relevé tarkoittaa puolivarpaille nousemista (kuva 7). Vakaata puolivarvasasentoa tarvitaan esimerkiksi tasapainoissa ja pirueteissa sekä monissa muissa baletin liikkeissä. *Relevé* luo perustan myös varpaan kärjillä tehtäviin harjoituksiin. *Battement tendulla* tarkoitetaan lattiaa pitkin tapahtuvaa jalan ojennusta (kuva 8). Liike alkaa perusasennosta ja päättyy perusasentoon. Monet baletin liikkeistä perustuvat *tendun* osaamiseen. (Hammond 2006, 45–51.)



KUVA 7. *Relevé* II asennossa.



KUVA 8. *Tendu* sivulle.

Balettitunnit aloitetaan usein balettitangon ääressä tehtävillä harjoituksilla. Balettitangon tarkoitus on auttaa oppilasta säilyttämään tasapaino liikesarjojen aikana. Tankotyöskentelyn yleisinä tavoitteina on vahvistaa alaraajojen lihaksia, lisätä kehon liikelaajuuksia, harjoittaa tasapainoa ja kykyä hallita vartalon asentoa liikesarjojen aikana sekä lisätä baletin jalkatekniikan vaatimaa nopeutta ja keveyttä. Yleensä balettitunnin kokonaiskestosta noin puolet käytetään tankoharjoitusten tekemiseen. Tankoharjoitusten jälkeen siirrytään keskilattiaharjoituksiin. Keskilattiaharjoitukset ovat usein tankoharjoituksia tanssillisempia, sillä jalkojen liikkeisiin yhdistetään enemmän erilaisia ylävartalon ja pään asentoja sekä käsien liikkeitä. Keskeisin osa keskilattiaharjoituksia on rauhalliseen tempoon tehtävä *adagio*, jossa kaikki liikkeet pyritään tekemään virtaavasti. *Adagio*-liikesarjat sisältävät usein paljon käsien liikkeitä, jalan nostoja kuten esimerkiksi *arabesque* (kuva 9) ja *attitude* (kuva 10) sekä piruetteja. Toinen tärkeä keskilattiaharjoitus on *allegro*, joka koostuu nopeatempoisista hyppyistä ja hyppysten väliaskelista. Keskilattiaharjoitusten välissä tehdään usein myös salin poikki erilaisia liikkuvia askelyhdistelmiä. (Hammond 2006, 43–44, 73, 101–103.)



KUVA 9. *Arabesque*.



KUVA 10. *Attitude*.

2.2 Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos

Helsingissä toimiva Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos on maamme johtava klassisen baletin oppilaitos. Balettioppilaitos on osa Suomen virallista koulutusjärjestelmää ja osa Suomen Kansallisoopperaa. Balettioppilaitos järjestää erilaisia tanssiopintoja alkuopetuksesta ammattiopintoihin asti. Alkuopetuksen (7-8-vuotiaat), alasteen (9-12-vuotiaat) ja nuorisosteiden (13–15-vuotiaat) opetuksen päätavoitteena on luoda hyvä perusta baletin ammattiopintoihin pyrkimistä varten. Tavoitteena on myös kehittää oppilaan ymmärrystä baletista taidelajina sekä kehittää oppilaan liikun-

nallisuutta ja kehontuntemusta eri tanssilajien avulla. Myös esiintymisharjoittelu on tärkeä osa opetusta. Alkuopetuksen, ala-asteen ja nuorisoasteen opetus on maksullista. Jokaiselle balettioppilaitoksen koulutusasteelle pyritään erikseen valintakokeen kautta. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2013.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen nuorisoastetta.

Nuorisoasteen koulutus antaa valmiudet pyrkiä toisen asteen ammatilliseen koulutukseen, josta valmistuu tanssialan perustutkinnon suorittaneita tanssijoita. Nuorisoasteelle hakevilta oppilailta edellytetään balettitekniikan perustaitojen hallitsemisen ohella myös liikkeen ja musiikin keskinäisen suhteen ymmärtämistä, hyvää koordinaatiokykyä sekä alalle soveltuvuutta. Valintakokeessa tarkastellaan myös hakijan fyysisiä ominaisuuksia. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2013.)

Nuorisoasteen opetus järjestetään noin 10 oppilaan ryhmissä. Lukuvuosi jakautuu syys- ja kevätlukukauteen, joiden yhteispituus on 35 viikkoa. Nuorisoasteen tunnit järjestetään koulupäivän ulkopuolella. Ensimmäisenä lukuvuotena nuorisoasteen oppilailla on balettia 5 x 90 min/vk, kehonhuoltoa 1 x 60 min/vk, repertoaarityöskentelyä 1-2 x 60 min/vk sekä muita tanssitekniikoita 1 x 60 min/vk. Näiden lisäksi tytöillä on vielä 2-4 kertaa viikossa (yhteensä 90 minuuttia) varvastyöskentelyä. Toisena ja kolmantena lukuvuonna baletin, kehonhuollon ja varvastyöskentelyn määrät säilyvät ennallaan, mutta repertoaarityöskentelyn ja muiden tanssitekniikoiden tunnit pitenevät 60 minuutista 90 minuuttiin. Tanssituntien ohella nuorisoasteen oppilaat esiintyvät balettioppilaitoksen omissa näytöksissä sekä osallistuvat mahdollisuuksien mukaan myös Kansallisbaletin näytöksiin. Nuorisoasteen päätteeksi oppilaat suorittavat Balettioppilaitoksen taiteen laajan perusopetuksen syventävien opintojen päättötutkinnon. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2013.)

Nuorisoasteen kehonhuollon tunneilla perehdytään fysiologian ja anatomian perusteisiin luentojen ja käytännön harjoitteiden avulla sekä tutustutaan psyykkisten tekijöiden ja terveellisen ruokavalion merkitykseen tanssinopiskelussa. Kehonhuoltotuntien tavoitteena on, että oppilas oppisi huomioimaan oman kehon yksilöllisen rakenteen ja liikkumisen yleiset periaatteet omassa tanssimisessaan. Oppilaan tulisi myös oppia ymmärtämään fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkitys taitojen kehittämisessä. Kehonhuoltotuntien tavoitteena on myös, että oppilas oppisi ymmärtämään kehon vaatiman palautumisajan sekä harjoittelun ja levon välisen tasapainon tärkeyden. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2013.)

3 TANSSITAIIDON OPPIMINEN

Motorinen oppiminen mahdollistaa tanssissa vaadittavien erityistaitojen, kuten esimerkiksi piruettien ja isojen hyppyjen oppimisen. Uuden taidon oppiminen vaatii tuhansia toistoja, sillä hallittu liikkuminen edellyttää reagoitokykyä, tasapainon hallintaa, tiettyä rytmiä, tarkkaa ajoitusta, ympäröivän tilan hahmottamista ja eri kehonosien hallintaa. (Seppänen ym. 2010, 67). Tanssitunneilla motorinen oppiminen alkaa, kun opettaja näyttää liikkeen tai liikesarjan. Samaan aikaan oppilas havainnoi, mitä liikkeen aikana tapahtuu ja yrittää yhdistää tiedon aikaisempaan kokemukseensa. Opettaja voi auttaa oppilasta uuden liikkeen harjoittelussa myös sanallisten ohjeiden avulla tai manuaalisella ohjauksella. (Wilmerding & Krasnow 2009, 1-2.) Seppäsen ym. (2010, 67) mukaan *”taidon oppimiseen vaikuttavat sekä henkilön motivaatiotaso, aikaisemmat kokemukset ja tiedot että palaute tekemisestä”*.

Taidon oppiminen voidaan nähdä kolmivaiheisena prosessina. Prosessin ensimmäinen vaihe on kognitiivinen, karkeamotorinen vaihe, jossa liikkeet hahmotetaan ja niistä on tietoinen malli aivoissa, mutta keho ei vielä tottele. Tässä vaiheessa suoritusten laatu on vaihtelevaa ja tehdään virheitä. Toinen vaihe on hienomotorinen, assosiativinen vaihe, jossa osataidot yhdistetään toisiinsa. Toisessa vaiheessa liikkeet ovat tiedostettuja ja taloudellisia, ja virheet ovat pienempiä. Kolmas vaihe on autonominen vaihe, jossa liike on siirtynyt pitkäaikaiseen muistiin. Tällöin suorittaminen on automaattista eikä henkilön tarvitse enää ajatella tekemäänsä suoristusta. (Seppänen ym. 2010, 67.)

Motorinen kehitys etenee hyvin yksilölliseen tahtiin ja jatkuu läpi elämän. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat ympäristön tarjoamat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset virikkeet, yksilön geeniperimä sekä fyysinen kasvu ja kehitys. Myös kognitiivisella kehityksellä on merkittävä rooli motoristen taitojen oppimisessa, sillä kognitiivisen kehityksen myötä lapsi oppii hyödyntämään eri aistien kautta tulevaa tietoa kehonsa liikkuttamisesta. *”Riittävien tasapainotaitojen oppiminen on edellytys kaikelle muulle motoriselle oppimiselle.”* (Nuori Suomi 2008, 61–63.)

Motoriset taidot voidaan jakaa perustaitoihin ja erityistaitoihin. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Näiden taitojen kehittyminen edistyneimmälle tasolle vaatii runsaasti toistoja, ulkopuolisen rohkaisua, neuvomista ja uuden oppimista tukevan op-

pimisympäristön. Motorisissa perustaidoissa on eroja sukupuolten välillä. Tytöt ovat usein parempia hienomotoriikkaa ja tarkkuutta vaativissa taidoissa, kun taas pojat juoksussa, pituushypyssä ja pallon heitossa. Motoristen perustaitojen sukupuolieroihin vaikuttavat perimä, neuraalinen kypsyminen sekä ympäristön sosiaalistava vaikutus. Monet lapsista, nuorista ja aikuisista eivät koskaan saavuta motoristen perustaitojen kehittyneintä vaihetta, vaikka lapsilla olisi biologiset edellytykset siihen jo ennen kouluikää. (Nuori Suomi 2008, 61–63.)

Motoristen erikoistaitojen oppimisen kannalta merkittävää aikaa ovat ikävuodet 12–18. Jotta lapsi ja nuori voisi oppia erikoistuneempia motorisia taitoja, kuten esimerkiksi eri liikuntalajien lajitaitoja, tulisi näiden motoristen perustaitojen olla kehittyneitä. On hyvä muistaa, että nämä erityistaidot kehittyvät vain, jos niitä harjoitellaan ja käytetään. *”Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ja niiden yhdistyminen huippunsa hioutuneiden motoristen taitojen kanssa mahdollistavat eri lajien huippusuoritukset aikuisiässä.”* (Nuori Suomi 2008, 61–63)

4 TANSSIN FYYSISET VAATIMUKSET JA KEHON KUORMITTUNEN

Tanssi edellyttää tanssitekniikan ja ilmaisun ohella myös hyvää fyysistä kuntoa. Tanssijoita kutsutaankin usein esiintyviksi urheilijoiksi, sillä tanssijoiden tulisi olla yhtä hyvässä kunnossa kuin urheilijoiden. (Koutedakis & Jamurtas 2004, 652.) Hyvä fyysinen kunto luo pohjan puhtaan tanssitekniikan oppimiselle, ennaltaehkäisee vammojen syntymistä ja antaa tanssijalle mahdollisuuden keskittyä tanssi-ilmaisuuun (Kozai 2012, 3; Irvine ym. 2011, 1.) Hyvän fyysisen kunnan lisäksi tanssijoilla tulisi olla myös hyvä kehon kannatus ja *placement*, joilla tarkoitetaan mahdollisimman tasapainoista ja helppoa seisoma-asentoa. *Placement*-ajatusta voidaan soveltaa kehon kaikkiin niveliin. *Placementillä* voidaan siis tarkoittaa hyvän perusasennon lisäksi myös hyvää lantion hallintaa ja keskivartalon kannatusta vaikeissakin liikkeissä. *Placementin* tärkeys korostuu erityisesti hyppyjen alastuloissa, sillä ”*tanssijoilta on mitattu hyppyjen alastuloissa jopa 14 kertaa tanssijan kehonpainoa suurempia alustan kuormitusvoimia.*” (Ahonen 2011, 178, 193.)

4.1 Kehonhallinta, koordinaatio ja tasapaino

Hyvä kehonhallinta, koordinaatio ja tasapaino luovat edellytykset puhtaan tanssitekniikan oppimiselle. Seppäsen ym. (2010, 69) mukaan kehonhallinnalla tarkoitetaan monipuolista motorista taitavuutta, mikä mahdollistaa uusien taitojen oppimisen. Hyvä koordinaatio taas mahdollistaa taloudellisen, helpon ja vaivattoman näköisen liikkumisen, sillä koordinaatiolla tarkoitetaan lihasten saumatonta yhteistoimintaa. Tasapainolla tarkoitetaan asennon ja liikkeen hallittua hallintaa. Tanssi edellyttää hyvää tasapainoa, sillä tanssijoiden tulee pystyä säätelemään asentoaan vaikeidenkin liikkeiden aikana. Oleellista on hallita kehon painopiste suhteessa tukipintaan, jotta tasapaino säilyisi mahdollisimman vähällä ponnistelulla ja lihastyöllä. Tanssijat tarvitsevat sekä staattista että dynaamista tasapainoa. Staattisen tasapainon hallintaan vaikuttaa ryhti, sillä staattisella tasapainolla tarkoitetaan kykyä säilyttää jokin asento. Dynaamisella tasapainolla taas tarkoitetaan tasapainon säilyttämistä liikkumisen aikana. Koordinaatiolla on suuri merkitys dynaamisen tasapainon säilyttämisessä. Tasapainon säätely tapahtuu visuaalisen-, somatosensorisen- ja vestibulaarisen aistijärjestelmän kautta. (Ahonen 2011, 169; Sandström 2011, 52; Seppänen ym. 2010, 69.) Tasapainon hallintaan vaikuttaa myös tukialueen koko ja muoto. Tukialueella tarkoitetaan jalkaterien muodostamaa ja niiden välistä aluetta lattiassa. Esimerkiksi kaikissa

baletin viidessä perusasennossa tarvitaan erilaista tasapainon hallintaa erilaisen tuki-alueen takia. Ahosen (2011, 166) mukaan esimerkiksi ensimmäisessä asennossa sivusuuntainen tasapainonhallinta on helppoa, mutta eteen-taakse-hallinta vaikeaa. Neljännessä asennossa taas sekä sivusuuntainen että eteen-taakse-hallinta on helppoa, koska jalat ovat peräkkäin ja jalkaterät osoittavat sivuille. (Ahonen 2011, 53.)

Puhtaan tanssitekniikan toteuttaminen vaatii tanssijalta myös hyvää lihastasapainoa, sillä hyvä lihastasapaino mahdollistaa puhtaiden ja taloudellisten liikkeiden tekemisen. Lihastasapainoon vaikuttavat muun muassa ryhti, vaikuttavan lihaksen (agonisti) ja vastavaikuttajan (antagonisti) keskinäinen toimintatasapaino, vasemman ja oikean puolen symmetria sekä pinnallisten ja syvien lihasten tasapainoinen suhde. Liian yksipuolinen harjoittelu sekä tiettyjen lihasryhmien painottaminen harjoittelussa heikentävät lihastasapainoa. (Ahonen 2011, 341–342; Seppänen ym. 2010, 105.)

4.2 Keskivartalon tuki, lapatuki ja lonkka-lantiohallinta

Tanssitekniikka vaatii myös hyvää keskivartalon tukea, lapatukea ja lonkka-lantiohallintaa, sillä ne mahdollistavat ylä- ja alaraajojen sekä vartalon hallitut liikkeet. Keskivartalon tuki, lapatuki sekä lonkka-lantiohallinta liittyvät läheisesti myös hyvään kehonhallintaan, koordinaation ja tasapainoon. Keskivartalon voima ja hallinta muodostavat perustan ylä- ja alaraajojen hallituille liikkeille. Jos keskivartalon tuki pettää eikä kehonhallinta ole riittävän hyvä, kehon eri rakenteet ylikuormittuvat helposti. Jos esimerkiksi baletissa tehtävissä selän taaksetaivutuksissa keskivartalon tuki pettää, rintarangan alaosan ja lannerangan alimmat nikamat ylikuormittavat.

