

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutus

Tanssinopettajan erikoistumisala

2020

Varpu Allenius

TAIDETANSSI OSANA  
VAPAAOTTELUN  
OHEISHARJOITTELUA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutus | Tanssinopettajan erikoistumisala

2020 | 29 sivua, 3 liitesivua

Varpu Allenius

## TAIDETANSSI OSANA VAPAAOTTELUN OHEISHARJOITTELUA

Tämä kirjallinen osuus on osa Turun ammattikorkeakoulun tanssinopettajakoulutuksen opinnäytetyökokonaisuutta. Tämän pedagogisen opinnäytetyön käytännöllinen osa oli opetuskokeilu ammattilaisvapaaottelijoille, joka suoritettiin yhdessä vapaaottelun ammattilaisten kanssa pääosin syksyllä 2019. Opetuskokeilussa työskenneltiin vuorovaikutteisesti ammattilaisvapaaottelija ryhmän ja -yksilön kanssa.

Kirjallinen osa keskittyy kuvaamaan taidetanssin mahdollisuuksia vapaaottelun oheisharjoitteluna, sekä avaa opetuskokeilua. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia mahdollisuuksia taidetanssin oheisharjoittelulla on tässä henkisesti ja fyysisesti haastavassa lajissa, vapaaottelussa. Vapaaottelussa on paljon tanssillisia ominaisuuksia, kuten liikelaadut, tasojen käyttö ja otteluiden yhteydessä esiintyminen. Opinnäytetyössä tarkastellaan, millä tavalla taidetanssi voi tukea ottelijan monipuolista oheisharjoittelua sekä fyysisien ominaisuuksien että henkisen voimaantumisen kannalta.

Opinnäytetyössä avataan opetuskokeilua ja vapaaottelijoiden sekä tanssinopettajan oivalluksia. Tärkeänä tavoitteena on ollut kuljettaa voimaantumista tukevaa tanssinopetusta läpi opinnäytetyöprosessin.

ASIASANAT:

taidetanssi, tanssi, vapaaottelu, voimaantuminen

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts | Dance Teacher

2020 | 29 pages, 3 pages in appendices

Varpu Allenius

## DANCE AS A TRAINING FOR PROFESSIONAL MIXED MARTIAL ARTISTS

This written thesis is a part of bachelor's degree in dance pedagogy at Turku university of applied sciences. This is a pedagogical thesis and the practical part of it was a teaching experiment for Finnish professional mixed martial artists. The teaching experiment was fulfilled mainly during the autumn 2019. The teaching experiment was done in interaction with the professional MMA fighters and their coaches. The written part focus on the possibilities how to use dance so it can support the practicing of MMA. In this part I will tell the reader also how the teaching experiment was fulfilled and especially how it affected to athletes mental empowering. The objective of this thesis is to examine how the art of dance can provide help for practicing this mentally and physically challenging sport of mixed martial arts. MMA has many similar features to dance such as variation of the motion, using of levels in movement and of course, performing in the fights. I examine can the art of dance be part of the training of professional MMA artists not only as a support activity to physical training but especially help maintaining the mental welfare.

### KEYWORDS:

Dance, Art, Mixed Martial Arts, Empowering

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 VOIMAANTUMISTA TUKEVA TANSSINOPETUS</b>	<b>7</b>
<b>3 TAIDETANSSI JA VAPAAOTTELU</b>	<b>9</b>
3.1 Taidetanssin opetus	10
3.2 Vapaaottelu	11
3.2.1 Vapaaottelun oheisharjoittelun kuvaus	12
3.2.2 Vapaaottelun psyykkinen puoli	13
3.2.3 Esiintyminen	15
<b>4 OPETUSKOEILU</b>	<b>18</b>
4.1 Opetuskokeilun suunnittelu haastatteluiden sekä keskustelujen kautta	18
4.2 Vapaaotteluliiton varapuheenjohtajan haastattelu	19
4.3 Tanssitunnit ryhmälle	21
4.4 Yksilöopetus	23
<b>5 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>26</b>
<b>6 LÄHTEET</b>	<b>28</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Opetussuunnitelma.
- Liite 2. Haastattelukysymykset.

# 1 JOHDANTO

Tämä kirjallinen osuus on osa pedagogista opinnäytetyötä, joka sisältää opetuskokeilun ja kirjallisen osion. Kokonaisuus pohjautuu opettamiini tanssitunteihin ammattilaisvapaaottelijoille. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, mitä taidetanssi voi tarjota ammattuurheiluun ja miten tanssi oheisharjoitteluna tukee vapaaottelua. Pyrin selvittämään, onko taidetanssin avulla mahdollista kehittää vapaaottelijan fyysisten ominaisuuksien lisäksi itsetuottamusta ja sen myötä tulevaa voimaantumista. Näiden kysymysten pohjalta lähdin tutkimaan taidetanssin mahdollisuuksia ammattilaisvapaaottelijoille, jotka omaavat vahvan urheilutaustan.

Olen kiinnostunut selvittämään tanssin mahdollisuuksia osana huippu-urheilun harjoittelua. On tavallista, että nykytanssitunneille tuodaan vaikutteita eri kamppailulajeista, esimerkiksi painista tuttuja harjoituksia käytetään lattiategniikassa ja kontakti-improvisaatiossa. Suomessa taiteen kentällä on nähty lukuisia teoksia, jossa yhdistetään kamppailulajeja nykytanssiin. Tästä tuoreena esimerkkinä on suomalaisen Kinetic Orchestran teos nimeltä I'm Liquid, jossa koreografina toiminut Jarkko Mandelin sekä työryhmä hyödyntää kamppailulajeja näyttävässä teoksessaan (Tanssin Tiedotuskeskus 2019).

Näin tässä mahdollisuuden myös toisin päin, joten päätin lähteä tutkimaan asiaa. Koulutuksen saaneella tanssinopettajalla on valmiuksia suunnitella ja toteuttaa yhteistyötä eri urheilulajien kanssa. Tanssinopettajan korkeakoulututkinto valmistaa toimimaan monipuolisesti taidetanssialan asiantuntijatehtävissä. Valmistuneella tanssinopettajalla on taidot soveltaa monipuolista tanssialan osaamistaan ja luoda kasvatuksellisia kokonaisuuksia opettajana. (Turun ammattikorkeakoulu 2020.) Tästä syystä näen tanssinopettajalla olevan hyvät valmiudet lähteä tutkimaan tanssin hyötyjä eri urheilulajien parissa, sekä olemaan potentiaalinen apu eri urheilulajien valmennuksessa. Toivon, että opinnäytetyöni innoittamana tanssinopettajat uskaltaisivat laajentaa työkenttäänsä ja haastaa itseään eri urheilulajien parissa myös ulkopuolisena osaajana, sekä levittää taidetanssin hyötyjä myös tanssin kentän ulkopuolelle. Koen, että tanssi ja taide kuuluu kaikille ja haluan edistää tanssin hyödyllisyyttä mahdollisimman laajalti myös oman alan kehittämisen kannalta.

Tein opetuskokeilun ammattilaisvapaaottelijoille yhdessä kamppailualan ammattilaisten kanssa. Vapaaottelu on yksilöurheilulaji, joten opetuskokeilun pääpaino oli yhden

vapaaottelijan yksilöopetuksessa. Tämän lisäksi opetin ammattilaisvapaaottelijoista koostuvaa ryhmää muutamia kertoja. Lähdin etsimään vastapainoa ja voimaantumista henkisesti ja fyysisesti haastavaan lajiin. Olen kuljettanut voimaantumista tukevaa tanssinopetusta tavoitteenani opetuskokeiluni aikana.

Tärkeänä osana opinnäytetyötäni ovat keskustelut ammattilaisvapaaottelijoiden, valmentajien sekä vapaaotteluliiton varapuheenjohtajan kanssa. Olen ollut jatkuvassa vuorovaikutuksessa vapaaottelun ammattilaisten kanssa, ja käytyt keskustelut toimivat tärkeänä lähteenä opinnäytetyössäni.

Toivon, että opinnäytetyöni toimii keskustelun avaamiseksi suomalaisissa urheiluseuroissa, sekä lisää tietoisuutta taidetanssin hyödyntämisestä vapaaottelussa. Opinnäytetyöstäni voi inspiroitua myös muiden urheilulajien parissa.

## 2 VOIMAANTUMISTA TUKEVA TANSSINOPETUS

Opetuskokeilun lähtökohtana on konstruktivistinen oppisnäkemys, jonka mukaan oppiminen on oppijan aktiivista ja sosiaalista toimintaa. Konstruktivistisessa oppimisnäkemyksessä oppija tulkitsee uutta tietoa sekä kokemuksiinsa aikaisempien tietojensa ja käsitystensä pohjalta. Tässä tapauksessa oppija kehittää näkemyksiään, sekä kuvaansa maailmasta jatkuvasti. Oppimisprosessin painopisteenä toimii itseohjautuvuus, jolloin oppilas on aktiivinen oppija. (Tynjälä 1999.)

Opetukseni tavoitteena on yksilön voimaantumisen tukeminen taidetanssin avulla. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtöisin oleva prosessi, joka näkyy hyvänä itsetuntona ja kykynä asettaa itselleen päämääriä, sekä saavuttaa niitä. Siihen liittyy myös usko omiin unelmiinsa, eli optimistinen tulevaisuudenkuva. (Siitonen 1999.)

Voimaantumisteoriassa ihmistä pidetään aktiivisena, vapaana ja luovana toimijana ja voimaantuminen on vahvasti kytköksissä itseluottamukseen. Voimaantumista on mahdollista tukea ulkoapäin, vaikka ihminen ei voi antaa toiselle voimaa tai omaa päätösvaltaa toisen voimaantumisesta. Yksilön uskomukset omiin kykyihin, minäkuva, itseluottamus ja tyytyväisyys ovat merkityksellisiä omien voimavarojen vapautumisen kannalta. Opettaja pystyy vaikuttamaan oppijan minäpystyvyyden parantamiseen, esimerkiksi mahdollistamalla onnistumisen kokemuksia asettamalla tavoitettavissa olevia osatavoitteita. Onnistumisen kokemukset auttavat oppijaa uskomaan omiin kykyihinsä, jolloin tavoitteiden asettaminen korkealle on luontevaa. Opettajan rooli voimaantumisessa on purkaa ulkoisia kahleita mahdollistaakseen sisäinen vapaus. (Siitonen 1999.)

