

Emma-Liina Naumanen & Hilja Tapio

## **VOIMAHARJOITTELU JA BALETTI**

Kohti kokonaisvaltaisesti terveempää balettikulttuuria

# **VOIMAHARJOITTELU JA BALETTI**

Kohti kokonaisvaltaisesti terveempää balettikulttuuria

Emma-Liina Naumanen & Hilja Tapio  
Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma

---

Tekijä(t): Emma-Liina Naumanen ja Hilja Tapio  
Opinnäytetyön nimi: Voimaharjoittelu ja baletti, Kohti kokonaisvaltaisesti terveempää balettikulttuuria  
Työn ohjaaja(t): Anni Heikkinen ja Petri Hoppu  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024 Sivumäärä: 41 + 3 liitettä

---

Tässä opinnäytetyössä tutkimme voimaharjoittelun psykofyysisiä vaikutuksia baletin lajiharjoitteluun. Baletissa ihannoitu vartalotyyppi on hoikka ja siro, joka luo tanssiin keveyden illuusiota. Voimaharjoitteluun kohdistuu yhä ennakkoluuloja tanssijoiden sekä opettajien keskuudessa, sillä sen pelätään kasvattavan ja jäykistävän lihaksia. Kiinnostuksemme aihetta kohtaan heräsi, kun pohdimme, millaisia asioita urheiluvaimennuksen puolelta olisi hyödyllistä tuoda baletin harjoitteluun. Näkemyksemme mukaan voimaharjoittelun tuominen osaksi baletin harjoittelua voisi vaikuttaa tanssijoiden positiivisen kehonkuvan muodostamiseen nuoruudessa. Työmme tavoitteena oli antaa konkreettisia ohjeita ja suosituksia balettitanssijan voimaharjoitteluun, jotta suunnitelmallisesta voimaharjoittelusta saataisiin keinoja kokonaisvaltaisesti terveempien tanssijoiden kasvattamiseen tulevaisuudessa.

Keräsimme työhömmä tietoperustaa kirjallisista lähteistä liittyen voimaharjoitteluun sekä baletin lajianalyysiin. Lisäksi toteutimme asiantuntijahaastattelun, jossa saimme ajankohtaista tietoa Kansallisbaletin vastaavalta fysioterapeutilta Johanna Osmalalta. Kirjallisuuskatsauksen perusteella rakensimme kuuden viikon perusvoiman harjoitusohjelman, jonka testasimme käytännössä ensimmäisen vuoden baletinopettajaopiskelijoilla. Haastateltavia oli vain viisi, minkä vuoksi työn tuloksia ei voida yleistää. Työmme empiirisessä tutkimusosuudessa haastattelimme tutkimusryhmämme osallistujat ennen ja jälkeen harjoitusjakson suorittamisen. Halusimme keskittyä tutkimuksemme tanssijoiden psykofyysisiin kokemuksiin voimaharjoittelusta konkreettisten suorituskykyä mittaavien testien sijaan. Tärkeitä haastatteluissa esille nousseita teemoja olivat muun muassa kehokäsitys baletissa sekä minäpystyvyyden tunne.

Tutkimuksemme tulokset vahvistivat käsityksiämme voimaharjoittelun vaikutuksista baletin lajiharjoitteluun sekä tanssijoiden psykofyysisiin kokemuksiin. Tutkimusryhmämme haastattelujen lisäksi saimme vahvistusta omiin pohdintoihimme Johanna Osmalan asiantuntijahaastattelusta. Saamamme tulosten mukaan balettitanssija voi hyötyä suunnitelmallisesta voimaharjoittelusta niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla. Harjoittelujakson aikana tanssijat kokivat suorituskykyyn liittyvää kehitystä sekä voimakkuuden tunteen lisääntymistä, mikä heijastui osalla myös itseluottamukseen sekä minäpystyvyyden tunteeseen. Vastauksista selvisi, että tanssinopettajilla on hyvin erilaisia tapoja ohjata oppilaitaan oheisharjoitteluun. Haastatteluista nousi esille baletin negatiivinen vaikutus tanssijoiden käsitykseen omasta kehostaan. Toivomme, että tutkimuksemme lisäisi tietoisuutta voimaharjoittelun mahdollisuuksista osana baletin oheisharjoittelua ja olisi osana balettikulttuurin muutosta yhä terveempään ja kehomyönteisempään suuntaan.