Lannerangan tukemiseen osallistuvia syviä keskivartalon lihaksia ovat poikittainen vatsalihas (*M.transversus abdominis*), pallealihas (*M.diaphragma*), iso lannelihas (*M.psoas major*), pieni lannelihas (*M.psoas minor*), monijakoinen lihas (*M.multifidus*), nelikulmainen lannelihas (*M.quadratus lumborum*), lantionpohjan lihakset (*M.diaphragma pelvis*) ja kiertäjälihakset (*M.rotatores*). Nämä kaikki lihakset kiinnittyvät joko suoraan tai kalvorakenteen kautta lannerangan nikamiin. Pinnallisia lihaksia, jotka vaikuttavat lantion ja rintakehän liikkeiden kautta myös lannerankaan, ovat suora vatsalihas (*M.rectus abdominis*), ulompi- ja sisempi vino vatsalihas (*M.oblique externus*, *M.oblique internus*), vino okahaarakelihas (*M.semispinalis*), selkärangan ojentajalihakset (*M.erector spinae*), leveä selkälihas (*M.latissimus dorsi*), suolilylkiluulihas (*M.iliocostalis*), lannesuolilylkiluulihas (*M.iliocostalis lumborum*) ja pitkä selkälihas

(*M.longissimus dorsi*). Edellä mainituilla lihaksilla ei ole suoraa kontaktia lannerangan nikamiin. (Ahonen 2011, 175, 226.)

Lapatuella tarkoitetaan lavanhallintaa. Hyvä lapatuki mahdollistaa yläraajan rennon ja tarkan liikkeen. Lapatuki tulee hallita eri liikesuunnissa: eteen (abduktio), taakse (adduktio), ylös (elevaatio), alas (depressio), ulospäin sivulle (abduktio), kohti rintaranka (adduktio). Ensisijaisia lapatuen lihaksia ovat etummainen sahalihäs (*M.serratus anterior*), pieni rintalihäs (*M.pectoralis minor*), lapaluun kohottajalihäs (*M.levator scapulae*), suunnikaslihäs (*M.rhomboideus major*, *M.rhomboideus minor*) ja epäkäslihäs (*M.trapezius*). Kaikkien näiden lihasten lähtö- tai kiinnityskohta on lapaluussa, ja toinen pää kiinnittyy pääkalloon, kaularankaan, rintarankaan tai rintakehään. Toissijaisia lapatuki lihaksia ovat iso rintalihäs (*M.pectoralis major*) ja leveä selkälihäs (*M.latissimus dorsi*). Toissijaisten lapatuki lihasten lähtö- tai kiinnityskohta on olkavarren luussa (humerus), ja toinen pää kiinnittyy lantion, rintarankaan tai rintakehään. (Ahonen 2011, 257–263.)

Lonkka-lantiohallinnalla tarkoitetaan lihasten ja lihastoimintaketjujen antamaa tukea liikkumiselle, mikä estää nivelkuormitusta kasvamasta liian suureksi. Hyvä hallinta, riittävä lihastasapaino ja optimaalinen alaraajan rakenne mahdollistavat optimaalisen alaraajalinjauksen. Optimitilanteessa alaraajalinjaus lähtee lonkkanivelen kantavalta pinnalta ja kulkee polven ja nilkan keskeltä, nilkan keskiosan läpi 1. ja 2.varpaan tyvinivelen väliin. Jos alaraajoissa on rakenteellisia poikkeamia, kuten esimerkiksi kierteisyyttä, on alaraajalinjauksen saavuttaminen haastavaa tai jopa mahdotonta. Ulkoista linjausarviota tärkeämpää olisikin, että tanssija oppisi aistimaan massakeskipisteen liikettä omaan jalkaansa ja kehoonsa nähden. (Ahonen 2011, 277–283.)

4.3 Aerobinen ja anaerobinen kestävyys

Tanssijoilla tulisi olla hyvä aerobinen kestävyys, sillä aerobinen kestävyys luo pohjan kaikelle harjoittelulle. Aerobinen kestävyys mahdollistaa sen, että tanssijat jaksavat harjoitella koko tanssitunnin ajan. Anaerobista kestävyyttä taas tarvitaan voimakkaiden ja nopeiden suorituksissa, kuten esimerkiksi tanssitunneilla tehtävissä isoissa hypysarjoissa. Myös esiintymistilanteessa anaerobinen kestävyys on erittäin tärkeä, jottei väsymys iskisi kesken esityksen.

4.4 Liikkuvuus ja lihasvoima

Tanssitekniikka vaatii hyvää liikkuvuutta, sillä liikkuvuus mahdollistaa isojen ja näyttävien liikkeiden tekemisen ja vaikuttaa siten myös tanssin estetiikkaan. Pelkkä liikkuvuus ei kuitenkaan riitä, myös voimaa ja hallintaa tarvitaan. Esimerkiksi balettitunneilla tehtävät jalanheitot (*grand battements*) eteen eivät onnistu, mikäli venyvien takareisien (lonkan ojentajien) vastavaikuttajalihasten (lonkan koukistajien) voima on heikko. (Seppänen ym. 2010, 107.)

Baletin perusliikkeet edellyttävät erityisesti alaraajojen lihasten voimaa ja liikkuvuutta. Seuraavassa taulukossa (taulukko 1) on kerrottu lihasryhmittäin mihin liikkeisiin kyseisen lihasryhmän voimaa vaaditaan ja mitä kyseisen lihasryhmän kireydestä seuraa. (Jouhtinen 2003, 30–79.)

TAULUKKO 1. Alaraajojen lihasten voiman ja liikkuvuuden vaikutus baletin liikkeisiin.

Lihasyhmä	Voimaa tarvitaan muun muassa:	Jos lihakset ovat kireät:
Nilkan ojentajalihakset	Puolivarpailla/varpailla tehtäviin liikkeisiin sekä korkeisiin hyppyihin	Nilkan dorsifleksio jää vajaaksi, josta seuraa pieni <i>demi-plié</i> . Pieni <i>demi-plié</i> hankaloittaa hyppyjen alastuloja.
Takareiden lihakset	Jalan nostoihin taakse polvi suorana (<i>arabesque</i>) ja polvi koukussa (<i>attitude</i>)	Jalka ei nouse edessä korkealle. Kireys rajoittaa myös seisten tehtävää selän fleksiota ja hankaloittaa lattialla jalat suorana istumista.
Etureiden lihakset	Jalan nostoihin eteen ja sivulle sekä <i>grand pliéstä</i> ylösnousuun	Jalka ei nouse takana korkealle eikä spagaatti onnistu.
Lonkan koukistajalihakset	Jalan nostoihin eteen ja sivulle	Jalka ei nouse takana korkealle eikä spagaatti onnistu. Kireyden myötä lannerangan lordoosi saattaa voimistua.
Lonkan ojentajalihakset	Jalan nostoihin taakse sekä <i>grand pliéstä</i> ylösnousuun ja alaraajojen aukikiertoon	Jalka ei nouse edessä korkealle eikä spagaatti onnistu.
Lonkan loitontajalihakset	Yhdellä jalalla seisomiseen, tasapainon ylläpitämiseen ja piruettien tekemiseen	Lantio kallistuu yhdellä jalalla seistessä. Jalan vieminen taakse ristiin on hankalaa.

Lonkan lähentäjälihakset	Alaraajojen aukikierron ylläpitämiseen puolivarpailta/varpailta ja yhdellä jalalla seistessä sekä jalan palauttamiseen keskilinjaan esim. <i>tendusta</i>	Jalka ei nouse sivulla korkealle. II asento lattialla istuen jää kapeaksi.
Lonkan aukikiertäjälihakset	Alaraajojen aukikiertämiseen	Jalan sisäkierto jää vajaaksi.

4.5 Tanssijan kehon kuormittuminen

Pitkäjänteinen ja tavoitteellinen tanssin harjoittelu kuormittaa kehoa paljon. Tanssissa käytetään paljon erilaisia kehon ääriasentoja, jotka toistuvat jo yhden tanssitunnin aikana kymmeniä kertoja. Etenkin baletissa paljon käytetyt jalkojen ja nilkkojen ääriasennot (maksimaalinen koukistus- ja ojennusliike eli dorsifleksio ja plantaarifleksio) ovat usein pitkäaikaisia ja saattavat siten ylikuormittaa tanssijan jalan aluetta, etenkin virheellisesti suoritettuina (Sinisalo 2013). Jotta tanssiliikkeiden liikeradat kuormittaisivat tukirankaa ja lihaksia mahdollisimman optimaalisesti, tulisi tanssijoiden kiinnittää erityishuomiota linjauksiin ja liikkeiden oikeaoppimiseen suorittamiseen (Aalto 2008, 25–27). Tanssin lajivaatimusten lisäksi tanssijoiden kehoja kuormittavat myös suuret harjoitusmäärät. Esimerkiksi kohderyhmän eli balettioppilaitoksen nuorisosteen oppilaat harjoittelevat tanssia kuutena päivänä viikossa yhteensä noin 12 x 60 min/vk (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2013). Koska liian yksipuolinen ja liiallinen harjoittelu lisäävät ylikunnon ja rasitusvammojen syntyä, tulisi tanssijoiden kiinnittää erityishuomiota myös monipuoliseen harjoitteluun ja riittävään palautumiseen (Aalto 2008, 25–27).

Kehittyminen ja kunnan kasvaminen tapahtuvat oikeanlaisen harjoittelun, levon ja ravinnon myötä (Aalto 2008, 11). Elimistön tulisi ehtiä palautua kunnolla harjoitusten välissä. Palautumisen kesto vaihtelee käytetystä kuormitustyyppistä riippuen: mitä pitempi ja suuritehoisempi kuormitus on, sitä pidempään palautuminen kestää. Kovan rasituksen jälkeen lihasten täydelliseen palautumiseen voi kulua jopa useita päiviä. Väsymys, alhainen harjoitusmotivaatio ja kipeät ja jäykät lihakset voivat kertoa riittämättömästä palautumisesta. Riittämättömän palautumisen seurauksena taas voi syntyä yllirasitustila. (Saari ym. 2009, 33.) Muita ylikunnon riskiä lisääviä tekijöitä ovat muun muassa stressi, unen ja levon vähyys sekä tupakka ja alkoholi. Ylikunnon seurauksena suorituskyky kääntyy laskuun ja aiheuttaa terveydellisiä ja toiminnallisia

ongelmia. Tällöin elimistön energia-aineenvaihdunta muuttuu hormonaalisen säätelyhäiriön seurauksena kataboliseksi eli hajottavaksi. Usein myös testosteronitasot laskevat ja kortisonimäärät nousevat, minkä seurauksena palautuminen hidastuu ja voimataso heikkenee. Ylikunnon tuntomerkkejä ovat muun muassa kohonnut lepo- ja ortostaattinen syke (seisomasyke), univaikeudet, ruokahaluttomuus, suorituskyvyn ja kehonpainon lasku, levottomuus ja kuumeilu. (Aalto 2008, 18.)

Tasapainon löytäminen liikunnan, levon ja rasituksen välille ennaltaehkäisee myös rasisivammojen ja muiden tanssivammojen syntyä. Vammojen ennaltaehkäisy kannalta merkittäviä asioita ovat myös lihastasapaino ja huolellisen alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn tekeminen. (Aalto 2008, 25–27.) Tanssivammojen syntymiseen voivat vaikuttaa myös rakenteelliset tekijät, tiedon puute, puutteellinen tanssitekniikka sekä esimerkiksi väsymyksestä johtuva hyvästä tanssitekniikasta lipsuminen ja ulkoiset tekijät, kuten lattia ja lämpötila (Bronner, Ojofeimi & Spriggs 2003, 58).

4.6 Nuoren tanssijan erityishaasteet

Nuoren tanssijan erityishaasteiden huomioiminen tanssiharjoittelussa on tärkeää sekä nuoren mahdollisen tanssijan uran että koko elämän kannalta. Nuoren tanssijan erityishaasteilla tarkoitetaan tässä työssä tanssitekniikkaan tilapäisesti vaikuttavia, murrosikään liittyviä fyysisiä muutoksia. Yksilön kehitysvaihetta tulisi tarkastella biologisesti, sillä eri elinjärjestelmien kasvun ja kehittymisen nopeuteen vaikuttavat perinnölliset, ravitsemukselliset, liikunnalliset ja ympäristöstä joutuvat tekijät. (Seppänen ym. 2010, 40; Nuori Suomi 2008, 56–58).

Murrosikään liittyvä tyttöjen kasvupyrähdys tapahtuu usein noin 12-vuotiaana, juuri ennen kuukautisten alkamista. Poikien kasvupyrähdys ajoittuu noin 14 vuoden ikään, ja on usein tyttöjä suurempi (noin 10 cm vuodessa). (Laine & Mero 2012, 50–51.) Erittäin kova kuormitus saattaa kuitenkin lykätä murrosiän kasvua ja myöhästyttää kasvupyrähdystä (Nuori Suomi 2008, 56–58.) Murrosiän kasvupyrähdyksessä kasvavat lähinnä ylä- ja keskivartalo (selkäranka), joka vaikuttaa kehon painopisteen sijaintiin, motoristen taitojen ja tekniikan oppimiseen sekä kömpelyyteen murrosiässä (Laine & Mero 2012, 50–51). Kasvupyrähdysten vaikutus suoritustekniikkaan on kuitenkin vain ohimenevää (Jaakkola & Sääkslahti 2012, 108). Murrosikäisen kasvupyrähdysten vaiheessa tulisi monipuolistaa harjoitusohjelmaa, jotta motoriset taidot kehit-

tyisivät paremmiksi ja lihaksisto sopusuhtaiseksi. Tällä tavalla voidaan myös parhaiten ennaltaehkäistä nuorten rasitusvammojen syntymistä. (Nuori Suomi 2008, 82.)

Luusto, nivelet ja tukikudokset kehittyvät parhaiten 11–14-vuotiaana. (Laine & Mero 2012, 57). Tyttöillä luumassa kehitty nopeimmin 11–13 vuoden iässä ja pojilla 13–17 vuoden iässä. Huippupisteensä luumassa saavuttaa noin 20 ikävuoteen mennessä. Perimä määrää noin 80 % luuntiheydestä. Perimän ohella luumassan kehittymiseen vaikuttavat myös monipuolinen ja runsas kuormitus (hyppyjä, tärähtelyä, vääntöjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät liikuntamuodot), terveellinen ravitsemus (riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti) sekä hormonitoiminta. (Seppänen ym. 2010, 26–27.) Kasvavien nuorten tulisi harrastaa hyppyjä sisältäviä vauhdikkaita liikuntalajeja 3 x 60 minuuttia viikossa. Hyppyjä tulisi kertyä yhteensä 50–100 päivässä. Luuston vahvistamiseksi nuorten tulisi tehdä myös lihastoiminnan aiheuttamia vääntöjä ja puristuksia sisältävää maltillista voimaharjoittelua 30–45 minuuttia kerrallaan. (Nuori Suomi 2008, 75–76). Monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen vahvistaa myös niveliä. Biomekaanisesti oikeaoppinen liikkuminen edesauttaa nivelrustojen aineenvaihdunnan ja kuormituskestävyyden kehittymistä. Jo lapsuudessa lähtien tulisi kiinnittää huomiota liikeratojen oikeaoppisuuteen ja puhtauteen, jotta nivelongelmilta vältyttäisiin. (Seppänen ym. 2010, 27.)