Hyvän ilmapiirin luominen tanssinopetuksessa on tavoiteltavaa, ja erityisesti hyväksyvän ilmapiirin toteutumista voidaan tarkastella dialogisuuden avulla. Dialogisuus on yksi voimaantumisen mahdollistaja. Tässä yhteydessä dialogisuudella tarkoitetaan vastavuoroista ja opiskelijakeskeistä opetusta, jossa opettaja aidosti kohtaa oppilaansa. Dialogisuus edistää niin oppimista kuin osallistujien välisiä suhteita. (Vuorikoski & Kiilakoski 2009, 309.)

Tarkoitukseni on ollut luoda avoin ja luottavainen ilmapiiri opetuskokeilussani, jossa opettamani vapaaottelijat pääsevät harjoittelemaan tanssia oman lajinsa pohjalta. Olen opetuskokeiluni aikana ollut jatkuvassa vuorovaikutuksessa ottelijoiden ja valmentajien

kanssa. Tanssituntien yhteydessä olemme käyneet monia keskusteluja, joita käytän myös olennaisina lähteinä työssäni. Nämä keskustelut mahdollistivat sisällön ja muodon täsmentämisen ottelijoiden, valmentajien sekä opettajan kanssa. Vuorovaikutteinen ja avoin keskustelu on tärkeää voimaantumista tukevassa tanssinopetuksessa, jolloin opettajana olen haastanut itseäni pohtimaan, miten toimin opetustilanteissa. Olenko valmis kokemaan uutta ja astumaan pois mukavuusalueeltani? Oppilaiden aito kohtaaminen vaatii opettajalta enemmän kuin pelkkää tiedon jakamista. Tärkeitä tehtäviä ovat oman toimintansa kyseenalaistaminen ja nöyrytyminen. Mahdollisesti tulee luopua osittain valastaan, jotta on aidosti avoin kuulemaan. (Vuorikoski & Kiilakoski 2015, 318-328.)

Tanssinopettajana haluan välittää positiivista kuvaa tanssista. Tanssissa on hyvin paljon erilaisia mahdollisuuksia, joihin tarttua vahvistaakseen yksilöiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia niissä ympäristöissä, joihin sen haluaa suunnata. Tanssinopettajan arvot ratkaisevat sen, mikä katsotaan olennaiseksi tanssitunneilla. Tanssiteknisten harjoitusten rinnalla olen pyrkinyt kuljettamaan jatkuvasti yksilöllisten kokemusten, sekä voimavarojen tukemisen tärkeyttä.

Huippu-urheilijan voimaantuminen on kiinni henkisistä valmiuksista, joita voidaan tukea oikeanlaisten arvojen omaavalla pedagogiikalla. Opetukseni tavoitteena pyrin taidetanssin keinoin vahvistamaan urheilijoiden, tässä tapauksessa ammattilaisvapaatoimijoiden henkistä jaksamista ja uskoa itseensä. Samalla olen opinnäytetyöprosessini aikana tarkastellut, olenko onnistunut auttamaan näitä urheilijoita kohti heidän tavoitteitaan, sekä miten tanssinopettajana olen päässyt omiin tavoitteisiini. Olen pohtinut opetusfilosofiaani voimaantumista tukevan tanssinopetuksen kautta, sekä testannut sitä osana opinnäytetyöni opetuskokeilua liittämällä sen osaksi opetussuunnitelmaani jo alkuvaiheesta lähtien.



### 3 TAIDETANSSI JA VAPAAOTTELU

Koska tavoitteeni on selvittää, mitä taidetanssi voi tuoda vapaaotteluun, avaan tässä luvussa vapaaottelun ja taidetanssin perusteita. Pohjatyöksi olen perehtynyt vapaaottelun taustoihin, jotta voi vertailla vapaaottelun ja taidetanssin eroja ja yhtäläisyyksiä.

Vapaaottelussa on paljon samoja elementtejä, joita löytyy tanssistakin, kuten esimerkiksi liikelaatujen vaihtelevuus, erilaiset rytmikkäät askelkuviot ja tasojen vaihtuvuus. Vapaaottelija improvisoi ottelutilanteessa tietyillä aikaisemmin harjoitelluilla liikkeillä. Ottelu alkaa niin sanotusta vapaan liikkeen vaiheesta, jossa ottelijalla ei ole fyysistä kontaktia vastustajaan jonka jälkeen useimmiten siirrytään painivaiheeseen, eli täyskontaktiin (Kulmala 2007). Ottelija tarvitsee nopeaa reagointikykyä ottelutilanteessa, sekä vahvaa luottoa omaan tekemiseensä. Vapaaottelun tavoitteena on voittaa vastustaja, johon keskittyminen saattaa imaista ajatukset pois muista tärkeistä ottelussa tarvittavista elementeistä.

Nykyään tiedetään, että monipuolinen harjoittelu tuo parempia tuloksia kuin vain yhteen lajiin keskittyminen. Monipuolisessa harjoittelussa kuormitetaan tasaisesti eri kehon osia. Kehon mahdollisten puolierojen minimoiminen liikkuvuuden, lihasvoiman ja koordinaation kannalta on tärkeää urheiluvammojen ehkäisyn vuoksi. (Terve urheilija 2020.)

Monipuolisuus on myös tämän päivän tanssin ja vapaaottelun ammattilaisen tärkein ominaisuus. Vapaaottelu on melko uusi urheilulaji, joka kehittyy nopealla vauhdilla. Vapaaottelusta kirjoitettua lähdemateriaalia on niukasti, joten olen tutustunut myös muiden kamppailulajien kirjallisuuteen.

Yleisesti tiedetään maailmalla olevan tunnettuja vapaaottelijoita, jotka harjoittelevat tanssia vapaaottelun tukemiseksi. Näistä hyvä esimerkki on suuren suosion saanut vapaaottelija Conor McGregor, joka ottelee maailman johtavassa vapaaotteluorganisaatiossa nimeltä Ultimate Fighting Championship (UFC). McGregor on tunnettu nimenomaan taitavasta ja monipuolisesta liikkeestään, joten olen ottanut hänet tähän esimerkiksi. Hänen oheisharjoittelu valmentajansa Ido Portal on saavuttanut suosiota ympäri maailmaa niin tanssijoiden, kamppailijoiden kuin muiden urheilulajien keskuudessa. Suosio perustuu siihen, että vapaaottelijat ovat hänen metodeillaan saavuttaneet tavoitteensa. Portal keskittyy kehontuntemukseen sekä tutkimaan liikkeen laajimpia mahdollisuuksia,

unohtamatta mentaalista aspektia. Itsekin tavoittelun juuri mentaalisen ja voimaantumisen näkökulmasta harjoittelun monipuolisuutta. (Ido Portal 2020.)

### 3.1 Taidetanssin opetus

Taidetanssi on esittävää taidetta, joka muodostuu muun muassa klassisesta baletista, jazz-, nyky-, sekä modernista tanssista. Kaikilla edellä mainitsemillani lajeilla on omat muotonsa, joihin sisältyy tanssitekniikka ja tyyli. Kaikkia näitä lajeja yhdistää esiintymisen tärkeys, musikaalisuus ja ilmaisu. Suomessa tanssille on luotu oma tanssin taiteen perusopetussuunnitelma, joka mahdollistaa oppilaalle pitkän elinkaaren taidetanssin parissa. Oppilaan on mahdollista harjoitella tanssia pitkäjänteisesti, sekä kehittää itseään monella eri tanssin osa-alueella. Suomessa tanssin perusopetusta annetaan useissa tanssi- ja musiikkiopistoissa. Tavoitteena on tukea oppilaan kasvua tanssijana fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Tämän lisäksi tärkeää on oppilaan hyvinvointi, sekä kannustaminen terveelliseen tapaan liikkua ja elää. Tanssin perusopetuksessa on mahdollista opiskella joko yleisen tai laajan oppimäärän mukaisesti. Tanssin yleinen oppimäärä keskittyy tanssin tuomaan liikunnaniloon ja terveelliseen liikuntaharrastukseen, jossa tärkeää on positiivisten kokemusten löytäminen tanssin kautta. Kokemus esiintymisestä, sekä terveen itsetunnon kehittämisestä ovat keskiössä. Tanssin laajassa oppimäärässä vuorostaan syvennyttään tutkimaan tanssia pitkäjänteisellä otteella, kohti mahdollisia ammattiopintoja. (Opetushallitus 2017.)

Taidetanssissa on tärkeää tekniikka ja ilmaisu, mutta sillä on myös muita olennaisia kasvatuksellisia tehtäviä. Tanssin harrastaminen kehittää tanssijan itsetuntoa, kehontunte-  
musta, ongelmanratkaisukykyä, musikaalisuutta, elämänhallintaa, sekä auttaa vapauttamaan stressiä, jota koituu elämän eri osa-alueilta. Tanssi on myös liikuntamuoto, joka kohottaa kuntoa urheilun tapaan. Tanssi on rytmiseltä vaihtuvuudeltaan vivahteikas taitolaji, jossa mahdollisesti leikitellään painon, tilan, ajan ja liikkeen virtauksen kanssa (Hankin 2013, 65).

Tanssi on ennen kaikkea monipuolinen laji, jonka harjoittelussa korostuu kehonhallinta, musiikin kuuleminen, rytmien hallitseminen ja toistaminen, sekä musiikin rytmiin tanssiminen. Tanssi luokitellaan yleensä taiteeksi, eikä urheiluksi, vaikka tanssijalta odotetaan samanlaisia fyysisiä ominaisuuksia kuin urheilijoilta. Tanssijoita kutsutaankin usein esiintyviksi urheilijoiksi (Koutedakis & Jamurtas 2004, 652).

