

Emmi Karppinen

# **13 - 18-vuotiaiden tyttöjen klassisen baletin harrastamiseen vaikuttavat motivaatiotekijät**

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-  
lutusohjelma

Liikunnanohjaaja (AMK)

Kevät 2020



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Emmi Karppinen

**Työn nimi:** 13 - 18-vuotiaiden tyttöjen klassisen baletin harrastamiseen vaikuttavat motivaatiotekijät

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** Klassinen baletti, motivaatio, nuoret, yksilöllisyys, palaute

Klassinen baletti on länsimaalaisen taidetanssin vanhin muoto, jossa korostuvat liikkeen kauneus ja keveys. Baletin tekniikan hallitseminen vaatii tanssijalta optimaalista motivaatiota ahkeraan harjoitteluun. Harjoittelumotivaatiota säätelevät sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Erityisesti opettajan toiminnalla on merkittävä vaikutus harjoituksissa vallitsevaan motivaatioilmastoon. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa 13 - 18-vuotiaiden tyttöjen klassisen baletin harjoittelumotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Toimeksiantajan, Kainuun musiikkiopiston tanssiosaston Ballet Kaukametsän päämääränä on tukea tavoitteellisesti harjoittelevia nuoria tarjoamalla kehittymisen kannalta laadukasta tanssinopetusta. Tutkimustulosten avulla opetus voidaan suunnitella tanssijoiden yksilölliset tavoitteet ja toiveet huomioiden, jolloin sitoutuminen pitkäjänteiseen harjoitteluun on todennäköisempää.

Tutkimuksessa vastauksia etsittiin kolmeen kysymykseen: Mitkä eri tekijät motivoivat nuoria tyttöjä harrastamaan klassista balettia? Kuinka tanssinopettaja voi toiminnallaan edistää nuorten harjoittelumotivaatiota? Millaiseksi harjoitteluilmapiiri koetaan tällä hetkellä? Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisesti ja aineisto kerättiin paperisen esseemuotoisen kyselylomakkeen avulla maaliskuussa 2020. Aineistonkeruulomake sisälsi kolme kysymystä harjoittelumotivaatioon liittyen, johon tutkittavat vastasivat vapaamuotoisesti. Tutkimukseen osallistui viisi Ballet Kaukametsän tanssioppilasta. Iältään vastaajat olivat 13 - 18-vuotiaita. Kerätyn aineiston tarkasteluun hyödynnettiin sisällönanalyysiä.

Tutkimuksesta selvisi, että vanhempien vaikutus lajivalintaan on ollut merkittävä. Lähipiirin tuki ja kannustus motivoivat harjoittelemaan ahkerasti ja lapsuuden monipuolinen liikuntaharrastus on antanut mahdollisuuden valita lajien joukosta kaikkein mieluisimman. Klassisen baletin erikoisuus, haastavuus ja esteettisyys viehättävät. Onnistumiset antavat positiivisia kokemuksia ja hyvä ryhmähenki lisää turvallisuuden tunnetta kannustaen harjoittelemaan sinnikkäästi. Opetustilojen käytännöllisyys sekä viihtyisyys luovat kehittymisen kannalta ihanteelliset olosuhteet. Tanssiminen koettiin myös tehokkaaksi stressin lieventäjäksi. Opettajan ja oppilaiden välinen yhteistyö korostui motivaation kannalta hyvin tärkeäksi eli yksilöllinen rakentava palaute on välttämätöntä, jotta harjoittelu olisi mielenkiintoista mahdollistaen taidoissa kehittymisen. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, jossa huomioidaan oppilaan henkilökohtaiset tavoitteet ja taitotaso, lisää innokkuutta harjoittelua kohtaan.

Jatkotutkimusaiheiksi muodostuivat klassisen baletin aloittamiseen motivoivat tekijät myöhemmällä iällä, klassinen baletti muiden urheilulajien oheisharjoitteluna sekä poikien kiinnostus klassista balettia kohtaan.

## **Abstract**

**Author:** Emmi Karppinen

**Title of the Publication:** Motivational factors influencing girls aged 13 - 18 to practice classical ballet

**Degree title:** Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management

**Keywords:** Classical ballet, motivation, youth, individuality, feedback

Classical ballet is the oldest form of occidental art dance, which emphasizes beauty and lightness of motion. Mastering ballet technique requires the dancer to be optimally motivated to practice hard. Training motivation is regulated by both internal and external factors. Especially the activity of teacher has a significant effect on the motivational atmosphere during classes. The purpose of this study was to investigate the factors influencing the training motivation of 13 - 18-year old girls. The client of the thesis, the dance department of the Kainuu College of Music, Ballet Kaukametsä wants to support young people who engage in goal-oriented training by providing quality dance instruction to enhance development. With the help of the research results, teaching can be planned to include the individual goals and wishes of the dancers to secure their long-term commitment to training.

The study sought answers to three questions: Which factors motivate young girls to practice classical ballet? How should a dance teacher promote motivation? and What atmosphere is currently experienced during training? The study was conducted qualitatively and the research material was collected using a paper essay questionnaire in March 2020. The questionnaire contained three questions concerning training motivation, which the participants answered in their own words. Five dancers of Ballet Kaukametsä participated in the study. The respondents were aged 13 - 18. Content analysis was used to review the research material.

The study found that parents had exerted a significant influence on which form of physical activity their children had chosen. As a result of support and encouragement from close family and friends, children are motivated to train diligently while a physically active childhood involving a variety of sports, has enabled them to choose their preferred form of exercise. The uniqueness, challenges and aesthetics of classical ballet are attractive. Successes provide positive experiences and a good team spirit increases security and the motivation to practice persistently. Practical and pleasant teaching facilities create ideal conditions for development. Dancing was also seen as an effective stress reliever. Cooperation between teacher and students was considered significant in terms of motivation while individual constructive feedback is essential to make the practice interesting and develop skills. A task-oriented motivational atmosphere combined with sensitivity towards personal goals and skill levels increases enthusiasm for practice.

Motives for starting classical ballet at a later age, classical ballet for additional practice in other sports and boys' interest in classical ballet could be topics of further research.

# Sisältö

1	JOHDANTO.....	1
2	TANSSIN MÄÄRITELMÄ .....	3
3	KLASSINEN BALETTI .....	4
3.1	Klassisen baletin historiaa.....	4
3.2	Klassisen baletin tekniikan kuvaus.....	5
3.3	Balettitunnin rakenne .....	7
3.4	Baletti liikuntamuotona .....	9
4	MOTIVAATIO .....	11
4.1	Harjoittelumotivaatio.....	11
4.1.1	Motivaatioilmasto.....	12
4.1.2	Harjoittelumotivaatioon vaikuttavat tekijät.....	13
4.1.3	Tanssin motivaatiotekijät.....	15
4.2	Motivaation kehittyminen ikäkausittain.....	16
5	PEDAGOGIIKKA JA DIDAKTIKKA.....	20
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	22
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
7.1	Kohderyhmä.....	24
7.2	Aineistonkeruumenetelmä .....	25
7.3	Aineiston analysointi.....	26
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	28
8.1	Tutkittavien taustatiedot .....	28
8.2	Motivaatiotekijät .....	28
8.3	Opettajan vaikutus motivaatioon .....	29
8.4	Harjoitteluilmapiiri .....	30
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
10	POHDINTA .....	35
10.1	Tulosten vertailua aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen .....	35
10.2	Jatkotutkimusaiheet .....	41

10.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	42	
10.4	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	45	
LÄHTEET .....		48	
LIITTEET			
LIITE 1. Tutkimuslupahakemus.....			50
LIITE 2. Aineistonkeruulomake.....			53
LIITE 3. Klassisen baletin harrastamiseen motivoivat tekijät.....			54
LIITE 4. Motivaatioon vaikuttavat tekijät opetuksessa.....			55
LIITE 5. Harjoitteluun kannustava ilmapiiri.....			56
LIITE 6. Klassisen baletin perusasennot.....			57
KUVIOT			
KUVIO 1. Ympäristön vaikutus klassisen baletin harrastamiseen.....			32
KUVIO 2. Harjoitteluun motivoivat tekijät.....			33
KUVIO 3. Opettajan ja harjoitusilmapiirin vaikutus motivaatioon.....			34

## 1 JOHDANTO

Klassinen baletti on aina ollut suuri mielenkiinnon kohde varsinkin pienten tyttöjen keskuudessa. Varpaillaan tanssiminen sekä kauniit tyllihameet kuuluvat tyttöjen leikkeihin ja moni unelmoi balettitanssijan urasta. Joutsenlampi, Pähkinänsärkijä ja Prinsessa Ruusunen ovat tunnettuja balettiteoksia, joiden pohjalta on laadittu myös lukuisia elokuvia ja animaatioita. Lisäksi monet sävelmät, joita käytetään esimerkiksi mainosten yhteydessä, ovat peräisin baleteista. Luultavasti yksi tunnetuimmista balettivariaatioista on Joutsenlammen pienten joutsenten tanssi, jossa neljä ballerinaa tanssii yhdessä rivissä käsistä kiinni pitäen suorittaen kaikki liikkeet täsmällisesti samaan aikaan. (Ahonen ym. 2008, 232 - 240.)

Taidokas ja suloinen liikkuminen fyysisesti jopa mahdollisilta vaikuttavien asentojen välillä herättää ihmetystä nostaan esiin lukuisia kysymyksiä tanssijoiden harjoitteluun liittyen. Baletin perimmäisenä tavoitteena on viehkeän liikkumisen avulla luoda katsojalle illuusio liikkeen vaivattomuudesta. Todellisuudessa klassisen baletin tekniikan hallitseminen vaatii jatkuvaa harjoittelua ja äärimmäistä kurinalaisuutta. Yleisö näkee vain lopputuloksen, mutta tanssijoiden päivittäinen työskentely balettisalin uumenissa on monelle arvoituksellinen mysteeri. (Ahonen ym. 117 - 118.)

Monet nuoret harrastavat klassista balettia tavoitteellisesti päämääränään ammattilaisuus. Ahkerasta harjoittelusta huolimatta vain harva onnistuu luomaan uran balettitanssijana. Baletti vaatii tanssijalta sitoutuneisuutta ja itseuria monella elämän eri osa-alueella, mikä edellyttää hyvää harjoittelumotivaatiota. Motivaatioon vaikuttavat monet eri tekijät, jotka opettajan on hyvä huomioida balettituntien sisällön suunnittelussa. (Paskevskaja 2002, 163.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä eri tekijät motivoivat 13 - 18-vuotiaita tyttöjä harrastamaan klassista balettia. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä toimeksiantajan, Kainuun musiikkiopiston tanssiosaston Ballet Kaukametsän kanssa. Tulosten avulla opetuksen laatiminen tanssijoiden mieltymysten mukaiseksi onnistuu helpommin ja kun oppilaiden henkilökohtaisia tavoitteita tuetaan, harjoittelumotivaatio kasvaa. Motivaatiotekijöitä tunnistamalla Ballet Kaukametsän tanssikoulun on mahdollista kasvattaa oppilasmääräänsä, kun opetuksen sisältö suunnitellaan nuorten toivomusten mukaisesti.

Henkilökohtaisena tavoitteenani on opinnäytetyöprosessin aikana saada enemmän tietämystä tutkimuksen laatimisesta sekä toteutuksesta. Lisäksi opin analysoimaan tutkimustuloksia ja kuinka niitä hyödynnetään käytännössä. Opinnäytetyö vaatii myös kriittistä suhtautumista eri lähteisiin ja tutkimuksiin, joten luotettavien lähteiden tuntomerkit on tiedostettava.

Tutkimuksen avulla pystyn parantamaan ohjaustaitojani sekä suunnittelemaan opetustuokiot kohderyhmän mukaisesti, jolloin harjoitusten sisältö pysyy laadukkaana mahdollistaen kehityksen. Optimaalisen harjoittelumotivaation kannalta on tärkeää, että opetus etenee johdonmukaisesti ja selkeästi. Harjoitusten sisällön on pohjaututtava perusteisiin ja jokaisen harjoitteen suoritustekniikka sekä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin on tiedostettava. Opettajana haluan vaikuttaa ohjattavien motivaatioon myönteisesti. Kun tiedän, mitkä tekijät lisäävät innokkuutta ahkeraan harjoitteluun, voin suunnitella ohjaukset niin sanotusti kysynnän mukaisesti. Kun tuntien sisältö vastaa tanssijoiden toiveita, harjoittelu todennäköisesti jatkuu pitkään. Oppilaiden positiiviset kokemukset kannustavat myös uusia tanssinharrastajia osallistumaan tunneille. Houkuttelemalla lapsia ja nuoria tanssitunneille edistetään liikunnan asemaa yhteiskunnassa, mikä on väestön terveyden kannalta välttämätöntä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa tutustutaan klassisen baletin historiaan ja lajitekniikkaan, jonka jälkeen syvennytään motivaatioon ja tarkastellaan, kuinka harjoitteluun voidaan vaikuttaa pedagogiikan ja didaktiikan näkökulmasta. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisesti esseemuotoisella kyselylomakkeella, johon vastasi viisi Ballet Kaukametsän tanssikoulun oppilasta. Tutkimusaineiston käsittelyyn hyödynnettiin sisällönanalyysiä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä eri tekijät motivoivat nuoria tyttöjä harrastamaan klassista balettia?
2. Kuinka tanssinopettaja voi toiminnallaan edistää nuorten harjoittelumotivaatiota?
3. Millaiseksi harjoitteluilmapiiri koetaan tällä hetkellä?

## 2 TANSSIN MÄÄRITELMÄ

Noll Hammondin (2006, 11) kirjassa ”PIRUETTI baletin perusteet” korostetaan, että ”tanssi on kaikista taiteista ylevin, koskettavin ja kaunein” ja ”tanssi on ainoa taidemuoto, jossa ihminen itse toimii taiteen ytimenä ja raaka-aineena.” Hammondin mukaan tanssi perustuu liikkeeseen ja yleisesti ottaen tanssin voidaan ajatella olevan jatkuvaa liikkumista, johon liittyy vahva ilmaisu ja liikkumisen ilo. Lepeckin (2012, 32) teoksessa ”Tanssitaide ja liikkeen politiikka” puolestaan väitetään tanssin olevan ontologisesti limittäinen liikkeen kautta eli tanssia ei ole olemassa ilman liikettä.

Ihmiselle tanssi on aina ollut hyvin luonnollinen tapa ilmaista asioita ja varhaisimpia merkkejä tanssin harjoittamisesta on löydetty luolamaalauksista, jolloin tanssi liittyi läheisesti eräänlaisiin riitteihin ja loitsuihin. Tanssi on ollut yhteydessä myös uskonnollisiin menoihin muun muassa muinaisessa Egyptissä sekä antiikin Kreikassa. Roomassa tanssi oli osa teatterikulttuuria. Keskiajalla tanssista muodostui eräänlaista kansan viihdettä ja siihen liittyi usein akrobaattisia ja humoristisia vivahteita. Tanssimisen perimmäisenä tarkoituksena on ilmaista liikkumisen iloa ja tanssi on aina ollut tärkeä osa ihmisten elämää. (Noll Hammond 2006, 177 - 179.)

Liike muuttuu tanssiksi, kun ihminen syventyy kokemaansa hetkeen. Tanssijan on kyettävä keskittymään omaan kehoonsa, ympäristöön sekä mahdollisesti muihin tanssijoihin. Tanssiminen vaatii siis sekä kehon että ympäröivän maailman herkkää kuuntelua. Yleensä tanssin tarkoituksena on kertoa jotakin liikkeen avulla. Tunne, muistot ja tarinat ovat yleisimmät tanssin avulla ilmaistavat asiat, mutta selkeä sisältö ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Tärkeintä on herättää katsojassa erilaisia tunteita ja mielikuvia. (Ahonen ym. 2008, 117 - 118.)

Tanssiliikkeet koostuvat yksinkertaisista perusliikkeistä, joita ovat koukistus, ojennus, kierto, loitonus sekä lähennys. Nivelten mallit määrittelevät liikkeiden suunnan. Esimerkiksi sarananivel voi koukistua ja ojentua, mutta ei kiertyä. Vastaavasti pallonivel mahdollistaa kaikki liikesuunnat. Perusliikkeitä yhdistelemällä saadaan muodostettua monimutkaisempia liikkeitä. Tanssiminen voi tapahtua paikallaan tai tilassa liikkuen. Yleensä tanssisarjoihin sisällytetään sekä paikallaan liikehtimistä että siirtymistä paikasta toiseen. (Ahonen ym. 2008. 125 - 127.)



### 3 KLASSINEN BALETTI

Klassinen baletti on vanhin länsimaisen taidetanssin muoto, joka on kehittynyt Euroopassa noin 400 vuoden aikana (Ahonen ym. 2008, 208). Klassisen baletin liikkeet pohjautuvat jalkojen viiteen perusasentoon ja jokaisen harjoitteen oikeaoppinen suoritustekniikka on tarkoin määritelty. Klassisen baletin tyypillisin tunnusmerkki on kovakärkisillä tossuilla tanssiminen, mikä luo lajille ominaisen keveyden ja kauneuden. (Danby 1993, 10, 22.)

#### 3.1 Klassisen baletin historiaa

Ensimmäiset havainnot nykyajan klassisen baletin tekniikkaan verrattavissa olevista tanssityyleistä ovat peräisin Ranskasta 1500- ja 1600-luvuilta, jolloin balettinäytökset olivat tärkeä osa ylhäisön hovijuhlia. Tuohon aikaan baletin tekniikka oli vielä hyvin alkeellisella tasolla verrattuna nykyaikaan ja näyttävien liikkeiden sijaan tanssissa korostuivat hienoeleisyys, ylväys ja eleganttius, mitkä olivat tyypillisiä elementtejä seurataansseissa. (Au 1988, 11.)

Erytisesti Ranskan kuninkaan Ludvig XIV:n aikaan baletti oli kukoistavimmillaan. Kuningas tanssi ja esiintyi myös itse monissa baleteissa ja tuolloin balettiteoksiin liittyivät vahvasti teatterimaisuus ja runous. Tanssijoilta edellytettiin hyvin vahvaa ilmaisua. Ludvig XIV halusi korostaa tanssin tärkeyttä ja sen kehittämistä perustamalla kuninkaallisen tanssiakatemian, jolloin tanssijoiden liikkeet alkoivat hiljalleen muodostua tarkemmiksi ja asennot edellyttivät entistä enemmän kehohallintaa. Myös baletin viisi perusasentoa otettiin käyttöön tuolloin ja liikkeitä sekä koreografioita ryhdyttiin kirjaamaan muistiin, jolloin klassisen baletin terminologia vakiintui. (Ahonen ym. 2008, 217 - 218; Noll Hammond 2006, 184 - 188.)