Lihasmassan kasvunopeuden huippu on tytöillä noin 12,5-vuotiaana ja pojilla noin 14,5-vuotiaana. Pojilla lihasmassa kasvaa nopeasti testosteronin lisääntymisen myötä. Tyttöillä voiman kasvu on huomattavasti poikia tasaisempaa. (Laine & Mero 2012, 54,63). Liikkuvuuden herkkyykskausi on jo ennen murrosikää. Murrosiässä liikkuvuuden kehittymistä jarruttavat lihas- ja sidekudoksen lisääntyminen nivelten ympärille. Murrosiässä liikkuvuus saattaa heikentyä etenkin pojilla lihasmassan lisääntymisen myötä. Koska maksimaalinen liikkuvuustaso saavutetaan 11–14 –ikävuoden vaiheilla, tulisi liikkuvuus maksimoida jo ennen murrosikää ja ylläpitää saavutettu liikkuvuustaso sen jälkeen. (Huotari & Lakanen 2012, 298.) Seppäsen ym. (2010, 103–104) mukaan yksilölliset erot liikkuvuudessa ovat huomattavat, minkä takia kaikilta nuorilta ei voida vaatia samanlaista liikkuvuutta.

Murrosiässä nuoren voima ja notkeus usein vähentyvät, ja tasapaino ja koordinaatio heikentyvät. Tämä näkyy tanssitunnilla vaikeutena esimerkiksi jalan nostoissa, piiruteissa ja tasapainoissa. Vaikeudet edellä mainituissa liikkeissä lisäävät vammariiskiä. Vaikeudet saattavat laskea myös nuoren itsetuntoa, koska hän ei suoriudu tanssiliikkeistä yhtä hyvin kuin aikaisemmin. Tyttöillä itsetunnon heikentymiseen saattaa

vaikuttaa myös murrosiän myötä leventyvä lantio ja rasvakudoksen lisääntyminen. Kehon muuttuminen saattaa altistaa myös häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle, sillä tanssimaailmassa ihannoidaan hoikkuutta. Nuorten tanssiharjoittelussa tulisikin keskittyä perinteisen tekniikkaharjoittelun sijasta tanssi-ilmaisun sekä kehotietoisuuden kehittämiseen. Tanssitunteihin voidaan sisällyttää hyvin myös lattiatasossa tehtäviä eri kehonhuoltomenetelmien harjoituksia. Tällaiset harjoitukset, joissa tanssijoiden ei tarvitse olla jalkojensa päällä, ovat etenkin nuorille tanssijoille erityisen hyviä. Erityishuomiota nuorten tanssijoiden harjoittelussa tulee kiinnittää keskivartalon tukeen ja lantion hallintaan sekä ryhtiin ja linjauksiin. (Daniels 2000, 2.)

5 TANSSIN OHEISHARJOITTELU

Tanssin oheisharjoittelulla tarkoitetaan tanssituntien ulkopuolella tapahtuvaa harjoittelua (Kozai 2012, 2). Oheisharjoittelu on tärkeä osa nuorten tanssijoiden kokonaisharjoittelua, sillä monipuolisen oheisharjoittelun avulla voidaan parantaa nuorten tanssijoiden fyysistä kuntoa, kehittää tanssissa vaadittavia ominaisuuksia, nopeuttaa palautumista ja ennaltaehkäistä vammojen syntymistä. (Seppänen ym. 2010, 32.) Tanssin oheisharjoittelun tulisi sisältää muun muassa liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoituksia sekä kestävyyskuntoharjoituksia. Oheisharjoittelussa tulisi huomioida myös jokapäiväinen ja ennaltaehkäisevä lihashuolto, mihin kuuluvat muun muassa säännölliset elämäntavat, monipuolinen ja oikein annosteltu liikunta, huolellinen alkulämmittely ja loppuverryttely sekä oikea suoristustekniikka ja terveellinen ruokavalio. (Seppänen ym. 2010, 32.) Tässä työssä keskitytään tarkastelemaan tarkemmin seuraavia oheisharjoittelun osa-alueita: alkulämmittely, loppuverryttely, liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu sekä kestävyyskuntoharjoittelu.

5.1 Alkulämmittely

Alkulämmittely on tärkeä osa harjoitusta, sillä alkulämmittelyn avulla pyritään saavuttamaan kehon toiminnan kannalta paras mahdollinen valmiustila tanssituntia tai muuta liikuntasuoritusta varten (Saari ym. 2009, 4). Alkulämmittelyn avulla pystytään myös ennaltaehkäisemään loukkaantumisia (Irvine ym. 2011 1). Hyvin suunniteltu alkulämmittely on myös rakentavaa ja kehittävää harjoittelua, jonka avulla voidaan kehittää muun muassa kehonhallintaa. Alkulämmittelyn myötä myös harjoitusvaste lisääntyy ja tanssituntien aika saadaan aktiivisempaan ja tehokkaampaan käyttöön. Jotta alkulämmittely tukisi tulevaa suoritusta, tulee lämmittelyssä ottaa huomioon tulevan tanssitunnin tai muun harjoituksen painopistealueet. Aina tulee huomioida myös tanssija yksilönä; mikä on tanssituntiin tai muuhun liikuntasuoritukseen valmistuvan tanssijan sen hetkinen kokonaistila (ikä, harjoituskuormitus, vammat jne.). (Saari ym. 2009, 4-5, 27.)

Alkulämmittely lisää lihasten verenkiertoa. Lisääntyneen verenkierron ja lihastyössä muodostuvan lämmön ansiosta lihaksien ja koko elimistön lämpötila kohoaa. Tämän seurauksena lihakset saavat enemmän happea, energiaa ja hormoneja ja lihaksista poistuu kuona-aineita, kuten esimerkiksi maitohappoa. Alkulämmittelyn myötä myös

aineenvaihdunta tehostuu, minkä seurauksena sydämen syke ja verenpaine kohoavat. Alkulämmittelyn aikana myös hengitystiheys eli sisään ja uloshengityksen määrä, ja hengityssyvyys eli yhden hengityksen aikana sisään ja uloshengitetty ilmamäärä suurenevät, minkä ansiosta lihakset saavat riittävästi happea ja elimistöistä poistuu tehokkaasti hiilidioksidia. (Saari ym. 2009, 3.)

Alkulämmittely vaikuttaa positiivisesti myös lihasten voimantuottokykyyn ja proprioseptiikkaan (asento- ja liikeaisti), sillä lämpötilan noustessa lihaksiin tietoa vievien ja lihaksista tietoa tuovien hermojen impulssin kulkunopeus kasvaa. Tämän myötä myös nopeus, reaktiokyky, tasapaino ja räjähtävyys sekä liikkeen taloudellisuus paranevat merkittävästi. Myös lihaksen elastisuus lisääntyy lämpötilan noustessa. Alkulämmittely aktivoi myös näkökykyä ja keskushermoston eri osien yhteistyötä, minkä myötä tarkkaavaisuus lisääntyy. Alkulämmittelyllä on usein myös rauhoittava ja keskittymistä ohjaava vaikutus. *”Alkulämmittelyn tavoitteena on myös jäsentää toisiinsa elimistön sydän- ja verenkierto, hengitys, lihaksisto, hermotus ja psyyke eli toimintajärjestelmät, jotka vaikuttavat urheilijan suorituskykyyn.”* (Saari ym. 2009, 4.)

Alkulämmittelyn tulisi kestää 15–30 minuuttia, ja se tulisi tehdä juuri ennen tanssituntia tai muuta liikuntasuoritusta. Alkulämmittelyn keston vaikuttavat muun muassa vuorokaudenaika ja lämpötila. Aamulla tehtävän alkulämmittelyn tulisi olla pidempi ja rauhallisemmin etenevä mitä iltapäivällä, koska unen aikana erilaiset elintoiminnot ovat vaimenneet. Ja mitä kylmempi lämpötila, sen pitkäkestoisempi tulisi alkulämmittelyn olla. (Saari ym. 2009, 3-4.)

Aktivoivan alkulämmittelyn tulee Saaren ym. (2009, 5) mukaan koostua seuraavista osa-alueista: hengitys ja verenkierto, dynaaminen liikkuvuus (toiminnallinen venyttely), keskivartalon tukilihasten aktivointi, alaraajojen lihasten aktivointi, lihasten reaktiivinen aktivointi ja liikekokonaisuudet (voiman, liikkuvuuden, tasapainon ja koordinaation yhdistäminen lajinomaisiin harjoituksiin). Alkulämmittely tulee suorittaa aina samassa järjestyksessä, mutta kunkin osa-alueen harjoitusten määrää ja tehoa sekä niihin käytettävää aikaa voi vaihdella tulevan harjoituksen mukaan. (Saari ym. 2009, 5.) Näistä osa-alueista oppilaiden tulee tehdä viisi ensimmäistä omatoimisesti ennen tanssitunnin alkua. Viimeinen alkulämmittelyn osa-alue, liikekokonaisuudet, käydään läpi tanssitunnin alkulämmittelysarjassa. Alkulämmittely tulee muistaa tehdä kevyellä teholla, sillä alkulämmittelyn tarkoitus on aktivoida kehoa, ei väsyttää sitä.

Aktivoiva alkulämmittely tulisi aloittaa esimerkiksi kevyellä hölkällä tai juoksulla, jotta sydämen syke kohoaisi ja elimistön lämpötila nousisi. Ensimmäisen osan tulee sisältää myös erilaisia koordinaatiota kehittäviä hyppelysarjoja, sillä tavoitteena on myös keskushermoston aktivoituminen. Hyppelysarjat voivat koostua esimerkiksi haara-perushypyistä, jalat eteen-taakse -hypyistä ja jalat sivuttain ristiin -hypyistä, joihin on helppo yhdistää erilaisia käsien liikeratoja. Aktivoivan alkulämmittelyn toisessa osassa eli dynaamisessa liikkuvuudessa tulisi käydä liikelaajuudet läpi eri tasoissa. Tämän osan tulisi sisältää lyhytkestoisia toiminnallisia venytyksiä, joissa lihaksiin tulee vuorotellen supistavaa (eksentrisen/konsentrisen/staattinen lihastyö) ja venyttävää liikettä. Pitkien venytysten tekemistä alkulämmittelyn yhteydessä tulee välttää, sillä pitkien venytysten tekeminen vaikuttaa heikentävästi tasapainoon, koordinaatioon ja nopeaan voiman tuottoon. Kolmannen osan tavoitteena on aktivoida keskivartalon ja lapatuen tukilihaksia erilaisten staattisten pitoasentojen ja pilatestyypisten harjoitusten avulla. Neljännen osan tavoitteena on aktivoida alaraajojen lihaksia esimerkiksi erilaisilla yhdellä jalalla tehtävillä linjauskyykyillä. Alkulämmittelyn viidennen osan tavoitteena on varmistaa lihasten nopea toiminta. Lihasten reaktiivinen aktivointi sisältää muun muassa nopeita viivan yli tehtäviä hyppyjä. Viimeisen osan tavoitteena on yhdistää kaikki edelliset osa-alueet yhdeksi kokonaisuudeksi lajinomaisten liikkeiden avulla. Aktivoivan alkulämmittelyn kaikkien osien liikkeet tulisi pyrkiä tekemään kaikissa eri tasoissa (eteen-taaksesuunta, sivuttain, pysty akselin ympäri, kierrot). (Saari ym. 2009, 4-26, 106.)

5.2 Loppuverryttely ja palautuminen

Alkulämmittelyn tavoin myös loppuverryttely on tärkeä osa harjoitusta, sillä loppuverryttelyn myötä keho palautuu harjoituksen aiheuttamasta rasituksesta nopeammin ja on siten nopeammin valmis myös uuteen harjoitukseen. Loppuverryttelyn tulisi kestää vähintään 15 minuuttia ja se tulisi tehdä välittömästi tanssitunnin tai muun liikuntasuorituksen jälkeen. Loppuverryttelyn avulla pyritään edistämään harjoituksen aikana elimistöön syntyneiden kuona-aineiden kuten esimerkiksi maitohapon poistumista lihaksista ja palauttamaan lihasten pituus lähemmäksi niiden lepopituutta. Loppuverryttelyssä tulee huomioida edellisen harjoituksen painopistealueiden ja rasituksen kohteena olleiden kehonosien lisäksi myös sydän- ja verenkiertoelimistö, hengityselimistö, lihaksisto, hermotus ja psyyke. Loppuverryttelyn yhteydessä on myös hyvä arvioida juuri päättyneen tanssitunnin tai muun liikuntasuorituksen hyviä ja huonoja osia sekä tarkastella kehon toimintaa ja vireystilaa. (Saari ym. 2009, 31–33.)

Harjoittelun seurauksena elimistöön syntyy katabolinen eli kudoksia hajottava tila. Elimistön tasapainotila järkkyy fyysisen harjoittelun myötä, sillä harjoittelun seurauksena lihaksiin kertyy laktaattia, hermosto ja lihakset väsyvät ja energiavarastot hupe-nevat. Harjoittelu saa aikaan myös pieniä vaurioita lihassolutasolla. Jotta kehitystä voisi tapahtua, tulee elimistössä vallitseva katabolinen tila saada käännettyä anaboli-seksi eli rakentavaksi tilaksi. Tilanne saadaan korjattua levon sekä ravinnon ja palau-tumista edistävien toimien ansiosta usein jopa plussan puolelle, mitä kutsutaan su-perkompensaatioksi eli ylikorjaukseksi. (Seppänen ym. 2010, 32.)

Loppuverryttelyn tulisi sisältää muun muassa juoksua tai kevyttä hölkkää, rentoja nopeita juoksuspurteja sekä keskivartalon tukilihaksia ja alaraajojen lihaksia akti-voivia liikkeitä. Loppuverryttelyn yhteydessä kannattaa tehdä myös lyhytkestoisia (5-10 sekuntia) tai tarvittaessa myös keskipitkiä (10–30 sekuntia) venytyksiä eniten kuormittuneille lihasryhmille. Pitkiä (yli 30 sekuntia) ja voimakkaita venytyksiä tulee kuitenkin välttää, sillä ne voivat hidastaa lihaksen palautumista. Tämä johtuu siitä, että voimakkaan ja pitkän venytyksen aikana lihaksen aineenvaihdunta heikkenee ja kuona-aineet kasaantuvat. Venyttelyn avulla pyritään rentouttamaan lihaksia ja pa-lauttamaan suoritukseen osallistuneet lihakset lepopituuteensa. Venyttelyn avulla saadaan myös lisättyä niveltä ympäröivien kudosten elastisuutta ja ennaltaehkäistävä vammojen syntymistä. (Saari ym. 2009, 32.)

Loppuverryttely tulisi tehdä laskevalla intensiteetillä monipuolisesti kehon eri lihaksia käyttäen. Loppuverryttely tulisi aloittaa noin 65 %:n teholla maksimitehosta ja lopettaa noin 35 %:iin maksimitehosta. Loppuverryttely tulisi tehdä riittävällä teholla, jotta ai-neenvaihdunta saataisiin pysymään vilkkaana ja maitohapon ynnä muiden kuona-aineiden poistuminen nopeana. Tällöin motorinen hermosto palautuu. Asteittain kuormitusta vähentävä loppuverryttely vaimentaa sympaattista hermostoa ja auttaa parasympaattista hermostoa aktivoitumaan. Parasympaattisen hermoston aktivoitu-misen myötä rentoutuminen ja unensaanti helpottuvat. Sensorinen hermosto palau-tuu venyttelyjen ja liikeharjoitteiden kautta, jonka myötä kehon proprioseptiikka eli asento- ja liikeaisti normalisoituvat. (Saari ym. 2009, 32.)

Puolen tunnin sisällä harjoituksen päättymisestä tulisi myös syödä proteiini- ja hiili-hydraattipitoinen palautumisvälipala. Hiilihydraattien syöminen heti harjoittelun jäl-keen on erityisen tärkeää harjoittelussa, jossa lihas- ja energiavarastot tyhjenevät. Proteiinia taas tarvitaan lihassoluvaurioiden korjaamiseksi ja lihaskehityksen käynnis-tämiseksi. Palautumisvälipalan tulee olla vähärasvainen, sillä rasva hidastaa muiden

ravintoaineiden imeytymistä. Palautumisvälipalaksi sopii hyvin esimerkiksi banaani ja pillimaito. Harjoituksen aikana ja sen jälkeen tulisi huolehtia myös riittävästä nesteytyksestä. Harjoituksen aikana tulisi juoda vettä 3-6 dl/h. Harjoituksen aikana juominen auttaa jaksamaan ja säilyttämään vireystason sekä helpottaa palautumista. (Suomen Olympiakomitea 2013.)