Tanssilla on tutkitusti paljon kiistattomia terveysvaikutuksia. Myös taiteen pariin löytäminen ja sen kokeminen mahdollistaa uusia elämyksiä, joka voi auttaa ymmärtämään itseään ja muita uudessa valossa. Yksilöt, jotka omaavat taideharrastuksen ovat yleensä sitoutuneet myös terveelliseen elämäntyyliin. Musiikkiin liikkuminen vaikuttaa aivoissa tuottaen mielihyvän tunteita. Taide tuo positiivisia tuntemuksia päivittäiseen elämään. (World Health Organization 2017.)

Ammattilaisurheilijoita opettaessani en perustanut täysin opetukseni sisältöjä tanssin perusopetuksen mukaisesti, sillä on eriasia räätälöidä opetussuunnitelma urheilijoille, joiden päätavoitteet eivät ole tanssissa. Kuitenkin opetuksessani säilyi tanssin perusopetuksen arvomaailmaa, sillä siinä on voimaantumista tukevaa tanssinopetusta tukevia lähtökohtia, kuten oppijan itseluottamuksen aktiivinen vahvistaminen. Tanssi jo itsessään on luovaa toimintaa, joka avoimessa ilmapiirissä toteutuneena vapauttaa stressiä ja sitä kautta luo tyytyväisyyttä. Näen näillä tanssin tuomilla henkisillä ominaisuuksilla mahdollisuuden vahvistaa vapaaottelijan henkistä puolta.

### 3.2 Vapaaottelu

Vapaaottelu on vielä urheilulajina suhteellisen nuori ja ottelijoiden haastatteluiden mukaan sen valmennuksessa kaivataan lisää ammattitaitoa, jotta harjoittelu on mahdollisimman tehokasta, johdonmukaista ja turvallista.

Vapaaottelu on kamppailu-urheilulaji, jonka säännöt sallivat erilaisten pysty- ja mattotekniikoiden monipuolisen käytön. Kyseessä on hyvin monipuolinen urheilulaji, joka sisältää yllättäviä käänteitä ja temmon muutoksia. Vapaaottelu yhdistelee eri kamppailulajeja, kuten potkunyrkkeilyä, painia ja jujutsua. Näistä brasilialainen jujutsu nousi niin sanotuksi kuninkuuslajiksi vuonna 1930, kun jujutsulla voitettiin maailman paras nyrkkeilijä alle kolmessakymmenessä sekunnissa. Vapaaottelussa on aina kilvoiteltu siitä, mikä kamppailulaji hallitsee muita. Tämän vuoksi lajin kasvaessa tärkeintä on monipuolinen taituruus eri osa-alueilla. (Suomen vapaaotteluliitto 2019.)

Modernin vapaaottelun johtava organisaatio UFC (Ultimate Fighting Championship) on kasvattanut suosiotaan räjähdysmäisesti ympäri maailmaa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Suomessa ensimmäiset viralliset vapaaottelut järjestettiin vuonna 1997 ja Suomen Vapaaotteluliitto perustettiin vuonna 2004. Lajiliiton myötä vapaaottelu Suomessa noudattaa selkeää linjaa ja sen harrastaminen on yleistynyt. Laji on kerännyt

huomattavan paljon suosiota viime vuosien aikana ja suomalaiset vapaaottelijat ovat saaneet itsensä näkyviin myös maailmalla. (Suomen vapaaotteluliitto 2019.)

Vapaaottelun ominaispiirteisiin kuuluu paini, iskut ja mattotekniikat. Yleensä voidaan kategorisoida vapaaottelijat edustamaan jotakin yhtä edellä mainittua osa-aluetta. Kaikilla on omat vahvuudet ja tätä myötä myös omat kehityskohteensa. Modernissa vapaaottelussa parhaiten pärjää monipuolisuudella, jolloin tulisi omaksua näitä kaikkia osa-alueita, sekä osata puolustautua niitä vastaan. Nykyään laji onkin kehittynyt siihen suuntaan, että on niin sanottuja hybridiottelijoita, jotka hallitsevat nämä kaikki osa-alueet. (Kulmala 2007.)

Ottelut voidaan luokitella amatööri- ja ammattilaisvapaaotteluun. Ammattilaisääntöjen otteluissa erät ovat pidempiä, sekä tekniikoiden käyttö sallitumpaa, kuin amatööreillä. Korkean taitotason sekä painoluokkien takia ottelut ovat turvallisia, eikä niissä ole sen suurempaa todennäköisyyttä loukkaantua kuin muissakaan urheilulajeissa (IMMAF 2017). Kuitenkin valmennuksessa on tärkeää ottaa huomioon loukkaantumisia ehkäisevät menetelmät, kuten riittävä kehon- ja mielenhuolto. Keskityn työssäni ammattilaisvapaaottelijoiden harjoittelun henkiseen ja fyysiseen tukemiseen taidetanssin avulla.

### 3.2.1 Vapaaottelun oheisharjoittelun kuvaus

Keskustelin vapaaottelijoiden kanssa ennen opetuskokeilun alkua hahmottaakseni, mistä asioista vapaaottelijan arki ja harjoittelu koostuu. Tarkoitukseni oli luoda yhteiset tavoitteet opetuskokeilulle, jotka palvelisivat kaikkia asianosaisia.

Keskusteluista kävi ilmi vapaaottelijan arjen ja harjoittelun yhdistämisen haastavuus. Ottelija on ollut harjoittelemassa aamulla lyönti- ja iskutekniikoita, jonka jälkeen viettänyt kiireisen päivän töissä. Suurin osa suomalaisista ammattilaisvapaaottelijoista käy töissä tai koulussa intensiivisen harjoittelun ohella. Otteluista saa palkkion ja lisäksi voi hakea sponsoreita sekä rakentaa erilaisia yhteistöitä yritysten kanssa, joten osa saattaa elää täysammattilaisena pelkällä vapaaottelulla. Huipulle tähtäävä vapaaottelija harjoittelee intensiivisesti useita kertoja viikossa, parhaimmillaan useita kertoja päivässä.

Oheisharjoittelu koostuu ottelijoiden mukaan useimmiten kuntosaliharjoittelusta, sekä juoksusta. Eräs urheilijoista kertoo suosivansa crossfit- kuntoilumuotoa, sillä siinä keskitytään kohottamaan maksimaalista lihas- ja kestävyyskuntoa. Ottelijat kertovat

huolehtivansa omasta oheisharjoittelustaan lähtökohtaisesti itse, mutta osa on saanut henkilökohtaisen oheisharjoitteluvälmentajan. Eräs ottelija korostaa oheisharjoitteluvälmentäjän olevan paremmin suunniteltua, säännöllisempää sekä itselleen sopivampaa kuin itsenäinen oheisharjoittelu.

Keskustelimme myös vapaaottelijoiden kanssa oheisharjoittelun odotuksista tanssinopetuksen suhteen. Tavoitteenani oli hahmottaa, mitkä asiat kaipaavat erityishuomiota tanssinopetuksessa. Ottelijat halusivat oheisharjoittelun tukevan mahdollisimman hyvin omaa lajia. Keskusteluissa nousi esille liikkuvuus, kimmoisuus, venyvyys ja rytmin löytäminen. Ottelijat uskoivat tanssin olevan hyödyllistä ja ennako-oletus oli varsin positiivinen ja vastaanottavainen. Ottelijoiden ajatukset olivat selkeästi enemmän teknisissä ominaisuuksissa, kuin esimerkiksi vastapainon tai henkisen hyvinvoinnin hakemisessa. Tämä on yksi tekijä, joka herätti mielenkiintoni vapaaottelun henkisen puolen tutkimiseen tanssinopetuksessani, sillä näin siinä potentiaalia.

### 3.2.2 Vapaaottelun psyykinen puoli

Keskustelin tanssituntien yhteydessä ammattilaisvapaaottelija Olli Santalahden kanssa. Pohdimme yhdessä mitä tanssi voisi tuoda vapaaottelun psyykkiseen puoleen. Koska vapaaottelijan fokus on vahvasti tulevassa ottelussa, olisi psyykkisen vastapainon kannalta tärkeää pystyä tekemään harjoituksia keskittyen vain tähän hetkeen. Taidetanssin vapaa liikkuminen ei aseta kilpailullisia tavoitteita. Kilpailullisten tavoitteiden unohtaminen hetkeksi lievittää stressiä.

*Ammattilaisvapaaottelun harjoituksissa keskitytään useimmiten tulevaan otteluun. Jos ottelua ei ole tiedossa, keskitytään yleisten ominaisuuksien parantamiseen. Ottelun lähestyessä harjoituksissa pyritään simuloimaan ottelutilannetta, ja ajatukset pyörivät tulevassa matsissa koko ajan. Olo on jännittynyt ja stressaantunut pitkään ennen matsia. Ottelun jälkeen, oli sitten kyseessä voitto tai häviö, iskee nopeasti masentuneisuus. (Santalahti, 2020.)*

Vapaaottelun ammattilaiseksi, eritoten huipulle tähtääminen vaatii monien vuosien määrätietoista ja ahkeraa harjoittelua. Huipulle päästäkseen ottelija on nähnyt vaivaa ja laittanut itsensä likoon toistuvasti. Harjoitteluissa tulee jaksaa olla jatkuvasti maitohapoilla, puristaa viimeisillä voimillaan, sekä sietää kipua. Kilpailu- ja harjoitustilanteissa vapaaottelijan tulee sietää epä mukavuutta ja kipua. Kolhuilta ja ruhjeilta ei voi välttyä ja

vaarana on erilaiset urheiluvammat. Joka kolmas ottelu päättyy tyrmäykseen, tai tekniiseen tyrmäykseen. Tämän takia huipulle valikoituneet ottelijat ovat lähtökohtaisesti periksiantamattomia, sekä henkisesti vahvoja urheilijoita. Tietenkin urheilijat ovat eri taustoista ja omaavat erilaisia persoonallisuuksia, mutta huipulla kaikkia yhdistää väkisinkin rohkeus. Kuitenkin kohdatessaan toisen huippuottelijan, itsevarmankin ottelijan itseluottamus horjuu ja kokeneempikin ottelija voi tuntea itsensä jännittyneeksi ja epävarmaksi. Haitallista kilpailujännitystä esiintyy varsinkin kokemattomammilla ottelijoilla, ja tämä voi olla ratkaisevaa otteluiden lopputuloksien kannalta. (Simola 2020.)