1700-luvulla balettitanssijoista tuli ammattilaisia ja olennaisesti balettiin kuuluneet laulut ja sanallinen näyttelemineen alkoivat väistyä, jolloin tanssin osuus koreografioissa kasvoi. Balettiteosten juoni kerrottiin siis liikkeen avulla ja samalla baletti sai hieman realistisempia vivahteita, kun liikkeet muotoutuivat luonnollisemmiksi johtuen esiintymispukujen muovaantumisesta kevyem-

miksi ja joustavimmiksi. Jalkoja pystyttiin nyt liikuttamaan vapaammin ja myös paritanssi oli mahdollista, koska tanssijat luopuivat aiemmin käyttämistään kömpelöistä hovipuvuista. (Ahonen ym. 2008, 218 - 219; Noll Hammond 2006, 184 - 189.)

1800-luvun romanttinen tyylisuuntaus vaikutti merkittävästi myös klassiseen balettiin. Muun muassa tiukoista teknisistä säännöistä luovuttiin eivätkä tanssijat enää halunneet suorittaa liikkeitä ilmassa vajereiden varassa roikkuen, vaan tavoitteena oli saada keveyden illuusio aikaiseksi pelkän liikkeen avulla. Etenkin naistanssijat yrittivät kehitellä keinoja, joiden avulla he pystyisivät tanssimaan mahdollisimman paljon irti lattiasta ja monet yrittivätkin tanssia varpaiden kärjillä, mikä johti lopulta miestanssijoiden väistymiseen sivurooleihin. (Ahonen ym. 2008, 222 - 224; Noll Hammond 2006, 199.)

Tanssitekniikka alkoi muovaantua yhä haastavammaksi ja tähän on vaikuttanut olennaisesti venäläinen balettikoulutus. Merkittävin Venäjällä muotoutuneen klassisen baletin uranuurtaja oli Marius Petipa, jonka koreografioista erityisesti Prinsessa Ruusunen, Joutsenlampi ja Pähkinänsärkijä ovat yleisesti tunnettuja balettiteoksia. Venäläiset tanssijat alkoivat niittää mainetta 1800-luvun loppupuolella ja balettitossujen jäykistymisen ansiosta tanssijat kykenivät aina vain haastavimpiin liikkeisiin. 1900-luvun edetessä venäläiset tanssitaiteilijat levittivät tietotaitoaan ympäri maailmaa ja tällöin myös suuret maailmankuulut balettiakatemit, kuten Iso-Britannian Royal Ballet ja Yhdysvaltojen New York City Ballet, saivat alkunsa. (Noll Hammond 2006, 201 - 202, 209 - 210.)

### 3.2 Klassisen baletin tekniikan kuvaus

Balettitunnit pidetään tanssisalissa, jonka varustukseen kuuluvat balettitangot ja ainakin yksi seinäpinta tulisi olla peitetty peilein. Tanssijoiden vaatetuksen on oltava ihonmyötäinen, jotta opettaja pystyy helpommin havaitsemaan kehon virheelliset asennot ja korjaamaan liikkeiden väärät suoritustekniikat. Harjoitusvaatteiden on sallittava esteetön liikkuminen. Pitkät hiukset sidotaan tiukasti nutturalle, etteivät ne häiritse harjoittelua. Balettitanssijalla on oltava kahdenlaiset tossut: pehmeät yleensä kankaiset baletin harjoitustossut sekä edistyneemmillä tanssijoilla kärkitossut. (Danby 1993, 10 - 11; Noll-Hammond 2006, 21 - 23.)

Baletissa korostuu vartalon optimaalinen linjaus kunkin liikkeen aikana. Baletin perusasennossa oikea linjaus tarkoittaa mahdollisimman suoraviivaista vartalon asentoa eli hyvää ryhtiä, jossa kehon painopiste on siirretty hieman eteen päkiöille. Polvet ovat ojennettuina suorassa linjassa jalkaterien yläpuolella ja lantion tulisi olla mahdollisimman pystyssä. Lantio ei saa kallistua eteen eikä työntyä taakse, mikä estetään kääntämällä häntäluuta alaspäin ja häpyluuta vastaavasti työnnetään ylöspäin. Vatsalihakset pidetään aktivoituneina. Rintakehä ei saa työntyä eteen. Olkapäät pidetään alhaalla. Niska on pitkänä ja pään asento on samassa linjassa ylävartalon sekä lantion kanssa. Katse on suunnattuna eteenpäin. Vartalon linjaus on silloin oikea, kun silmien välistä varpaiden kärkiin pystytään piirtämään suora linja. (Ahonen ym. 2008, 27 - 29; Noll Hammond 2006, 30 - 32.)

Baletissa olennaista on lonkan lateraalirotaatio eli ulkokierto. Jalkoja kierretään auki lonkkanivelestä ja ulkokierron suuruus riippuu lonkkaa loitontavien syvien pakaralihasten voimasta sekä jalkojen rakenteesta. Baletissa jokainen liike on sidoksissa viiteen perusasentoon ja jokaisessa asennossa painopiste on molemmilla jaloilla. Ensimmäisessä asennossa kantapääät ovat yhdessä ja jalkaterät osoittavat sivuille mahdollisimman kaukana toisistaan. Toisessa asennossa kantapääät ja polvet ovat erillään toisistaan suoraan olkapäiden alapuolella jalkaterien osoittaessa sivuille. Kolmannessa asennossa toinen jalka on suoraan edessä siten, että etummaisesta jalan kantapää koskettaa takimmaisesta jalan jalkaterää. Neljännessä asennossa jalat ovat peräkkäin noin jalkaterän mitan verran erillään toisistaan ja viidennessä asennossa jalkoja puristetaan tiukasti yhteen etummaisesta jalan kantapään kiinnittyessä takana olevan jalan varpaisiin. Balettitunneilla hyödynnetään joskus myös parallel- asentoa, jossa jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin. (Noll Hammond 2006, 34 - 36; Liite 6.)

Käsillä on myös omat perusasentonsa, mutta ne eivät ole sidoksissa jalkojen asentoihin. Perusasennossa kädet ovat vartalon keskilinjalla noin 5 cm:n päässä toisistaan pyöristettyinä ja ensimmäinen asento on muuten samankaltainen, mutta kädet on nostettu vartalon eteen noin vatsalaukun kohdalle. Toisessa asennossa kädet ovat vartalon sivuilla hieman pyöristettyinä, mutta pitkinä ja kolmannessa asennossa kädet on nostettu pään yläpuolelle. (Noll Hammond 2006, 36 - 37.)

### 3.3 Balettitunnin rakenne

Balettitunnit noudattavat aina samaa kaavaa eli ensin tehdään tankoharjoitukset, jonka jälkeen siirrytään treenaamaan keskilattialle. Tankoharjoitusten tarkoituksena on vahvistaa erityisesti jalkojen ja selän lihaksia sekä lisätä kehon liikelaajuuksia. Harjoitukset tangolla kehittävät myös tasapainoa ja yleistä vartalon keuhonhallintaa. Tankoharjoitusten osuus balettitunnin sisällöstä on yleensä noin puolet tunnin kokonaiskestosta. (Ahonen ym. 2008, 137 - 138; Noll Hammond 2006, 43.)

Ensimmäinen tangolla tehtävä harjoitus on nimeltään plie´, jonka tarkoituksena on lisätä jalkojen lihasvoimaa ja venyvyyttä, mitä tarvitaan erityisesti hyppyihin. Harjoituksessa koukistetaan ja ojennetaan jalkoja tasaisesti ja rauhallisesti ilman taukoja jokaisessa baletin perusasennossa vartalon painon jakautuessa molemmille jaloille. (Noll Hammond 2006, 46 - 47.)

Seuraavaksi tehdään battement tendu, jossa vahvistetaan jalkaterien lihaksia. Tendu- harjoitus on erittäin tärkeä osa balettituntia, koska yleisesti ottaen kaikki baletissa tehtävät liikkeet perustuvat siihen. Tendussa työskentelevä jalka ojennetaan lattiaa pitkin niin pitkälle, että jalkaterä sekä nilkka ovat maksimaalisessa ojennuksessa. Ojennuksen jälkeen jalka tuodaan lattiaa pitkin takaisin aloitusasentoon. Vartalon paino siirretään tendun aikana kokonaan tukijalalle. (Noll Hammond 2006, 51.)

Battement jete´ kehittää kykyä ojentaa jalat mahdollisimman nopeasti hyppyjen aikana. Liikkeessä jalka heitetään ilmaan noin 45° korkeudelle. Rond de jambe par terre-harjoituksen tarkoituksena on lisätä lonkanivelen liikkuvuutta. Työskentelevä jalka ojennetaan eteen ja se viedään jatkuvana liikkeenä sivulle, taakse ja takaisin aloitusasentoon eli jalalla tehdään puoliympyrä. (Noll Hammond 2006, 62 - 63, 115.)

Battement fondu vahvistaa jalkaterien ja pohkeiden lihaksia kehittäen liikkeen jatkuvuutta. Fondussa on erittäin tärkeää, että tukijalka sekä työskentelevä jalka koukistuvat ja ojentuvat samaan aikaan. Harjoitus lisää myös jalkojen lihasten ponnistusvoimaa, mitä tarvitaan esimerkiksi suurissa hyppyissä. (Noll Hammond 2006, 67 - 68.)

Ronde de jambe en l'air kehittää erityisesti lonkan ja lantion asennon hallintaa. Tarkoituksena on myös vahvistaa jalkojen lihaksistoa. Harjoituksessa työskentelevää jalkaa viedään ilmassa ympäri eli kun rond de jambe par terre harjoituksessa jalalla tehdään puoliympyrä lattiassa, en l'air- harjoituksessa sama liike tehdään jalka ilmassa. En l'air:ssa polvi pysyy kuitenkin koko ajan sivulla eli ympyrä tehdään vain säärtä koukistamalla ja ojentamalla. (Ahonen ym. 2008, 146.)

Battement frappe-sarjassa jalat liikkuvat hyvin nopeasti ja harjoitus kehittää jalkaterien nopeaa aktivoitumista hyppyjen aikana. Kyseessä on hyvin haastava harjoitus, koska työskentelevän jalan nopean liikkeen vuoksi tasapainon ylläpitäminen vaikeutuu ja lisäksi harjoitus vaatii nilkkojen hyvää liikkuvuutta. (Noll Hammond 2006, 59.)

Adagio kehittää jalkojen lihasvoimaa ja kehon kokonaisvaltaista liikkuvuutta. Kyseessä on fyysisesti hyvin raskas harjoitus, jossa työskentelevää jalkaa nostetaan rauhalliseen tahtiin niin korkealle kuin lihasten liikkuvuus ja voima sallivat. Grand battement lisää myös jalkojen liikkuvuutta ja koska tarkoituksena on heittää jalkaa mahdollisimman korkealle, harjoitus kehittää hypyissä vaadittavaa jalkojen lihasten aktivoimista. (Noll Hammond 2006, 57, 101.)

Keskilattialla tehdään samankaltaisia harjoituksia kuin tangoillakin, mutta sarjat ovat yleensä tanssillisempia. Tyypillisimpiä keskilattialla tehtyjä harjoitteita ovat pienet ja isot hyppyt, joista käytetään nimitystä allegro. Erilaiset piruetit kuuluvat myös keskilattialla tehtäviin harjoituksiin. Pirueteissa korostuu vartalon oikea linjaus. Käsien on oltava kannateltuina ja lihasten aktivoituneina riippumatta siitä, missä asennossa kädet ovat piruetin aikana. Yleensä kädet suljetaan ensimmäiseen asentoon vartalon eteen piruettia tehdessä ja ne pysyvät koko piruetin ajan samassa asennossa. Piruettien aikana katseen on oltava koko ajan jossakin tiettyssä kohdassa eli ennen piruetin tekemistä katseella haetaan jokin liikkumaton kiintopiste ja käännöksen jälkeen katse palautuu aina kyseiseen pisteeseen, jolloin tasapaino pyörimisen aikana on mahdollista säilyttää. (Shook 1977, 67.)

### 3.4 Baletti liikuntamuotona

Klassinen baletti kehittää kaikkia fyysisen kunnon osa-alueita eli kestävyyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Baletti edellyttää kestävyyttä, koska monet tanssisarjat ja esitykset ovat fyysisesti todella raskaita, jolloin hyvä hapenottokyky on eduksi. Aerobisen kunnon lisäksi hyppy, jalkojen nostot ja kärkitossuilla tanssiminen vaativat lihaksilta voimaa sekä liikkuvuutta. Hyvä koordinaatiokyky auttaa liikkeiden tekniikan hahmottamisessa. Vaikka balettitunneilla tehtävät harjoitteet kehittävät lihaskuntoa, notkeutta ja kestävyyttä, on tanssijan treenattava fysiikkaansa myös omatoimisesti. Kokonaisvaltainen hyvä fyysinen kunto mahdollistaa taloudellisen suorustekniikan, jolloin liikkuminen on turvallista. (Noll Hammond 2006, 135 - 136, 140 - 142.)

Klassinen baletti on fyysisesti vaativa laji, koska monet liikkeet edellyttävät äärimmäistä kehonhallintaa ja lihasten hyvää liikkuvuutta. Kehon tulisi olla anatomialtaan sopiva lajiin, mikäli tavoitteena on ammattilaisuus. Lonkkaniveliin hyvä liikkuvuus on eduksi ja nilkkaholvin tulisi olla mahdollisimman kaareva, jolloin jalkaterään muodostuu kaunis linjaus nilkan ojentuessa. Selän luonnollinen notkeus on tärkeää ja lisäksi tanssijalla tulisi olla pitkät raajat. Harva tanssija täyttää lajin edellyttämät kriteerit, joten vain murto-osa ammattilaisuudesta haaveilevista onnistuu pääsemään balettitanssijaksi. Jo varhain aloitettu kova ja kurinalainen harjoittelukaan ei välttämättä johda lajissa huipulle. (Noll Hammond 2006, 135.)

Lawsin (2002, 8 - 9) teoksessa "Physics and the art of dance" korostetaan, että erityisesti klassisessa baletissa tanssijan kehon on oltava tietyssä linjassa, jotta tasapainon säilyttäminen on helppoa ja liikkeet näyttävät teknisesti oikeilta. Tanssijan on ymmärrettävä milloin ja miten hän aktivoi lihaksensa suorittaessaan jotakin liikettä. Myös tanssijan mittasuhteet, kuten raajojen pituus, vaikuttavat olennaisesti tanssitekniikkaan. Esimerkiksi pitkäjalkaisen tanssijan on yleensä todella haastavaa tehdä nopean musiikin tahdissa hyppyjä, koska kehonhallinta on pienikokoisempaan tanssijaan verrattuna vaikeampaa ja lisäksi liikkeiden suorittamiseen kuluu enemmän energiaa. (Laws 2002, 11, 169.)

Tanssijan on tärkeää oppia analysoimaan kunkin liikkeen suorustekniikkaa, jotta hän sisäistää oikeaoppisen suorustavan ja vastaavasti, jos liike epäonnistuu, hän pystyy päättämään,

minkä vuoksi se ei onnistunut. Kehotietoisuuden avulla tanssija pystyy liikuttamaan kehoaan vaittomasti liikkeestä toiseen ja säilyttämään tasapainonsa. Liikkeiden oikea suoritustekniikka on myös vammojen ennaltaehkäisyn kannalta välttämätöntä, koska varsinkin baletissa monet liikkeet ja venytykset rasittavat niveliä todella voimakkaasti. (Laws 2002, 14.)

Baletti on lajina ankara, mikäli tavoitteena on ammattilaisuus. Monet tanssijat kokevat tyytymättömyyttä itseensä. Baletissa tavoitellaan täydellisyyttä sekä jatkuvaa itsensä ylittämistä. Laji vaatii kovaa jokapäiväistä harjoittelua ja tiukkaa ruokavaliota eli toisin sanoen vakavissaan treenaavat baletin harrastajat sekä ammattitanssijat elävät hyvin kurinalaista elämää. Klassisen baletin harjoittelu on aloitettava jo melko varhaisella iällä, mikäli tavoitteena on ammattilaisuus. Klassisen baletin opetustilanne on edelleen melko vanhanaikainen: opettajaa kunnioitetaan eikä tunnin aikana ylimääräinen riehuminen tai oppilaiden välinen keskustelu ole suotavaa. Laji edellyttää tanssijalta vahvaa sitoutumista, päättäväisyyttä, ponnistelua ja keskittymistä. Klassisen baletin tekniikan lähes täydellinen hallinta vaatii monta vuotta intensiivistä treenaamista ja sen vuoksi tanssijan harjoittelumotivaation on oltava vahva. (Paskevskaja 2002, 163.)

## 4 MOTIVAATIO

Motivaatio- sana on peräisin latinan kielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikettä. Motivaatioon liitetään niin sanottu ponnistelu johonkin tiettyyn suuntaan, intensiteetti sekä tunne. Motivaation syntymiseen ja sen ylläpitämiseen vaikuttavat motiivit. Motiivi voi olla esimerkiksi jokin tarve, halu, vietti, henkilökohtainen arvo, uskomus tai sisäinen yllyke. Motiivina voivat toimia myös palkitsemiseen tai rangaistukseen yhdistetyt tunteet ja ajatukset. Tunteiden vaikutus motivaatioon on merkittävä: positiivisiksi koetut asiat vetävät puoleensa, mutta vastaavasti negatiivisia tuntemuksia aiheuttavia ilmiöitä pyritään välttämään. (Forssell 2012, 197 - 198.)

Motivaatio vaatii yleensä tehtävään liittyvän haasteen eli ärsykkeen, joka antaa käyttäytymiseen energiaa (Hämäläinen ym. 2015, 109 - 110). Motiivit ohjaavat ihmisen käyttäytymistä luomalla yksilön toiminnalle merkityksen ja paljastamalla henkilökohtaiset arvot. Motiivit vaikuttavat käyttäytymisen lisäksi myös yksilön havainnointiin, kognitioon sekä tunteisiin. Motiivit säätelevät ihmisen toimintaa myös tiedostamattomasti eli aina toiminnan aloittamiseen johtaneita syitä ei välttämättä pystytä tunnistamaan kognitiivisesti. (Reiss 2004, 179.)