5.3 Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelun avulla pyritään pitämään tuki- ja liikuntaelimestö toimintakykyisenä. Liikkuvuusharjoittelun vaikutukset kohdistuvat lihaksien ohella myös muihin tukikudoksiin ja hermo-lihas-järjestelmään. Liikkuvuus voidaan jakaa yleisliikkuvuuteen ja lajiliikkuvuuteen. Seppäsen ym. (2010, 108–109) mukaan hyvällä yleisliikkuvuudella tarkoitetaan *”perusliikuntataitojen suorittamista ilman, että heikentynyt liikkuvuus rajoittaa suoritustekniikkaa”*. Monissa taitolajeissa, kuten esimerkiksi tanssissa liikkuvuuden vaatimukset ovat kuitenkin yleisliikkuvuuden tarpeita huomattavasti suuremmat. Kun lajinomainen liikkuvuus on riittävä, voidaan keskittyä liikkeen kontrollointiin ja hienomotorisiin taitoihin. Lajisuorituksesta tulee taloudellista vasta kun lajinomainen liikkuvuus on hyvä. Koska tanssissa lajiliikkuvuuden vaatimukset ovat korkeat, tulisi tanssijoiden kehittää liikkuvuutta myös omana harjoituksenaan 2-3 kertaa viikossa. (Seppänen ym. 2010, 29, 106–109.)

Liikelaajuuksia kasvattamalla saadaan parannettua tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä. Liikelaajuutta jarruttavia tekijöitä ovat muun muassa niveltä liikuttavat lihakset ja lihaskalvot, jänteet, nivelpussi, nivelsiteet ja vammat. Liikkuvuutta voivat heikentää myös psyykkiset tekijät (kivunsieto, motivaatio), hermostollinen suojaus (esim. voimakas ylirasitustila), ihokudos sekä leikkauksen tai vamman myötä syntynyt arpikudos. Lihaskireydet syntyvät useimmiten yksipuolisesta rasituksesta tai samanlaisina toistuvista liikekaavoista. Puutteellinen liikelaajuus kompensoidaan usein liiallisella voimankäytöllä, mikä pidemmällä aikavälillä kuormittaa kehoa. (Seppänen ym. 2010, 29, 103, 108.)

Seppäsen ym. (2010, 108) mukaan nuorten liikkuvuusharjoittelussa tulisi huomioida erityisesti rintaranka ja yläraajat (olkanivel ja selkärangan nivelet), lantio (lonkanivel), reidet (polvi- ja lonkanivel) sekä pohkeet (nilkkanivel). Venytykset tulisi suunnata erityisesti rintalihaksille, hartian etuosan lihaksille, pakaralihaksille, takareisille, lonkan koukistajille ja kaksoiskantalihakselle sekä leveälle kantalihakselle.

Liikkuvuutta voidaan kehittää monilla erilaisilla menetelmillä ja tekniikoilla. Liikkuvuusharjoitukset voidaan karkeasti jakaa aktiivisiin ja passiivisiin venytyksiin. Aktiivisessa venytyksessä tanssija suorittaa venytyksen itse omaa lihasvoimaansa käyttäen. Passiivisissa venytyksissä venytyksen aiheuttaa ulkoinen voima. Passiivisissa venytyksissä voidaan hyödyntää jotain välinettä, kehon omaa painovoimaa tai ulkopuolista avustajaa. Passiivinen venyttely lisää liikkuvuutta nopeasti, mutta vaikutukset ovat lyhytaikaisempia, mitä aktiivisilla venytyksillä. Passiiviset venytykset tulee tehdä niiden tehokkuutensa takia varovaisesti ja venytyksen voimakkuutta tulee lisätä vähitellen. Viime vuosina on alettu puhua myös toiminnallisesta liikkuvuusharjoittelusta, jossa dynaamisilla liikkeillä pyritään vaikuttamaan yksittäisen lihasryhmän sijaan koko kehon kinesteettiseen liikeketjuun. Toiminnallinen lihasharjoittelu kehittää siten liikkuvuuden ohella myös tasapainoa ja koordinaatiota, ja helpottaa liikkuvuuden siirtämistä lajisuoritukseen. (Seppänen ym. 2010, 110–111.)

Venytykset jaetaan niiden keston mukaan lyhytkestoisiin, keskipitkiin ja pitkäkestoisiin venytyksiin. Lyhytkestoiset venytykset (5-10 sekuntia) rentouttavat lihasta ja parantavat sen verenkiertoa. Lyhytkestoisia venytyksiä on hyvä tehdä ennen tanssitunteja käydäkseen erilaiset liikaradat läpi. Keskipitkät venytykset (10–30 sekuntia) avaavat liikeratoja ja lisäävät jonkin verran lihaksen pituutta. Keskipitkiä venytyksiä on hyvä tehdä tanssituntien jälkeen, jotta lihakset rentoutuisivat ja palaisivat lepopituuteensa. Tanssituntin jälkeen olisi hyvä käydä läpi kaikki päälihasryhmät ja tunnin aikana erityisesti kuormittuneet lihasryhmät. Kaikkein tehokkaimmin lihaksen pituutta lisäävät pitkäkestoiset venytykset (yli 30 sekuntia). Kun halutaan lisätä liikkuvuutta, kannattaa kullekin lihasryhmälle suunnata pari erilaista venytysliikettä, jotka toistetaan 2-3 kertaa (Aalto 2008, 134). Seppäsen ym. (2010, 106) mukaan varsinaiset lihaksia pidentävät venytykset tulee tehdä vasta 2-3 tuntia harjoituksen päättymisen jälkeen tai omana harjoitteenaan.

Aallon (2008, 134-135) mukaan venyttely on tekniikkalaji. Venyttelemineen edellyttää keskittymisen lisäksi myös hyvää keuhonhallintaa, sillä asentoa on osattava tunnustella ja muuttaa tarvittaessa pienillä vartalon kallistuksilla, jotta venytyksen saa tuntuun oikeassa paikassa. Aina ennen venyttelyn aloittamista tulee lämmitellä huolellisesti, jotta esimerkiksi lihasrevähdyksiä ei pääsisi tapahtumaan. Venytys tulee aloittaa rauhallisilla pumppauksilla ja lisätä venytystä vähitellen. Venytyksen tunne saattaa olla hieman epämiellyttävä, mutta se ei kuitenkaan saa tuottaa kipua. Venytyksen aikana tulee muistaa myös hengittää rauhallisesti ja tasaisesti, koko ajan hengitystä syventäen. (Aalto 2008, 134–135.)

5.4 Lihusvoimaharjoittelu

Lihusvoimaharjoittelun tulisi olla osa tanssijoiden oheisharjoittelua, sillä sen on todettu parantavan tanssijoiden tanssitaitea ja vähentävän tanssivammojen määrää (Irvine ym. 2011, 2). Lihusvoimaharjoittelu voidaan jakaa kestovoiman (lihaskestävyys, voimakestävyys), maksimivoiman (perusvoima, maksimivoima) ja nopeusvoiman (pikavoima, räjähtävä voima) harjoittamiseen (Aalto 2005, 40). Lihastyö voi olla saman liikkeen aikana voittavaa (konsentrinen lihastyö), paikallaan pitävää (staattinen eli isometrinen lihastyö) sekä jarruttavaa (eksentrinen lihastyötä). Nämä lihasten erilaiset työskentelytavat eroavat toisistaan luonteensa sekä lihaksen pituuden muutosten perusteella. Tehokkaassa lihaskuntoharjoittelussa tulisi huomioida nämä kaikki lihasten erilaiset työskentelytavat. (Aalto 2005, 14.)

Seppäsen ym. (2010, 94) mukaan nuoren tanssijan lihusvoimaharjoittelun tulisi koostua kestovoiman (lihaskestävyys, voimakestävyys), perusvoiman (omalla painolla tehdyt harjoitteet) ja nopeusvoiman (pelit, leikit) harjoittelusta. Harjoituksissa tulee keskittyä keskivartalon aktivoitumiseen, oikeaan liiketekniikkaan ja toiminnalliseen lihusvoimaan. Erityistä huomiota tulee muistaa kiinnittää myös lihustasapainoon ja ryhtiin. Nuorten tulisi tehdä lihusvoimaharjoituksia 2-3 kertaa viikossa 20–30 minuutin jaksoissa. Toistoja olisi hyvä tehdä 10–20 ja sarjoja 1-3. (Laine & Mero 2012, 64; Seppänen ym. 2010, 95–101.)

Seppäsen ym. (2010, 99) mukaan *”keskivartalon aktivoimista ja toiminnallista voimaa tulisi harjoittaa mahdollisimman paljon ja usein”*. Keskivartalon tukea kehittävien harjoitusten tulisi koostua staattisten pitoharjoitusten ohella myös sellaisista harjoituksista, joihin on lisätty liike. Näin harjoitukset saadaan paremmin yhdistettyä lajin vaatimukseen. (Ahonen & Parkkari 2011, 20–21). Toiminnallisessa harjoittelussa voidaan hyödyntää esimerkiksi pilatestyyppistä harjoittelua, jonka on todettu vaikuttavan edullisesti sekä tanssijan voimaan että liikkuvuuteen (Amorim, Sousa & Santos 2011, 665). Pilatestyyppinen harjoittelu kehittää samalla tehokkaasti myös keskivartalon tukea (Seppänen ym. 2010, 98).

Nuorten tanssijoiden lihusvoimaharjoitusten tulisi sisältää myös lapatuken ja lonkan rotaatiomekanismia parantavia harjoituksia. Lonkan rotaatiomekanismia parantavat harjoitukset tulisi aloittaa kylkimakuulla tehtävinä lattiaharjoituksina, joista vähitellen voiman ja hallinnan lisääntyessä siirrytään kohti pystyharjoituksia. Lonkan stabiloivien

pystyharjoitusten perustana ovat seisten tehdyt yhden jalan tasapainoharjoitukset. (Ahonen & Parkkari 2011, 21)

Kaikissa lihasvoimaharjoituksissa tuli säilyttää hyvä keskivartalon tuki. Poikittaisen vatsalihaksen (*M.transversus abdominis*) tulisi aktivoitua aina ennen muita lihaksia, jotta lanneranka olisi tuettu liikkeen alkaessa. Lihasvoimaharjoittelussa kannattaa hyödyntää myös lateraalista hengitystä, jossa sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta ja uloshengitys suun kautta. Lateraaliosassa hengityksessä sisäänhengitys pyritään suuntaamaan pallean alaspäin suuntautuvan liikkeen lisäksi myös kylkiä ja selkää kohti. Tällä tavalla hengittämällä saadaan tuettua pallean avulla lanneranka, parannettua rintakehän ryhtiä ja venytettyä selän kireitä lihaksia. Uloshengityksen aikana rajoitetaan uloshengitysilman liikettä asettamalla kieli kitalakea tai hampaiden etureunaa vasten. Uloshengitysilman liikettä rajoittamalla vatsalihakset joutuvat työskentelemään omaa sisäistä vastusta vastaan. (Ahonen 2011, 226, 238–239.)

5.5 Kestävyysharjoittelu

Tanssijoiden oheisharjoittelun tulisi sisältää myös kestävyysharjoittelua, sillä taitolajeissa sydän-, verenkierto- ja hengityselinten toiminnan harjoittaminen on usein hyvin vähäistä (Nuori Suomi 2008, 44; Kozai 2012, 15). Liikuntasuositusten mukaan nuorten tulisi harrastaa kestävyysliikuntaa, kuten esimerkiksi reipasta kävelyä, pyöräilyä, uintia tai hiihtoa joka päivä. Kestävyysliikunta voi koostua useista vähintään 10 minuuttia kestävästä liikuntajaksoista, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. (UKK-instituutti 2013.) Erillisiä kestävyysharjoituksia nuorten tulisi tehdä 2-4 kertaa viikossa. Yhden harjoituksen tulisi kestää 45–120 minuuttia. Nuorten kestävyysharjoittelun tulisi olla mahdollisimman monipuolista sekä ala- että ylävartaloa kuormittavaa ja monipuolisia alustoja hyödyntävää. (Seppänen ym. 2010, 77–84). Nuorten tanssin harrastajien tulisi ajoittaa varsinainen kestävyysharjoittelu kesään, jolloin tanssiharjoittelusta on yleensä taukoa. Näin nuorten kokonaiskuormitus ei kasva liian suureksi syys- ja kevätlukukausien aikana.

Kestävyys voidaan jakaa aerobiseen kestävyYTEEN ja anaerobiseen kestävyYTEEN. Seppäsen ym. (2010, 86) mukaan 13–16-vuotiaiden keskimääräinen maksimisyke on 200. Tällöin aerobinen kynnys (60 % maksimisykkeestä) ylitetään sykkeen ollessa 120, ja anaerobinen kynnys (80 % maksimisykkeestä) sykkeen ollessa 160. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 77–86.) Kestävyyskuuntoon ja sen harjoitettavuuteen

vaikuttaa merkittävästi perimä. Eri tutkimusten mukaan periytyvyyden arvioidaan olevan 40–70 %. (Nuori Suomi 2008, 67).

Aerobinen kestävyys luo pohjan muulle harjoittelulle. Aerobista kuntoa kehitetään matalatehoisella, pitkäkestoisella ja suuria lihasryhmiä kuormittavalla liikunnalla. Hyviä suuria lihasryhmiä kuormittavia ja erilaisia maastoja hyödyntäviä lajeja ovat esimerkiksi hiihto, uinti, soutu, juoksu ja pyöräily. Anaerobisella kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä sietää suuria maitohappokuormia sekä kykyä puskuroida tehokkaasti maitohappoa. Lasten anaerobinen suorituskyky on huomattavasti aikuisia alhaisempi, koska hapenotto- ja keuhkojen, sydämen, verisuonten ja lihasten kasvun (esim. keuhkojen, sydämen, verisuonten ja lihasten kasvun) myötä. Tytöt saavuttavat maksimaalisen hapenotto- ja keuhkojen, sydämen, verisuonten ja lihasten kasvun huipun 12–15-vuotiaina ja pojat 17–21-vuotiaina. Nuorten tulisi välttää liian tehokasta (maitohapollista) harjoittelua, sillä se voi altistaa vammoille ja yliharjoittelulle (Seppänen ym. 2010, 82–86; Laine & Mero 2012, 66–68). Maitohappoharjoitus tuntuu usein myös epämiellyttävältä ja saattaa siten myös vähentää nuorten kiinnostusta harjoitteluun. Laineen ja Meron (2012, 67) mukaan *”anaerobinen suorituskyky paranee koko nuoruuden ajan luonnostaan ilman harjoitteluakin”*. Maitohappoa tuottava harjoittelu tulisi siis aloittaa vasta murrosiän jälkeen.

Kestävyys- ja voimaharjoittelu voidaan jakaa suoritusnopeuden perusteella peruskestävyyteen (50–75 % maksimisykkeestä), vauhtikestävyyteen (75–85 % maksimisykkeestä), maksimikestävyyteen (85–100 % maksimisykkeestä) ja nopeuskestävyyteen. Harjoitussykkeet ovat yksilöllisiä. Yksilölliseen sykekäyttäytymiseen vaikuttavat muun muassa perinnöllisyys, vireystila, jännitys sekä neste- ja energiatasapaino. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 79, 84, 86.)

Peruskestävyysharjoittelun tavoitteena on aerobisen kuntosuorituksen luominen. Seppänen ym. (2010, 79) mukaan *”peruskestävyydellä kehitetään aerobista aineenvaihduntaa, rasva-aineenvaihduntaa sekä lisätään aerobisten entsyymien ja mitokondrioiden määrää ja hiusverisuoniston tilavuutta”*. Peruskestävyyttä voidaan harjoittaa kevyellä liikunnalla, jonka aikana pitää pystyä puhumaan. Peruskestävyysharjoittelussa syke on 50–75 % maksimisykkeestä. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 86.)