Otteluun valmistautuessa tulee fyysisen harjoittelun lisäksi rakentaa myös henkisiä ominaisuuksia ja kerätä rohkeutta kohdata nimenomaan kyseinen vastustaja. Harjoituksissa onnistuminen lisää itsevarmuutta, sekä auttaa motivoimaan ottelijaa harjoittelemaan paremmin. Kun urheilija uskoo tehneensä otteluun valmistautumisen optimaalisesti, antaneen itsestään kaiken mahdollisen potentiaalin, toimii se itsessään henkisen valmistautumisen keinona. Mielikuvat toimivat keinona käydä läpi tulevaa ottelua, sekä apuna oikean tunnetilan löytämiseen, ja siihen virittäytymiseen. (Liukkonen 2016, 207-229.)

Mahdollisia vastoinkäymisiä on hyvä puida läpi etukäteen, sekä miettiä mahdollisia keinoja niistä selviytymiseen. Tämä voi olla keino torjua epävarmoja ajatuksia, joka lisää henkistä rauhaa. Tietenkin ottelijan on myös tärkeää tiedostaa, että jännittäminen on normaalia ja voi myös mahdollisesti parantaa suoritusta. (Simola 2020.)

Vapaaottelu sisältää paljon muuttujia. Ennen ottelua urheilija tiedostaa, että ottelusta on tulossa mahdollisesti fyysisesti raskas ja uupumuksen rajamailla tulee kamppailla. Ottelija ei voi tietää etukäteen, minkä pituinen ottelu lopulta tulee olemaan. Ottelu voi viimein ratketa siihen, kumpi ottelijoista jaksaa olla henkisesti luovuttamatta, eikä anna periksi kovan paineen alla. Otteluita seuraa ammattilaistasolla parhaimmillaan miljoonat ihmiset ympäri maailmaa, joten häviön hetkellä vapaaottelijat ovat kertoneet tuntevansa mahdollisesti jopa häpeän tunteita (MacDonald 2017).

Edellä kerrotut lajin henkiset vaatimukset kaipaavat rinnallensa mielen harjoittamista. Keskusteluissa ottelijoiden kanssa tuli ilmi, että aina ei niin kovin aktiivisesti keskitytä henkiseen puoleen. Kun nostin asian esille, ottelijat kuitenkin tiedostivat sen olevan tärkeää. Suurimmaksi osaksi ennen otteluita puidaan oman pään sisällä mahdollisia skenaarioita, sekä selviytymiskeinoja häviämisen varalle. Miten jatkaa harjoittelua pettymyksen jälkeen? Mitä ammattilaisuralleni tapahtuu seuraavan ottelun jälkeen? Nämä ovat kysymyksiä, jotka ottelijoita mietityttää varsinkin ottelun lähestyessä.

Toisin kuin taidetanssissa, vapaaottelun harjoittelussa on keskiössä kilpaileminen. Vapaaottelun yhteydessä onkin käytetty sanontaa ”voittaminen ei ole tärkeintä, se on ainoa mahdollisuus” (MacDonald 2017). Tanssikilpailuja järjestetään paljon, mutta taidetanssi ei ole samalla tavalla kilpaurheilua. Tämä erottaa harjoittelun luonneteen ja yleisen ilmapiiirin toisistaan. Vapaaottelija miettii harjoituksissa keinoja voittaa harjoittelukumppani, joka tekee harjoituksistakin kilpailuhenkisen. Koen tärkeäksi, että kilpaurheilussa myös joskus unohdetaan kilpailuasetelmat ja koetaan ryhmän voima ja yhteisön tuki. Urheilija, joka on kasvanut kilpailemaan ja tavoittelemaan voittoa koko ajan, voi olla vaikea päästää siitä irti elämän muilla osa-alueilla.

Tanssiessaan vapaaottelija harjoittelee paljon ominaisuuksia, joita vapaaottelu tarvitsee, mutta voi vapautua henkisestä paineesta ja keskittyä esimerkiksi musiikin kuunteluun ja liikkeen virtaukseen kehossa. Onnistumisen kokemukset ja mielihyvän tunne vahvistavat ottelijan itseluottamusta, sekä vapauttaa stressiä. Tämän seurauksena motivaatio harjoitteluun mahdollisesti kasvaa. Taiteella, kuten tanssilla on tunnistettu positiivisia vaikutuksia suhteessa mielialaan, ahdistuneisuuden määrään sekä stressin kokemiseen ja hallintaan. Taiteelliseen toimintaan liittyy usein voimaantumisen kokemuksia, sekä sen avulla on mahdollista rakentaa positiivista identiteettiä elämän kriisi- ja taitekohdissa. Vaikka tanssin harjoittelussa ei olisikaan kyseessä tavoitteellinen taideterapia, siihen liittyy usein terapeuttinen ulottuvuus. (Suomen Mielenterveys Ry 2019.)

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, eikä henkinen tasapaino ole kenellekään itsestäänselvyys. Uskon, että sitä voi kuitenkin harjoitella ja on tärkeää löytää terveellisiä keinoja huoltaa mieltä. Jokaisella on huippu-urheilun lisäksi normaalit arjen askareet hoidettavanaan ja se tulee muistaa myös valmennuksessa ja oheisharjoittelussa. Haastattelemieni ottelijoiden mukaan menestys niin harjoituksissa kuin otteluissa vaikuttavat vahvasti myös arjen mielialaan.

### 3.2.3 Esiintyminen

Taidetanssissa ja ammattilaisvapaaottelussa olennaisena osana on esiintyminen. Taidetanssi on esittävää taidetta, kun taas vapaaottelu lähtökohtaisesti urheilua. Ammattilaisvapaaotteluun kuitenkin kuuluu urheilusuorituksen lisäksi paljon muita osa-alueita, joissa urheilija tarvitsee esiintymistaitoja.

Ammattilaisvapaaottelu on yleisölle suunnattua urheiluviihdettä ja jokaisen ottelun ympärille muodostuu omanlainen shownumero. Kuten aiemmin on todettu, otteluita seuraa parhailtaan miljoonat ihmiset. Suomessakin otteluiden katsojaluvut voivat olla sadoista tuhansiin. Esillä olo suuren yleisön edessä voi vaikuttaa urheilusuoritukseen, toisille se tuo lisää jännitystä heikentäen suoritusta, kun taas toiset saattavat saada yleisöstä lisää voimaa.

Ottelijoilla on omat sisääntulot, joissa ottelija tulee näyttävästi sisään oma valintaisen musiikin saattamana. Musiikkivalinta vaikuttaa sekä ottelijan omaan latautumiseen, että vastustajan mielentilaan. Sen lisäksi sisääntulot ovat viihdettä ja informaatiota yleisölle, jota kautta yleisö voi valita kumpaa ottelijaa kannattaa. Ottelijan saavuttua kehään ennen otteluajan alkamista, ottelijalla on kehässä oma show, jossa hän reagoi kuuluttajaan sekä vastustajaan omalle ”hahmolleen” sopivalla tavalla. (Simola 2020.)

Ammattilaisottelijat ottelevat keskimäärin kahdesta neljään kertaa vuodessa, joten esiintymistilanteisiin voi olla vaikea saada rutiinia (Simola 2020). Esiintymistilanteeseen liittyviä asioita voi käydä läpi taidetanssin mielikuvaharjoitusten avulla. Tanssin harjoittelu ei pelkästään rakenna tietynlaista kehoa, vaan olennaisena osana on myös ilmaisun keinojen löytäminen. Tanssin avulla vapaaottelija oppii ilmaisemaan itseään kehonsa kautta ja täten esittämään tanssia ja sitä kautta olemaan esiintyjän roolissa.

Haastattelin ammattilaisvapaaottelija Olli Santalahtea vapaaotteluun kuuluvaan esiintymisen liittyen. Santalahden mielestä esiintymistaitoja tarvitaan siihen, että ottelija pystyy tuomaan itsensä persoonallisesti ja kiinnostavasti esille, ja tätä kautta saavuttamaan suuremman näkyvyyden, jotta voi edetä aina kohti isompia yleisöjä. (Santalahti 2020.)

Santalahden mielestä esiintymistaidot karttuvat, kun luottaa omaan tekemiseensä. Sisääntulossa on tärkeää näyttää olleensa hyvin valmistautunut ja itsevarma, jotta yleisö saa sitä mitä on tullut paikan päälle katsomaan. Santalahti ei koe, että tätä varten täytyy harjoitella erikseen koreografioita, vaan enemminkin olla omana itsenään. (Santalahti 2020.)

Taidetanssin mielikuva-, rytmi-, taso-, liikelaatu- ja rooli-improvisaatiot voivat esimerkiksi tarjota ottelijoille mahdollisuuden harjoitella esiintymistä, sekä vapautuneempaa olemusta otteluissa. Tanssituntien improvisaatioharjoituksissa käytimme vaihtelevasti eri teemoja, jotka liitimme harjoiteltuihin liikesarjoihin. Tärkeää oli pyrkiä heittäytymään annettuun mielikuvaan.



Voimaantumisen idea on se, että jokainen voi kokea sen eri tavalla. Jokainen voi löytää itselleen sopivan tason haastaa itseään esiintymisen parissa. Emme luoneet esityksiä tanssitunneilla, vaan keskittyminen oli esiintymisen kokemisen harjoittelussa, jotta urheilijoiden itseluottamus sen suhteen voi kehittyä. Tanssin kautta roolien kokeilu, voi auttaa pääsemään häpeän yli ja opettaa realistisempaa suhtautumistapaa itseensä.