---

Asiasanat: voimaharjoittelu, kehonkuva, balettitanssija, tanssilääketiede

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance teacher studies

---

Author(s): Emma-Liina Naumanen and Hilja Tapio

Title of thesis: Strength training and ballet, Towards a holistically healthier ballet culture

Supervisor(s): Anni Heikkinen ja Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 41 + 3 appendices

---

In this thesis, we examine the psychophysical effects of strength training on ballet training. The ideal body type in ballet is slender and delicate, creating the illusion of lightness in dance. There are still prejudices among dancers and teachers regarding strength training, as there is fear it might lead to muscle growth and stiffness. Our interest in this topic arose when we considered what aspects from sports coaching could be beneficial to integrate into ballet training. We believe that incorporating strength training into ballet practice could positively influence the formation of a positive body image in youth. The aim of our work was to provide concrete guidelines and recommendations for strength training in ballet dancers, with the goal of fostering healthier dancers in the future through structured strength training.

We gathered theoretical background for our work from literary sources related to strength training and ballet analysis. Additionally, we conducted an expert interview where we received up-to-date information from the chief physiotherapist of the Finnish National Ballet, Johanna Osmala. Based on the literature review, we developed a six-week basic strength training program, which we tested practically on first-year ballet teacher students. We interviewed only five participants, so the results of the study cannot be generalized. In the empirical part of our work, we interviewed the participants of our study group before and after the training period. We wanted to focus on the psychophysical experiences of dancers with strength training rather than concrete tests measuring performance. Important themes that emerged in the interviews included body image in ballet and the sense of self-efficacy.

The results of our study confirmed our views on the effects of strength training on ballet training and dancers' psychophysical experiences. In addition to the interviews with our study group, we also gained further insights from the expert interview with Johanna Osmala. According to our results, ballet dancers can benefit from structured strength training both physically and mentally. During the training period, dancers experienced improvements in performance and an increase in the feeling of strength, which in some cases was also reflected in self-confidence and the sense of self-efficacy. The responses revealed that dance teachers have very different approaches to guiding their students in supplementary training. The interviews also highlighted the negative impact of ballet on dancers' perception of their own bodies. We hope that our study will raise awareness of the possibilities of strength training as part of ballet training and contribute to a healthier and more body-positive direction in ballet culture.

---

Keywords: strength training, body image, ballet dancer, dance medicine

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	BALETIN LAJIVAATIMUKSET .....	8
2.1	Balettitanssijan fyysiset ominaisuudet .....	8
2.2	Balettitanssijan psyykkiset ominaisuudet .....	9
2.3	Baletin harjoittelu ja valmennuksen ohjelmointi .....	10
3	VOIMAHARJOITTELU .....	12
3.1	Voimaharjoittelun teoriaa .....	12
3.2	Voiman eri osa-alueet .....	14
3.3	Voimaharjoittelun hyödyt .....	15
3.4	Voimaharjoittelu baletissa .....	16
4	HARJOITUSOHJELMA JA TUTKIMUKSEN KULKU .....	21
4.1	Harjoitusohjelman tavoitteet .....	23
4.2	Balettitanssijan perusvoiman harjoitusohjelma .....	23
5	HAASTATTELUJEN ANALYSOINTI .....	25
5.1	Tanssijoiden taustaa oheisharjoittelun parissa .....	25
5.2	Kokemuksia harjoitusohjelmasta .....	27
5.3	Baletti ja keho käsitys .....	28
5.4	Voimaharjoittelun psykologiset vaikutukset .....	29
5.5	Voimaharjoittelu tulevaisuudessa .....	30
6	YHTEENVETO .....	31
6.1	Pohdinta .....	31
6.2	Päätelmät .....	33
6.3	Tulevaisuuden näkymät ja jatkotutkimukset .....	34
	LÄHTEET .....	37
	LIITTEET .....	42

# 1 JOHDANTO

Tämä työ on tanssialan kehittämishanke, jonka tavoitteena on kehittää balettitanssijoiden harjoittelua kokonaisvaltaisempaan suuntaan huomioiden lisääntyneet vaatimukset tanssijan kehoa kohtaan. Tutkimme työssämme voimaharjoittelun psykofyysisiä vaikutuksia tanssijoiden harjoitteluun ja kehitykseen. Psykofyysinen ihmiskäsitys korostaa ihmisen kokonaisvaltaisuutta, ja sen näkökulmasta ihmisen mieli ja keho eivät ole toisistaan erotettavissa olevia kokonaisuuksia, vaan toimivat yhtenä kokonaisuutena (Loppela & Koskela 2021).