Vauhtikestävyys- ja voimaharjoittelun tavoitteena on suoritusnopeuden parantaminen ja väsymyksen vastustaminen. Vauhtikestävyys- ja voimaharjoittelu kehittää anaerobisia ominaisuuksia, kuten esimerkiksi maitohaponsietokykyä ja hiilihydraattiaineenvaihduntaa. Vauhtikestävyys- ja voimaharjoittelu voidaan harjoittaa liikunnalla, jonka aikana syke on 75–85 % maksi-

misykkeestä. Vauhtikestävyys­harjoittelun aikana tapahtuu selvää hengästy­mistä ja hikoilua. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 79, 86.)

Maksimikestävyys­harjoittelulla pyritään parantamaan maksimikestävyyttä. Maksimikestävyyttä harjoitetaan liikunnalla, jonka aikana syke on 85–100 % maksimisykkeestä. (Aalto 2005, 23; Seppänen ym. 2010, 86.)

Nopeus­kestävyys­harjoittelu voidaan jakaa maitohapottomaan (alaktinen) ja maitohapolliseen (laktiseen) harjoitteluun. Maitohapotonta nopeus­kestävyyttä voidaan kehittää esimerkiksi juoksun, hiihdon ja luistelun intervalliharjoituksilla, joissa vetojen pituus on noin 6-10 sekuntia ja palautusten kesto 2-8 minuuttia. Yksi harjoituskerta voi aluksi sisältää 5-10 vetoa. Vetojen määrää lisätään harjoittelun edetessä nousujohteisesti. Maitohapollisessa nopeus­kestävyys­harjoittelussa vedot ovat pidempiä (15 sekunnista – 2 minuuttiin), mutta palautusten kesto säilyy samana. Nuorten maitohapolliset nopeus­kestävyys­harjoitukset voivat koostua esimerkiksi peleistä, leikeistä ja erilaisista kisailuista. (Seppänen ym. 2010, 79–80.)

6 TANSSIN OHEISHARJOITTELUOPPAAN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni kuvaa kehittämistyön prosessia, jonka tuotos on ”Tanssin oheisharjoitteluopas nuorille tanssijoille”. Kehittämistyön tuotoksena syntyvä oheisharjoitteluopas on osa terveysviestintää, sillä terveysviestintänä voidaan pitää kaikkea terveyteen, sairauteen, lääketieteeseen ja terveydenhuoltoon liittyvää viestintää (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 22–24).

Heikkilän, Jokisen ja Nurmelan (2008, 23, 58) mukaan kehittämistyössä on tärkeää pohtia vastauksia kysymyksiin ”*kuka kehittää?*”, ”*kenelle ja kenen kanssa?*”, ”*miten kehitetään?*”, ”*mitä kehitetään?*”, ”*miksi kehitetään tietyllä tavalla ja tiettyyn suuntaan?*” Kehittämistyössä tulee pyrkiä suunnitelmallisesti kohti päämäärää erilaisten vaiheiden kautta. Seuraavissa kappaleissa käsittelen tarkemmin kehittämistyöni eri vaiheita, mitä ovat kehittämistyön ideointi- ja suunnitteluvaihe, oheisharjoitteluoppaan toteutusvaihe sekä oheisharjoitteluoppaan esitestaaminen ja jatkokehittäminen.

6.1 Kehittämistyön ideointi- ja suunnitteluvaihe

Kehittämishankkeen ideointi ja suunnittelu vaihe edellyttää toimivaa ja mielekästä ideaa (Heikkilä ym. 2008, 61–63). Opinnäytetyöni aiheen valintaa ohjasi oma kiinnostukseni yleisesti tanssia ja tanssijoiden hyvinvointia kohtaan sekä aikaisempi koulutustaustani ja työkokemukseni. Halusin löytää aiheen, jossa pääsisin yhdistämään tanssinopettajana ja pilatesohjaajana toimimisen kautta kertynyttä tietämystäni fysioterapeutin ammattitaitoon. Löytäkseni itselleni mielekkään aiheen, otin kesäkuussa 2012 yhteyttä Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen fysioterapeuttiin, Johanna Osmalaan. Kysyin Osmalalta, olisiko balettioppilaitoksella tarvetta opinnäytetyölle ja kiinnostusta yhteistyöhön. Balettioppilaitos oli kiinnostunut yhteistyöstä ja heillä oli jo mielessä valmiina kaksi mahdollista opinnäytetyön aihetta. Aiheet olivat toiminnallisten testien kehittäminen nuorisosteiden oppilaille ja oheisharjoitteluoppaan tekeminen nuorisosteiden oppilaille. Näistä kahdesta aiheesta valitsin opinnäytetyöni aiheeksi oheisharjoitteluoppaan tekemisen nuorisosteiden oppilaille. Oheisharjoitteluoppaalle oli olemassa selkeä tarve, sillä monipuolisen oheisharjoittelun tulisi olla osa jokaisen tanssia harrastavan nuoren kokonaisharjoittelua. Toteuttaakseen monipuolista oheisharjoittelua, nuoret tarvitsevat selkeät ohjeet siitä, minkälaisia harjoituk-

sia heidän tulisi milloinkin tehdä. Nuorten tanssin harrastajien oheisharjoittelua käsittelevää materiaalia ei kuitenkaan ole saatavilla riittävästi.

Tiedonkeruu on hyvä aloittaa heti mielekkään idean löydyttyä. Tiedonkeruu jatkuu koko prosessin ajan. Oheisharjoitteluun ja tanssin fyysisiin vaatimuksiin liittyvää teoriatietoa etsittiin alan kirjallisuudesta, kansainvälisistä tutkimuksista, lehtiartikkeleista ja internetjulkaisuista. Tietokantoina Google-hakukoneen lisäksi käytettiin Cinahlia, Cochranea, Medicia, Pedroa ja Pubmedia. Hakusanoina käytettiin muun muassa seuraavia sanoja: nuoret, tanssi, oheisharjoittelu, tanssin fyysiset vaatimukset, adolescent, dance, supplementary training ja physical fitness. Edellä mainittuja hakusanoja käytettiin erilaisina yhdistelminä, kuten esimerkiksi supplementary training + dance. Eri urheilulajien oheisharjoittelusta löytyi tietoa paljon, mutta varsinaisesta tanssin oheisharjoittelusta tietoa oli saatavilla aika vähän. Eri tietokantojen kautta löytyi joitakin tanssiin liittyviä tutkimuksia, mutta lähes kaikki olivat maksullisia. Tanssiin liittyvien tutkimusten saatavuuteen vaikuttaa varmasti se, että tanssin tutkimus on yleisesti vielä aika tuntematon ala vaikka tanssia on tutkittu jo yli 20 vuotta. Useiden hakujen jälkeen internetistä onneksi kuitenkin löytyi muutamia aiheeseen liittyviä tieteellisiä tutkimusartikkeleita.

Kun mielekäs ja toteuttamiskelpoinen idea on löytynyt, voidaan alkaa suunnittelemaan hanketta tarkemmin. Suunnitteluvaiheessa tulee pohtia vastauksia kysymyksiin *”kuka?”*, *”mitä?”*, *”minkä takia?”*, *”milloin?”*, *”miten?”* ja *”millä resursseilla?”*. Hankkeen suunnittelu on tärkeä osa kehittämistyötä. Hyvä suunnittelu mahdollistaa oikeiden asioiden tekemisen oikealla tavalla, lisää työskentelyn tehokkuutta ja helpottaa aikataulussa pysymistä. Hankesuunnitelman tulee olla joustava, sillä sitä on pystyttävä muokkaamaan hankkeen edetessä. (Heikkilä ym. 2008, 68–70.)

Kehittämishankkeeseen liittyvien sopimusten kirjoittaminen on tärkeä osa kehittämistyön suunnitteluvaihetta. Sopimuksissa tulee määritellä muun muassa hankkeen toteuttajat ja toteuttamisajankohta sekä sopia kehittämistyöhön liittyvistä kustannuksista (Heikkilä 2008, 61–63). Marraskuussa 2012 allekirjoitettiin yhteistyösopimus Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen rehtorin Hannele Niirasen kanssa. Kehittämistyön toteutusajankohdaksi sovittiin lukuvuosi 2012–2013, jotta balettioppilaitos saa valmiin oheisharjoitteluoppaan käyttöönsä uuden lukuvuoden 2013–2014 alkaessa. Ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen lisäksi allekirjoitettiin sopimuksen opinnäytetyön tuotoksen käyttöoikeuksista ja kustannuksista sekä niiden korvaamisesta. Vapaamuotoisessa sopimuksessa sovittiin, että balettioppilaitos saa jakaa opinnäyte-

työn tuotoksena syntyvää oheisharjoitteluopasta oppilailleen ja käyttää sitä osana taiteen perusopetustaan. Balettioppilaitos saa tarvittaessa tehdä myös lisäyksiä ja muokata oppaan tekstiä. Tällöin tekstistä tulee kuitenkin käydä ilmi mikä on opinnäytetyön tekijän alkuperäistä tekstiä ja mikä lisättyä tai muokattua tekstiä. Muista käyttöoikeuksista ja oppaan kaupallisesta hyödyntämisestä tulee sopia erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Kehittämishankkeen tekijänoikeudet syntyvät, kun hankkeen tuotos on saatu aikaan. Tekijänoikeus kuuluu tuotoksen/teoksen luojalle. Myös tuotoksesta tehty muokattu versio on tekijänoikeuksien alainen. *”Tuotoksen tekijällä on oikeus päättää tuotoksen kaikenlaisesta käyttämisestä, ja hänellä on myös oikeus saada siitä korvaus”* (Heikkilä ym. 2008, 50–51). Sopimuksessa sovittiin myös, että Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos vastaa opinnäytetyön tuotoksena syntyvän oheisharjoitteluoppaan painokustannuksista. Muista opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvista kustannuksista, kuten esimerkiksi aineistojen hankinnasta ja matkakustannuksista, vastaa opinnäytetyön tekijä itse.

Tavoitteiden asettaminen on osa kehittämishankkeen suunnitteluvaihetta. Asetettujen tavoitteiden avulla kuvataan muutosta, jota hankkeella pyritään aikaansaamaan hyödynsaajien kannalta (Heikkilä ym. 2008, 25, 62.) Kehittämistyön tavoitteeksi asetettiin balettioppilaitoksen nuorisosaasteen oppilaiden oheisharjoitteluun liittyvän tietämyksen lisääntyminen. Tiedon lisäämisen ohella oppilaita pyritään myös motivoimaan tekemään oheisharjoittelua, jotta esimerkiksi turhilta vammoilta ja loukkaantumisilta vältyttäisiin. Kun tavoitteet ovat tiedossa, voidaan Heikkilän ym. (2008, 77) mukaan alkaa pohtia, mitä toimia tavoitteiden saavuttamiseen tarvitaan ja miten aiotaan toimia, jotta ongelma saataisiin ratkaistua. Vaikka kehittämiskohteita ja – tarpeita olisi tiedossa useita, ei yhdessä hankkeessa voida kehittää kaikkea. Hankkeen onnistumisen kannalta onkin ensiarvoisen tärkeää, että aihetta kyetään rajaamaan riittävästi. (Heikkilä ym. 2008, 74.) Koska oheisharjoittelu on käsitteenä hyvin laaja, täytyi kehittämistyön aihetta hieman rajata. Suunnitteluvaiheessa oheisharjoitteluoppaan osaluokiksi valikoitui balettioppilaitoksen fysioterapeutin toiveiden ja hankkeelle asetettujen tavoitteiden pohjalta alkulämmittely, loppuverryttely, liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu sekä kestävyyskuntopharjoittelu. Balettioppilaitoksen fysioterapeutti korosti myös ravitsemuksen merkitystä nuoren kokonaiskehityksessä, mutta koska aihetta täytyi rajata, päätettiin ravitsemus jättää kokonaan pois.

Kehittämistyön tuotoksen suunnittelu tulee myös aloittaa jo hankkeen suunnitteluvaiheessa. Suunnitteluvaiheessa tulee miettiä esimerkiksi seuraavia asioita: kuka tekee oppaan taiton, tarvitaanko oppaaseen kuvia, miten oppaaseen saadaan tarvit-

tavat kuvat, kuka tarkistaa oppaan luonnoksen, pitääkö opasta testata kohderyhmällä, miten testaaminen tapahtuu ja mitä oppaan tuottaminen maksaa. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 9.) Oppaan sisällön suunnittelussa, päädyimme balettioppilaitoksen fysioterapeutin kanssa siihen, että oheisharjoitteluopas tulee sisältämään kaikista oppaaseen valituista oheisharjoittelun eri osa-alueista lyhyet informaatiopakettit sekä esimerkkiharjoitukset. Jotta oppaasta tulisi mahdollisimman informatiivinen, kootaan oppaaseen sekä kirjalliset että kuvalliset ohjeet. Oppaaseen tulevat kuvat otetaan tekijänoikeuksien takia itse. Kuvien malliksi kysytään käytännön syistä kohderyhmän ikäistä Kuopiossa asuvaa tanssin harrastajaa. Koska kehittämistyöhön ei ole varattu erillistä budjettia, työn tekijä toteuttaa oppaan taitoin ilman ulkopuolista apua. Balettioppilaitoksen fysioterapeutti tarkastaa oppaan luonnoksen, minkä jälkeen oppaaseen tehdään tarvittavat muutokset ja lisäykset. Tämän jälkeen opas testataan kohderyhmällä. Palautetta kerätään kyselylomakkeen avulla. Saadun palautteen pohjalta oppaaseen tehdään vielä viimeiset muutokset ennen käyttöönottoa.

Hankkeen arvioinnin toteuttamisen suunnittelu on myös osa kehittämishankkeen suunnitteluvaihetta. Tässä kehittämistyössä ei ole mahdollista arvioida tavoitteiden toteutumista, sillä oheisharjoitteluopas menee jakoon vasta syksyllä 2013. Hankkeen aikana voidaan kuitenkin arvioida kehittämistyön tuotoksena syntyvän oheisharjoitteluoppaan sisältöä, selkeyttä ja käytettävyyttä. Arviointi tapahtuu oppaan esitestaamisen yhteydessä. Arviointia voidaan tehdä koko hankkeen toteutuksen ajan, ei siis pelkästään hankkeen loppuvaiheessa. Koska kehittämistyö on opinnäytetyö, tullaan hanketta ja sen raportointia arvioimaan myös Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön vaatimusten näkökulmasta. (Heikkilä ym. 2008, 88,131).

Ennen varsinaisen kehittämishankkeen käynnistämistä tein vielä hankkeeseen vaikuttavien tekijöiden SWOT-analyysin. Omiksi vahvuuksiksi kirjasin oman motivaationi ja mielenkiinnon aiheita kohtaan sekä aikaisemman koulutustaustani ja työkokemukseni. Mahdollisuuksiksi kirjasin oman ammattitaidon lisäämisen ja soveltamisen sekä kehittämistyön tuotoksena syntyvän oheisharjoitteluoppaan kysynnän kasvamisen. Analyysissä kävin läpi myös omat heikkouteni sekä mahdolliset uhka- ja riskitekijät. Uhka- ja riskitekijöiden läpi käyminen on erittäin tärkeää, sillä riskien toteutumisen sijaan, ongelmana on usein niihin valmistautumattomuus (Heikkilä ym. 2008, 80.) Omiksi heikkouksiksi kirjasin heikot ATK-taitoni ja tyydyttävän englannin kielen sanavarastoni sekä liian itsekriittisyyden. Uhka- ja riskitekijöiksi kirjasin liian tiukan aikataulun ja saatavilla olevan tutkimustiedon vähäisyyden.