## 4 OPETUSKOKEILU

Opetuskokeilu toteutettiin syksyllä 2019. Lähdin tekemään opetussuunnitelmaa yhteistyössä vapaaottelun ammattiosaaajien kanssa. Opetin osittain ryhmää, mutta keskityin myös yksilöopetukseen. Tämä sopi siihen, että vapaaottelu on yksilöurheilua ja jokaisella on omat henkilökohtaiset tarpeensa. Vapaaottelussa useimmiten harjoitellaan ryhmissä, mutta yksilöurheilussa on hyvin tärkeää antaa erityistä huomiota myös yksilöille.

Opetustunnit sovittiin erikseen urheilijoiden kanssa, ja niitä pidettiin yhdestä kahteen kertaa viikossa kuuden kuukauden ajan. Harjoitukset tapahtuivat joko kamppailusalilla tai tanssisalilla.

### 4.1 Opetuskokeilun suunnittelu haastatteluiden sekä keskustelujen kautta

Otin opetussuunnitelmassani huomioon lajin tyypilliset harjoittelumetodit, pyrkien tuomaan tanssin kautta uusia näkökulmia ja taitoja vapaaotteluun. Seurasin otteluita ja harjoituksia, sekä keskustelin ottelijoiden ja valmentajien kanssa ennen opetusjaksoani. Sitä kautta minun oli helppo suunnitella tanssituntien sisältö urheilijaa tukevaksi, sekä tunnistaa lähtökohdat sekä kehityskohteet. Pysin jatkuvasti pitämään avointa keskustelua urheilijoiden ja valmentajien kanssa luottamuksen säilyttämiseksi, sekä voimaantumista tukevaa tanssinopetusta mukailevaksi. Kuuntelin urheilijoiden tuntemuksia ja toivomuksia tanssin suhteen, jolloin yhteistyö pelasi saumattomasti. Arvostan sitä, että opetuskokeilun suunnittelussa säilyi molemmin puoleinen rehellisyys, joka mahdollisti hyvän ja innostavan alun opetuksilleni.

Ammattilaisvapaaottelijalla on lähtökohtaisesti erinomainen lihas- ja kestävyyskunto taideanssin harjoitteluun. Myös heidän nopeus- ja reaktiokykynsä ovat edistyneitä. Liikkuvuutta löytyy, mutta siihen moni urheilija toivoi harjoituksia, jotta esimerkiksi potkut nousisivat korkeammalle. Erilaiset liikelaadut, ylätasosta alatasoon laskeutumiset ja liikelaajuuden löytäminen kaipaa yleisesti harjoitusta. Tärkeäksi ammattilaisvapaaottelijat kokivat myös erilaisten rytmien tunnistamisen ja hyödyntämisen erityisesti pystyottelun jalkatekniikassa. Näiden harjoitteluun suunnittelin erilaisia jazztanssin rytmiharjoituksia, jotka sisälsivät koordinaatiota, jalanheittoja ja pyörähdyksiä.

Valmennus kaipasi erityisesti uusia virikkeitä harjoitteluun ja uusia haastavampia harjoituksia kehittämään yleistä liikkumista, eli jalkojen sulavaa työskentelyä ja liikkeiden siirtymien rentoutta ja pehmeyttä. Eräs ottelija kertoo vapaaottelun valmennuksen perustuvan suomalaisessa vapaaottelussa pitkälti vapaaehtoiseen työhön, joten vaikka valmentajat ovat omistautuneita tehtävälleen, heillä on myös omat työnsä hoidettavana. Harjoituksissa ei välttämättä ole mahdollisuuksia keskittyä kaikkiin osa-alueisiin, joita nykypäivän vapaaottelu vaatii. Valmentajat ovat myös itse mahdollisesti ottelijoita, jolloin heillä on omat paineensa käsiteltävinä valmentajan roolin lisäksi myös urheilijana. Tässä tapauksessa tanssinopettajan voi nähdä ammattimaisena ja virkistävänä apuna.

Psyykkisellä puolella tarvitaan jatkuvasti uusia keinoja säilyttämään henkinen hyvinvointi ja motivaatio, etenkin otteluiden lähestyessä. Ottelijoiden keskuudessa tärkeäksi koettiin itsensä haastaminen mahdollisimman monipuolisesti ja uusien ärsykkeiden tuominen harjoituksiin, jota kautta luottamus omaan tekemiseen kasvaa. Tätä kautta ottelijat toivoivat saavansa otteluihin monipuolisuutta ja itseluottamusta. Toivomukset ja ajatukset olivat alusta asti realistisia, sillä jokainen osapuoli ymmärsi toistensa mahdollisuudet ja kapasiteetin. Tavoitteita oli sopivasti, mutta kaikki lähtivät tutkivalla asenteella opetuskokeiluun. Tämän ansiosta kaikilla oli luottavainen mieli, jolloin oli myös luontevaa heittäytyä uusiin asioihin pelkäämättä epäonnistuvansa.

#### 4.2 Vapaaotteluliiton varapuheenjohtajan haastattelu

Haastattelin vapaaotteluliiton varapuheenjohtajaa Aleksii Kainulaista 1.4.2020. Haastattelin Kainulaista, sillä hän on kertonut ohjanneensa valmennuksessaan olevan ammattilaisvapaaottelijan tanssitunneille, josta halusin kuulla lisää. Tämä luku perustuukin Kainulaisen lajitietämykseen, asiantuntijuuteen ja ajatuksiin vapaaottelusta.

Kainulainen korostaa vapaaottelun olevan lajina todella monipuolinen ja lajin kehittyessä tietyt osa-alueet ovat tulleet vahvemmin esiin. Nyt on edetty siihen, että taitavat pystyottelijat hyvällä alavientipuolustuksella alkavat tunkeutua kärkiotteluihin. Nämä nuoret uudet ottelijat ovat ensimmäisiä puhtaasti vapaaottelusukupolven ottelijoita, eivätkä he ole tulleet lajiin jonkun muun urheilulajin kautta.

Suurin osa Kainulaisen valmennettavista tulee vapaaotteluun jonkin muun urheilulajin, kuten jääkiekon, jalkapallon, voimistelun tai yleisurheilun parista. Kyseisistä urheilijoista

näkee helposti, miltä lajipohjalta he ovat vapaaottelun pariin tulleet, sillä vahvuudet ja heikkoudet erottuvat selkeästi.

Vapaaottelussa tarvitaan motorisia taitoja, voimaa, räjähtävyyttä sekä rytmitajua liikkeiden yhdistelemiseen. Esimerkiksi pelkästään hyvä painija ei ole hyvälle pystyottelijalle suuri uhka otteluissa, sillä jos painijalla on huono jalkatyöskentely, Kainulaisen mukaan hyvä pystyottelija tanssii alta pois.

Kainulainen on ohjannut hänen valmennuksessaan olevan ammattilaisvapaaottelijan tanssitunneille, sillä ottelijan ongelmat olivat hitaassa liikkeessä, keskivartalon hallinnassa sekä rentouden puuttumisessa. Ottelijalla oli jo entuudestaan tarvittavaa rytmitajua jalkatyöskentelyn kuvioiden harjoitteluun, mutta tekemisestä puuttui rentous ja sulavuus, jota vapaaottelussa tarvitaan hitauden ja ennalta-arvattavuuden välttämiseksi.

Tanssissa usein olennaisena osana oleva esteettisyys, joka näkyy esimerkiksi liikkeen virtauksena ja sitä kautta ennalta-arvaamattomuutena on herättänyt vapaaotteluvalmentajissa kiinnostuksen. Kainulainen kertoo olleensa yksi heistä, joka on inspiroitunut valmennuksessaan maailman parhaana nyrkkeilijänä tunnetusta Vasy Lomachenkosta. Kainulainen kuvailee Lomachenkon vahvuutena olevan juurikin loistava jalkatyöskentely, sulava liike, rentous ja nopeus. Lomachenko aloitti nyrkkeilyn erittäin nuorena, noin neljä vuotiaana, josta eteenpäin hän nyrkkeili yhdeksän vuotiaaksi asti. Nyrkkeilyn lopetuttuaan hän keskittyi pelkkään tanssiin seuraavat neljä vuotta. Tämän neljän vuoden intensiivisen tanssin harjoittelun jälkeen hänen valmentajansa oli todennut jalkatyöskentelyn ja motoristentaitojen olevan sillä tasolla, että hänellä voi olla mahdollisuudet kehittyä maailman parhaaksi nyrkkeilijäksi. Kainulainen toteaa kyseisen valmentajan olleen selkeästi asian suhteen oikeassa, jos pidetään mittarina kahta olympiakultaa ja useita maailmanmestaruuksia.

*Uudet treenitavat ovat myös tervetulleita, jotta ottelijat pääsevät ilmaiseksi itseään muillakin tavoin kuin nyrkein. (Kainulainen 2020).*

Kainulaisen mielestä on tärkeää, että oheisharjoittelulla pääsee irti totutuista kaavoista. Lisäksi hän uskoo paineensietokyvyn kasvavan, kun joutuu vieraan lajin myötä osittain epämukavuusalueelle.

### 4.3 Tanssitunnit ryhmälle

Opetin ammattilaisvapaaottelijoista koostuvaa kuuden hengen ryhmää puolen vuoden aikana yhteensä kuusi kertaa. Ryhmäopetuksen tanssitunnit rakentuivat lämmittelystä, tekniikkasarjoista, lattian poikki kulkevista harjoituksista sekä improvisaatiosta. Olin joustava tunnin kulun kanssa, sillä halusin antaa urheilijoille tarvittavan ajan sarjojen sisäistämiseen, varsinkin kun kyseessä on vieras liikuntamuoto.