### 4.1 Harjoittelumotivaatio

Harjoittelumotivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio ei vaadi ulkoisia kannustimia, vaan innokkuus harjoitteluun syntyy omasta halusta ja mielenkiinnosta. Ulkoinen motivaatio puolestaan muodostuu ulkoisista tekijöistä, kuten palkinnoista, rahasta tai julkisuudesta. Yleensä lajissa kehittyminen vaatii sisäistä motivaatiota, koska tällöin treenaaminen tuntuu mielekkäältä, jolloin tavoitteiden saavuttaminen on todennäköisempää. Ulkoiset motivaatiotekijät ovat ajoittain myös tarpeellisia ja ne tukevat sisäistä motivaatiota. Esimerkiksi silloin tällöin saadut palkinnot toimivat positiivisina kannustimina. (Forssell 2012, 199.)



#### 4.1.1 Motivaatioilmasto

Hämäläisen ym. (2015) teoksessa ”Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu” kuvataan lasten ja nuorten urheiluvalmennusta ja kuinka lapsesta kasvaa huippu-urheilija. Klassinen baletti on verrattavissa urheiluun eli tanssijan ja urheilijan elämäntavat noudattavat pitkälti samaa kaavaa ja urheilijoiden harjoittelumotivaatioon vaikuttavat tekijät pätevät myös tanssijoihin. Koska tanssijan harjoittelumotivaatiota käsittelevää luotettavaa kirjallisuutta ei ole saatavilla kattavasti, kuvaan aihetta urheilijan näkökulmasta.

Lasten valmennuksessa on erittäin tärkeää luoda motivoiva ja turvallinen oppimisilmapiiri, jolloin jokainen uskaltaa olla oma itsensä ja harjoitella taitotasonsa mukaisesti. Oppimista tukevaa ilmapiiriä kutsutaan motivaatioilmastoksi, mikä voidaan jakaa tehtävä- sekä kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Siihen, millaiseksi motivaatioilmasto muodostuu, vaikuttavat olennaisesti valmentajat, vanhemmat sekä urheilijat itse. Mikäli tavoitteena on luoda tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, on harjoituksissa korostettava ennen kaikkea yrittämistä, yhteistyötä muiden kanssa sekä keskittymistä omaan kehittymiseen ja etenemiseen lajissa. Vastaavasti, jos harjoituksissa esiintyy jatkuvaa vertailua, kilpailua ja saavutettujen lopputulosten painottamista, on motivaatioilmasto kilpailusuuntautunut. (Hämäläinen ym. 2015, 126 - 127.)

Urheilijan oppimisen kannalta edullisinta olisi, että harjoitteluympäristössä vallitsisi tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Tällöin edistetään nuorten urheilijoiden sisäisen motivaation syntymistä, pätevyyden ja autonomian tunnetta sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoittelu perustuu kokeilemiseen ja oppimiseen eikä saavutettuja tuloksia tai vertailua muihin korosteta. Urheilijan ei siis tarvitse pelätä epäonnistumisia, vaan valmennuksessa painotetaan, että harjoittelu sekä oppiminen edellyttävät yrittämistä ja erehtymistä. Mikäli valmennuksessa kannustetaan liikaa kilpailullisuuteen, urheilija kokee, ettei hän voi itse vaikuttaa omaan harjoitteluunsa, jolloin ulkoisen motivaation syntyminen on hyvin todennäköistä. Motiiveina toimivat siis ulkoiset asiat, kuten esimerkiksi palkkiot tai rangaistuksen pelko. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto alentaa harjoitteluympäristön viihtyisyyttä ja hidastaa taitojen oppimista. Valmennuksessa voidaan kuitenkin yhdistellä sekä tehtäväsuuntautunutta että kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa. Merkittävintä on se, kumpaa motivaatioilmastoa

valmennuksessa korostetaan eniten. Kilpailu ja sosiaalinen vertailu kuuluvat urheiluun ja voittaminen sekä häviäminen toimivat kasvattavina kokemuksina, kun niitä käsitellään rakentavasti jälkeensä. Valmennuksessa on ymmärrettävä, että jokainen urheilija kokee vallitsevan harjoitusilmapiirin yksilöllisesti eli vaikka valmentaja kokisi edistävää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmapiiriä, voi osa urheilijoista tuntea silti harjoitteluympäristön kilpailullisuuteen taipuvaisena. (Hämäläinen ym. 2015, 127 - 128.)

#### 4.1.2 Harjoittelumotivaatioon vaikuttavat tekijät

Harjoittelumotivaatiota voidaan havainnollistaa hyödyntämällä niin sanottua urheilijan motivaatiotähteä, jossa kuvataan urheilijoiden harjoittelumotivaatioon olennaisesti vaikuttavia tekijöitä, joita ovat nautinto, merkityksellisyys, jaksaminen, kehittyminen, ympäristö ja onnistuminen. Motivaatiotekijät voivat ajoittain muuttua ja joskus osa tekijöistä korostuu muita enemmän. Omista motivaatiotarpeista on hyvä olla tietoinen, jotta tarpeiden tyydyttämistä edistäviä päätöksiä kyettään tekemään. Vastaavasti tällöin on myös helpompi varautua ennakkoon motivaatioon negatiivisesti vaikuttaviin seikkoihin. (Forssell 2012, 205 - 227.)

Lajin tuomat nautinnon lähteet ovat yksilöllisiä ja ne voivat olla joko pinnallisempia tai syvällisempiä. Esimerkiksi yhdessä tekeminen, positiivinen ryhmähenki, musiikki ja tietoinen läsnäolo hetkessä voivat tuottaa suurta nautintoa. Positiivinen ajattelu auttaa yksilöä valmistautumaan tuleviin haasteisiin antamalla sitkeyttä ja edistämällä ratkaisuhakuisuutta. (Forssell 2012, 207 - 208.)

Flow on mielen- ja kehon ihanteellisin tila, mikä mahdollistaa huippusuorituksen. Tällöin ihminen on täysin keskittynyt omaan suoritukseensa ja kaikki tuntuu sujuvan itsestään ilman suurta vaivannäköä. Flow-tilan aikana keho ja mieli toimivat saumattomasti mahdollistaen tavoitteeseen pääsemisen. Toiminta on hyvin automatisoitunutta eli suoritusta ei tarvitse miettiä erikseen. Myös ajantaju muuttuu: flow-tilassa aika tuntuu usein hidastuvan varsinkin, jos kyseessä on nopea tekninen suoritus. Yleensä täydellisessä keskittymisen tilassa ulkopuoliset häiriötekijät unohdetaan ja tällöin todennäköisyys optimaalisen suorituksen saavuttamiseen lisääntyy. Tämä edellyttää, että yksilö kykenee hiljentämään tietoisia ja sisäisiä ajatusprosessejaan fokuoitumalla suoritukseensa. (Forssell 2012, 153 - 154.)

Hyvä harjoittelumotivaatio edellyttää, että yksilö kokee toimintansa merkitykselliseksi omien arvojen ja tavoitteiden kannalta. Niin sanotun lajirakkauden syntymiseen ei aina löydy selkeää selitystä eli monesti urheilijan on hyvin vaikeaa kertoa täsmällisesti, mikä lajissa houkuttaa. (Forssell 2012, 210 - 211).

Jaksamiseen voidaan liittää energian- ja elämän tasapainoisuus sekä stressinhallinta. Energian tuottaminen vaatii keholta ja mieleltä ponnistelua, mikä aiheuttaa väsymystä. Väsymyksen liitetään usein myös huono motivaatio, jolloin treenaaminen ei kiinnosta eikä harjoittelu yleensä tällöin tunnu hyvältä. Väsymystä aiheuttavat muun muassa liian vähäinen unen määrä, huono ravitsemus, yksipuolinen treenaaminen sekä liiallinen harjoittelu. Kun väsymys jatkuu pitkään, palautumista ei tapahdu, kehitys pysähtyy ja pahimmillaan suorituskyky heikkenee, jolloin motivaatio laskee. Riittävästä levon määrästä on huolehdittava, jotta harjoittelu säilyisi nousujohteisena ja kehittyminen olisi mahdollista. (Forssell 2012, 214.)

Lajissa kehittyminen ja uudet oppimiskokemukset motivoivat jatkamaan ahkeraa harjoittelua. Vastaavasti, mikäli kehitystä ei tapahdu, motivaatio usein laskee. Kehittymisellä voidaan tarkoittaa esimerkiksi lajitekniikan sekä fyysisten ominaisuuksien, kuten voiman, kestävyuden ja nopeuden parantumista. Kehittyminen vaatii usein positiivista suhtautumista harjoitteluun eli yksilön oppimiseen ja kehittymiseen liittyvät uskomusmallit vaikuttavat olennaisesti lajitaitojen parantumiseen ja siihen, millainen minäkuva yksilölle muodostuu. Jos ei usko oppivansa, ei yleensä myöskään opi. (Forssell 2012, 216 - 217.)

Identiteettiroolit vaikuttavat olennaisesti harjoitteluun eli millaiseksi yksilö kokee itsensä. Omat vahvuudet ja heikkoudet on hyvä tiedostaa, jolloin kehittämisen kohteet liittyvät jokaisen omiin tavoitteisiin. Osa keskittyy parantamaan omia vahvuuksiaan; toiset kokevat tärkeämmäksi heikkosten ominaisuuksien hiomisen laadukkaammiksi. (Forssell 2012, 218.)

Ihmisen motivaatioon vaikuttaa myös ympäristö eli olosuhteet ja muut ihmiset, kuten esimerkiksi harjoittelutilat, treenikaverit, valmentajat ja mahdollisesti media sekä kannattajat. Ympäristöön suhtautuminen on aina yksilöllistä. Esimerkiksi joillekin harjoitteluolosuhteilla ei ole suurta mer-

kitystä, vaan treenaaminen onnistuu myös vaatimattomammassa tiloissa. Vastaavasti osalle harjoittelupaikan viihtyisyys on erittäin tärkeää. Sosiaalisen ympäristön vaikutus yksilön mielialaan, ajattelutapaan ja itseluottamukseen on suhteellisen voimakas, mikä välittyy myös motivaatioon. Lähipiirin ja oman joukkueen tai ryhmän kannustava tuki on välttämätöntä, jotta suotuisa harjoittelumotivaatio säilyisi ja mahdollisista epäonnistumisista selvittäisiin paremmin. (Forssell 2012, 221 - 222.)

Onnistumisen tarve on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista (Reiss 2004, 186 - 187). Onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta ja pystyvyyden tunnetta. Jokainen määrittää itse, minkä kokee onnistumiseksi. Pystyvyyden tunne liitetään uskoon, että kykenee kehittymään lajissaan jatkuvasti. Erittäin tärkeää onnistumisten kannalta on, että harjoitteluun suhtaudutaan nöyrästi, jolloin myös tiedostetaan, että aina on jotakin kehitettävää. (Forssell 2012, 225 - 226.)

#### 4.1.3 Tanssin motivaatiotekijät

Siljamäen ym. vuonna 2012 laatimassa tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, tanssiharrastajien kokemuksia eri kulttuureista peräisin olevista tanssilajeista. Positiivisia kokemuksia olivat muun muassa arjesta irrottautumisen tunne, kehollinen mielihyvä, flow-kokemus, uuden oppiminen, tanssin ja musiikin yhteys sekä itseilmaisu ja tanssiyhteisön tuki. Sen sijaan negatiivisia tunteita synnyttivät epäonnistuminen, turhautuminen ja häpeä johtuen liian vaikeista harjoituksista tanssijan taitotasoon nähden. Joillekin tutkimukseen osallistujista tanssisalin peili aiheutti vierauden tunnetta. Tutkimustuloksissa selvisi myös, että osalle tanssiminen on keino purkaa tunteita ja tanssi on auttanut jaksamaan elämän vaikeissa tilanteissa. Tanssi tuottaa arjesta poikkeavia kokemuksia toimien tärkeänä voimavarana. Tanssitunnille lähtö saattoi joskus tuntua raskaalta johtuen väsymyksestä ja arjen hektisyydestä, mutta tunnin edetessä keho alkoi hiljalleen tuntua keveämmältä, jolloin elämäkin alkoi näyttäytyä paljon valoisammalta. Irrottautuminen arjen huolista onnistui parhaiten, kun tanssimiseen kykeni keskittymään täysin. Myös fyysisyys, kuten hikoilu, väsymys ja tunne, että itsestään on antanut kaiken irti, koettiin hyvin merkitykselliseksi ja voimaannuttavaksi kokemukseksi. Tanssiharjoitusten jälkeen tanssijat kuvailivat olotilaansa rentoutuneeksi ja raukeaksi. Tanssimisen flow-kokemus liittyy vahvasti omien rajojen ylittämiseen ja

niin sanotun toisenlaisen olemisen tavan löytymiseen. Tanssi tarjoaa mahdollisuuden täydelliseen keskittymiseen, mikä edellyttää taitojen oppimista, tavoitteellisuutta sekä palautetta, joka on usein tanssijoiden kohdalla kehollinen kokemus liikkeiden onnistumisesta. Flow-kokemuksen esteenä saattavat olla esimerkiksi kehon kiputilat, harjoitusten liian korkea vaatimustaso omiin taitoihin nähden tai vastaavasti haastavuuden puuttuminen, jolloin tanssiminen tuntui turhautavalta. Aina keskittyminen ei myöskään onnistunut, vaan ajatukset harhailivat jossakin muualla. (Siljamäki ym. 2012, 52, 55 - 56.)

Siljamäen ym. tutkimuksessa selvisi, että osalle vastaajista musiikki oli jopa liikettä tärkeämpää. Musiikin koettiin ohjaavan liikettä mielekkäällä tavalla, mikä vaikutti myös vahvasti liikkeiden aikaansaamiin tuntemuksiin. Musiikin avulla on mahdollista käsitellä omia ajatuksiaan ja päästä irti mieltä vaivaavista asioista. Musiikki herättää tanssijoissa runsaasti mielikuvia omasta elämästä tuottaen voimakkaita tunnekokemuksia, rauhoittaen, rentouttaen ja energisyyttä lisäten. Tanssiyhteisö mielletään yhdeksi kaikkein keskeisimmistä voimaantumista tukevana asiana ja sitä edistivät muun muassa pitkäaikainen suhde opettajaan, vapautunut ja hyväksyvä ilmapiiri tanssitunnilta sekä yhdessä tekemisen tunne. (Siljamäki ym. 2012, 56.)

Kurinalaisuus ja liikkeiden tekninen vaativuus aiheuttavat tanssijoissa riittämättömyyden tuntemuksia. Vaikka harjoittelu kehittää tanssitekniikkaa, vaikuttaa se myös tanssijan suhteeseen omaan kehoonsa ja itseensä. Liian kova harjoitusten vaatimustaso lisää ahdistuneisuutta, huolestuneisuutta ja motivaation alenemista. Koska tanssijat harjoittelevat yhdessä, ei virheellisiä suorituksia voi peitellä ja joillekin toisten tarkkailu voi aiheuttaa pelkoa epäonnistumisesta. Samoin tanssisalin peili voi häiritä keskittymistä, mutta osalle peili on hyvä apuväline itsensä tarkkailuun ja liikkeiden tekniikan hiomiseen. Peilittä tanssimisen koettiin muun muassa vahvistavan luottamuksen kehittymistä omiin fyysisiin tuntemuksiin. Peilittömyys vaikutti myös positiivisesti ryhmän yhteishenkeen: tanssiminen oli sosiaalisempaa ja tanssijat kokivat olevansa tunnilla enemmän läsnä. (Siljamäki ym. 2012, 57.)

#### 4.2 Motivaation kehittyminen ikäkausittain

Lapsille liikkuminen on luontaista, mutta viimeisten vuosikymmenien aikana lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt merkittävästi johtuen muuttuneesta kasvuympäristöstä. Lapsuusvaiheessa

lapsi ei tiedosta olevansa ammattilaisuuteen tähtäävällä polulla ennen kuin hän itse tekee tietoisin valinnan uransa suunnasta. Varhaisessa vaiheessa harrastuksen on oltava mukavaa ja varsinaisten kehitystavoitteiden osuus on vielä vähäistä. Lapsen tulevaa menestystä on hyvin haastavaa ennustaa, mutta aito kiinnostus ja iloinen asenne harjoitteluun voi ennakoida huippu-urheilijan uraa. Lapsen kokemaa harjoittelun riemua kannattaa tukea ja edesauttaa, jolloin innostus muuttuu hiljalleen intohimoksi. Lajissa vaadittavat taidot, harjoitettavuus ja ylipäätään liikuntaa tukeva elämäntapa kehittyvät urheilun lomassa ja niihin ikään kuin kasvetaan. (Hämäläinen ym. 2015, 28.)

Lapsuusvaiheessa monilajisuudesta on hyötyä, jos tavoitteena on ammattilaisuus omassa lajissaan. Kun lapsi harrastaa useita eri liikuntalajeja, kokonaisliikuntamäärä nousee ja harjoittelu monipuolistuu. Tällöin lapsella on myös mahdollisuus valita lajien joukosta mieluisin. Sen sijaan erikoistuminen vain yhteen lajiin liian varhaisessa vaiheessa voi luoda haasteita, kuten esimerkiksi liian aikaista lopettamista sekä motivaatio- ja terveysongelmia. Harrastuksen jatkuvuuteen ja motivaatioon vaikuttaa myös olennaisesti lapsen oma päätösvalta eli syntykö mielenkiinto harjoitteluun omasta halusta vai ovatko motivaatiotekijät ulkoisia. (Hämäläinen ym. 2015, 29.)

Valintavaihe ajoittuu 13 - 19 ikävuosien välille. Valintavaiheessa nuorella tulisi olla tiettyjä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka mahdollistavat urheilijaksi kehittymisen. Näitä tekijöitä ovat mielenkiinto urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä harjoitettavuus sekä urheilullinen elämäntapa. Innostuminen syntyy, kun lapsi kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta, saa tukea koetusta pätevydestään lajissaan ja motivaatioilmapiiri on tehtäväsuuntautunut. Monipuoliset liikuntataidot saavutetaan, kun toiminta on lapsilähtöistä, suorituksia on määrällisesti paljon, harjoittelu pohjautuu monipuolisuuteen ja lapsi kokee toiminnan mielekkääksi. Hyvä harjoitettavuus nojautuu yksilöllisen kasvun ja kehityksen huomioimiseen ja harjoittelussa tulisi olla pitkäjänteistä tavoitteellisuutta. Kokonaisliikunnan määrän on oltava korkea. Urheilullinen elämäntapa muodostuu, kun terveysasiat liitetään lajissa kehittymistä tukeviksi. Urheilijan elämäntapaan kasveetaan jo lapsuusvaiheessa, joten lapsen lähipiirin, kuten vanhempien, valmentajien ja seurojen tulisi kannustaa noudattamaan urheilijalle tyypillistä elämää. (Hämäläinen ym. 2015, 31.)