6.2 Oheisharjoitteluoppaan toteutusvaihe

Oheisharjoitteluoppaan toteutusvaihe ajoittui helmi-maaliskuulle 2013. Kehittämistyön tuotosta eli nuorille suunnattua tanssin oheisharjoitteluopasta lähdettiin toteuttamaan terveysaineiston laatukriteereiden pohjalta, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman laadukas ja luotettava. Terveysaineiston laatukriteerit liittyvät oppaan sisältöön, kieli- ja ulkoasuun sekä kokonaisuuteen. (Parkkunen ym. 2001, 10.)

Oppaan toteutusvaiheessa yhteistyö Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen fysioterapeutin Johanna Osmalan kanssa tiivistyi. Pohdimme Osmalan kanssa yhdessä hyvin tarkasti muun muassa oppaan sisältöä sekä oheisharjoittelun eri osa-alueisiin tulevia käytännön harjoituksia, jotta oheisharjoitteluopas vastaisi mahdollisimman hyvin juuri balettioppilaitoksen nuorisosteen oppilaiden tarpeisiin. Työn edettyä oppaan luonnos lähetettiin Osmalalle tarkastettavaksi. Osmalan palautteen perusteella opasta vielä muokattiin ja täydennettiin ennen oppaan esitestaamista.

6.2.1 Oppaan sisältö

Terveysaineiston laatukriteerien mukaan oppaalla tulee olla konkreettinen terveystavoite, joka ohjaa ja tarkentaa oppaan sisällön muodostumista. Tässä työssä terveystavoitteena oli nuorten tanssijoiden oheisharjoitteluun liittyvän tiedon lisääntyminen sekä fyysisen kunnon parantuminen oheisharjoittelun myötä. (Parkkunen ym. 2001, 11.) Tavoitteen lisäksi oppaaseen tulevan sisällön valintaa ohjasi myös työn tilaajaan toive. Oppaan sisällöksi valittiin alkulämmittely, loppuverryttely, liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu sekä kestävyyskuntopharjoittelu. Tiiviin tietopaketin sijasta, oppaasta haluttiin tehdä mahdollisimman kattava tietopaketti. Pyrkimyksenä oli se, että yksien kansien sisältä löytyisi kaikki oleellinen tieto tanssin oheisharjoittelun eri osa-alueista käytännön harjoituksineen. Näin laajan ja kattavan oppaan riskinä on kuitenkin se, että opas saattaa jäädä käyttäjille vieraaksi. (Parkkunen ym. 2001, 12.) Riski päätettiin kuitenkin ottaa, sillä oletamus on, että kohderyhmällä on pitkäjänteisen tanssin harrastamisen myötä jo jonkin verran kokemusta sekä ohjatun että omatoimisen oheisharjoittelun tekemisestä. Parkkunen ym. (2001, 13) mukaan kattavan oppaan tekemistä puolta myös se, että oppaan avulla nuorten on mahdollista muodostaa kokonaiskäsitys tanssin oheisharjoittelusta ja sen eri osa-alueista. Opas tulee olemaan nuorille myös erittäin tärkeä tiedon lähde, sillä tanssin oheisharjoittelusta löytyy todella vähän suomenkielistä materiaalia.

Koska oppaasta tuli monisivuinen, oppaan ensimmäiselle sivulle liitettiin alkusanat, joissa kerrotaan oheisharjoittelun tärkeydestä ja sisällöstä. Alkusanojen jälkeiselle sivulle laitettiin sisällysluettelo, josta käy ilmi oppaan rakenne. (Torkkola ym. 2002, 61.) Oppaan ensimmäisen luvun aiheeksi valittiin alkulämmittely, sillä alkulämmittelyn tulisi olla osa jokaista tanssituntia tai muuta liikuntasuoritusta. Toisen luvun aiheeksi valittiin loppuverryttely, sillä alkulämmittelyn tavoin myös loppuverryttelyn tulisi olla osa jokaista tanssituntia tai muuta liikuntasuoritusta. Oppaan kolmas luku käsittelee liikkuvuusharjoittelua ja neljäs luku lihasvoimaharjoittelua. Viides eli viimeinen luku käsittelee kestävyyskuntopharjoittelua. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kestävyyskuntopharjoittelu olisi jotenkin vähemmän tärkeä oheisharjoittelun osa-alue. Kestävyyskuntopharjoittelua käsittelevä kappale päätettiin sijoittaa oppaan loppuun, sillä tanssijoiden tulisi tehdä varsinainen kestävyyskuntopharjoittelu kesäisin, jolloin normaalista tanssin harjoittelusta on taukoa. Kestävyyskuntopharjoittelun tulisi painottua kesäaikaan, jotta tanssijoiden kokonaiskuormitus ei kasvaisi syys- ja kevät lukukauden aikana liian suureksi.

Oppaaseen koottiin lyhyet informaatiopakettit kaikista viidestä oheisharjoittelun osa-alueesta. Informaatiopakettien ohella jokaiseen osa-alueeseen koottiin myös käytännön harjoituksia kirjallisten ohjeiden kera. Kirjallisten ohjeiden täydentämiseksi oppaaseen liitettiin myös paljon kuvia, sillä kuvien kautta on helpompi hahmottaa liikkeitä. Oppaaseen pyrittiin valitsemaan mahdollisimman monipuolisia harjoituksia, jotka kehittäisivät myös kehonhallintaa ja liiketaitoja. Harjoitusten ohjeisiin liitettiin myös hengitysohjeet, sillä Hammondin (2006, 33) mukaan oikeanlainen tapa hengittää on ”*perusedellytys vartalon linjauksen dynaamiselle toimimiselle, baletin liikesuorituksen parantamiselle ja raskaan tunnin vaatiman voiman ja kunnon ylläpitämiseksi*”. Hengitystä hyödyntämällä saadaan myös liikkeen dynamiikkaan helpommin vaihtelua. Harjoituksissa ohjataan käyttämään lateraalihengitystä, jossa rintakehä laajenee sivusuunnassa keuhkojen täytyessä ilmalla. (Hammond 2006, 33)

Oppaassa olevan tiedon tulee olla ajan tasalla olevaa, oikeaa ja virheetöntä tietoa. Laatukriteereiden mukaan tiedon tulisi olla myös objektiivista, mikä tarkoittaa sitä, että kirjoittajan omat asenteet ja mielipiteet eivät saa näkyä tekstissä. Oheisharjoitteluoppaan teksti on kirjoitettu mahdollisimman objektiivisesti opinnäytetyön raporttiin kerätyn teoretiedon pohjalta. Raportin teoretieto pohjautuu muun muassa alan ammattikirjallisuuteen ja kansainvälisiin tutkimuksiin. Käytettyjä lähteitä ei merkitty oppaaseen, vaikka niiden merkitseminen kertoisi lukijalla tiedon alkuperästä ja ohjaisi samalla etsimään lisätietoa kyseisistä lähteistä. (Parkkunen ym. 2001, 12.) Lähteet

päätettiin jättää merkitsemättä, koska terveysalan ammattikirjallisuuden ja vieraskielisten lähteiden ymmärtäminen edellyttää ammattisanaston osaamista ja tuntemista. Oppaan kohderyhmä on 13–15-vuotiaat tanssijat, eikä heiltä voida siten edellyttää terveysalan ammattisanaston tuntemista. Kaikkien käytettyjen lähteiden merkitsemisen sijaan, oppaan takakanteen laitettiin kuitenkin muutaman suomeksi kirjoitetun kirjan tiedot sekä Suomen Olympiakomitean ja Terve Urheilija -sivuston internetosoitteet, joiden kautta nuorten on mahdollista etsiä luotettavaa lisätietoa asiasta. (Torkkola ym. 2002, 44). Oppaan takakanteen merkittiin myös oppaan valmistumisvuosi, mikä viestii oppaassa olevan tiedon ajantasaisuudesta. Takakanteen merkittiin myös oppaan laatijan nimi sekä ammatti ja koulutustausta, jotta oppaan lukija pystyisi arvioimaan kirjoittajan pätevyyttä. (Parkkunen ym. 2001, 12.) Tekijän tietojen yhteyteen kirjattiin myös oppaan kuvissa mallina toimineen henkilön ja valokuvaajan nimet heidän omasta toivomuksestaan.

6.2.2 Oppaan kieli- ja ulkoasu

Oppaan kieliasuun tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä luettavuus on yksi hyvän aineiston tärkeimmistä tekijöistä. Oppaan tekstin tulee olla helppolukuista, selkeää ja ymmärrettävää. Tekstin tulee olla myös oikeakielistä ja sen tulee edetä loogisessa järjestyksessä. (Torkkola ym. 2002, 43, 46.) Myös oppaan taittoon eli tekstin ja kuvien asetteluun paperille kannattaa panostaa, sillä hyvä ulkoasu palvelee oppaan sisältöä. Oppaan ensivaikutelma on erittäin tärkeä, sillä sen tarkoitus on houkutella lukija tutustumaan oppaaseen tarkemmin. Ensivaikutelmaan vaikuttavat muun muassa oppaan koko, värimaailma, symboliset merkitykset sekä oppaan aikaansaamat mielikuvat ja ajatukset. Hyvin taitettu opas houkuttelee lukijan lukemaan ja parantaa oppaan sisällön ymmärrettävyyttä. (Parkkunen ym. 2001, 19–20; Torkkola ym. 2002, 53.)

Oppaasta tehtiin A5-kokoinen, jotta se olisi helppo kuljettaa mukana. Oppaan tekstin kirjasintyypiksi valittiin Constantia. Constantia on nuorekas kirjasintyyppi, jossa kirjaimet erottuvat selvästi toisistaan. Leipätekstin kirjasin kooksi valittiin 11 pisteen fontti. Samaa fonttikokoa käytettiin myös väliotsikoissa, sillä väliotsikot erotettiin muusta tekstistä isoja kirjaimia ja oliivinvihreää tai oranssia väriä käyttämällä. Otsikoiden kirjasin kooksi valittiin 14 pisteen fontti. Myös otsikoissa käytettiin isoja kirjaimia ja oliivinvihreää tai oranssia väriä. Oppaan tekstin rivinväliksi valittiin 1,15. (Torkkola ym. 2002, 53, 58–59.)

Oppaassa käytettiin tärkeimmästä kohti vähemmän tärkeää – kirjoitustapaa. Kaikkein olennaisimman kertominen heti alussa herättää lukijan mielenkiinnon ja kertoo tekstin tekijän arvostavan lukijaa. Jokainen luku aloitettiin kertomalla miksi ja milloin mitäkin oheisharjoittelun osa-aluetta tulisi tehdä. Torkkolan ym. (2002, 39) mukaan näin myös vain alun lukeneet saavat tietoonsa kaikkein tärkeimmän asian. Oheisharjoitteluoppaassa pyrittiin käyttämään lyhyitä, informatiivisia lauseita ja välttämään vaikeiden käsitteiden käyttöä, jotta tekstin luettavuus ja ymmärrettävyys säilyisivät hyvinä. Yrityksestä huolimatta oppaan teksti sisältää joitakin vaikeita käsitteitä. Kaikki käteytetyt käsitteet on kuitenkin pyritty avaamaan tekstissä mahdollisimman selkeästi Parkkusen ym. (2001, 14) antaman ohjeistuksen mukaisesti. Joidenkin esimerkkiharjoitusten yhteydessä käytettiin balettiliikkeiden ranskankielisiä nimiä. Liikkeiden nimiä ei selitetty oppaassa sen tarkemmin, koska kyseisistä liikkeistä käytetään ympäri maailman samoja termejä.

Oppaan luettavuuden kannalta ovat tärkeitä myös otsikot ja väliotsikot. Otsikoiden tehtävä on kertoa aihe ja herättää lukijan mielenkiinto. Väliotsikot taas jakavat tekstin sopiviin lukupaloihin ja kertovat alakohdan olennaisimman asian. (Torkkola ym. 2002, 39–40.) Oheisharjoitteluoppaan otsikoiden korostamiseksi, otsikoiden taustalle laitettiin oliivinvihreällä värillä täytetyt ellipsit. Otsikon väriksi valittiin taustaa selkeästi tummempi oliivinvihreä väri. Esimerkkiharjoitusosioiden yhteydessä käytettiin oliivinvihreän värin sijasta oranssia, jotta teoria ja käytäntö osiot erottuisivat paremmin toisistaan. Molemmat, sekä oppaan otsikot että väliotsikot, boldattiin ja kirjoitettiin isoilla kirjaimilla, jotta ne erottuisivat selkeästi muusta tekstistä. Otsikoiden tapaan myös väliotsikoissa käytettiin oliivinvihreää tai oranssia väriä. Vaikka Torkkolan ym. (2002, 39–40) mukaan väliotsikkona toimisi hyvin pelkkä yksittäinen sana tai sanapari, oppaan väliotsikot päätettiin laittaa kysymyslauseen muotoon. Oppaan väliotsikot ovat muotoa ”milloin ja miksi alkulämmittely tulisi tehdä?” ja ”mitä alkulämmittelyn tulisi sisältää?”. Kysymyslauseen muodossa olevilla otsikoilla haluttiin ohjata lukija suoraan aiheeseen. Kysymyslauseen muodossa olevat otsikot myös helpottavat ja nopeuttavat lukijaa löytämään tekstistä kaikkein olennaisimmat asiat.

Torkkolan ym. (2002, 40) mukaan kuvilla voidaan tukea ja täydentää tekstiä, ja lisätä siten oppaan luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. Oheisharjoitteluoppaaseen liitettiin paljon kuvia, sillä havainnollistaminen tehostaa opittavan asian ymmärtämistä ja taitojen oppimista. Oppaaseen liitetyt kuvat helpottavat myös opitun asian mieleen palauttamista. (Torkkola ym. 2002, 28.) Parkkusen ym. (2001, 14) mukaan ymmärrettävyyttä lisää se, että henkilö voi samaistua käsiteltävään asiaan. Tä-

män takia oppaan kuviin pyydettiin malliksi kohderyhmän oppilaiden ikäistä tanssin harrastajaa. Kuvissa toimi mallina 14-vuotias kuopiolainen Pinja Piiparinen, joka on harrastanut 3-vuotiaasta lähtien eri tanssilajeja, kuten esimerkiksi balettia, nykytanssia ja hip hopia. Valokuvaajana toimi kuopiolainen Tommi Puustinen, joka vastasi myös kuvien editoinnista. Oppaan selkeyden vuoksi kaikista oppaaseen liitettävistä kuvista päätettiin tehdä samankokoisia. Kaikki kuvat pyrittiin mahdollisuuksien mukaan myös sijoittamaan sivun oikeaan laitaan, jotta samalla sivulla oleva teksti olisi helpompi lukea. Vaihtelemalla kuvien kokoa ja asettelua, sivujen ulkoasu olisi ollut vaihtelevampi, mikä todennäköisesti pitäisi lukijan mielenkiinnon paremmin yllä. Vaihtelevuuden sijaan päätettiin kuitenkin valita selkeys, jotta lukijan olisi mahdollisimman helppo lukea opasta ja löytää etsimänsä tieto nopeasti.

6.2.3 Oppaan esitestaaminen ja jatkokehittäminen

Oppaan esitestaaminen on tärkeä osa hankkeen arviointia, sillä esitestaamisen kautta saadun palautteen avulla voidaan vielä muokata ja kehittää opasta ennen sen varsinaista käyttöönottoa. Tanssin oheisharjoitteluopasta oli alun perin tarkoitus testata oppaan loppukäyttäjillä eli balettioppilaitoksen nuorisoasteen oppilailla. Käytännön järjestelyjen, kuten esimerkiksi aikataulu- ja välimatkaongelmien takia, opasta päätettiin kuitenkin esitestata Kuopion konservatorion tanssikoulun oppilailla.