Ryhmäopetus tunneillani oli kaksi teemaa, jotka vaihtelivat tunneittain. Ensimmäisessä keskityin musiikin ja kehon, erityisesti jalkojen rytmiiin. Nämä harjoitteet sisälsivät jazz-tanssin askelkuvioita erilaisilla rytmityksillä, sekä kehon erittelyjä eli isolaatiota. Toinen teema oli heittäytyminen ja liikkeen rentous. Näissä harjoituksissa korostui liikelaatujen ja niiden vastakohtien tutkiminen, sekä haastavampien koordinaatioiden yhdistäminen esimerkiksi tiettyyn tunnetilaan. Tunteja oli melko vähän, joten halusin luoda harjoitteita, joita vapaaottelijat voivat helposti hyödyntää myös tanssituntien ulkopuolella.

Aloitin tunnit alkulämmittelyllä musiikin tahtiin, liikkuen tilassa tai keskittyen erottelemaan kehonosia. Lämmittely sisälsi usein pienen improvisaatiotehtävän teemaa mukaillen, joka oli helposti lähestyttävä ja tietyllä tapaa leikkimielinen. Tehtävän pääosassa oli kehon lämmittäminen tulevaan tanssituntiin. Tämän jälkeen katsoimme linjauksia erilaisten plié-sarjojen (polvien koukistus ja ojennus) ja askellusten avulla. Korostin toistuvasti keskivartalon kannatuksen tärkeyttä, sekä yleisen kehon hyvän linjauksen säilyttämistä. Jalakaterän sekä lantion asennot herättivät huomioni, joten harjoitusten tavoitteena oli keskittyä liikkumaan jalat lantion alla niin, että myös jalkaterä on oikeassa asennossa ja linjauksessa suhteessa muuhun vartaloon. Tekniikkaosuuden jälkeen yhdistelimme liikkeitä jälleen teemaa mukaillen sarjoiksi, joihin sisältyi myös mahdollisesti improvisaatiota ajan, tilan ja erilaisten mielikuvien kanssa. Tanssitunnit päättyivät tähän, jonka jälkeen oli avointa keskustelua tanssituntiin liittyen.

Keskityin opettajana siihen, että säilytän positiivisen, tutkivan ja innostuneen otteen, ja toivoin sen heijastuvan urheilijoihin. Tavoitteenani oli nähdä jokainen tanssitunnilla ollut urheilija yksilönä ja antaa henkilökohtaista palautetta, positiivisessa hengessä.

Jokaisen tunnin yhteydessä annoin mahdollisuuden keskusteluun. Oli mielenkiintoista kuulla, millaisia havaintoja urheilijoille heräsi ja mitä he kokivat taidetanssin kautta. Esille nousi, että tanssitunneilla tehdyt harjoitukset auttoivat syventämään liikettä ja löytämään

uusia liikelaajuuksia. Jalkatyöskentelyyn vapaaottelijat kokivat saavansa tanssin harjoituksista työkaluja liikkeen monipuolistamiseen.

Vapaaottelijoilla oli alusta asti varsin positiivinen suhtautuminen tanssin harjoitteluun, sillä moni tunnisti heikkouksiensa olevan juuri liikkeen rentoudessa ja sulavuudessa. Ottelijat kokivat käyneensä epämukavuusalueellaan, sillä liikkeen tuottaminen musiikkiin ja irti omasta lajistaan tuntui alkuun jännittävältä ja jopa nolostuttavalta.

Tanssitunneilla tanssitaan erilaisiin musiikkeihin, hyödyntäen musiikin tuomaa rytmiä ja tunnelmaa. Musiikin ja liikkeen yhdistäminen oli uutta vapaaottelijoille. Ottelijoille haastavinta oli musiikin kuunteleminen ja sen liittäminen osaksi harjoitusta. Helposti musiikki sivuutettiin ja keskittyminen siirtyi koordinaatioon. Monen oli myös haastava tunnistaa erilaisia musiikin rytmejä alkuun, mutta siinä huomasi lopulta suuren kehityksen. Koen kuitenkin, että ottelijat opettelivat ulkoa liikesarjan rytmin, eikä välttämättä osannut soveltaa sitä muihin vastaaviin liikkeisiin tai musiikkeihin. Tämä on luonnollista, sillä asia oli uusi ja opetuksen aikaväli oli lyhyt. Moni vapaaottelija olisi valmis harjoittelemaan ja käymään tanssitunneilla jatkossakin, joten rytmien soveltaminen olisi yksi kehityskohde tulevaisuudessa.

Tanssitunneilla käytyjen keskustelujen pohjalta oli myös hyvä pohtia omaa opetusta ja kehitysideoita seuraavia tanssitunteja varten. Keskustelut olivat myös tanssinopettajana opettavaisia, kun tunnilla tehtäviä harjoitteita analysoitiin jonkin muun lajin kuin tanssin kautta. Esimerkiksi osa nykytanssin lattialiikkeistä oli hyvin tuttuja vapaaottelijoille, mutta ajatus sen takana erilainen, jota kautta avautui uusia käyttötarkoituksia tutuille liikkeille. Opin vapaaottelijaryhmältä sen, kuinka taidetanssissa pidetyt itsestäänselvyydet voivat olla toisen lajin parissa juuri niitä kaikista haastavimpia asioita, kuten esimerkiksi musiikin kuuntelu.

#### 4.4 Yksilöopetus

Seuraavaksi avaan opettamani yksilön taustoja ja ominaisuuksia. Yksilöopettaminen ei ole tyypillistä taidetanssin opetuksessa, mutta en nähnyt siihen estettä kyseisessä tilanteessa, sillä opinnäytetyöni kannalta yksilöopetus oli minulle informatiivista. Sain keskittyä yhteen henkilöön ja pääsin näkemään kehityksen yksilökohtaisesti, joka auttoi opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä selvittämisessä.

Yksilöopetuksessa räätälöimme yhdessä valmentajien kanssa urheilijalle oman opetus-suunnitelman. Kyseinen yksilö on 25-vuotias ammattilaisvapaaottelija, joka harjoittelee aktiivisesti vapaaottelua viidestä seitsemään kertaa viikossa. Näiden lisäksi urheilijalla on omalla vastuullaan olevat oheisharjoittelut. Urheilija opiskelee päivisin, sekä käy töissä satunnaisesti. Stressiä hänelle tuottaa erityisesti otteluihin valmistautuminen sekä henkisen tasapainon säilyttäminen, sekä optimaalisen fyysisen palautumisen mahdollistaminen. Tämän rinnalle omasta lajista poikkeavan oheisharjoittelun tuoma vastapaino voi vapauttaa stressiä, ja sitä kautta auttaa palautumisessa.

Urheilijalla on erinomainen niin lihas- kuin kestävyyskunto. Nopeus ja reaktiokyky on edistynyttä. Liikkuvuutta häneltä löytyy, mutta sitä yksilö kaipaisi lisää, jotta liike olisi kimmoisaa ja sulavaa. Räjähävyys ja hyppyvoima on suurta, mutta erilaiset liikelaadut sekä ylätasosta alatasoon pehmeät laskeutumiset kaipaavat lisää harjoittelua. Urheilija haluaa kehittää erityisesti rytmitajua, sekä sen hyödyntämistä vapaaottelun liikesarjoissa. Myös lihasvoiman käyttämisen tasot olivat tärkeä harjoittelun kohde, jotta ottelukestävyys parantuu.

Näiden lähtökohtien saattamana aloitimme tanssitunnit ensin lyhyiden harjoitusten kanssa. Ensimmäisillä tunneilla yksilö koki lievää häpeää tanssiessaan sarjoja, sillä tilanne oli normaalista harjoittelusta poikkeava. Tilanne oli myös minulle uusi, joten muutama ensimmäinen opetustunti meni molemmin puoleisesti tutustuen uuteen käytäntöön. Matkan varrella yksilö rohkaistui ja häpeän tunne karisi pois. Uskon siihen vaikuttaneen toistojen kautta varmuuden kehittymisen, sekä vuorovaikutuksen ja avoimen keskustelun. Yksilöllä oli mahdollisuus myös itse vaikuttaa tuntien sisältöön ja yhdessä suunnittelu loi luottamusta meidän välille. Tämän koimme yhtenä suurena onnistumisena opetuskokeilun aikana.

Tunteja kertyi yhteensä kaksikymmentä, jonka lisäksi annoin yksilölle tanssituntien ulkopuolella tehtäviä harjoituksia. Ottaen mukaan yksilön harjoittelumäärän keskityin antamaan mielikuvaharjoituksia, joihin voi vaihtoehtoisesti yhdistää liikkeen, tai kuvitella sen. Näiden harjoitusten tavoitteena oli rauhoittua ja lisätä omaa kehon- ja mielentuntemusta, sekä kehittää esiintymisessä tarvittavia mielikuvia käyden läpi erilaisia tunnetiloja.

Tanssitunnit alkoivat alkulämmittelystä, jossa keskityimme tilaan tilankäytön ja suuntien näkökulmasta. Tästä jatkoimme kohti tanssin tekniikkasarjoja, joissa keskityimme kehon linjauksiin sekä syvien lihasten vahvistamiseen. Alkutunnin harjoitusten tempo vaihteli fyysisen jaksamisen mukaan. Yksilö oli selkeästi tottunut puskemaan itseään fyysisesti ääriarjoille, ja rauhallinen liikkumistempo oli ajoittain haastavaa.

Tunneilla tehtävät liikesarjat vaihtelivat jalkatyöskentelyn, lattialiikkumisen ja liikelaajuuksien löytämisen välillä. Jalkatyöskentelyssä harjoittelimme jazztanssille ominaisia rytmikäitä askelkuvioita. Lattiatekniikassa keskityimme liikkeen virtaan, siirtymiin ja pehmeisiin laskeutumisiin. Liikelaajuksien löytämisessä käytimme apuna erilaisia ajatuksia suunnista ja korostimme keskustalähtöisyyttä.