Nuoren intohimoista suhtautumista omaa lajiaan kohtaan voidaan tukea monella tavalla. Kurinalainen harjoittelu vaatii aitoa innokkuutta eli sisäistä motivaatiota treenaamista kohtaan. Nuoren on koettava urheilussa pätevyyttä, itsenäisyyttä sekä yhteenkuuluvuutta. Harjoitusten on oltava haasteellisuudeltaan nuoren taitotason mukaista. Nuorella on oltava mahdollisuus vaikuttaa

omaan treenaamiseensa sekä itseään koskeviin asioihin ja lisäksi hänen on tunnettava kuuluvansa yhteisöön, kuten esimerkiksi seuraan, ryhmään tai joukkueeseen. Ylipäättään innostavan ilmapiirin luominen harjoitteluympäristöön on äärimmäisen tärkeää hyvän harjoittelumotivaation edistämiseksi ja säilyttämiseksi. (Hämäläinen ym. 2015, 35.)

Valintavaiheessa keskiöön nousevat lajitaitojen vahvistaminen ja syventäminen. Lapsuudessa hankitut monipuoliset liikuntataidot siis luovat pohjan lajitaitojen oppimiselle ja niiden kehittymiselle. Taitojen oppiminen vaatii usein määrältään sekä laadultaan monipuolista harjoittelua. Niin sanotut sivulajit ovat nuoruvaiheessa tärkeitä, koska ne tuovat harjoitteluun vaihtelevuutta ja lisäävät kokonaisharjoittelumäärää. Valintavaiheen lopussa nuoren erikoistuminen valitsemaansa päälajiin on niin intensiivistä, ettei aikaa yleensä riitä muiden lajien harjoittamiseen. Tällöin harjoitusohjelmaa laadittaessa on tärkeää säilyttää treenaaminen monipuolisena. (Hämäläinen ym. 2015, 36.)

Lapsuusvaiheessa kehittynyt optimaalinen fyysinen harjoitettavuus pienentää vammautumisriskiä ja mahdollistaa siten suuren harjoittelumäärän. Valintavaiheen aikana keskitytään ennen kaikkea lajiharjoitteluun ja samalla kilpaileminen lisääntyy. Valintavaihe ajoittuu murrosikään, jolloin nuoren kehossa tapahtuu suuria muutoksia. Harjoitteluohjelmassa on siis huomioitava, että fyysinen kuormittavuus ja lepo ovat tasapainossa. (Hämäläinen ym. 2015, 36.)

Jotta menestyminen valitsemassaan lajissa olisi mahdollista, on urheilijan noudatettava terveellistä elämäntapaa. Terveyttä ja hyvinvointia voidaan tarkastella fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Näiden kaikkien terveyden eri ulottuvuuksien on oltava tasapainossa, jotta urheilijan on mahdollista kehittyä lajissaan ja siten yltää huippusuorituksiin. Terveysten ja hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa ravinto, liikunnan määrä, lepo sekä sosiaaliset suhteet. Jotta nuori urheilija sitoutuisi noudattamaan terveellisiä elämäntapoja, on hänen ymmärrettävä, että terveydestä huolehtiminen vaikuttaa positiivisesti omassa lajissa kehittymiseen, uuden oppimiseen ja harjoituksista palautumiseen. Nuorten urheilijoiden terveysosaamista on kasvatettava ja lisäksi urheilullista elämäntapaa tukevien olosuhteiden luominen kannustaa huolehtimaan terveydestä sekä harjoittelemaan optimaalisesti. (Hämäläinen ym. 2015 36 - 37.)

Toimintaympäristö vaikuttaa urheilijan harjoitteluun ja edistymiseen. Erityisesti urheilijan lähipiiri, kuten perhe, ystävät ja valmentajat sekä koulu ja urheiluseurat ovat merkittävässä asemassa nuoren kasvaessa urheilijaksi. Perheen antama henkinen tuki ja kannustus ovat tärkeässä roolissa

ja yleisesti ottaen myös edellytys huipulle pääsemiseksi. Lisäksi vanhempien taloudellinen ja ajallinen panostus on välttämätöntä. Ystävät ovat tärkeä voimavara, joten sosiaalisista suhteista on pidettävä huolta. Opiskelujen ja urheilun yhdistäminen vaatii oppilaitoksilta ja urheiluakatemioilta sekä lajiliitoilta tiivistä yhteistyötä, jotta tavoitteisiin tähtäävä harjoittelu onnistuisi myös opiskelujen lomassa. Valintavaiheen aikana suhde valmentajaan syvenee, koska valmentajan kanssa vietetään enemmän aikaa ja urheilun merkitys nuorelle kasvaa. Valmentajan on pyrittävä tuottamaan suojateilleen urheilusta positiivisia kokemuksia eli vaikka harjoittelu onkin tavoitteellista, on urheilijan koettava treenaaminen mielekkääksi. Urheiluseura puolestaan tarjoaa suotuisan harjoitteluympäristön ja sen kautta osallistutaan myös kilpailutoimintaan. (Hämäläinen ym. 2015, 37 - 39.)



## 5 PEDAGOGIIKKA JA DIDAKTIikka

Valmentajaksi ryhtymiseen on monia eri motiiveja. Valmentajan on pyrittävä jatkuvasti parantamaan osaamistaan ja toimintatapojaan, jotta omia valmennettavia voi ylipäättään kehittää. Valmentajalta edellytetään vahvaa urheiluosaamista, kykyä kehittää itseään, vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja sekä omien voimavarojen tiedostamista. Yleensä innostus valmentamiseen syntyy henkilökohtaisesta kiinnostuksesta, mutta usein mahdollisuus valmentamiseen tarjoutuu ulkopuolisten tahojen pyynnöstä. Jokainen valmentaa omalla tyylillään, joten urheiluseurojen tulisi rekrytoida monenlaisia valmentajia, jotta toiminta monipuolistuisi ja valmentamiseen saataisiin uusia näkökulmia ja toimintatapoja, joiden avulla jokaisen on helppo kehittää osaamistaan. Lisäksi elämäntilanteet voivat muuttua, jolloin valmennussuhteeseen sitoutuminen voi muodostua haastavaksi ja tällöin muiden valmentajien tuki on välttämätöntä, jotta urheilijat saavat tarvitsevana ohjauksen ja valmennus säilyisi laadukkaana. (Hämäläinen ym. 2015, 44.)

Urheilijan ohjaamisen laatu perustuu valmentajan pedagogisiin ja didaktisiin taitoihin. Pedagogiikalla tarkoitetaan yleisesti ottaen kasvattamista ja urheilun näkökulmasta pedagoginen osaaminen liittyy yksilön kasvattamiseen urheilun ja liikunnan avulla. Pyrkimyksenä on edistää urheilijan fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä. Pedagogisen osaamisen avulla valmentaja kykenee vaikuttamaan urheilijansa harjoittelumotivaatioon ja ylläpitämään sitä. Tarkoituksena on myös pedagogiikan avulla tukea urheilijan itseluottamusta ja tämän tuntemaa pätevyyttä omaa lajiaan kohtaan. Pedagogisesti taitava valmentaja pystyy edistämään urheilijoidensa terveyttä, fyysistä suorituskkyä sekä lajiosaamista yksilöllisesti. Pedagogiikan tarkoituksena on myös auttaa urheilijaa kasvamaan ihmisenä sekä toteuttamaan tiettyjä urheilussa vaadittavia arvoja ja asenteita, kuten vastuullisuutta, kykyä asettua toisen asemaan sekä ihmissuhdetaitoja. Lisäksi urheilijalle on hyvä opettaa aktiivista tiedonhakuja, itsearviointia, verkostoitumista ja selkeää tavoitteen asettelua, joista on hyötyä myös urheilun ulkopuolisessa elämässä, kuten esimerkiksi opinnoissa ja työelämässä. (Hämäläinen ym. 2015, 125.)

Didaktiikka tarkoittaa opetusoppia eli millä keinoilla ja toimintatavoilla valmentaja ohjaa urheilijansa. Didaktiset työtavat voidaan jakaa karkeasti valmentajakeskeisiin ja urheilijakeskeisiin työtapoihin. Valmentajakeskeisyyteen perustuvassa työtavassa valmentajan päätösvalta on suuri, kun taas vastaavasti urheilijakeskeisyydessä työskentelyssä korostuvat urheilijoiden vaikuttavuus ja oman roolin tärkeys. Valmentajan toimintatavat voidaan jakaa myös sen mukaan, ohjautuuko

toiminta hänen oman työskentelynsä kautta eli perustuuko valmennus ohjeiden antamiseen, näyttöihin ja palautteeseen vai onko tavoitteena opettaa taitoja luomalla oppimista tehokkaasti edistäviä harjoitteluympäristöjä. Pienten lasten valmennuksessa on suositeltavaa, että ohjaaminen perustuu harjoitteluympäristön avulla valmentamiseen, koska yleensä ryhmät ovat suuria ja lasten taitotasot voivat vaihdella huomattavasti. Tällöin ohjaamisessa on käytettävä eriyttämistä. Valintavaiheeseen siirryttäessä valmennuksesta muotoutuu intensiivisempää ja tavoitteellisempää. Lapsuusvaiheessa käytetyt pedagogiset ja didaktiset periaatteet säilyvät, mutta valintavaiheessa niitä voidaan hyödyntää vieläkin monipuolisemmin. (Hämäläinen ym. 2015, 125 - 126.)

Valmentajan tehtävänä on auttaa valmennettaviaan yltämään parhaaseen suoritukseensa. Valmentaja vastaa harjoitusten suunnittelusta ja ohjaamisesta sekä urheilijan psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Valmentajat toimivat siis myös eräänlaisina kasvattajina. Hyvä valmennussuhde tuottaa positiivisia kokemuksia. Kun harjoitteluilmapiiri on välittävä, treenaaminen on mukavaa. Yleisiä mielekkääksi koetun ilmapiirin tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi toisten tarpeiden huomioon ottaminen, empaattinen suhtautuminen sekä hyväksyminen. Kutsuvaksi, tukevaksi ja arvostavaksi koettu ympäristö edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luottamuksellinen valmennussuhde tuottaa yleisesti ottaen hyviä suorituksia, jolloin urheilija todennäköisesti myös kehittyy lajissaan. (Hämäläinen ym. 2015, 146 - 147.)

Tanssinopettaja saa arvostusta asiantuntemuksen ja pedagogisten taitojen perusteella. Hyvän opettajan ominaisuuksia ovat muun muassa innostavuus, mielikuvien käyttö opetuksen apuna, huumorintaju sekä hyväksyvä ja kannustava toiminta. Opetuksen sisältö on laadittava tanssijoiden iän ja taitotason mukaan, jotta harjoittelumotivaatio säilyisi laadukkaana. Alkeisbaletissa, jossa tanssijat ovat iältään noin 4-8- vuotiaita, on erittäin tärkeää sisällyttää opetukseen myös erilaisia harjoittelua tukevia leikkejä. Näin lapset saavat balettitunneista positiivisia kokemuksia, jolloin treenaaminen todennäköisesti jatkuu myöhemmälläkin iällä. Pohja hyvälle harjoittelumotivaatiolle luodaan siis jo lapsuudessa. (Paskevskaja 2002, 29; Siljamäki ym. 2012, 56.)

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen päämääränä on kartoittaa, miksi klassista balettia harrastetaan eli mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tutkittavien lajivalintaan. Erilaisten motivaatiotekijöiden ymmärtäminen auttaa opetuksen suunnittelussa, jolloin balettituntien sisältö voidaan laatia tanssijoiden toiveiden mukaisesti ja näin optimaalisen harjoittelumotivaation säilyminen tanssijoiden keskuudessa on todennäköisempää. Erilaisten motivaatiotekijöiden lisäksi on myös tiedettävä, mistä ne ovat peräisin eli mitkä seikat vaikuttavat motivaatioon positiivisesti tai vastaavasti negatiivisesti.

Tutkimuksen avulla toimeksiantajan eli Kainuun musiikkiopiston tanssiosaston Ballet Kaukametsän on mahdollista hyödyntää saatuja tutkimustuloksia opetussuunnitelman laatimisessa. Tuloksista saadaan selville, kuinka tanssijat suhtautuvat opettajan toimintatapoihin ja miten erilaiset opetusmenetelmät yleisesti ottaen vaikuttavat harjoittelumotivaatioon. Tutkimustulosten avulla opettajat voivat tarkastella tanssitunneilla käyttämiään opetusmenetelmiä kriittisesti, jolloin mahdolliset tanssijoiden harjoittelumotivaatioon negatiivisesti vaikuttavat epäkohdat ohjaustilanteessa tiedostetaan paremmin.

Tavoitteena on siis baletin harrastajien harjoittelumotivaatiota analysoimalla suunnitella balettituntien sisältö tanssijoiden omien tavoitteiden ja toiveiden mukaisiksi. Kun oppilaille annetaan mahdollisuus vaikuttaa opetuksen sisältöön, harjoittelun jatkuminen on todennäköisempää ja lisäksi ahkeraan treenaamiseen motivoivan harjoitteluilmapiirin avulla lajissa kehittyminen jopa ammattilaiseksi asti on mahdollista.

Henkilökohtaisena tavoitteenani on opinnäytetyöprosessin aikana saada enemmän tietämystä tutkimuksen laatimisesta sekä toteutuksesta. Lisäksi opin analysoimaan tutkimustuloksia ja kuinka niitä hyödynnetään käytännössä. Opinnäytetyö vaatii myös kriittistä suhtautumista eri lähteisiin ja tutkimuksiin, joten luotettavien lähteiden tuntomerkit on tiedostettava.

Tutkimuksen avulla pystyn parantamaan ohjaustaitojani sekä suunnittelemaan opetustuokiot kohderyhmän mukaisesti, jolloin harjoitusten sisältö pysyy laadukkaana mahdollistaen kehityksen. Optimaalisen harjoittelumotivaation kannalta on tärkeää, että opetus etenee johdonmukaisesti ja selkeästi. Harjoitusten sisällön on pohjauduttava perusteisiin ja jokaisen harjoitteen suo-

ritustekniikka sekä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin on tiedostettava. Opettajana haluan vaikuttaa ohjattavien motivaatioon myönteisesti. Kun tiedän, mitkä tekijät lisäävät innokkuutta ahkeraan harjoitteluun, voin suunnitella ohjaukset niin sanotusti kysynnän mukaisesti. Kun tuntien sisältö vastaa tanssijoiden toiveita, harjoittelu todennäköisesti jatkuu pitkään. Oppilaiden positiiviset kokemukset kannustavat myös uusia tanssinharrastajia osallistumaan tunneille. Houkuttelemalla lapsia ja nuoria tanssitunneille edistetään liikunnan asemaa yhteiskunnassa, mikä on väestön terveyden kannalta välttämätöntä.

#### Tutkimuskysymykset

1. Mitkä eri tekijät motivoivat nuoria tyttöjä harrastamaan klassista balettia?
2. Kuinka tanssinopettaja voi toiminnallaan edistää nuorten harjoittelumotivaatiota?
3. Millaiseksi harjoitteluilmapiiri koetaan tällä hetkellä?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusprosessi käynnistyy yleensä jonkin mielenkiintoisen ilmiön tai havainnon ihmettelystä (Hirsjärvi ym. 2007, 71). Tämän opinnäytetyön aiheeseen eli klassisen baletin harjoittelumotivaatioon on vaikuttanut olennaisesti tutkijan pitkäaikainen toiminta lajin parissa sekä harrastajana että ohjaajana. Lisäksi tutkimuksen tavoitteena on tukea opinnäytetyön laatijan ammattitaidon kehittymistä eli tutkimustulosten avulla omaa toimintaa ohjaustilanteessa on mahdollista muokata harjoittelumotivaation kannalta optimaalisempaan suuntaan.

Kun mielenkiintoinen aihe on löytynyt, tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä tai ongelmaa ryhdytään tarkentamaan. Aiheen selkeä rajaus auttaa aineistonkeruussa eli tutkijan on määriteltävä, mitä kerätyn aineiston avulla halutaan tietää tai osoittaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aiheen tarkentaminen ja täsmentäminen voi olla hyvin haastavaa, koska joustavuus on yksi kyseisen menetelmän tunnuspiirteistä. Tutkimusongelmaa tulisi kuitenkin pyrkiä täsmentämään mahdollisimman selkeäksi. Laadullisen tutkimuksen joustavuus on huomioitava eli rajauksesta huolimatta aiheen tulisi olla riittävän yleinen, jotta sitä voidaan käsitellä kvalitatiivisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 81 - 82.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä ei voida mitata määrällisesti eli objektiivisuuden perustuvan tutkittavan kohteen käsittelyn sijaan pyrkimyksenä on analysoida tutkittavaa aihetta kokonaisvaltaisesti. Tutkittavasta aiheesta pyritään jo olemassa olevien väittämien sijaan löytämään tai paljastamaan totuudenmukaisia asioita. Tutkimuksesta saatuja tuloksia ei yleistetä, mutta yksittäisiä tapauksia analysoitaessa tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista havaita jotakin merkityksellistä, joka toistuu tarkasteltaessa samaa ilmiötä yleisellä tasolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 177.)

### 7.1 Kohderyhmä

Tutkimukseen osallistujien määrä eli otanta on kvalitatiivisessa tutkimuksessa pieni, jolloin yksittäisiä tapauksia on mahdollista analysoida perusteellisemmin eli aineiston tieteellisyyden tär-

keimpänä kriteerinä korostetaan laatua (Eskola & Suoranta 2005, 18). Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä ovat 13 - 18-vuotiaat tytöt, jotka harrastavat klassista balettia tavoitteellisesti neljä kertaa viikossa. Tutkimukseen osallistui viisi tanssioppilasta. Oppilaille jaettiin paperinen tiedote tutkimukseen osallistumisesta, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista ja toteutuksesta (Liite 1). Alaikäisten oppilaiden vanhemmilta pyydettiin myös kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (Liite 1). Tutkimus toteutettiin opinnäytetyön laatijan ohjaaman nykytanssitunnin aikana. Oppilaat vastasivat kirjallisesti harjoittelumotivaatiota koskeviin kysymyksiin tanssisalissa.

## 7.2 Aineistonkeruumenetelmä

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tyypillisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat muun muassa haastattelut, havainnot, kyselylomakkeet sekä erilaisista dokumenteista kerätty tieto. Yleisesti ottaen aineiston hankinnassa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja mielipiteet tulevat esille. Tutkimuksen kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti ja aineisto kerätään mahdollisimman luonnollisissa olosuhteissa. (Hirsjärvi ym. 2007, 160, 180.)