Opinnäytetyömme teoreettinen osuus on kirjallisuuskatsaus, johon olemme koonneet alan tutkimustietoa hyödyntäen erityisesti baletin lajiantalyysiä. Lähdeaineistoomme kuuluu myös asiantuntijahaastattelu, josta saimme ajankohtaista tietoa Suomen Kansallisbaletin tanssijoiden vastaavalta fysioterapeutilta Johanna Osmalalta. Lisäksi olemme koonneet tietoa voimaharjoittelun teoriasta, kuten voiman eri alalajeista ja harjoitteluohjelman muodostamisesta. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta muodostimme balettitanssijoille suunnatun kuuden viikon perusvoiman harjoitusohjelman.

Tutkimuksen empiirinen osuus eli harjoitusohjelman kokeilu käytännössä toteutettiin syksyn 2023 aikana yhdessä Oulun ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden baletin pääaineopiskelijoiden kanssa. Keräsimme tutkimusaineistoa ennen harjoitusjaksoa henkilökohtaisilla haastatteluilla, joissa selvitimme tanssijoiden lähtökohtia ja suhtautumista voimaharjoitteluun sekä historiaa oheisharjoittelun parissa. Loppuhaastatteluissa selvitimme tanssijoiden psykofyysisiä kokemuksia luomamme harjoitteluohjelman vaikutuksista baletin harjoitteluun sekä heidän ajatuksiaan baletin vaikutuksesta omaan kehonkuvaansa. Halusimme selvittää, voisiko voimaharjoittelulla olla vaikutusta tanssijan käsityksiin omasta kehostaan myös baletin kontekstissa.

Työmme sai alkunsa pohdinnasta, kuinka voisimme hyötyä baletissa urheilun puolella käytetystä harjoitusfysiologiasta ja harjoittelun ohjelmoinnista. Baletin luokittelu urheilulajiksi jakaa yhä mielenpiteitä, sillä urheilun näkökulman koetaan syövän baletin taiteellisuutta ja estetiikkaa. Voimaharjoittelu kuuluu tyypillisesti osaksi urheilijan oheisharjoittelua, mutta baletin kontekstissa yhä ajatellaan, että lihasmassan kasvattaminen syö lajin vaatimaa estetiikkaa sekä heikentää tanssijoilta vaadittavaa liikkuvuutta. Balettikulttuurissa ihannoidun siron ja hoikan kehotyypin koetaan luovan lajin estetiikkaan kuuluvan vaikutelman keveydestä ja vaivattomuudesta. Todellisuudessa tanssijan keholta vaaditaan urheilijan ominaisuuksia, eli riittävää lihasvoimaa sekä kestävyyttä unohtamatta

psykkistä vahvuutta. Pelkällä liikkuvuudella tanssija ei saa nostettua jalkojaan tai ponnistettua suurta liikelaajuutta vaativia hyppyjä. Liikkeiden suorittamiseen vaaditaan valtavasti voimaa ja hallintaa, minkä vuoksi voiman suunnitelmallinen harjoittaminen tulisi kuulua perustellusti osaksi balettitanssijan harjoitteluohjelmaa.