Tanssituntiin kuului jokaisella kerralla improvisaatio-osuus, jossa yksilö yhdisteli tunnilla opeteltuja liikesarjoja omaan vapaaseen liikkeeseen. Lisäsimme tähän myös erilaisia mielikuvia, sekä hyödynsimme musiikin luomaa tunnelmaa harjoitellaksemme esiintymistä. Tässä osuudessa oli tarkoitus saada heittäytyä omana itsenään ja unohtaa ajatus oikeasta tai väärästä liikkeestä. Ideana oli päästä tutkimaan ja nauttimaan liikkeestä, sekä uusista opeista vahvistaen itseluottamusta esiintymistäkin ajatellen.

Jälkeen päin keskustelimme yksilöopetuksen olleen toimiva vaihtoehto, sillä urheilija uskoo, että kynnyksellä mennä ryhmätanssitunneille esimerkiksi tanssikouluun olisi ollut hänelle liian suuri. Myös harjoitteluun heittäytyminen olisi voinut olla vaikeaa. Opettajan kannustus ja tuki tuntui ensin vieraalta, mutta se oli lopulta positiivinen kokemus, sillä sitä kautta tuli rohkeutta ylittää itsensä astumalla uudelle alueelle.

Yksilö on oikeakätinen ottelija ja tästä syystä tottunut liikkumaan paljon otteluasennossa, jossa vasen jalka on edellä. Tästä on aiheutunut puolieroja ottelijalle, jotka ovat tasapainottuneet tanssiharjoitusten avulla. Tekniikkaharjoitukset tehtiin taidetanssin harjoittelulle tyypillisesti, johon kuuluu oikean ja vasemman puolen tasapainoinen harjoittelu. Tämä on tuonut ottelijalle lisää luottoa niin sanotusti väärinpäin ottelemiseen, joka laajentaa ottelun liikevarastoa.



Urheilija kokee saaneensa uusia taitoja ja työkaluja jalkatyöskentelyn kehittämiseen, sekä keskivartalon hallintaan. Liikkeen rentous ja sulavuus siirtymien kautta on lähtenyt oikeaan suuntaan. On kuitenkin hyvin selvää niin yksilölle kuin opettajallekin, että taitoja voi kehittää vielä runsaasti tanssiharjoitusten avulla ja täten mahdollistaa entistä tehokkaampi tanssin hyödyntäminen yksilön omassa lajiharjoittelussa.

Yksilö kertoi tanssiharjoitteiden tuoneen hänelle yleistä varmuutta ja uskallusta omaan liikkumiseen. Lisäksi hän koki, että tanssi on mentaalisesti ja fyysisesti haastanut eri tavoin, kuin hänen perinteinen harjoittelunsa. Tanssitunnit eivät olleet fyysisesti niin kuormittavia kuin vapaaottelun harjoitukset, mutta vaati äärimmäistä keskittymistä ja tarkkuutta, joka haastoi mieltä kaivatulla tavalla.

Tulkitsen voimaantumista tapahtuneen silloin kun yksilö on kokenut iloa uuden oppimisesta. Tanssinopettajana opin luomaan rennon ilmapiirin yksilöopetukseen keskusteluiden avulla. Koettiin yhdessä, että taidetanssin harjoittelun tulee jatkua tulevaisuudessa aloitetun työn syventämiseksi. Vaikka oikea suunta liikkeiden yhteen sitomisessa, rentoudessa ja keskivartalon hallinnassa ovat lähteneet oikeaan suuntaan, on niissä vielä paljon hiottavaa.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Olen saanut opinnäytetyöprosessilta inspiraatiota tanssinopettajan ammattiini, sekä löytänyt uusia mahdollisuuksia taidetanssin parissa työskentelyyn. Haastattelut ja keskustelut ovat antaneet minulle perspektiiviä ja varmuutta mielipiteeseeni siitä, että taidetanssia voi hyödyntää osana huippu-urheilun oheisharjoittelua. Tässä vaiheessa koen olleen hyödyllistä toteuttaa voimaantumista tukevaa tanssinopetusta, sillä ottelijat kokivat tanssituntien vapauttaneen stressiä. Vapaaottelijoille suunnatuilla tanssitunneilla tulisi siis keskittyä liikkeellisten lähtökohtien rinnalla vahvasti myös voimaantumiseen, yksilön henkiseen hyvinvointiin sekä avoimeen vuorovaikutukseen. Erityisen tärkeää on luoda rutiineista poikkeavaa, mutta silti mahdollisimman lajia tukevaa oheisharjoittelua, jolla voi mahdollisesti auttaa yksilöä jaksamaan myös urheilun ulkopuolisissa elämäntilanteissa.

Taidetanssin parissa ottelijat pääsivät keskittymään liikkeeseen eri lähtökohdista kuin vapaaottelun harjoituksissa. Ottelijat kokivat saaneensa uuden oheisharjoittelulajin myötä varmuutta oman lajiinsa, sillä tietoisuus omista kyvyistä hahmottui eri valossa. Vapaaottelulle epätyypilliseen oheisharjoitteluun heittäytyminen lisäsi luottoa omaan rohkeuteen, sekä virkisti mieltä rutinoituneen harjoittelun ohella. Myös jalkatyöskentelytaitojen koettiin karttuvan, sekä tietoisuuden uusista mahdollisuuksista tanssin parissa.

Taidetanssi tukee vapaaottelussa tarvittavaa monipuolista liikkumista, sillä eri liikelaadut, rytmit ja tasot ovat vaihtelevia. Tanssin harjoittelussa on olennaisena rytmittäjän harjoittelemisen, jota kehittämällä kamppailija voi kehittää jalkatyöskentelyään vastustajalle ennalta-arvaamattomaksi ja tätä kautta myös helpottaa omaa liikevarastoaan. Vapaaottelija improvisoi kehässä käyttäen tiettyjä ennalta opeteltuja liikkeitä ja liikesarjoja. Näiden jatkuva kartuttaminen on siis tärkeää itsensä jatkuvan kehittämisen kannalta ja vastustajan voittamiseksi. Myös energian säätelykyky on vapaaottelijalle tärkeä ominaisuus ottelukestävyuden kannalta, joten tanssin kautta käydyt pitkäkestoiset improvisaatioharjoitteet auttoivat urheilijaa hahmottamaan sen tarpeellisuutta.

Vapaaottelijat kaipasivat tanssilta enemmän teknisiä ominaisuuksia ja ehkä tärkeimpänä haluttiin sulavoittaa kehon liikettä tanssin avulla. Ottelijat kokivat vapaaottelussa ja tanssissa olevan paljon samaa kehonhallinnan ja liikkeen luomisen myötä, mutta suuri ero oli voimankäytöllisissä eroissa. Vapaaottelussa liike muodostuu helposti jäykäksi, sillä

voimantuotto on olennaista. Tanssilla voidaan rikkoa rutiinia ja sitä kautta myös kehittää uusia liikelaatuja, joilla laajentaa ottelijan liikeskaalaa otteluita varten.

Vaikka vapaaottelu itsessään kehittää kehon hallintaa- ja tuntemusta, taidetanssilla on mahdollisuuksia kehittää näitä ominaisuuksia syvemmälle. Tanssin avulla on mahdollisuuksia kehittää vapaaottelijan motorisia taitoja, koordinaatiota, rytmittäjää, sekä liikkeen rentoutta virkistävällä tavalla. Tämän lisäksi keskivartalon tuki, kehon linjaukset, sekä totutuista kaavoista irti päästäminen ovat tanssin kautta läsnä. Uskon myös, että musiikkivalintani poikkesivat vapaaottelijoiden tyypillisistä musiikeista, jotka ovat nopeatempoisia ja sykettä nostattavia. Itse toin vaihtoehtoja, myös rauhoittumiseen käytettävää musiikkia. Tulevaisuudessa olen kiinnostunut tutkimaan enemmän musiikin ja liikkeen luomia terapeuttisia ulottuvuuksia ja sen hyödyntämistä palautumisessa. Taidetanssi auttaa ymmärtämään, että voi ottaa erilaisia rooleja ja vapautua hetkeksi vapaaottelijan roolista.

## 6 LÄHTEET

Daisy, F. & Saiorse, F. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Viitattu 26.01.2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>.

Hankin, T. 2013, Laban Movement Analysis: In Dance Education. Viitattu 20.02.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1984.10630661>.

IMMAF. 2017. Mixed Martial Arts Unified Rules for Amateur Competition. Viitattu 20.3.2020. <https://immaf.org/about/competition-rules/>.

Kainulainen, A. Haastattelu. 1.4.2020.

Kulmala, J. 2006. Vapaaottelun lajianalyysi ja vapaaottelijan harjoittelun ohjelmointi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

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

Liukkonen, J. 2016. Urheilupsykologia. Teoksessa Mero A., Nummela, A., Kalaja, S., Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

MacDonald, J. 2014. MMA Psychology: The Psychology of Losing in Mixed Martial Arts. Bleacher Report. Viitattu 10.02.2020. Saatavissa: <https://bleacherreport.com/articles/1974900-mma-psychology-the-psychology-of-losing-in-mixed-martial-arts> .

Opetushallitus 2017. Tanssi taiteen perusopetuksessa. Viitattu 20.01.2020. [www.oph.fi/fi](http://www.oph.fi/fi).

Portal, I. Ido. Viitattu 08.04.2020. [www.idoport.com](http://www.idoport.com).

Santalampi, O. Haastattelu. 10.10.2019.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun Yliopisto.

Simola, T. 2020. Vapaaottelun lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Suomen Mielenterveys Ry. Taiteen vaikutukset mielenterveyteen. Viitattu 20.11.2019.

<https://www.mielenterveysseurat.fi/terveyttakulttuurista/taiteen-vaikutukset-mielenterveyteen/>.

Suomen Vapaaotteluliitto 2019. Vapaaottelu. Viitattu 12.11.2019. [www.vapaaottelu.fi/vapaaottelu](http://www.vapaaottelu.fi/vapaaottelu).

Terve urheilija 2020. Monipuolinen liikunta ja urheilu. UKK-instituutti. Tampere: Tampereen Urheilulääkäriasema. Viitattu 24.4.2020. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/>.