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kirjallinen kyselylomake (Liite 2). Ennen varsinaisen tutkimuksen toteuttamista suoritettiin esitestaus, jonka tarkoituksena oli kokeilla kahden erityyppisen aineistonkeruulomakkeen toimivuutta. Aineistonkeruulomakkeesta laadittiin kaksi eri versiota: Kysymys- ja tarinamuotoinen eli tavoitteena oli selvittää, kumpi versio lomakkeista tuottaa todennäköisemmin enemmän aineistoa. Esitestauslomakkeisiin vastasi kuusi tanssioppilasta, jotka eivät osallistuneet varsinaiseen tutkimukseen. Testauksen perusteella kysymysmuotoinen lomake osoittautui toimivammaksi aineistonkeruumenetelmäksi, koska vastaukset olivat jonkin verran laajemmat verrattuna tarinamuotoiseen lomakkeeseen.

Käytettäessä informoitua kyselyä tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä, kohderyhmän on oltava henkilökohtaisesti saavutettavissa. Lomakkeiden jakotilanteessa tutkijan on kerrottava tutkimuksen tarkoituksesta ja aineistonkeruulomake on selostettava läpi, jotta tutkimukseen osallistuvat saavat riittävän ohjeistuksen lomakkeeseen vastaamista varten. Lisäksi tutkijan on vastattava mahdollisiin kysymyksiin tutkimukseen liittyen. (Hirsjärvi ym. 2007, 191 - 193.)

Varsinaisen tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin informoidun kyselylomakkeen avulla. Vastaaajia oli yhteensä viisi. Lomake sisälsi kolme avointa kysymystä, joihin osallistujat vastasivat esseemuotoisesti omin sanoin: 1. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet lajivalintaasi? 2. Kuinka opettajan toiminta vaikuttaa harjoittelumotivaatioon? 3. Millaiseksi koet balettituntien harjoitteluilmapiirin? Lomakkeessa kysyttiin myös vastaajien perustiedot eli ikä, harrastusvuosien lukumäärä ja aikaisempi lajitausta. Tavoitteena oli esseemuotoisten vastausten avulla saada ajankohtainen näkemys tutkimukseen osallistuvien tanssijoiden kokeman harjoitteluilmapiirin tilanteesta eli koetaanko opetustilanne enimmäkseen mielekkääksi ja motivaatiota edistäväksi vai ilmeneekö opeuksessa joitakin merkittäviä puutteita tai toimintamalleja, joiden vaikutus harjoitteluilmapiiriin koetaan negatiiviseksi. Kysymyksiin vastaamiseen kului aikaa 20 - 30 minuuttia.

### 7.3 Aineiston analysointi

Tyypillisimmät analyysitavat kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat teemoittelu, sisällönanalyysi, tyypittely sekä diskurssi- ja keskusteluanalyysi. Tutkija valitsee analyysitavan pohtimalla, mikä aineiston käsittelymuoto antaa parhaimman vastauksen tutkimuksen ongelmaan tai tehtävään. (Hirsjärvi ym. 2007, 219.)

Sisällönanalyysin avulla laadullinen aineisto pyritään luokittelemaan ja järjestämään. Ensin aineistoa ryhmitellään suhteellisen vapaamuotoisesti eri kategoriatyyppeihin, jonka jälkeen aineisto luokitellaan tarkkarajaisesti ennalta määrättyihin ylä- ja alaluokkiin. Laadittuja kategorioita tarkastellaan siis uudelleen, jolloin ne muotoillaan yksityiskohtaisemmiksi ja myös uusien luokkien syntyminen on mahdollista. Samaan aikaan voidaan pohtia eri luokkien välisiä yhteyksiä toisiinsa. (Eskola & Suoranta 2005, 187.)

Tämän tutkimuksen aineiston käsittelyyn hyödynnettiin sisällönanalyysiä. Tavoitteena oli laatia informoidun kyselyn vastauksista selkeämpi kokonaiskuva. Perehtymällä kyselyn vastauksiin saatiin tutkimukseen osallistujien kirjoittamasta tekstistä poimittua erilaisia ilmauksia, jotka olivat tutkimuskysymysten kannalta merkittäviä. Tämän jälkeen vastauksia ryhdyttiin kategorisoimaan

sisällönerittelyn avulla. Samaa tarkoittavat ilmaisut ryhmiteltiin, jolloin ne muodostivat keskenään alakategorian, joka nimitettiin sitä parhaimmin kuvaavalla tavalla. Kun samankaltaisia alaluokkia yhdisteltiin, saatiin muodostettua yläkategorioita.



## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksesta saatuja tuloksia hyödyntämällä sisällönanalyysiä. Ensimmäiseksi selvitetään, mitkä eri tekijät motivoivat nuoria tyttöjä harrastamaan klassista balettia. Seuraavaksi tarkastellaan kuinka tanssinopettaja voi toiminnallaan edistää nuorten harjoittelumotivaatiota ja millaiseksi harjoittelumotivaatio koetaan tällä hetkellä. Tulokset on havainnollistettu kuvioin ja ne löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopussa.

### 8.1 Tutkittavien taustatiedot

Tutkimukseen osallistui viisi 13 - 18-vuotiasta tyttöä, jotka harrastavat klassista balettia neljä kertaa viikossa. Aineistonkeruulomakkeessa kysyttiin tutkittavien iän lisäksi klassisen baletin harrastusvuosien lukumäärää ja aikaisempaa lajitaustaa. Harrastusvuosia oli 13 - 15-vuotiailla oppilailla kertynyt 9 - 13 vuotta ja vanhemmilla klassisen baletin opintovuosia oli kertynyt vähintään 14 vuotta. Kaikki vastaajat olivat jossakin vaiheessa harrastaneet myös muita lajeja. Aikaisempaa lajitaustaa löytyi suurimmaksi osaksi esteettisistä lajeista, kuten taitoluistelusta, telinevoimistelusta ja nykytanssista. Osa vastaajista on myös harrastanut yleisurheilua, uintia sekä erilaisia palloilulajeja, kuten salibandyä, tennistä ja golfia.

### 8.2 Motivaatiotekijät

Kaikki viisi tutkimukseen osallistujaa ovat aloittaneet klassisen baletin harrastamisen jo hyvin varhaisessa vaiheessa, joten vanhempien vaikutus lajivalintaan on ollut merkittävä. Myös sisarusten harrastaminen on johtanut saman lajin pariin. Vanhempien kannustus on innostanut harjoittelemaan ahkerasti, mutta myös lievä pakottaminen koettiin yhdeksi olennaiseksi tekijäksi klassisen baletin harrastamiseen (Liite 3).

*”Itse en varmaankaan lajia ole 4-vuotiaana valinnut, vaan vanhemmat ovat laittaneet minut lastentanssiin”*

*”Siskoni harrastivat samaa lajia, joten pienenä vanhemmat veivät myös minut tanssitunnille”*

*“Lajivalintaani on vaikuttanut aika paljon vanhempien kannustus/” pakottaminen””*

Yksi vastaajista korosti optimaalisten olosuhteiden motivoivan harjoitteluun eli harrastuspaikan käytännöllisyys, viihtyisyys ja laatu luovat hyvää harjoittelumotivaatiota ylläpitävän ympäristön, jolloin treenaaminen koetaan mielekkääksi. Lisäksi harrastuksen kautta luodut ystävyysuhteet ovat olleet ratkaisevassa roolissa harjoittelun jatkumisen kannalta (Liite 3).

*“Harrastukseen on ollut hyvät mahdollisuudet”*

*“Suurena osana oli myös kaverit, joita olen tavannut baletissa”*

Klassisen baletin eksoottisuus kiehtoo eli lajin ainutlaatuisuus, fyysinen vaativuus, liikkeiden esteettisyys sekä tavoitteellisuus motivoivat harjoittelemaan. Osa vastaajista mainitsi lajin olevan hyvin mielenkiintoinen. Itseilmaisu, onnistumisen tunne ja stressiä aiheuttavien asioiden unohtaminen treenaamisen aikana koettiin tärkeiksi psyykkistä hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi (Liite 3).

*“Oma innostus ja mielenkiinto tanssia kohtaan”*

*“Pääsee myös purkamaan ajatuksia ja saa ajatukset pois kouluasioista”*

### 8.3 Opettajan vaikutus motivaatioon

Opetuksen laatu vaikuttaa olennaisesti harjoittelumotivaatioon. Tutkimukseen osallistuvat korostivat vastauksissaan opettajan ammattitaitoa, yksilöllistä ohjaamista sekä aktiivista osallistumista tanssitunnilla (Liite 4). Opettajan on siis oltava aidosti kiinnostunut työstään ja hänen on pystyttävä ohjeistamaan oppilaita myös yksilöllisesti, jolloin jokainen tiedostaa omat kehityskohteensa paremmin. Kun opetus etenee johdonmukaisesti ja opettaja huomioi oppilaitaan tasavertaisesti tunnin aikana neuvomalla ja korjaamalla suorituksia, harjoittelu koetaan motivoivaksi.

*“Tuntuu myös että motivaatiota on enemmän kun opettaja on kunnolla mukana”*

*“Korjaaminen lisää harjoittelun halua, koska silloin itse tiedän mitä on työstettävä ja mikä vaatii harjoitusta tullakseen paremmaksi tanssijaksi”*

Kaikissa vastauksissa painotettiin rakentavan palautteen merkitystä. Opettajalta saadut kehu-  
säävät harjoittelumotivaatiota, jolloin jaksaa harjoitella ahkerasti. Myös onnistumisen halu kas-  
vaa, kun opettaja kannustaa ja tukee harjoittelua (Liite 4).

*”Jos opettaja toimii kannustavasti, harjoittelumotivaatio kasvaa”*

*”Jos opettaja antaa kehuja, se saa yrittämään entistä kovemmin ja tuo sinänsä myös onnistumi-  
sen tunteita”*

Yhdessä vastauksessa mainittiin myös, että opettajan sopivan tiukka asenne harjoitteluun eli vaa-  
tivuus ja tarkkuus antavat energiaa treenata kovemmin (Liite 4).

*”Opettajan tietty tiukkuus myös saa tekemään kovemmin työtä”*

Vastauksista päätellen opettajan käyttäytyminen ja olemus tanssitunneilla vaikuttavat hyvin mer-  
kittävästi harjoittelun mielekkyyteen (Liite 4). Opettajan ollessa mukava harjoittelu tuntuu hel-  
polta ja motivaatiota on enemmän. Vastaavasti, jos opettaja ei jostakin syystä huomioi oppilasta  
tunnin aikana ohjeistamalla, motivaatio ja yrittämisen halu laskee.

*”Jos opettaja on välinpitämätön, tulee myös itselle fiilis, että miksi yrittää”*

#### 8.4 Harjoitteluilmapiiiri

Harjoituksissa vallitseva ilmapiiri heijastuu oppilaiden motivaatioon. Taitava opettaja kykenee  
luomaan ahkeralle ja innokkaalle harjoittelulle optimaaliset olosuhteet, jolloin treenaaminen tun-  
tuu mielekkäältä oppilaiden näkökulmasta. Motivaation kannalta suotuisaa harjoitteluympäristöä  
kuvailtiin vastauksissa turvalliseksi, ystävälliseksi ja hyväksyväksi (Liite 5). Vastauksissa mainittiin,  
että harjoitteluilmapiiiri balettitunneilla on hyvä ja kaikki tulevat toimeen keskenään. Myös pitkä-  
aikainen ”valmennussuhde” opettajan kanssa varhaislapsuudesta lähtien lisää turvallisuuden  
tunnetta, koska opettaja tuntee jokaisen tanssijan todella hyvin.

*”Harjoitusilmapiiri on turvallinen”*

*”Ilmapiiri on myös turvallinen, koska opettaja on tuntenut meidät niin pitkään ja tekee tilanteesta turvallisen”*

Vastausten perusteella tanssitunneilla korostetaan tehtäväsuuntautuneisuutta eli opettaja käyttää tunneilla runsaasti aikaa myös yksilölliseen ohjaamiseen ja jokainen keskittyy ainoastaan oman tanssitekniikkansa hiomiseen. Vastauksissa painotettiin, että virheet ovat sallittuja eikä niistä rangaista. Kannustaminen, positiivisuus sekä rento asenne harjoitteluun motivoivat treenaamaan ja yrittämään enemmän, jolloin kehittyminen on mahdollista (Liite 5).

*”Opettajamme on kannustava ja pyrkii jokaisen oppilaan kohdalla niin hyvään tasoon, kuin uskoo tämän pystyvän”*

*”Harjoituksissa voi tehdä virheitä eikä nolota yrittää uudestaan”*

Koska kaikki vastaajat ovat tunteneet toisensa jo varhaislapsuudesta lähtien, on ryhmähengestä muodostunut erityisen vahva. Jokainen hyväksytään omana itsenään ja kaikki tukevat toisiaan (Liite 5).

*”Voi olla oma itsensä”*

*”Meillä on tosi hyvä yhteishenki”*

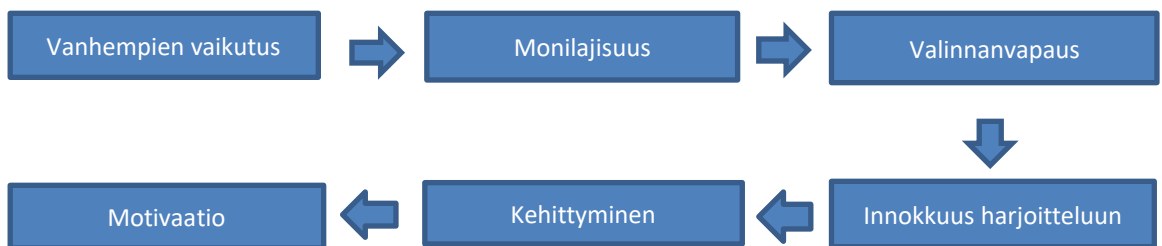
Tanssijat kirjoittivat ryhmästään hyvin lämpimään sävyyn vertaamalla sitä muun muassa perheeseen ja harrastuksen kautta solmitut ystävyysuhteet koettiin hyvin merkityksellisiksi (Liite 5). Aikaa vietetään paljon yhdessä myös tanssituntien ulkopuolella.

*”Tuntuu kuin olisi oman perheen kanssa”*

*”Baletissa on ystäviä, jotka tekevät harjoitteluilmapiiristä hyvän”*

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Jokainen tutkimukseen osallistunut on aloittanut klassisen baletin harrastamisen jo varhaislapsuudessa. Tutkimuksessa selvisi, että vanhempien vaikutus lajivalintaan on ollut merkittävä, koska tanssitunneille on osallistuttu jo hyvin nuorena. Myös läheisiltä saatu kannustus koetaan tärkeäksi voimavaraksi. Kaikki vastaajat ovat harrastaneet klassisen baletin lisäksi muitakin liikuntalajeja eli aikaisempi harjoittelusta on suhteellisen monipuolinen. Klassinen baletti on siis valikoitunut vanhemmalla iällä päälajiksi todennäköisesti oman mieltymyksen mukaan, jolloin motivaatio pitkäjänteiseen harjoitteluun on ihanteellinen (Kuvio 1). Lajivalintaan ovat voineet vaikuttaa myös optimaaliset harjoitusolosuhteet, jotka lisäävät treenaamisen mielekkyyttä. Siistit ja viihtyisät tilat sekä toimivat varusteet ja välineet mahdollistavat laadukkaan harjoittelun ja kehittymisen, mikä vaikuttaa positiivisesti motivaatioon.



Kuvio 1. Ympäristön vaikutus klassisen baletin harrastamiseen.

Klassinen baletti on esteettisesti hyvin kaunis laji, joka vaatii harrastajalta jatkuvaa kurinalaista harjoittelua hyvin vaikean tanssitekniikan vuoksi. Satoja vuosia vanhan taidetanssin eksoottisuus kiehtoo ja herättää mielenkiintoa. Itsensä haastaminen ja pyrkimys aina vain täydellisempään suoritukseen kannustavat harjoittelemaan ahkerasti ja ajoittaiset onnistumisen tunteet luovat voimaannuttavia kokemuksia, jolloin motivaatio säilyy korkealla tasolla (Kuvio 2).

Klassinen baletti koettiin myös tehokkaaksi stressin lievittäjäksi eli keskittyminen tanssitekniikan parantamiseen auttaa unohtamaan kaikki huolet. Suurin osa nuoren arjesta kuluu opiskeluihin ja jotta energiaa riittäisi tehtävien huolelliseen tekemiseen, on erittäin tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Riittävä fyysinen aktiivisuus viikon aikana edistää myös psyykkistä terveyttä ja

liikkumisesta syntynyt euforinen olo motivoi osallistumaan balettitunneille säännöllisesti (Kuvio 2).

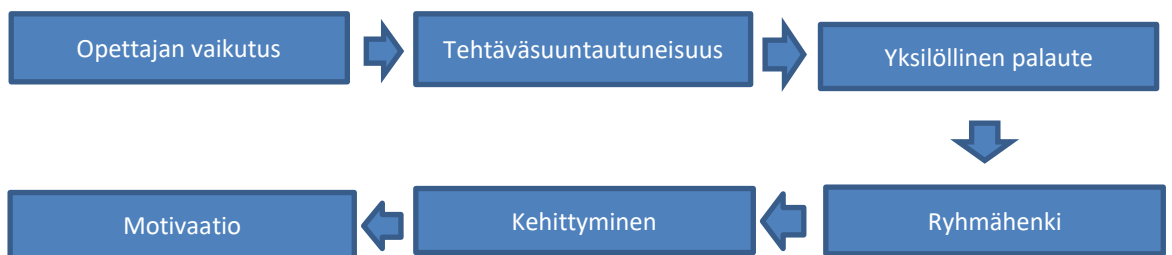


Kuvio 2. Harjoitteluun motivoivat tekijät.

Koska tanssijat ovat harjoitelleet monta vuotta yhdessä, on ryhmähengestä muotoutunut todella vahva ja kaikkien ryhmän jäsenten kanssa tullaan toimeen. Harjoituksia on joka arkipäivä ja joskus myös viikonloppuisin, joten oma ryhmä tuntuu todella läheiseltä. Lisäksi opettaja on tuntenut jokaisen oppilaansa todella pitkään, joten kaikki tuntevat toisensa hyvin eikä ryhmän keskuudessa ole esiintynyt merkittäviä motivaation kannalta haitallisia jännitteitä. Klassinen baletti on tavaltaan yksilö- ja joukkuelajin yhdistelmä: Harjoitellaan ryhmänä keskittyen omaan suoritukseen. Vaikka balettitunneilla fokusoidutaan tanssitekniikan työstämiseen, on varsinkin esityksiä harjoiteltaessa kyettävä ratkaisemaan mahdollisia ongelmatilanteita ryhmänä. Ilmaisu ja tanssijoiden välinen sanaton kommunikointi vaikuttavat esityksen laatuun merkittävästi. Tanssijan välittämä tunne puhuttelee katsojaa enemmän kuin täydellisyyttä lähentelevä suoritustekniikka.