Oppaan esitestaaminen tapahtui huhtikuussa 2013. Esitestaajina toimi kahdeksan Kuopion konservatorion tanssikoulun oppilasta. Oppilaat olivat iältään 13–15-vuotiaita ja heidän päälajinsa oli baletti. Esitestaamista varten laadittiin kyselylomake (liite 1), jonka avulla kerättiin palautetta muun muassa oppaan selkeydestä käytettävyydestä. Kyselylomakkeen laatimisessa käytettiin apuna terveysaineiston laatukriteereitä sekä kyselylomakkeen laatimiseen liittyviä ohjeistuksia. Kyselylomake koostui kolmesta eri osa-alueesta, jotka olivat oppaan sisältö, oppaan kieli- ja ulkoasu sekä oppaan käytettävyys. Koska esitestaajia oli vain pieni joukko (n=8) päätettiin kyselylomakkeessa käyttää Likertin viisiportaisen asteikon sijaan kolmiportaista asteikkoa vastausvaihtoehtoina, jotta vastausten hajonta ei olisi niin suurta (Menetelmäopetuksen tietovaranto 2013). Jokaisen osa-alue sisälsi myös yhden avoimen kysymyksen. Avointen kysymysten avulla pyrittiin keräämään konkreettisia parannus- ja muutosehdotuksia. Kyselylomakkeiden avulla saatiin kerättyä paljon hyödyllistä tietoa oppaan sisällöstä, kieli- ja ulkoasusta sekä oppaan käytettävyydestä. Saadun palautteen pohjalta oppaaseen tehtiin vielä pieniä muutoksia ennen sen käyttöön ottamista.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että opas motivoi tekemään oheisharjoittelua. Kaikki vastanneet olivat myös sitä mieltä, että oppaassa on sopivasti tietoa oheisharjoittelusta ja että opas kertoo selkeästi miksi ja milloin oheisharjoittelua tulisi tehdä. Kyselylomakkeista kävi kuitenkin ilmi, että oppaan keskeiset sisällöt eivät erotu muusta tekstistä tarpeeksi hyvin. Kaksi vastaajista oli myös sitä mieltä, että oppaan teksti voisi olla selkeämpää ja ymmärrettävämpää. Näiden palautteiden pohjalta päätettiin vielä boldata oppaan tekstien tärkeimpiä kohtia (esim. kuinka usein harjoituksia tulisi tehdä), jotta ne erottuisivat muusta tekstistä paremmin. Palautteen pohjalta tarkastettiin myös oppaan lauserakenteet, kappalejaot sekä tekstissä käytettyjen käsitteiden ja termien selitykset, ja tehtiin niihin tarvittavat muutokset.

Kaikki vastaajien mielestä oppaassa on sopiva määrä kuvia. Kuvien koettiin muun muassa selkeyttävän liikkeiden tekotapaa, mutta niiden toivottiin olevan nykyistä isompia. Kuvat olisivat isompi kokoisina selkeämpiä, mutta koska kuvien isontaminen tarkoittaisi sitä, että oppaan sivumäärää kasvaisi, päätettiin kuvien koko jättää ennallaan. Toinen vaihtoehto olisi ollut vähentää oppaan esimerkkiharjoitusten määrää, mutta tätäkään ei haluttu tehdä, sillä seitsemän vastaajista oli sitä mieltä, että oppaassa on nyt sopiva määrä esimerkkiharjoituksia.

Kun kaikki muutokset saatiin tehtyä, lähetettiin opas toukokuussa 2013 työn tilaajalle eli Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitokselle hyväksyttäväksi. Tämän jälkeen saatettiin vielä kehittämistyöhön liittyvä raportti päätökseen. Kehittämistyölle asetettujen varsinaisten tavoitteiden toteutumista ei ollut vielä mahdollista arvioida, sillä oheisharjoitteluopas saavuttaa loppukäyttäjänsä vasta syksyllä 2013.

7 POHDINTA

7.1 Prosessin tarkastelu

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessi on ajallisesti pitkä ja monivaiheinen. Oma opinnäytetyöprosessiani pidensi vielä entisestään epäonnistumiseni opiskelija- ja työaikataulujen yhteensovittamisessa. Lykkäsin opinnäytetyöni aloittamista useaan otteeseen, kunnes viimein syksyllä 2012 aloitin opinnäytetyöni työstämisen. Kehittämistyön aihe ja idea oli kypsytynyt jo pitkään mielessä, minkä ansioista varsinaisen kehittämistyön tekeminen oli mahdollista toteuttaa tiiviillä aikataululla.

Suunnitteluvaiheessa tein kehittämistyölleni aikataulun sekä asetin työlleni tavoitteet, mitkä ohjasivat minua työn etenemisessä. Asetetuilla tavoitteilla oli suuri merkitys myös oppaan sisällön muodostumiseen. Oppaan teemoiksi valittiin yhdessä balettioppilaitoksen fysioterapeutin kanssa alkulämmittely, loppuverryttely, liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelu sekä kestävyysharjoittelu. Alkulämmittely ja loppuverryttely valittiin oppaaseen, koska niiden tulisi olla osa jokaista tanssituntia tai muuta liikuntasuoritusta. Liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoittelun mukaan ottamiseen vaikuttivat tanssin lajivaatimukset sekä tanssin estetiikka. Tanssissa tarvitaan hyvää liikkuvuutta esimerkiksi isojen hyppyjen ja korkeiden jalan nostojen tekemiseen, ja voimaa liikkuvuuden hyödyntämiseen. Myös kestävyysharjoittelu päätettiin ottaa oppaaseen mukaan, sillä aerobinen kunto luo pohjan kaikelle muulle harjoittelulle.

Oppaaseen tulevien teemojen rajausta vaikeutti oma kiinnostukseni tanssin oheisharjoittelua kohtaan, enkä siten aloittelevana kehittämistyön tekijänä osannut rajata opinnäytetyöni aihetta tarpeeksi. Koska oppaaseen valikoitu mukaan viisi eri oheisharjoittelun osa-aluetta, tuli oppaasta todella laaja ja kattava. Oppaan laajuus kasvatti omaa työmäärääni huomattavasti, mutta toisaalta lisäsi samalla myös oppaan käyttöarvoa ja hyödynnettävyyttä. Näin kattavan oppaan tuottaminen oli kuitenkin mielestäni liian suuritöinen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi, etenkin kun ottaa huomioon sen, että tein opinnäytetyön yksin. Koen opinnäytetyön aiheen laajuuden vaikuttaneen heikentävästi esimerkiksi oheisharjoitteluoppaan eri teemojen syvälliseen perehtymiseen sekä oppaan viimeistelyyn ja kehittämistyön raportin kirjoittamiseen.

Kehittämistyön aikana koin haastavaksi löytää luotettavaa tietoa nuorten tanssijoiden oheisharjoittelusta. Tiedonkeruuta hankaloitti se, että kyseisestä aiheesta ei ole vielä

saatavilla runsaasti tutkimustietoa. Mielestäni onnistuin kuitenkin soveltamaan löytämäni tietoa hyvin kohderyhmälle sopivaksi. Haastavaksi koin myös oppaan toteuttamisen, sillä en ollut aikaisemmin toteuttanut minkäänlaista opasta tai muuta terveysaineistoa. Alkaessani toteuttaa oheisharjoitteluopasta tutustuin terveysaineistoon suunnitteluun liittyvään materiaaliin ja yllätyin siitä, kuinka tarkat laatuksiteerit terveysaineiston suunnittelua ja arviointia varten on tehty. Koko ajan ilmestyy myös uusia tekstien luettavuuteen liittyviä tutkimuksia, joihin minun ei aikaresurssien takia valitettavasti ollut mahdollista perehtyä tämän kehittämistyön aikana tarkemmin. Oppaan toteutuksessa käytettiin apuna vuonna 2001 julkaistuja terveysaineiston laatuksiteereitä. Työn arvoa olisi nostanut entisestään uudemman tutkimustiedon hyödyntäminen oppaan laatimisessa.

Oman haasteensa oppaan tekemiseen toi myös kuvien lisääminen esimerkkiharjoitusten kirjallisten ohjeiden tueksi. Kuvien lisääminen oppaaseen paljastui todella paljon aikaa vieväksi tehtäväksi. Ensin tuli suunnitella minkälaisia kuvia oppaaseen tarvitaan ja miettiä miten kuvien ottaminen toteutetaan. Kun kaikki oppaan liikkeet, malli, valokuvaaja ja kuvauspaikka olivat tiedossa, tuli valokuvien ottamisen vuoro. Kuvaustilanteessa oli hankala kuvitella, miltä kuvat tulevat näyttämään oppaassa. Näin jälkikäteen mietittynä tekisinkin monta kuvien ottamiseen liittyvää asiaa toisella tavalla. Jos tekisin vastaavanlaisen oppaan uudelleen, varaisin kuvien ottoon enemmän aikaa, jotta liikkeet ehdittäisiin käydä mallin kanssa rauhassa läpi. Miettin valokuvien ottamiskulmaa ja etäisyyttä tarkemmin, jotta liikkeet näkyisivät kuvissa mahdollisimman selkeästi. Miettin myös mallin vaatteita tarkemmin, jotta esimerkiksi keskivartalon ja alaraajojen raja erottuisi selvemmin. Järjestäisin myös kuvauspaikaksi sellaisen tilan, jossa ei tarvitsisi huolehtia auringon valon aiheuttamista varjoista. Kun kaikki kuvat oli saatu otettua, oli vuorossa kuvien editointi, johon onneksi sain ulkopuolista apua. Editoinnin jälkeen kuvat tuli vielä muokata oikean kokoisiksi, ennen kuin kuvat oli mahdollista siirtää ja asetella oppaaseen. Jotta kuvista olisi tullut siistimmät, olisi ne voinut vielä kehystää. Mutta koska kuvia oli paljon ja aikataulu oli tiukka, päätin jättää kuvien kehystämisen tekemättä. Suunnittelin laittavani kuviin myös nuolia, jotka kertoisivat tarkemmin esimerkiksi sen, missä liikkeen pitäisi tuntua. Muutaman koeversion jälkeen päätin kuitenkin jättää nuolet kuvista kokonaan pois, sillä koin, että kuvista tulee liian sekavia nuolien kanssa.

Yhteistyö työn tilaajan eli Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen kanssa oli erittäin antoisaa ja opettavaista. Prosessin aikana tapasin balettioppilaitoksen fysioterapeutin Johanna Osmalan muutaman kerran. Yhteisissä tapaamisissamme poh-

dimme yhdessä tanssin oheisharjoittelun merkitystä nuorille tanssin harrastajille sekä sitä, mitä kaikkea oheisharjoittelun olisi hyvä sisältää. Osmala osasi työkokemuksensa perusteella kertoa selkeästi, minkälaisia harjoituksia nuorisoasteen oppilaat tarvitsevat fysioterapeutin näkökulmasta pitkäjänteisen ja tavoitteellisen baletin harrastamisen tueksi. Sainkin Osmalalta paljon hyviä vinkkejä ja ideoita erityisesti oppaan esimerkkiharjoituksiin. Yhteistyö Osmalan kanssa olisi kuitenkin voinut olla vielä tiiviimpää. Hankkeen aikana yhteydenpitoa ja yhteistyötä rajoittivat aikataulu- ja välimatkaongelmat.

Kehittämistyöni aihe oli laaja ja asettamani hankkeen aikataulu tiukka. Siitä huolimatta onnistuin kuitenkin pysymään aikataulussa ja saamaan hankkeen päätökseen sovittuna ajankohtana. Seuraavissa kappaleissa käsittelen vielä tarkemmin opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta, oheisharjoitteluoppaan hyödynnettävyyttä ja käytettävyyttä sekä omaa ammatillista kehittymistäni.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin hyvän tieteellisen toiminnan periaatteita. Työn tekijä vastaa kehittämistyöstä henkilökohtaisesti. Heikkilän ym. (2008, 44–45) mukaan kehittämistyön eettisyyttä pohdittaessa, tulee kiinnittää erityistä huomiota työn kriittisiin kohtiin, joita ovat muun muassa kehittämiskohteen aiheen valinnan eettisyys, tietolähteiden valinta ja raportointi. Toiminnassa on huomioitava myös omaa ammattikuntaa koskevat ammattieettiset periaatteet.

Fysioterapeutin eettiset ohjeet käsittelevät fysioterapeutin tehtäviä, fysioterapeutin ja asiakkaan suhdetta sekä fysioterapeutin ammattitaitoa. Eettisten ohjeiden tarkoituksena on auttaa fysioterapeuttia tekemään valintoja, ohjaamaan ja arvioimaan omaa toimintaa sekä perustelemaan omaa toimintaansa. Fysioterapeutin eettiset ohjeet on laatinut Suomen Fysioterapeutit. (Suomen Fysioterapeutit 2013.)

Kehittämistoiminnan päämääränä oli nuorten tanssijoiden oheisharjoitteluun liittyvän tiedon lisääntyminen sekä hyvinvoinnin parantaminen. Kehittämistyön aihe valittiin siten, että se ei loukkaa ketään eikä väheksy eri ihmisiä tai ihmisryhmiä (Heikkilä ym. 2008, 44). Työn tekijä huolehti työn laadusta koko hankkeen ajan, sillä pyrkimyksenä oli tuottaa mahdollisimman hyvä kehittämistyön tuotoksena syntyvä opas sekä kehittämistyötä kuvaava raportti. Työn tekijä huolehti myös hankkeeseen liittyvien sopi-

muksien tekemisestä ja lupien hankkimisesta sekä siitä, että hankkeeseen osallistuvia henkilöitä kohtaan toimittiin eettisesti. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että kuvissa mallina toimineelle henkilölle kerrottiin tarkasti missä kuvia tullaan käyttämään. Kuvien käyttämisestä tehtiin myös kirjallinen sopimus, joka allekirjoitettiin myös mallin huoltajalla. Työn tekijä huolehti myös kehittämishankkeen raportin kirjoittamisesta.

Kehittämistyön eettistä turvallisuutta lisää lähteiden luotettavuus. Kehittämistyössä tietolähteet tulee valita sen perusteella, mihin kysymyksiin halutaan saada vastauksia. (Heikkilä ym. 2008, 44.) Tässä kehittämistyössä lähteinä käytettiin pääasiassa alan ammattikirjallisuutta, kansainvälisiä tutkimuksia ja tieteellisiä artikkeleita. Lähteiksi pyrittiin valitsemaan mahdollisimman tuoreita, korkeintaan 10 vuotta vanhoja lähteitä. Tästä kriteeristä jouduttiin kuitenkin joustamaan muutaman terveysaineiston laadintaa koskevan kirjan sekä yhden nuorten tanssijoiden erityishaasteita käsittelevän artikkelin kohdalla. En usko tämän kuitenkaan vaikuttavan merkittävästi työn luotettavuuteen. Koska tanssiin liittyvää kirjallisuutta on olemassa vain vähän, tietoa jouduttiin soveltamaan urheiluvalmennuksen puolelta tanssiin sopivaksi. Jokaiseen käytettyyn lähteeseen viitattiin asianmukaisin lähdeviittein. Lähteet merkittiin asianmukaisesti myös opinnäytetyön lähdeluetteloon. Opinnäytetyössä ei käytetty valmiita kuvia, kuviota eikä piirroksia tekijänoikeuksien takia. Kaikki opinnäytetyössä käytetyt kuvat otettiin tätä opinnäytetyötä varten. Kuvissa esiintyvältä henkilöltä sekä hänen huoltajaltaan pyydettiin kirjallinen suostumus kuvien käyttämiseen opinnäytetyössä. Myös valokuvien käyttöoikeus pyydettiin kirjallisesti valokuvien ottajalta.

7.3 Tanssin oheisharjoitteluoppaan hyödynnettävyys ja käytettävyys

Kehittämistyön tuotoksena syntynyt tanssin oheisharjoitteluopas on hyödynnettävissä toimeksiannon mukaisesti. Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos voi ottaa oppaan käyttöön sellaisenaan syksyllä 2013 suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kehittämistyön tuotosta voidaan hyödyntää myös uusissa työelämäyhteyksissä.