Tanssin Tiedotuskeskus. Esityskalenteri. Viitattu 04.12.2019. [www.danceinfo.fi](http://www.danceinfo.fi).

Turun ammattikorkeakoulu 2020. Tanssinopettaja (AMK). Viitattu 25.3.2020. [www.turkuamk.fi](http://www.turkuamk.fi).

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena: konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä 1999.

Vuorikoski, M. & Kiilakoski, T. 2005. Dialogisuuden lupaus ja rajat. Teoksessa T. Kiilakoski, T. Tomperi & M. Vuorikoski (toim.) Kenen kasvatus? Tampere: Vastapaino.

## Opetussuunnitelma

Tanssin opetuskokeilun opetussuunnitelma sisältää ammattilaisvapaaottelijoiden ryhmäopetuksen ja yhden ottelijan yksilöopetuksen. Tanssituntien tavoitteena on kehittää vapaaottelijan fyysisten ominaisuuksien lisäksi itseluottamusta ja sen myötä voimaantumista. Vapaaottelu on kamppailu-urheilulaji, jonka säännöt sallivat erilaisten pysty- ja mattotekniikoiden monipuolisen käytön.

### 1. Ryhmäopetus ja aikataulu

Ryhmässä on viisi ammattilaisvapaaottelijaa, iältään 22-33- vuotiaita. He harjoittelevat vapaaottelua aktiivisesti viisi kertaa viikossa, jonka lisäksi heillä on omalla vastuullaan olevat oheisharjoittelut, joka on useimmiten juoksua tai kuntosaliharjoittelua. Urheilijat tasapainottelevat työn, opiskeluiden ja urheilun kanssa. Tärkeää on löytää myös aika palautumiseen ja lepoon. Harjoitukset pyörivät ympäri vuoden säännöllisesti. Urheilijat ovat itse vastuussa omasta harjoittelustaan.

Ryhmän jäsenet ovat harjoitelleet vuosia yhdessä, sekä valmentaneet toisiaan etenkin otteluiden lähestyessä. Ryhmän taitotaso on korkealla, etenkin lihasvoima, kestävyys ja räjähtävyys ovat taidetanssin harjoitteluun erinomaista. Urheilijoiden koordinaatio on toispuoleista. Toinen puoli kehosta on siis vahvempi. Tämä näkyy harjoiteltaessa kokonaisvaltaista liikettä, sekä uusia liikkeitä, jotka yhdistelevät eri kehonosia ja suuntia.

Ryhmä toivoo tanssinopetuksen kehittävän heidän jalkatyöskentelyään, parantaen jalkojen rytmitystä, joka mahdollistaa sulavan ja helpomman liikkeen. Tämän lisäksi liikkeiden sitominen ja rentous, joka mahdollistaa arvaamattoman liikkeen. Ryhmä odottaa myös ilolla saavansa vastapainoa oman lajin harjoitteluun, jonka ansiosta on mahdollista haastaa itseään monipuolisesti ja kehittää omaa paineensietokykyään.

Opetusjakson aikaväli: 19.09. – 30.10.2019. Aikataulut ja harjoitukset sovitaan vaihtelevasti. Tavoitteena on pitää tanssitunteja yhden kerran viikossa, yhteensä 7 x 90 min. Tunnit sijoittuvat omien lajitreenien yhteyteen, ennen tai jälkeen, joka vaikuttaa tanssintunnin sisältöön, esimerkiksi alkulämmittelyn tai loppujäähdyttelyn kannalta.

## 2. Yksilöopetus ja aikataulu

Urheilija on 25-vuotias ammattilaisvapaaottelija. Hän harjoittelee aktiivisesti viisi kertaa viikossa, jonka lisäksi omalla vastuulla olevat oheisharjoittelut. Urheilija opiskelee päivisin, sekä käy töissä satunnaisesti. Stressiä tuottaa erityisesti otteluihin valmistautuminen sekä henkisen tasapainon säilyttäminen, sekä optimaalinen fyysinen palautuminen.

Urheilijalla on erinomainen niin lihas- kuin kestävyyskunto. Nopeus ja reaktiokyky on edistynyttä taidetanssin harjoitteluun. Hän omaa valmiiksi hyvän liikkuvuuden, mutta sitä urheilija kaipaa lisää, jotta esimerkiksi potkut nousisivat vielä korkeammalle. Räjähävyys ja hyppyvoima on suurta, mutta erilaiset liikelaadut sekä hypyistä laskeutumiset kaipaavat vielä harjoittelua. Urheilija haluaa kehittää erityisesti rytmitajua, sekä kehon rytmitystä, jotta liike on sulavaa ja arvaamatonta. Myös lihasvoiman käyttämisen tasot kiinnostaa ottelukestävyden kannalta.

Urheilija kokee tärkeäksi saada vaihtelua omiin treeneihin. Tärkeää on myös liikkeessä pysyminen ja "flown" löytäminen, niin että saa ajatukset välillä irti kamppailusta ja tuntee liikkeen virtaavan sulavasti ja helposti.

Yksilön opetusjakson aikaväli: 1.9.2019 - 1.1.2020

Yksi tai kaksi kertaa viikossa, 60-90 minuutin pituisia tanssitunteja.

Tunnit sijoittuvat vaihtelevasti ja viikon treenit päätetään joustavasti tanssinopettajan, sekä ottelijan aikataulujen mukaisesti.

Tanssitunnit rakentuvat lämmittelystä, tekniikkasarjoista, lattian poikki kulkevista harjoituksista sekä improvisaatiosta.

## 3. Tanssituntien oppimisympäristö

Tanssitunnit toteutetaan avarassa ja isossa kamppailusalissa. Lattiana toimii pehmeä tatami, jossa pystyy tanssimaan mutta se ei ole optimaalisin vaihtoehto tanssin harjoitteluun. Se ei kuitenkaan vaikuta tanssituntien liikemateriaaliin.

Pyrimme rakentamaan oppimisympäristöstä suotuisan taidetanssin oppimiselle pitämällä avointa keskustelua yllä ja joustamalla tunnin kuluksa ryhmän tarpeiden mukaan. Luon harjoitukset niin, että ne haastavat urheilijaa, mutta jokaisella on mahdollisuus kokea onnistumisen kokemuksia.

#### 4. Oppimiskäsitys ja opetusmenetelmät

Opetukseni perustuu konstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Korostan urheilijan aktiivista roolia oppijana ja haluan auttaa heitä oivaltamaan tanssin avulla miten heidän kehonsa toimii ja miten he voivat lisätä taitojaan omassa lajissaan tanssin avulla, sekä löytää taiteellisen työskentelyn henkiset hyödyt.

#### 5. Tavoitteet

Opetusjakson tavoitteena on lisätä ammattilaisvapaaoittelijoiden itseluottamusta, jota kautta heillä on mahdollisuus voimaantua yksilöinä. Tämän lisäksi tavoitteena on löytää lisää rytmitystä ja nopeutta jalkojen koordinaatioon, esimerkiksi musiikin rytmiin tanssimalla. Pyrin kannustamaan ottelijaa löytämään erilaisia liikelaatuja, sekä uusia tapoja liikkua. Tärkeää on taidetanssin taiteellisen elämyksen kokeminen, sekä liikkeestä nauttiminen. Haastan ottelijaa heittäytymään oman lajinsa ulkopuolella, jonka tavoitteena on lisätä paineensietokykyä. Osatavoitteet selkiytyvät keskusteluissa urheilijoiden kanssa, sekä ne voivat vaihdella toiveiden mukaisesti.

#### 6. Opetussisällöt

Opetussisällöissä on lämmittelyä, tekniikkaa sekä improvisaatiota. Tanssitunnit päättyvät suunnitellusti rauhoittavaan musiikkiin. Tavoitteenamme on löytää uusia liikkeitä, sekä liikelaatuja tutustumalla esimerkiksi jazztanssin maailmaan. Improvisaation avulla kehitämme liikelaatuja sekä niiden tunnistamista, samalla kun pyrimme löytämään ”flow”- tilaa. Rentoutumiset, sekä mielikuvien käyttö on tärkeää, sillä se eroaa vapaotTELulle tyypillisestä harjoittelusta, jonka tavoitteena on luoda nautintoa ja elämyksellisyttä harjoitteluun.

#### 7. Arviointi ja palaute

Palautteen antaminen toimii välittömästi tanssitunneilla suullisesti, sekä keskustelujen muodossa tanssituntien ulkopuolella. Arvioin opetusjaksolla tapahtuvaa kehitystä vahvasti urheilijoiden ja valmentajien kokemukseen pohjautuen, sekä oman näkemykseni pohjalta. Urheilijat pääsevät tekemään myös itsearviointia, sekä antamaan palautetta opettajalle. Keskustelen läpi opintojakson valmentajien kanssa heidän kokemuksistaan, miten he näkevät ottelijan kehittyneen tai mitä milloinkin kaivataan tanssin puolella lisää.



## Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset vapaaottelijaliiton puheenjohtaja Aleksi Kainulaiselle:

1. Miten päädyit ohjaamaan valmennettavasi vapaaottelijat tanssitunneille?
2. Millaista kehitystä olet havainnut kyseisissä ottelijoissa tanssin harjoittelun myötä?
3. Kerro suhtautumisestasi tanssiin vapaaottelun oheisharjoitteluna. Mitä tanssilta kaivataan eniten ja miksi?
4. Vapaa sana aiheeseen liittyen.

Haastattelukysymykset ammattilaisvapaaottelija Olli Santalahdelle:

1. Millaista on tyypillinen harjoittelusi? Mistä se koostuu ja mitä ovat pääpiirteet?
2. Kerro suhtautumisestasi tanssiin vapaaottelun oheisharjoitteluna. Mitä tanssilta kaivataan eniten ja miksi?
3. Millaisia esiintymistaitoja ammattilaisvapaaottelijana tarvitsee?
4. Vapaa sana aiheeseen liittyen.