Tutkimus osoitti rakentavan palautteen olevan motivaation kannalta välttämätöntä (Kuvio 3). Koska harjoittelu on tavoitteellista ja ammattilaisuuteen tähtäävää, vaaditaan opettajalta laadukasta ohjausta. Ilman yksilöllistä palautetta on hyvin vaikeaa havaita mahdolliset virheelliset suoritukset tanssitekniikassa. Mikäli opettaja suhtautuu oppilaisiinsa epätasa-arvoisesti jättäen osan huomioimatta, mielenkiinto ahkeraan harjoitteluun laantuu, mikä vaikuttaa motivaatioon negatiivisesti. Tunne, että opettaja välittää ja haluaa tehdä kaikkensa mahdollistaakseen oppilaansa taitojen kehittymisen, kannustaa harjoittelemaan määrätietoisesti. Opettajan on luotava harjoitustilanteeseen positiivinen ja rento tunnelma, mutta klassiseen balettiin ja muihin esteettisiin lajeihin kuuluva tietynlainen kuri ja järjestys hyväksytään.

Harjoitusilmapiiriä käsittelevien vastausten perusteella voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneiden tanssijoiden harjoituksissa vallitsee enimmäkseen tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto, joka heijastuu myönteisesti myös ryhmähenkeen (Kuvio 3). Jokainen harjoittelee omista lähtökohdistaan eikä saavutettuja tuloksia vertailla toisiin. Balettitunneilla monet harjoitteet voi mukauttaa oman taitotasonsa tai niin sanotusti ”päivän kunnon” mukaan. Harjoitusten eriyttäminen edistää jokaisen oppimista ja kehittymistä eli opettajan kannattaa ottaa harjoitteiden suunnittelussa huomioon oppilaiden mahdolliset eroavaisuudet taidoissa määrittelemällä kullekin liikkeelle sekä helpomman että haastavamman variaation. Liian vaikeat harjoitteet luovat huonommuuden tunnetta ja vastaavasti jatkuva mukavuusalueella treenaaminen ilman haasteita ei mahdollista onnistumisen kokemuksia. Optimaalisen motivaation kannalta omien taitojen ylärajoilla harjoittelu luo parhaat edellytykset kehittymiselle (Kuvio 3).



Kuvio 3. Opettajan ja harjoitusilmapiirin vaikutus motivaatioon.

## 10 POHDINTA

Tutkimuksen perimmäisenä tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat 13 - 18-vuotiaiden klassista balettia treenaavien tyttöjen harjoittelumotivaatioon. Motivaatio on kuin palapeli, joka koostuu lukuisista erimuotoisista palasista (Forssell 2012, 197 - 198). Sen vuoksi tässä tutkimuksessa harjoittelumotivaatiota pyritään havainnollistamaan eri näkökulmista. Mielenkiinto harjoitteluun ei synny ainoastaan yksilön omasta halusta, vaan sisäisen motivaation lisäksi ympäristö, ohjaajan toiminta sekä harjoituksissa vallitseva ilmapiiri ovat harjoittelun mielekkyyden kannalta keskeisessä asemassa (Hämäläinen ym. 2015, 126 - 127). Tässä luvussa tutkimustulosten perusteella kehitetyt johtopäätöksiä tanssijoiden harjoittelumotivaatiosta pyritään analysoidaan teoreettiseen, tutkittuun tietoon pohjautuen. Tuloksia vertaillaan siis aiemmin samasta aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja mikäli johtopäätöksissä esiintyy samankaltaisuutta motivaatiota käsittelevän kirjallisuuden puoltaessa tuloksia, opinnäytetyötä voidaan pitää luotettavana ja saatuja tuloksia suuntaa antavina.

### 10.1 Tulosten vertailua aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen

Pitkäjänteinen sitoutuminen harjoitteluun edellyttää aitoa innokkuutta treenaamiseen ja pohja harjoittelun kannalta suotuisaan motivaatioon luodaan jo varhaislapsuudessa. Lapsuuden positiiviset kokemukset liikunnasta vaikuttavat myönteisesti harjoittelumotivaatioon vanhemmalla iällä, mikä selittää tutkimukseen osallistuvien vahvan omistautumisen klassisen baletin harrastamiseen. Hämäläisen ym. (2015, 29) mukaan lapsuusvaiheen monipuolinen harjoittelu antaa lapselle mahdollisuuden valita lajien joukosta mieluisimman, jolloin motivaatio harjoitteluun syntyy omasta halusta.

Sisäisen motivaation lisäksi harjoitteluinnokkua säätelevät myös monet ulkoiset tekijät. Lehmuskallion (2011, 28) laatimassa 11 - 16-vuotiaiden liikuntakiinnostukseen liittyviä tekijöitä käsittelevässä tutkimuksessa todetaan, että 9.-luokkalaisten tyttöjen harjoitteluinnokkuteen vaikuttavat eniten kaverit ja ohjaaja. Kavereiden tärkeys korostui kaikissa ikäryhmissä tärkeimmäksi po-



sitiiviseksi tekijäksi harjoittelumotivaation kannalta, mutta epäselväksi jää, onko harrastuksiin ha-  
keuduttu omasta halusta, jolloin kaverit ovat löytyneet oman kiinnostuksen parista vai kannusta-  
vatko liikunnasta innostuneet ystävät osallistumaan harjoituksiin (Lehmuskallio 2017, 29).

Tässä tutkimuksessa ystävien positiivinen vaikutus harjoittelumotivaatioon esiintyi useimmissa  
vastauksissa ja kaverit mainittiin sekä harjoitteluympäristöä että harjoitusilmapiiriä käsittelevien  
vastausten yhteydessä (Liite 1 & Liite 3). Koska jokainen tutkimukseen osallistuja on aloittanut  
klassisen baletin varhaislapsuudessa, on hyvin todennäköistä, että kavereihin on alun perin tutus-  
tuttu harrastuksen kautta. Yhteinen mielenkiinnon kohde vetää samanhenkisiä ihmisiä puo-  
leensa, mikä edistää ystävyysuhteiden muodostumista.

Erikoistuminen tiettyyn lajiin ajoittuu yleisesti ottaen ikävuosille 13 - 19 (Hämäläinen ym. 2015,  
34 - 35). Klassinen baletti vaatii kuitenkin tietynlaisia esteettisille lajeille tyypillisiä fyysisiä ominai-  
suuksia, kuten äärimmäistä liikkuvuutta, koordinaatiota ja kehonhallintaa, joita on hyvin vaikeaa  
kehittää lajin kannalta edulliselle tasolle vanhemmalla iällä. Lajivalinta on siis päätettävä jo melko  
nuorena ja harjoittelun on oltava alusta asti laadukasta sekä kehittävää. Klassinen baletti aloite-  
taan yleensä 4 - 8-vuotiaana, jolloin harrastamisesta on erittäin tärkeää saada paljon positiivisia  
kokemuksia. Pienten lasten balettituntien suunnittelu edellyttää kekseliäisyyttä, koska lajitekni-  
set harjoitteet on naamioitava leikinomaisiksi. Lasten optimaalinen harjoittelumotivaatio säilyy  
parhaiten, kun he eivät huomaa treenaavansa esimerkiksi lihasten notkeutta tai voimaa. Ihanteel-  
lisessa tilanteessa lasten fyysiset ominaisuudet kehittyvät leikin varjolla, jolloin balettitunneille  
osallistuminen on kivaa ja mukavien kokemusten myötä harjoittelun jatkuvuudelle myöhemmällä  
iällä on hyvät edellytykset. (Paskevskaja 2002, 29.)

Esteettisille lajeille tyypillinen kurinalaisuus ja valmentajien kyseenalaiset metodit ovat viime ai-  
koina herättäneet runsaasti keskustelua ja perinteisten valmennusmenetelmien toimivuutta on  
kyseenalaistettu. Esimerkiksi voimistelussa, taitoluistelussa ja klassisessa baletissa erilaiset mie-  
lenterveysongelmat, kehonkuvanvääristymät sekä heikko itsetunto ovat edelleenkin valitettavan  
yleisiä harrastajien keskuudessa. Poikkimäen ym. (2017, 115) eri urheilulajien syömishäiriöoirei-  
lun yleisyyttä kartoittavassa tutkimuksessa on mainittu, että keskimäärin syömishäiriökäyttäyty-  
mistä esiintyy esteettisten lajien naisurheilijoista kolmanneksella. Kun tavoitteena on kaunis liik-  
kuminen, huomiota on myös kiinnitettävä ulkonäköön. Laihuuden ihannointi ei johdu yksistään

ulkoisesta viehättävyydestä, vaan kevytrakenteisuus on lajin fyysisten vaatimusten kannalta perusteltua. Klassisessa baletissa sulavalinjainen liikkuminen ja ilmavat hyppy onnistuvat helpommin, kun tanssija on mahdollisimman kevyt (Noll-Hammond 2006, 135). Tässä tutkimuksessa viitteitä opettajan epäasialliseen käytökseen ei ollut havaittavissa eikä tutkimukseen osallistuvien keskuudessa tiedettävästi esiinny syömishäiriökäyttäytymistä tai kehonkuvan vääristymistä. Opettajan on kuitenkin tarkkailtava oppilaidensa kuntoa ja mahdollisiin ongelmiin on puututtava ajoissa.

Mielenterveydelliset häiriöt eivät aina ole peräisin opettajan arveluttavasta käytöksestä. Yleensä esteettisiin lajeihin hakeutuvilla henkilöillä on taipumusta perfektionismiin ja liikkumisen kauneuteen perustuvat lajit myös edellyttävät harrastajiltaan äärimmäistä tarkkuutta sekä täydellisyden tavoittelua. Teknisesti hyvin haastavien liikkeiden oikeaoppiset suoritustekniikat on opeteltava analysoimaan eli tanssijan on tiedostettava, millaisia tuntemuksia eri liikkeet aiheuttavat kehossa, jolloin asennosta toiseen siirtyminen onnistuu vaivattomammin (Laws 2002, 14). Koska monet klassisen baletin liikkeet vaativat hyvää kehonhallintaa, on harjoittelun oltava säännöllistä ja taitotasojen ylläpitäminen vaatii myös paljon omatoimista treeniä (Ahonen ym. 2008, 102). Tässä tutkimuksessa klassisen baletin harjoittelumotivaatiota edistivät erityisesti liikkumisen kauneus ja halu kehittyä aina vain paremmaksi tanssijaksi, mikä osoittaa tutkimukseen osallistuvilla olevan taipumusta täydellisyden tavoitteluun.

Suuri harjoitusmäärä hidastaa palautumista, mikä voi altistaa ylikuormittumiselle. Sen vuoksi riittävästä levosta on pidettävä huolta ja opettajan sekä lähipiirin on valvottava nuorten vakavissaan harjoittelevien tyttöjen jaksamista, jotta liiallisesta kuormituksesta vältyttäisiin. Ylirastitustila voi vaikuttaa harjoittelumotivaatioon negatiivisesti lisäten ärtyisyyttä ja stressiä. Väsyneenä harjoittelu ei kehitä, vaan pahimmillaan lajitaidot voivat heikentyä. Klassinen baletti edellyttää tanssijalta hyvin askeettista elämää eli ruokavalio on tiukka ja lajitaitoja harjoitellaan päivittäin. Ehdottomat ruokailutottumukset lisäävät aliravitsemuksen riskiä ja liian vähäinen energiansaanti yhdistettynä kovaan harjoitteluun todennäköisesti johtaa väsymykseen tai loukkaantumiseen, mikä pahimmassa tapauksessa voi päättää nuoren lupaavan tanssijan uran. (Paskevka 2002, 163.)

Tässä tutkimuksessa loukkaantumisten ja ylläsitoksen vaikutuksia motivaatioon ei mainittu eli ilmeisesti harjoittelua vaikeuttavia suurempia loukkaantumisia ei ole esiintynyt, mikä kuvastaa opettajan ammattitaitoa harjoittelun suunnittelussa. Järkevällä rytmyksellä ja tanssituntien

kuormittavuuden säätelyllä mahdollistetaan tanssijoiden optimaalinen palautuminen treenien välillä, jolloin loukkaantumisriski vähenee. Vastausten perusteella opettaja on tuntenut oppilaansa pitkään, joten hän kykenee esimerkiksi valitsemaan jokaiselle sopivat harjoitteet ja roolit esityksiin ottaen huomioon yksilölliset tekijät, kuten voimavarat, taitotason ja yleisen innokkuuden harjoitteluun.

Taiteelliset lajit vaativat ankaraa harjoittelua ja jotta kehittyminen olisi mahdollista, on opettajan oltava vaativa. Myös tutkimukseen osallistuneiden mielestä opettajan sopivan tiukka asenne vaikuttaa myönteisesti harjoittelumotivaatioon saaden yrittämään enemmän. Nöyryytys, ulkonäköön liittyvät halventavat kommentit tai alistaminen eivät kuitenkaan koskaan ole hyväksyttäviä ja yleensä opettajan epäasiallinen käytös vaikuttaa tanssijoiden harjoittelumotivaatioon ainoastaan negatiivisesti. Rangaistukseen perustuva valmennusmenetelmä voi toisaalta osoittautua hyvinkin tehokkaaksi valmennusmenetelmäksi, jonka avulla kehitystä saadaan aikaan. Tällöin opettaja luo harjoituksiin kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston, jolloin tavoitteena ovat ainoastaan tulokset ja harjoituksissa esiintyy paljon vertailua sekä kilpailua (Hämäläinen ym. 2015, 126 - 127). Tärkeintä on siis päämäärä, joka saavutetaan keinolla millä hyvänsä. Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto kuvastaa opettajakeskeisyyttä eli oppilaiden tuntemuksilla ei ole merkitystä, vaan opettaja haluaa vain mainetta ja menestystä suojattiensa kustannuksella.

Opettajan tulisi kuitenkin oman kunniansa lisäksi tiedostaa myös valmennettaviensa tarpeet, koska taitavuudestaan ja hyvästä harjoitettavuudestaan huolimatta he ovat tavallisia ihmisiä, joilla on tunteet. Opettajan on ymmärrettävä, että kaikki harjoituksissa olevat ovat yksilöitä ja sen vuoksi jokainen ansaitsee henkilökohtaista opastusta, mikä mahdollistaa oman taitotason mukaisen harjoittelun. Huomio on kiinnitettävä oppilaan henkilökohtaiseen edistymiseen lajitaidoissa, jolloin vertailun ja kilpailullisuuden sijaan harjoituksissa korostetaan oppimista yrittämisen ja erehtymisen kautta, jolloin motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut (Hämäläinen ym. 2015, 127 - 128). Päämäärän sijaan tehtäväsuuntautumiseen perustuvassa valmennuksessa arvostetaan enemmän matkaa eli yksilöllistä kehitystä ja kasvamista. Tällöin motivaatio on todennäköisesti sisäistä: into ahkeraan kehityksen mahdollistavaan harjoitteluun syntyy valmennettavasta itsestään ilman ulkoisten tekijöiden painostusta.

Kehittyminen ja tavoitteiden saavuttaminen on siis mahdollista sekä kilpailu- että tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Vaikka valmentajan tehtävänä on parantaa urheilijoidensa

suorituskykyä ja mahdollistaa haluttujen tulosten saavuttaminen, on hyvä tiedostaa harjoituksissa vallitsevan ilmapiirin aikaansaamat muutokset valmennettavien ajatusmaailmassa ja suhtautumisessa treenaamiseen. Kilpailullisuutta korostavassa suorituskeskeisessä ilmapiirissä harjoittelevan motivaatio pohjautuu rangaistuksen välttämiseen, kun vastaavasti tehtäväsuuntautuneessa, yksilöllisyyttä painottavassa ilmapiirissä motivaatio syntyy omasta halusta oppia ja kokeilla uutta ilman kurittamisen pelkoa. Tarkasteltaessa harjoitteluilmapiiriä käsitteleviä vastauksia, näyttäisi tutkimukseen osallistuvien harjoitteluilmapiirin olevan tehtäväsuuntautunut, koska yksikään vastaus ei sisältänyt mainintoja kilpailullisuudesta tai rangaistuksen pelosta. Positiivisuus, turvallisuus, rento asenne harjoitteluun ja hyväksyntä ovat olennaisia tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston piirteitä ja kyseiset käsitteet korostuivat kaikissa vastauksissa.

Klassisessa baletissa kilpailullisuutta esiintyy suhteellisen paljon, koska yleensä esitysten päärooleihin valitaan ryhmän taitavimmat tanssijat. Monessa tanssikoulussa järjestetään vuosittain myös tasotestauksia ja ammattilaisuuteen tähdätessään tanssijan on totuttauduttava henkisesti kuormittaviin koetansseihin sekä jatkuvaan kamppailuun paremmista rooleista näytöksissä. Tehtäväsuuntautuneisuutta painottava motivaatioilmasto ei siis välttämättä yksistään edistä tanssioppilaan kehittymistä ammattilaisuuteen vaadittavalle tasolle, joten harjoituksiin tulisi sisällyttää myös hieman kilpailullisuutta ja ajoittain tiukkaa kritiikkiäkin on suotavaa oppia kestämään. Ulkoiset motivaatitekijät toimivat tarvittaessa tehokkaina kannustimina harjoitteluun (Forsell 2012, 199). Esimerkiksi ajoittain esiintyvissä motivaatio-ongelmissa palkitseminen voi auttaa löytämään sisäisen palon harjoitteluun uudestaan.

Opettajan toimintatavat ovat ratkaisevassa asemassa harjoituksissa vallitsevan motivaatioilmaston ja yleisen viihtyvyyden kannalta. Vastausten perusteella opettajan tiukkuus ja vaativuus on toivottavaa, kun harjoittelu on tavoitteellista, mutta myös säännöllinen kehuminen koetaan tärkeäksi. Rakentava palaute on lajitaidoissa edistymisen kannalta välttämätöntä, koska teknisesti epäpuhtaita suorituksia on hyvin vaikeaa havaita itsenäisesti. Ammattitaitoinen opettaja kykenee sisällyttämään antamaansa palautteeseen kehittämistä kaipaavien ominaisuuksien lisäksi myös jotakin positiivista eli mitkä osa-alueet ovat parantuneet harjoittelun seurauksena. Kun oppilaat havaitsevat edistyneensä, motivaatio treenaamiseen ja omien heikkouksien kehittämiseen kasvaa. Sen vuoksi opettajalta saadut ajoittaiset kehu ja kannustava palaute ovat harjoittelun mielekkyyden sekä jatkuvuuden kannalta hyvin merkittävässä roolissa.