Oman kokemuksemme mukaan baletin esteettiset vaatimukset tanssijan keholle aiheuttavat paljon psyykkisiä ongelmia, joihin ajattelemme voimaharjoittelulla olevan vaikutusta. Ihminen on kokonaisuus, jossa keho ja mieli ovat saumattomasti yhteydessä toisiinsa. Vahvempi keho on yhteydessä vahvempaan mieleen, mikä voi vahvistaa tanssijan itseluottamusta sekä lisätä tanssijan motivaatiota harjoitteluun. Lähestymme tutkimuksessamme tanssijoita kokonaisvaltaisesti kokevina ja tuntevina yksilöinä, minkä vuoksi halusimme keskittyä tutkimusryhmämme omiin henkilökohtaisiin kokemuksiin konkreettisten suorituskykyä mittaavien testien sijaan. Tuloksemme perustuvat siis viiden tanssijan omakohtaisiin kokemuksiin omasta kehitymisestään kuuden viikon harjoitusjakson aikana. Päädyimme muotoilemaan lopullisen tutkimuskysymyksen huomioiden myös voimaharjoittelun mahdolliset psyykkiset vaikutukset: Millaisia psykofyysisiä vaikutuksia suunnitelmallisella voimaharjoittelulla on balettitanssijan lajikohtaiseen harjoitteluun ja kehitykseen?

## 2 BALETIN LAJIVAATIMUKSET

Baletti on laji, jossa yhdistyvät taide ja urheilu. Se on yksi vanhimmista nykyään harjoitettavista tanssimuodoista. (Guidetti ym. 2007.) Baletin erottaa muusta urheilusta ilmaisullisuus sekä huomattavan suuret liikelaajuudet lantion ja nilkan nivelissä (Twitchett, Koutedakis & Wyon 2009). Baletti on teknisesti vaativa laji, jonka vaatimukset ovat nousseet merkittävästi viime vuosikymmeninä. Vaatimuksen lisääntyminen näkyy erityisesti suurta liikelaajuutta vaativissa asennoissa. (Lagerstedt 2011.) Kasvaneet vaatimukset tanssijan keholta vaativat yhä suunnitelmallisempaa fysiikka-harjoittelua, jotta myös suurta liikelaajuutta vaativat liikkeet voidaan suorittaa turvallisesti.

Baletin tekniikkaan kuuluu jalkojen sekä käsien viisi perusasentoa, joissa kaikki liikkeet tapahtuvat. Mukana jokaisessa liikkeessä ovat myös pää ja katse. Tekniikka vaatii tasapainoa erilaisissa asennoissa pysymiseen ja esimerkiksi piruettien pyörimiseen. Hyppyjä tapahtuu sekä vertikaali- että horisontaalitasolla. Naisten ja miesten liikekielessä on jonkin verran eroavaisuuksia. Naistanssijoille kärkitossut ovat olennainen osa balettia. Miestanssijat voivat avustaa naisia erilaisilla nos-toilla, tasapainon ylläpidossa ja pirueteissa. (Lagerstedt 2011.)

### 2.1 Balettitanssijan fyysiset ominaisuudet

Balettitanssijan kehoon kohdistuu paljon vaatimuksia sekä esteettisiä ihanteita. Anna Paskevskaa on kuvannut ideaalista tanssijan vartaloa siten, että tanssijalla tulee olla pitkät ja suorat alaraajat sekä 180 asteen aukikierto lonkista. Selän tulee olla suora ja vahva ja käsivarsien hyvin muodostuneet. Pää ei saa olla liian iso suhteutettuna muuhun vartaloon. (Paskevskaa 1992, 9–11.) Nykyään käsitys tanssijan ideaalista vartalosta on kuitenkin monimuotoisempi, vaikka vanhat ihanteet yhä heijastuvat baletin ihailtuun estetiikkaan.

Tanssijan fyysisiin vaatimuksiin kuuluvat teho, riittävä hapenottokyky, suuret liikelaajuudet, taito-ominaisuudet sekä optimaalinen lihasmassan ja rasvakudoksen suhde toisiinsa. Teho-ominaisuudet korostuvat hypyissä, joissa vaaditaan nopeaa voimantuottoa. Tavallista suurempia liikelaajuuksia vaaditaan erityisesti alaraajoissa ja selässä. (Lagerstedt 2011.) Hyvä tanssija tarvitsee riittävän hapenottokyvyn ja lihasvoiman (Noll Hammond 2004, 135–136). Tanssijalta vaaditaan myös lihaskestävyyttä, sillä liikettä tulee pystyä ylläpitää 30–60 sekuntia (Twitchett ym. 2009). Vaativien taito-



ominaisuuksien lisäksi tanssijan keholta vaaditaan paljon fyysisiä ominaisuuksia, joita pelkkä lajiharjoittelu ei kehitä riittävästi.