Uskon, että oheisharjoitteluopasta voidaan hyödyntää laaja-alaisesti tanssin kentällä, sillä työn tuotos herätti paljon kiinnostusta jo työn toteutusvaiheessa tanssialan ihmisten keskuudessa. Vaikka opas on suunnattu nuorille balettitanssijoille, soveltuu opas hyvin myös muiden tanssilajien harrastajille. Myös vanhemmat tanssin harrastajat ja ammattiopiskelijat saavat oppaasta käytännön vinkkejä oheisharjoittelun toteuttami-

seen, vaikka opas onkin kirjoitettu nuorille. Tanssioppilaiden lisäksi myös tanssinopettajat voivat hyödyntää opasta opettaessaan oppilailleen tanssia tukevia harjoituksia. Tanssialan ihmisten ohella myös fysioterapeutit voivat hyödyntää opasta työskennellessään tanssialan ihmisten kanssa. Oppaan avulla fysioterapeutit pystyvät muokkaamaan terapeuttisen harjoittelun liikkeistä tanssijoille paremmin soveltuvia lajinomaisia liikkeitä. Fysioterapeuttien on mahdollista hyödyntää työssään myös opinnäytetyön raportin teoriapohjaa, jossa käsitellään muun muassa motorista oppimista ja fyysisen kunnon harjoittamista.

Opinnäytetyön tekemisen aikana minulle heräsi monia jatkokehittelyideoita, joita ei ollut mahdollista lähteä toteuttamaan tämän kehittämishankkeen aikana. Mielestäni oheisharjoitteluoppaasta olisi tullut huomattavasti informatiivisempi ja havainnollisempi, jos oppaan liikkeisiin olisi ollut mahdollista liittää liikkuva kuva ja ääni (Torkkola ym. 2002, 28). Oheisharjoitteluoppaasta voisi tulevaisuudessa kehitellä esimerkiksi netistä ladattavan mobiilisovelluksen, jota pystyisi käyttämään älypuhelimilla. Näin opas olisi helposti mukana kuljetettava ja aina saatavilla. Oheisharjoitteluoppaan pohjalta voisi kirjoittaa myös kirjan. Kirjaan olisi mahdollistaa sisällyttää tietoa eri ikäryhmien tanssin oheisharjoittelusta, jolloin kohderyhmä muuttuisi laajemmaksi. Kirjaan voisi koota myös enemmän harjoituksia, joista jokainen voisi valita itselleen mielekkäät harjoitukset. Esimerkkiharjoituksiin voisi laittaa myös tasovaihtoehtoja, jotta harjoittelu pystyisi etenemään progressiivisesti. Kirjaan olisi mahdollista sisällyttää myös tästä oppaasta poisjäänyt tanssijan ravitseminen sekä esimerkiksi piikkipallon avulla tehtävät lihasten rentoutusharjoitukset.

7.4 Ammatillinen kasvu fysioterapeuttina

Opinnäytetyön tekeminen tukee fysioterapeuttiopiskelijan ammatillista kasvua. Ammatillista kasvua voidaan tarkastella suhteessa fysioterapeutin koulutukseen ja sen antamiin valmiuksiin. Valtakunnalliset ammattikorkeakouluille yhteisesti määritellyt osaamisvaatimukset koostuvat itsensä kehittämisestä, eettisestä osaamisesta, viestintä- ja vuorovaikutusosaamisesta, kehittämistoiminnan osaamisesta, organisaatio- ja yhteiskuntaosaamisesta sekä kansainvälisyysosaamisesta. Syksyllä 2008 aloittaneiden fysioterapeuttiopiskelijoiden kompetenssit ovat fysioterapeuttinen tutkiminen ja kliininen päättely, opetus- ja ohjausosaaminen, terapiaosaaminen, yhteistyö- ja yhteiskuntaosaaminen sekä teknologiaosaaminen. Opinnäytetyön tekemisen kautta tavoiteltava ammatillinen osaaminen koostuu seuraavista kompetensseista: eettinen

ja arvo-osaaminen, tutkimus- ja kehittämisosaaminen ja yhteiskuntaosaaminen. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2008, 3-6, 66.)

Opinnäytetyön tekemisen kautta opin paljon etenkin kehittämistoiminnasta ja sen periaatteista, mistä on minulle paljon hyötyä, jos tulen jatkossa työskentelemään kehittämistoiminnan parissa. Perehtyminen tieteellisen toiminnan periaatteisiin kasvatti myös yhteistyö- ja yhteiskuntaosaamistani. Kehittämistyön myötä opin ymmärtämään paremmin työn etiikkaan, luotettavuuteen ja tarkkuuteen vaikuttavia tekijöitä. Kehittämistyön tekemisen aikana myös teknologiaosaamiseni kehittyi. Opin etsimään ja kokoamaan tietoa järjestelmällisesti sekä soveltamaan jo olemassa olevaa tietoa eri kohderyhmille sopivaksi. Englanninkielisiin artikkeleihin tutustuminen lisäsi myös kansainvälisosaamistani. Opinnäytetyö kasvatti taitoani luoda asiantuntevaa, monipuolisiin lähteisiin perustuvaa tekstiä sekä suunnitella ja toteuttaa laatukriteereihin perustuvia terveysaineistoja. Oppaan taittamisen myötä myös ATK-taitoni kehittivät.

Koen, että opinnäytetyön tekemisen myötä myös opetus- ja ohjausosaamiseni sekä terapiaosaamiseni kehittivät. Mielestäni opinnäytetyön teoriaosuudessa tanssin näkökulmasta käsitellyjä asioita voidaan soveltaa hyvin myös ihan tavallisten ihmisten eli ei tanssijoiden kuntoutukseen. Motoriseen oppimiseen ja fyysisen kunnon harjoittamiseen liittyvät periaatteet ovat kaikille samoja. Eroavaisuudet alkavat näkyä vasta harjoittelun tavoitteiden asettamisessa sekä tarkempien harjoitussisältöjen suunnittelemisessä, jolloin huomioon tulee ottaa yksilölliset lajivaatimukset. Opinnäytetyön tekemisen myötä myös terapeutin harjoittelun liikepankkini kasvoi.

Opinnäytetyön tekeminen kasvatti myös kykyäni toimia itsenäisesti. Työn tekeminen opetti minulle paljon pitkäjänteisestä, tavoitteellisesta ja suunnitelmallisesta työskentelytavasta. Opinnäytetyön tekeminen kehitti myös kykyäni ajatella kriittisesti sekä kykyäni arvioida omaa osaamistani.

Opinnäytetyön tekeminen tarjosi minulle mahdollisuuden kehittää monipuolisesti omaa ammattitaitoani fysioterapeuttina ja terveysalan ammattilaisena. Opinnäytetyössä pääsin myös hyödyntämään tanssiin ja pilatekseen liittyvää ammattiosaamistani. Näin ollen tämä opinnäytetyö toimii ”käyntikorttina” monipuolisesta ammatiosaamistani. Uskon, että tämän työn tekemisen myötä minulle tarjoutuu uusia työtilaisuuksia, joissa pääsen yhdistämään sekä fysioterapeutin että tanssinopettajan ja pilatesohjaajan ammattiosaamistani.

LÄHTEET

Aalto, R. 2008. *Kuntoilijan lihashuolto-opas*. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Aalto, R. 2005. *Kuntoilijan käsikirja*. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Ahonen, J. 2011. Sovellettu biomekaniikka. Teoksessa Sandström, M. & Ahonen, J. *Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 155–353.

Ahonen, J. & Parkkari, J. 2011. *Kokonaisvaltainen harjoittelu parantaa urheilusuoritusta ja ehkäisee vammoja*. Liikunta & Tiede 48 (5), 18–22.

Amorim, T., Sousa, F. & Santos, J. 2011. Influence of Pilates training on muscular strength and flexibility in dancers [viitattu 25.2.2013]. Saatavissa: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n4/a10v17n4.pdf>

Bronner, S., Ojofeitimi, S. & Spriggs, J. 2003. *Occupational Musculoskeletal Disorders in Dancers* [viitattu 1.3.2013]. Saatavissa: http://media.wix.com/ugd/d7d6fa_a0c51c35ae2a814c33cc7ec532c98993.pdf?dn=Bronner%20PT%20Rev%20Occ%20M-S%202003.pdf

Daniels, K. 2000. *The Challenge of the Adolescent Dancer* [viitattu 2.2.2013]. Saatavissa: <http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/adolescent-dancer.pdf>

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. *Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hammond, S. 2006. *Piruetti: Baletin perusteet*. Alunperin Ballet Basics. 2004. Viides painos. Suom. Nikkilä, M. & Tunkkari, T. Helsinki: Art House Oy.

Huotari, P. & Lakanen, J. 2012. Valmentautuminen kestävyyslajeissa lapsuudesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa Mero, A. (toim.), Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela A. & Häkkinen, K. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 296–306.

Irvine, S., Redding, E. & Rafferty, S. 2011. *Dance Fitness* [viitattu 12.2.2013]. Saatavissa: http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/dance_fitness.pdf

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2012. Taito ja tekniikka sekä niiden harjoittaminen. Teoksessa Mero, A. (toim.), Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela A. & Häkkinen, K. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 101–110.

Jouhtinen, A. 2003. Tanssivan kehon lihashuolto. Teoksessa Ahonen, J., Anttila, E., Jalkanen, T., Jouhtinen, A., Kontunen, K. (toim.), Renvall, H., Suhonen, T. & Vainio, L. *Tanssioppilaan kirja*. Helsinki: Opetushallitus, 5-104.

Koutedakis, Y. & Jamurtas, A. 2004. *The Dancer as a Performing Athlete* [viitattu 26.3.2013]. Saatavissa: <http://wlv.openrepository.com/wlv/bitstream/2436/7196/1/The%2520Dancer%2520as%2520%2520Performing%2520Athlete%2520.pdf>

Kozai, A. 2012. *Supplementary Muscular Fitness Training for Dancers* [viitattu 12.2.2013]. Saatavissa: http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/Bulletin_for_Teachers_4-1_pp15-17_Kozai.pdf

Laine, T. & Mero, A. 2012. Naisen ja miehen rakenteelliset, fysiologiset ja suorituskyvylliset erot. Teoksessa Mero, A. (toim.), Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela A. & Häkkinen, K. *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 49–76.

Menetelmäopetuksen tietovaranto 2013. Kyselylomakkeen laatiminen [viitattu 14.4.2013]. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Nuori Suomi 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille* [viitattu 25.1.2013]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28keyyt%29_08.pdf

Opetushallitus 2013. *Tanssi* [viitattu 10.4.2013]. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/taiteen_perusopetus/tanssi

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. *Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2013. Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos [viitattu 11.1.2013]. Saatavissa: <http://www.ooppera.fi/balettioppilaitos/opetussuunnitelmat/perusopetus>

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

Sandström, M. 2011. Aivot ja liikuntafysiologia. Teoksessa Sandström, M. & Ahonen, J. *Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-Kustannus Oy, 3-153.

Savonia-ammattikorkeakoulu 2008. *Fysioterapeutti (AMK). Opetussuunnitelma. Syksy 2008*. Kuopio.

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

Sinisalo, A. 2013. *Klassisen baletin tekniikka ja rasitusvammat. Jalan ja nilkan alue* [viitattu 20.2.2013]. Saatavissa: <http://www.tanssifysioterapia.fi/index.php/Etusivu>

Suomen Fysioterapeutit, 2013. *Fysioterapeutin eettiset ohjeet* [viitattu 22.4.2013]. Saatavissa: http://suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=464

Suomen Olympiakomitea 2013. *Urheilijan ravitsemus. Esteettiset taitolajit* [viitattu 10.4. 2013]. Saatavissa: http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/ohjeita_lajityypeittain/esteettiset_taitolajit/

Suomen Tanssioppilaitosten liitto 2013. [viitattu 10.4.2013]. Saatavissa: <http://tanssioppilaitostenliitto.com/>

Tanssin Tiedotuskeskus 2013a. *Ammatillinen koulutus Suomessa* [viitattu 10.4.2013].
Saatavissa: <http://www.danceinfo.fi/opiskelu/ammattillinen-koulutus/ammattillinen-koulutus-suomessa/>

Tanssin Tiedotuskeskus 2013b. *Baletti* [viitattu 10.4.2013]. Saatavissa:
<http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/1-mitae-taidetanssi-on/baletti/>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. *Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille*. Tampere: Tammi.

UKK-instituutti 2013. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille* [viitattu 15.1.2013]. Saatavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Wilmerding, V. & Krasnow, D. 2009. *Motor Learning and Teaching Dance* [viitattu 25.4.2013]. Saatavissa:
http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/motor_learning.pdf

KUALÄHTEET

- KUVA 1. I asento. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 2. II asento. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA3. IV asento. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 4. V asento. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 5. *Demi-plié* I asennossa. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 6. *Grand plié* I asennossa. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 7. *Relevé* II asennossa. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 8. *Tendu* sivulle. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 9. *Arabesque*. Valokuva Tommi Puustinen 2013.
- KUVA 10. *Attitude*. Valokuva Tommi Puustinen 2013.

TAULUKKO 1. Alaraajojen lihasten voiman ja liikkuvuuden vaikutus baletin liikkeisiin.

KYSELYLOMAKE

Teen fysioterapiaopintoihin kuuluvana opinnäytetyönä tanssin oheisharjoitteluopasta nuorille tanssin harrastajille. Työn tilaaja on Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos ja kohderyhmä balettioppilaitoksen nuorisoaste, jonka oppilaat ovat iältään 13–15-vuotiaita.

Tämän kyselylomakkeen avulla pyritään selvittämään oheisharjoitteluoppaan selkeyttä ja käytettävyyttä. Kyselylomake koostuu kolmesta eri osa-alueesta, jotka ovat oppaan sisältö, oppaan kieli- ja ulkoasu sekä oppaan käytettävyys.

Toivon sinun vastaavan alla oleviin kysymyksiin tutustuttuasi oheisharjoitteluoppaaseen. Sinun mielipiteesi ovat erittäin tärkeitä, sillä oppaan jatkokehittäminen tapahtuu kyselylomakkeen avulla saadun palautteen pohjalta.

Ympyröi jokaisen kysymyksen kohdalla omaa näkemystäsi parhaiten vastaavan vaihtoehdon numero. Muutamassa kysymyksessä vastaus kirjoitetaan heti kysymyksen perään.

1. OPPAAN SISÄLTÖ

1 = liian vähän, 2 = liian paljon, 3 = sopivasti

- | | | | |
|--|---|---|---|
| a. Oppaassa on tietoa oheisharjoittelusta | 1 | 2 | 3 |
| b. Oppaassa on esimerkkiharjoituksia | 1 | 2 | 3 |
| c. Oppaassa on tekstiä (määrällisesti) | 1 | 2 | 3 |
| d. Oppaassa on kuvia | 1 | 2 | 3 |
| e. Mitä muuttaisit, jotta oppaan sisällöstä tulisi parempi? Miksi? | | | |

2. OPPAAN KIELI- JA ULKOASU*1 = eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = samaa mieltä*

- a. Ensivaikutelma houkuttelee tutustumaan sisältöön tarkemmin. 1 2 3
- b. Opasta on helppo lukea. 1 2 3
- c. Oppaan teksti on selkeää ja ymmärrettävää. 1 2 3
- d. Oppaan sisältö on selkeästi esillä. 1 2 3
- e. Oppaan keskeiset sisällöt erottuvat muusta tekstistä hyvin. 1 2 3
- f. Oppaan kuvat tukevat tekstiä. 1 2 3
- g. Oppaan kuvat ovat auttavat hahmottamaan oikean liikesuorituksen. 1 2 3
- h. Mitä muuttaisit, jotta oppaan kieli- ja ulkoasusta tulisi parempi? Miksi?

3. OPPAAN KÄYTETTÄVYYS*1 = eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = samaa mieltä*

- a. Opas kertoo selkeästi mitä kaikkea oheisharjoittelun tulisi sisältää. 1 2 3
- b. Opas kertoo selkeästi miksi ja milloin oheisharjoittelua tulisi tehdä. 1 2 3
- c. Opas motivoi tekemään omatoimista oheisharjoittelua. 1 2 3
- d. Uskon, että opasta tulisi käytettyä omatoimisen harjoittelun tukena. 1 2 3
- e. Mitä muuttaisit, jotta opas palvelisi paremmin juuri sinun tarpeitasi? Miksi?

Kiitos vastauksistasi!