Tehtäväsuuntautuneisuuden perustuvassa valmennuksessa kannustetaan yrittämiseen ja itsensä haastamiseen. Taitojen oppiminen edellyttää epäonnistumista ja yleisesti ottaen tehtäväsuuntautuneisuus vaikuttaa positiivisesti sisäiseen motivaatioon (Hämäläinen ym. 2015, 127 - 128). Siljamäen ym. vuonna 2012 laatimassa tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että epäonnistumiset vaikuttavat harjoittelumotivaatioon negatiivisesti aiheuttaen muun muassa turhautumista sekä häpeää. Klassinen baletti on kuuluisa hyvin haastavasta tekniikastaan. Liikkeet vaativat äärimmäistä kehonhallintaa, kuten kykyä säilyttää tasapaino haastavissa asennoissa. Kaatumisilta ei yksinkertaisesti voi välttyä, joten epäonnistumiset on hyväksyttävä. Ylipäätään virheelliset suoritukset tulisi osata kääntää voimavaroiksi ja tärkeiksi suunnannäyttäjiksi, koska ilman niitä kehittyminen ei ole mahdollista. Esimerkiksi jos tasapaino menetetään ja asennosta kaadutaan, suoritus kannattaa analysoida, jolloin kaatumiseen johtaneet syyt tiedostetaan eikä samaa virhettä toisteta uudestaan. Tasapaino opitaan parhaiten silloin, kun kaadutaan! On ymmärrettävää, että jatkuva erehtyminen alentaa motivaatiota ja murentaa itseluottamusta, mutta varsinkin nuorille harrastajille on vakuutettava, ettei treenaamiseen kannata suhtautua liian vakavasti, koska tällöin harjoittelusta katoaa nautinto.

Epäonnistumisen pelko voi lisätä passiivisuutta eli ei uskalleta yrittää ja ottaa riskejä. Jos tyydyttään harjoittelemaan ainoastaan mukavuusalueella keho ei saa uusia ärsykeitä, jolloin kehittymisen tarvetta ei ole ja tällöin harjoittelu on lähinnä vain ylläpitävää. Kehitykseen tarvitaan aina jokin ärsyke. Yleensä parhaimmat tulokset saavutetaan harjoittelemalla uusia taitoja oman osaamisen ylärajoilla. Harjoitteiden tulisi olla siis sopivan haastavia, mutta ei ylivoimaisia taitoihin nähden. Todella monimutkaiset suoritukset kannattaa pilkkoa pieniin osasuoritteisiin, jolloin niiden harjoittelu tuntuu mielekkäämmältä ja asteittainen eteneminen aina vain vaikeampiin variaatioihin taitojen kehittyessä lisää motivaatiota. Lajitaidoissa kehittyminen vaatii pitkäjänteisyyttä eikä tie huipulle ole koskaan helppo. Joskus astuu harhaan ja välillä matkalle ilmaantuu vaikeasti ylitettäviä esteitä. Koskaan ei kuitenkaan kannata kääntyä takaisin. Epäonnistumiset tuntuvat harmillisilta, mutta toisaalta ne opettavat parhaiten. Samoja virheitä ei yleensä toisteta, jolloin onnistuminen on todennäköisempää. Joskus virheitä tulee toistamiseen, mikä aiheuttaa toivotonmuutta, mutta ne kasvattavat henkisesti paremmin kuin pelkät täydellisyyttä hipovat suoritukset. Optimaalisten tulosten ja omien tavoitteiden saavuttaminen eivät yksinkertaisesti välttämättä edes tunnu onnistumisilta, jos niiden eteen ei ole tarvinnut nähdä vaivaa. Vaikka tavoitteellisessa harjoittelussa päämääränä on jatkuva lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, on

hyvä tiedostaa, ettei täydellistä suoritusta ole olemassa, vaan aina on jotakin, mitä voi parantaa. Sen vuoksi täydellisyyttä ja virheettömyyttä ei ole tarkoituksenmukaista tavoitella.

Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat nautinto, merkityksellisyys, jaksaminen, kehittyminen, ympäristö sekä onnistuminen (Forssell 2020, 205 - 227). Jokaisen harrastajan olisi hyvä tunnistaa omat motivaation lähteensä ja toiveet on myös uskallettava ilmaista opettajalle, jolloin ohjausten sisältö on helpompi kohdentaa oppilaiden tarpeiden mukaiseksi. Kun oppilaille annetaan mahdollisuus vaikuttaa ohjausten sisältöön, mielenkiinto harjoittelua kohtaan säilyy paremmin ja positiivisesti motivoituneiden oppilaiden ohjaaminen on myös opettajan näkökulmasta hyvin palkitsevaa.

Yhteistyö opettajan ja oppilaiden välillä on välttämätöntä kehittymisen kannalta ja vaikka ammatitaitoisen opettajan tietotaito harjoittelusta on kokemusten myötä kasvanut hyvin laajaksi, on omaa osaamistaan kehitettävä jatkuvasti. Opettaja on myös oppilas, joka kokee epäonnistumisia ja oppii virheistään. Jatkuva kouluttautuminen ja oman toimintansa kriittinen analysointi sekä säännöllinen palautteen ja kehitysehdotusten vastaanottaminen oppilailta mahdollistavat menestyksekkään uralla etenemisen. Uuden oppiminen virkistää ja taitojen kehittyminen luo ohjauksiin aivan toisenlaisia ulottuvuuksia ja näkemyksiä. Yllätyksellisyys ja vaihtelu piristävät myös oppilaiden harjoittelua, jolloin tylsistymistä ja mielenkiinnon laskua voidaan ehkäistä tehokkaammin.

## 10.2 Jatkotutkimusaiheet

Klassisen baletin harjoittelumotivaatioon vaikuttavat monet eri tekijät. Kaikki tutkimukseen osallistujat ovat aloittaneet baletin harrastamisen varhaislapsuudessa ja vastausten perusteella motivaatiotekijöissä oli havaittavissa samankaltaisuutta. Yhtenä jatkotutkimuskohteena olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä tekijät motivoivat harrastamaan klassista balettia myöhemmällä iällä ja esiintyykö motivaation lähteissä merkittäviä eroavaisuuksia eri ikäryhmien välillä. Yleensä klassinen baletti käsitetään pikkutyttöjen harrastuksena, mutta lajin voi aloittaa iästä riippumatta. Sen vuoksi klassista balettia leimaava vaaleanpunaisten hameiden ja tossujen stigma tulisi purkaa. Klassinen baletti ei eroa muista harrastuksista, vaikka se kategorisoidaankin usein eliittitason lajiksi. Jokainen voi tanssia balettia lähtötasostaan riippumatta. Lisäksi opettajan näkökulmasta

harjoitteiden muokkaaminen jokaisen tanssijan taitotasoa vastaaviksi on todella mielenkiintoista ja ammattiosaamista kehittävää.

Klassinen baletti on tärkeä oheislaji muun muassa taitoluistelussa ja voimistelussa. Baletti on lajina hyvin kokonaisvaltainen eli se kehittää kaikkia kunnon osa-alueita. Jatkotutkimusaiheena klassisen baletin käyttö muiden urheilulajien tukena voisi kannustaa urheilijoita lajitaustasta riippumatta sisällyttämään harjoitusohjelmaansa balettitreenejä. Baletin hyödynnettävyys on rajoittunut enimmäkseen esteettisten lajien ympärille, joten olisi kiehtovaa testata, millaisia vaikutuksia baletin säännöllisellä treenaamisella olisi esimerkiksi kestävyys-, voimailu-, tai palloilulajien harrastajien fyysisiin ominaisuuksiin.

Suurin osa klassisen baletin harrastajista on tyttöjä, joten poikia kaivattaisiin lajin pariin lisää. Alun perin klassinen baletti oli vain miesten yksinoikeus, mutta laji on aikojen saatossa muotoutunut hyvin naisvaltaiseksi ja luultavasti sen vuoksi miespuolisiin tanssijoihin suhtaudutaan varauksellisesti. Tutkimalla balettia harrastavien poikien motivaatiotekijöitä, voitaisiin saatujen tulosten avulla luoda erilaisia keinoja, jotka motivoisivat poikia osallistumaan balettitunneille.

Klassisen baletin harjoittelussa korostuvat samat fyysiset ominaisuudet kuin missä tahansa muussakin urheilulajissa. Varsinkin miestanssijoilta edellytetään suurta voimantuottoa, räjähtävyyttä, kimmoisuutta ja kestävyyttä. Monet balettia harrastavat pojat tuntevat häpeää ja valitettavasti osa voi joutua lajitaustansa vuoksi kiusatuksi. Balettiin liittyy paljon ennakkoluuloisuutta, mikä on peräisin lajin mystisyydestä ja erikoisuudesta. Esimerkiksi klassisen baletin ottaminen osaksi koululiikuntaan lisäisi lajin tunnettavuutta. Näin mahdollisia negatiivisia ennakkokäsityksiä saataisiin murrettua tehokkaammin.

### 10.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen laatimiseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on huomioitava ennen prosessin aloittamista. Tutkimusaiheen valinta itsessään on jo eettinen ratkaisu, jossa joudutaan pohtimaan, miksi ja kenen ehdoilla aihetta ryhdytään tutkimaan. Aiheen yhteiskunnallista merkittävyyttä on syytä analysoida tarkkaan eli mitä hyötyä tutkimuksesta todellisuudessa on. (Hirsjärvi ym. 2007, 23 - 25.)

Tässä tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan erilaisia klassisen baletin harjoitusmotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Kun motivaatiotekijät tiedostetaan, voidaan tanssituntien sisältö suunnitella oppilaiden toiveiden mukaisesti, jolloin mielenkiinto harrastamiseen pysyy yllä. Tutkimuksesta saatuja tuloksia on mahdollista soveltaa myös muihin urheilulajeihin. Suurin osa lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa liian vähän. Jotta fyysistä passiivisuutta voidaan ehkäistä, on liikunta-alalla työskentelevien kehiteltävä erilaisia keinoja, joiden avulla nuoret saadaan innostumaan liikunnasta.

Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on itsemääräämisoikeus eli jokainen on mukana tutkimuksessa vapaaehtoisesti. Kaikilta osallistujilta on hankittava suostumus ja heille on kerrottava ennakoon tutkimuksen kulusta ja kuinka tutkimus toteutetaan. Tutkijan on oltava varma, että jokainen osallistuja sisäistää informaation. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.)

Tässä tutkimuksessa kohderyhmältä eli Ballet Kaukametsän klassisen baletin erikoiskoulutus 3 ryhmän tanssioppilailta kysyttiin etukäteen, olisivatko he kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Sen jälkeen oppilaille jaettiin tutkimuslupahakemus-lomake, joka sisälsi informaatiota tutkimusprosessista. Alaikäisten tanssijoiden vanhemmilta vaadittiin myös kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimuksesta saadut tulokset on raportoitava totuudenmukaisesti eikä havaintoja saa manipuloida siten, että vaarana on tulosten vääristyminen. Kaikki kerätyn aineiston analysoinnissa hyödynnetyt menetelmät on kuvailtava tarkasti. Myös mahdolliset vajaavaisuudet on julkistettava raportoinnin yhteydessä. Saatuja tuloksia ei saa yleistää ilman kriittistä näkökulmaa eli kaunistelu ja fiktiiviset havainnot ovat ehdottomasti kiellettyjä. Plagiointi eli toisen kirjoittaman tekstin luvaton lainaaminen ja esittäminen omana tekstinä on laitonta. Kun toisen kirjoittamaa tekstiä on tarkoitus lainata, tulee lähdeviitteet merkitä tekstiin asianmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 25 - 26.)

Tämän tutkimuksen teoreettisissa osuuksissa lähteisiin viittaaminen ja lähdemerkinnät on kirjattu asetettujen säädösten mukaisesti. Kerätyn aineiston erittelyssä hyödynnetyn analyysimenetelmän käytänteitä on noudatettu. Aineistonanalyysin perusteella saadut tulokset on selostettu rehellisesti ja niitä on verrattu kriittisesti aiempiin samaa aihetta käsitteleviin tutkimuksiin sekä kirjoitettuun tietoon.



Tutkimuksen luotettavuuden arviointiin vaikuttavat reliabiliteetti eli mittaustulosten toistettavuus sekä kerätyn aineiston analysointimenetelmän soveltuvuus, validiteetti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimus on tapauskohtaista eli jokainen laadullisesti suoritettu tutkimus on ainutlaatuinen ja sen vuoksi perinteiset luotettavuuden ja pätevyyden mittarit eivät ole käyttökelpoisia laadullista tutkimusta tarkasteltaessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 226 - 227.)

Tutkimusprosessin täsmällinen raportointi lisää kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta, joten jokainen työvaihe on selostettava mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti. Kvalitatiiviset tutkimukset sisältävät paljon tutkijan omaa pohdintaa aiheesta. Tutkija on siis tärkein luotettavuuden kriteeri. (Eskola & Suoranta 2005, 210 - 211.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat siis tutkimusaineisto ja sen hankinta sekä kerätyn aineiston analyysi, johtopäätökset ja tutkimustulosten raportointi (Eskola & Suoranta 2005, 210 - 211; Hirsjärvi ym. 2007, 25 - 26). Jotta tutkimukseni olisi totuudenmukainen, tulee teoreettinen aineisto kerätä luotettavista lähteistä ja eri tietokantoja on kyettävä myös vertaamaan toisiinsa. Ylipäätään kriittinen suhtautuminen lähteisiin on välttämätöntä, mutta koska tieteellisiä artikkeleita tutkittavasta aiheesta ei ollut saatavilla kovin runsaasti, jouduin hyödyntämään paljon kirjoja tiedonlähteenä, mikä heikentää tutkimukseni luotettavuutta. Tutkimuksen raportoinnissa kiinnitin paljon huomiota oikeinkirjoitukseen ja muotoseikkoihin, jotta teksti olisi mahdollisimman helppolukuista ja ymmärrettävää. Myös lähdeviitteiden asianmukainen sisällyttäminen tekstiin on tärkeää, jolloin tutkimuksen lopussa olevasta lähdeluettelosta lukijalla on mahdollisuus perehtyä tarkemmin aiheen teoreettiseen tietoon.

Tutkimuksen on edettävä johdonmukaisesti eli ensin aiheeseen orientoidutaan kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten avulla, joiden pohjalta huolellisesti laadittu opinnäytetyösuunnitelma auttaa lopullisen tutkimuksen työstämisessä. Erityisen tärkeää on myös rajata tutkimusaihe selkeäksi, jolloin sitä on helpompi käsitellä. Kun teoretietoa on kerätty tarpeeksi, voidaan aloittaa suunnittelemaan työn toteutusta eli millä menetelmällä tutkimusaineisto hankitaan. (Hirsjärvi, 71, 81 - 82.)

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin esseemuotoisen kyselylomakkeen avulla. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus, aineistonkeruulomake koostui avoimista kysymyksistä, joihin vastattiin

vapaamuotoisesti. Jotta hankittua tutkimusaineistoa voidaan pitää uskottavana, osallistujien tulisi vastata lomakkeen kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. Koska tutkimukseen osallistui viisi henkilöä, ei vastausten vähyyden perusteella voida tehdä yleispäteviä johtopäätöksiä. Tutkimuksen toteutuksen jälkeen saatua aineistoa ryhdyttiin analysoimaan sisällönanalyysin avulla. Tulokset raportoitiin ja niitä vertailtiin teoreettiseen tietoon ja aiemmin samasta aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Jotta opinnäytetyötä voidaan pitää luotettavana, on kirjallisuudesta ja aikaisemmista tutkimustuloksista löydettävä samankaltaisuutta johtopäätöksiä analysoitaessa. Kun teoreettinen tieto puoltaa opinnäytetyöprosessista syntyneitä päätelmiä, voidaan tuloksia pitää suuntaa antavina.

#### 10.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytteen työstäminen oli kokonaisuudessaan hyvin opettavainen prosessi. Tavoitteenani oli opinnäytetyön avulla kehittää omaa tietämystäni tanssijoiden harjoittelumotivaatiosta, koska opetan tanssia ja haluan jatkuvasti parantaa ohjaustaitojani. Tutkimustuloksista muodostettujen johtopäätösten avulla voin tulevaisuudessa suunnitella ohjaukseni laadukkaammiksi huomioimalla tanssijoiden toiveet ja tavoitteet. Koen, että ammattitaitoni kehittymisen kannalta opinnäytetyö on antanut minulle uusia näkökulmia tanssin opetukseen liittyen ja olen saanut paljon vastauksia moniin ongelmiin, jotka ovat vaivanneet mieltäni. Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut, kuinka luotettava tutkimus laaditaan, miten tutkimuksesta saatuja tuloksia tulkitaan ja kuinka niitä hyödynnetään käytännössä. Olen myös oppinut suhtautumaan erilaisiin lähteisiin ja tutkimuksiin kriittisesti sekä erottamaan luotettavan lähteen tunnusmerkit.

Tutkimuksen avulla pystyn suunnittelemaan opetustuokioiden kohderyhmän mukaisesti, jolloin harjoitusten sisältö pysyy laadukkaana mahdollistaen kehityksen. Optimaalisen harjoittelumotivaation kannalta on tärkeää, että opetus etenee johdonmukaisesti ja selkeästi. Harjoitusten sisällön on pohjaututtava perusteisiin ja jokaisen harjoitteen suoritustekniikka sekä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin on tiedostettava. Opettajana haluan vaikuttaa ohjattavien motivaatioon myönteisesti. Kun tiedän, mitkä tekijät lisäävät innokkuutta ahkeraan harjoitteluun, voin suunnitella ohjaukset niin sanotusti kysynnän mukaisesti. Kun tuntien sisältö vastaa tanssijoiden toiveita, har-

joittelu todennäköisesti jatkuu pitkään. Oppilaiden positiiviset kokemukset kannustavat myös uusia tanssinharrastajia osallistumaan tunneille. Houkuttelemalla lapsia ja nuoria tanssitunneille edistetään liikunnan asemaa yhteiskunnassa, mikä on väestön terveyden kannalta välttämätöntä.

Aiheen valintaan ovat vaikuttaneet olennaisesti oma mielenkiintoni ja myös ajankohtaisuus. Klassinen baletti on aina kiehtonut minua ja uskon, että tulen jatkamaan lajin parissa vielä pitkään. Olen kuitenkin havainnut, että harrastajamäärät ovat vähentyneet huolestuttavasti. Klassinen baletti on hyvin vanha laji, jonka harjoitusmenetelmät noudattavat osin perinteistä linjaa. Liialliseen kuralaisuuteen ja epämukavuuteen perustuvat opetusmenetelmät eivät nykytutkimusten mukaan ole kovin tehokkaita oppilaiden kehittymisen kannalta, vaan pahimmillaan ankara valmennus voi johtaa harrastuksen lopettamiseen. Harjoittelumotivaatiota käsittelevään kirjallisuuden perehtymällä olen saanut runsaasti uutta tietoa erilaisista ohjausmenetelmistä.

Klassisen baletin harjoittelumotivaatiosta ei löytynyt tutkimuksia, joten jouduin turvautumaan kirjallisuuteen opinnäytetyön teoreettista osuutta laatiessani. Yleensä kirjat eivät ole kovin luotettava vaihtoehto tiedonhaussa, koska ne on koostettu lukuisista eri lähteistä. Koska kirjoitettuaan tietoa klassisen baletin harrastamisen motivaatiotekijöistä ei ole kovin kattavasti, päädyin hyödyntämään urheiluvalmennuksesta laadittuja teoksia. Teoreettisen osuuden työstäminen oli vaativaa, koska kaiken tiedon on perustuttava lähteisiin. Kokemukseen pohjautuvaa omaehtoista tietoa on paljon, joten omien mielipiteiden ja teorian tiedon erottaminen toisistaan osoittautui hyvin haastavaksi.

Tutkimuksen toteuttaminen ja varsinkin aineiston analysointi jännittivät paljon. Lisäksi ajoittain esiintyvät motivaatio-ongelmat, jatkuva kiire ja itseluottamuksen puute haittasivat työskentelyäni. Syvennyin kvalitatiivisen tutkimuksen teoriaan ja tarkastelin myös muutamia aiemmin tehdyjä opinnäytetöitä, joiden avulla kykenin analysoimaan keräämäni tutkimusaineiston ja muodostamaan tuloksista johtopäätökset. Pohdinnan kirjoittamista olin odottanut jo pitkään, koska pääsisin vihdoinkin ilmaisemaan myös omia ajatuksiani ja päätelmiäni. Olen aina nauttinut kirjoittamisesta, koska tuottamalla tekstiä saan ääneni parhaiten kuuluville. Kiinnitän kirjoittaessani huomiota muotoseikkoihin ja pyrin jatkuvasti elävöittämään tekstiä, jolloin sisällöstä muodostuu lukijan näkökulmasta kiinnostava.

Olen hyvin onnekas, koska minulla on ollut mahdollisuus työstää opinnäytettäni todella vahvan tukiverkoston ympäröimänä. Ballet Kaukametsän tanssikoulun oppilaat ja opettajani suhtautuivat tutkimukseeni innostuneesti ja ilman heidän apuaan koko prosessista olisi muodostunut paljon monimutkaisempi. Olen myös opinnäytetyöni avulla osoittanut itselleni, että kykenen suoriutumaan haastavista tilanteista ja kaikki järjestyy ajallaan. Ammatillisen kehittymisen kannalta ymmärrykseni eri motivaatiotekijöistä sekä opettajan toiminnan vaikutuksista harjoitteluinnokkuuteen on lisääntynyt merkittävästi ja uskon pystyväni hyödyntämään tietämystäni ohjaustilanteissa paremmin.

Toivon, että tulevaisuudessa voisin omalla toiminnallani edistää klassisen baletin asemaa yhtenä maailman kauneimmista liikuntamuodoista ja lisätä lajin tunnettavuutta ihmisten keskuudessa. Klassisessa baletissa on jotakin taianomaista ja liikuttamalla kehoaan asennosta toiseen tanssijan voi havaita uppoutuneen täysin omaan maailmaansa. Klassinen baletti kiehtoo, mutta monelle laji on hyvin etäinen. Stereotyyppiset ajattelumallit on purettava, jos tavoitteena on lisätä lajin suosiota ja kasvattaa harrastajamääriä. Olen itsekin suhtautunut balettiin aiemmin hyvin varauksellisesti ajatellen, etten ole sovelias lajiin. Pystyn siis samaistumaan ihmisten mielipiteisiin ja toimimaan esimerkkinä, että myöhemmälläkin iällä aloittaneena lajissa voi edetä yllättävän pitkälle. Klassinen baletti on vaativa laji, mutta lukuisten kokemusten perusteella voin todeta, että ahke-  
ran harjoittelun avulla mahdoton muutetaan mahdolliseksi ja tanssin synnyttämä euforinen olo antaa voimaa elämään saaden maailman näyttämään kauniimmalta.

## LÄHTEET

Ahonen, J. Anttila, E. Jalkanen, T. Jouhinen, A. Kontunen, K. Renvall, H. Suhonen, T. & Vainio, L. 2008. Tanssioppilaan kirja. Tampere: Esa Print Oy.

Au, S. 1988. Ballet and modern dance. New York: World of art.

Danby, S. 1993. Step by step ballet class. London: Ebury Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Forssell, C. 2012. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hämäläinen, K. Danskanen, K. Hakkarainen, H. Lintunen, T. Forsblom, K. Pulkkinen, S. Jaakkola, T. Pasanen, K. Kalaja, S. Arajärvi, P. Lehtoviita, & T. Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus.

Laws, K. 2002. Physics and the art of dance. New York: Oxford University Press, Inc.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Turun yliopisto. Turun opettajankoulutuslaitos. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31. Tulostettu 28.4.2020.

<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit.html>

Lepecki, A. 2012. Tanssitaide ja liikkeen politiikka. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Noll Hammond, S. 2006. PIRUETTI baletin perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Paskevskaja, A. 2002. BALLET from the first plie´ to mastery an eight-year course. New York: Routledge.

Poikkimäki, T. Rantala E. Nurkkala M. Keisala J. Korpelainen R. & Vanhala M. 2017. Eri-ikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Kirjallisuuskatsaus. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 113–120. Tulostettu 28.4.2020.

<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit.html>

Reiss, S. 2004. Multifaceted Nature of Intrinsic Motivation: The Theory of 16 Basic Desires. *Review of General Psychology*. Vol 8, No. 3, 179-193. Tulostettu 29.4.2020.

<http://idspublishing.com/resources/Multifaceted-nature-of-intrinsic-motivation.pdf>

Shook, K. 1977. *Elements of classical ballet technique as practiced in the school of the Dance Theatre of Harlem*. New York: Dance Horizons.

Siljamäki, M. Anttila, E. Perttula, J. & Sääkslahti, A. 2012. Tanssinharrastajien kokema voimaantuminen eri kulttuureista lähtöisin olevissa tanssimuodoissa. *Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto*. *Liikunta & Tiede* 49 6/2012, 52, 55-57. Tulostettu 7.9.2019.

<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit.html>

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuslupahakemus

Hei,

Opiskelen liikunnanohjaajaksi kolmannella vuosikurssilla Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja olen tekemässä tällä hetkellä opinnäytetyötä. Opetan sivutoimisesti Ballet Kaukametsällä tanssia, johon myös opinnäytetyöni aihe liittyy. Olen kiinnostunut tutkimaan tanssijoiden harjoittelumotivaatiota. Kerään tutkimusaineiston yhden tanssitunnin aikana, jolloin oppilaat vastaavat kolmeen harjoittelumotivaatiota koskevaan kysymykseen vapaamuotoisesti. Ohessa siihen liittyvä tutkimuslupahakemus, johon pyydän teitä perehtymään huolellisesti. Mikäli hyväksytte lapsenne osallistumisen tutkimukseen, pyydän palauttamaan suostumuksen allekirjoitettuna minulle mahdollisimman pian, viimeistään kuitenkin 20.2.2020.

Kiittäen,

Emmi Karppinen

Puh.

**Tutkimuslupahakemus opinnäytetyöhön**

<b>Hakijan tiedot</b>		Nimi: Osoite: Puh. Sähköposti: Oppilaitos: Koulutus:
<b>Tutkimuksen/opinnäytetyön ohjaaja</b>		Nimi: Toiminimike: Toimipaikka: Osoite: Puh. Sähköposti:
<b>Päiväys ja allekirjoitus</b>	_____	_____
	Paikka ja päivämäärä	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus
	_____	_____
	Paikka ja päivämäärä	Hakijan allekirjoitus

**Tutkimuksen tekijä:** Emmi Karppinen

**Tutkimuksen teema:** Balettitanssijoiden harjoittelumotivaatio

**Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelmat:**

Tavoitteena on tutkimuksen avulla selvittää, mitkä tekijät motivoivat harrastamaan klassista balettia, jolloin opetuksen suunnittelussa tanssijoiden tavoitteet ja toiveet voidaan huomioida paremmin opetuksen sisällön suunnittelussa.

Tutkimuskysymykset:

- Mitkä eri tekijät motivoivat nuoria tyttöjä harrastamaan klassista balettia?
- Kuinka tanssinopettaja voi toiminnallaan edistää nuorten harjoittelumotivaatiota?
- Millaiseksi harjoitteluilmapiiri koetaan tällä hetkellä?

Tutkimuksen kohderyhmä: 13 - 18-vuotiaat klassista balettia harrastavat tytöt

Aineistonkeruumenetelmä: Vapaamuotoinen tutkimuskysymysten johdattelema kirjoitelma

Tutkimuksen alkamis- ja päättymisajankohta: Helmi - Toukokuu 2020

**Tutkimuseettisyys:**

- Alaikäiset tutkimukseen osallistuvat: Alaikäisten huoltajilta on saatava aina kirjallinen suostumus lapsensa osallistumisesta tutkimukseen.

**Salassapitovelvollisuus**



- Tutkimuksen laatija ei saa luvatta ilmaista sivullisille tutkimukseen osallistuvien henkilökohtaisia tietoja, joita hän on asemansa/tehtävänsä perusteella saanut tutkimusta varten.
- Aineiston käyttäminen: Tutkimuksen tekijä on velvollinen käyttämään kerättyä aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tutkimusluvan mukaisen tutkimuksen tekemiseksi.

#### **Tutkimuksen aineiston kerääminen:**

Tutkimukseen osallistuvat kirjoittavat vapaamuotoisen kirjoitelman klassisen baletin harrastamisesta vastaamalla kolmeen harjoittelumotivaatiota koskevaan kysymykseen.

- Tutkimusaineiston säilytys ja käsittely tutkimuksen aikana: Kerättyä aineistoa säilytetään aina siten, ettei ulkopuolisilla ole mahdollisuutta päästä tarkastelemaan sitä. Aineistoa analysoidaan opinnäytetyön raportissa sisällönanalyysin avulla ja saatuja tuloksia verrataan aiemmin samasta aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti.



#### **Huoltajan suostumus alaikäisen lapsen osallistumisesta tutkimukseen**

Olen lukenut opinnäytetyötä koskevan tutkimuslupahakemuksen huolellisesti läpi ja hyväksyn lapseni osallistumisen tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvan nimi: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä

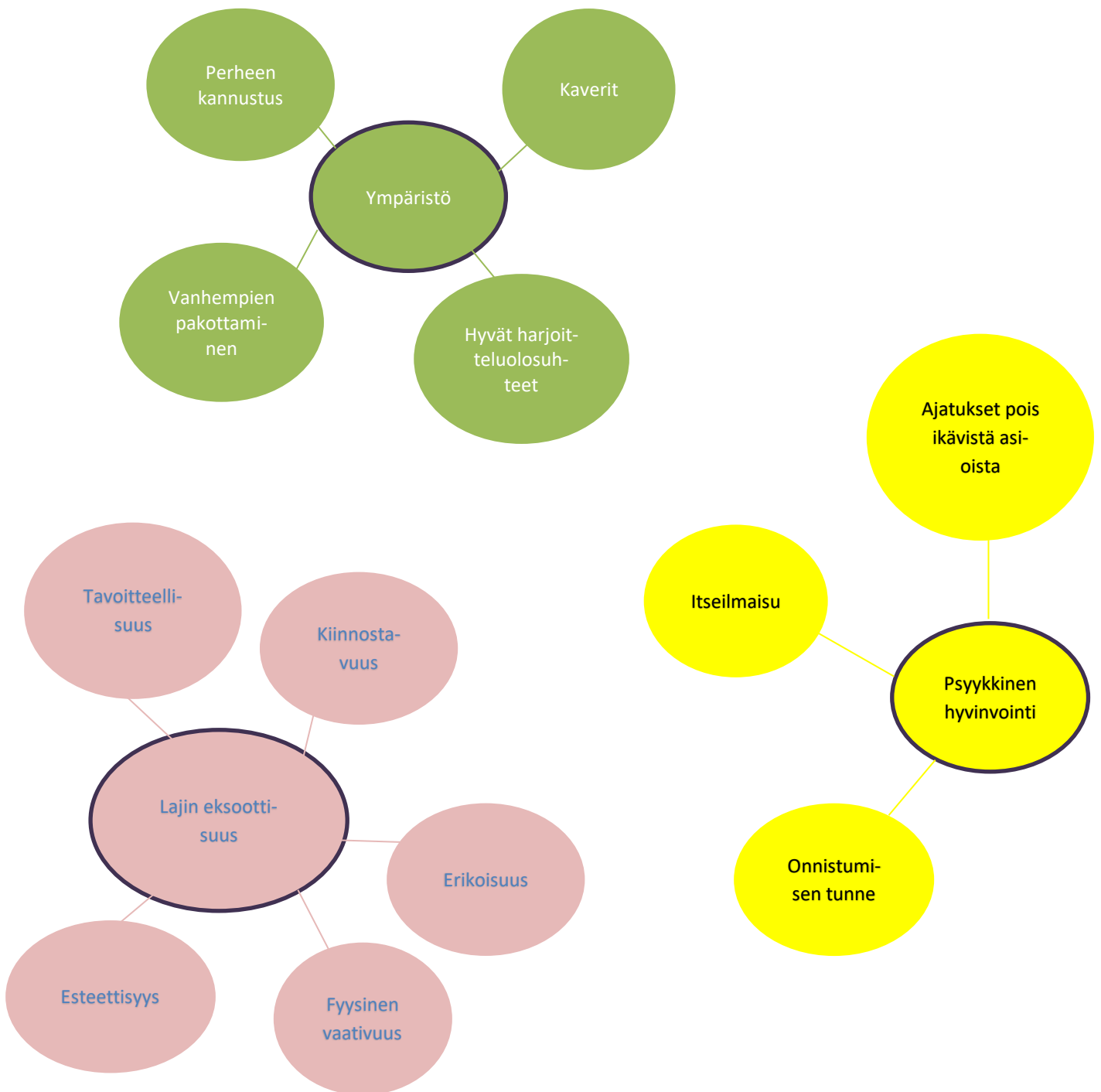
\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus

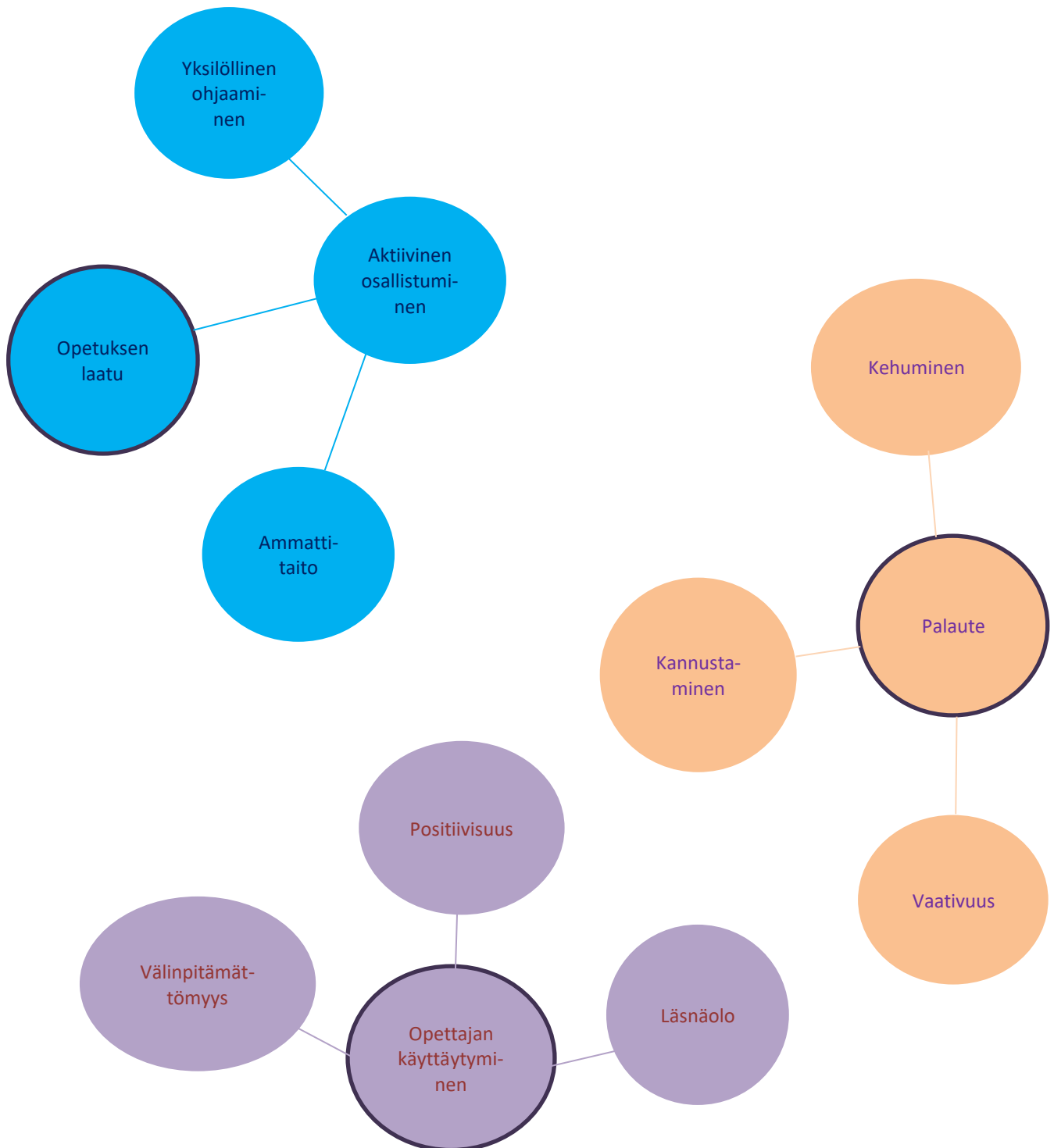
Palautus viimeistään 20.2.2020



LIITE 3. Klassisen baletin harrastamiseen motivoivat tekijät



LIITE 4. Opetuksen vaikutus motivaatioon



LIITE 5. Harjoitteluun kannustava ilmapiiri



LIITE 6. Klassisen baletin perusasennot

I-asento



II-asento



III-asento



IV-asento



V-asento



VI-asento