Nykyään balettitanssijoilta odotetaan monipuolisuutta, sillä pelkkä klassisen baletin osaaminen ei enää riitä etenkin ammattitasolla. Vaatimukset tanssijan keholle on kasvanut myös harjoitusaikataulujen tiivistymisen osalta, eli täytyy olla paremmassa fyysisessä kunnossa palautuakseen kuormituksesta nopeammin. Vammojen ehkäisyssä suorituskyvyn ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen on olennaisessa osassa, sillä fyysisten ominaisuuksien ollessa hyvällä tasolla palautuminen on nopeampaa ja työ tuntuu kevyemmältä. (Osmala 2024.)

Suurin osa vammoista balettitanssijoilla aiheutuu ylikuormituksesta, riittämättömästä voimatasosta sekä hallinnan tai tekniikan puutteesta. Tyypillisimpiä vamma-alueita ovat nilkan alueen vammat, kuten nilkan nyrjähdykset, ligamenttivammat sekä pohkeen alueen lihasrepeämät, minkä vuoksi pohkeen vahvistaminen on ehdoton osa vammojen ennaltaehkäisyä ja kuntoutusta. Toinen tyypillinen vamma-alue on lonkan alue, jonka vahvistaminen on olennaista jalannostojen, hyppyjen ponnistusten sekä etenkin alastulojen hallinnassa. (Osmala 2024.)

## **2.2 Balettitanssijan psyykkiset ominaisuudet**

Kuten muiltakin urheilijoilta, myös balettitanssijalta vaaditaan vahvoja psyykkisiä ominaisuuksia, joita tulee myös harjoittaa fyysisten ominaisuuksien ohella. Balettitanssijoiden on todettu olevan alttiita perfektionismille ja syömishäiriöille. Syömishäiriöiden on todettu olevan erityisen yleisiä nuorilla balettitanssijoilla verrattuna ei-tanssiin kontrollihenkilöihin. (Toro ym. 2009.) Perfektionismi heijastuu tanssijoiden toimintaan monin eri tavoin, kuten ulkonäön pakonomaiseen huolehtimiseen tai korkeisiin vaatimuksiin omasta sekä muiden ihmisten suorituksesta. Balettitanssijat myös saattavat usein harjoitella ja esiintyä, vaikka heillä olisi sen estävä vamma. (van Staden, Myburgh & Poggenpoel 2009.)

Tanssijoilta vaadittavia psyykkisiä ominaisuuksia ovat muun muassa hyvä keskittymiskyky, itsetuottamus sekä motivaatio (Taylor & Taylor 1995, 19–69). Kaikkia näitä on mahdollista harjoittaa fyysisten ominaisuuksien tavoin. Motivaation ylläpitäminen voi vaatia tanssijalta suurten tavoitteiden lisäksi pienten välitavoitteiden asettamista sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tarkastelua (Taylor & Taylor 1995, 19–27). Nämä pienet välitavoitteet voisi mielestämme sijoittaa tanssijan oheisharjoittelun puolelle esimerkiksi voimaominaisuuksien kehittämiseen, jolloin edistyminen voisi

olla konkreettisemmin nähtävissä. Haasteita tanssijan mielelle motivaation ylläpitämisen lisäksi ovat esimerkiksi esiintymispaineet sekä jatkuvan arvostelun kohteena oleminen. Tanssijalla tulee olla kykyä omaksua nopeasti uusia koreografioita ja muistaa useita liikesarjoja samanaikaisesti. (Osmala 2024.)

Itseluottamus vaikuttaa merkittävästi tanssijan suoritukseen, sillä hyvän itseluottamuksen omaavat tanssijat pystyvät tanssimaan rennommin, mikä johtaa usein myös parempaan lopputulokseen esimerkiksi esiintyessä. Myös tanssijan itseluottamusta on mahdollista kehittää. Virheiden etsimisen sijaan tulisi keskittyä onnistumisiin sekä omiin vahvuuksiin, ja harjoittaa näin positiivissävytteistä itsekeskustelua. Tanssijan asennon olisi hyvä olla arjessakin ryhdikäs ja vartalo tulisi kantaa ylpeydellä (Taylor & Taylor 1995, 37–48). Voimaharjoittelu baletin ohella voisi olla yksi mahdollisuus ylläpitää ja vahvistaa tanssijan itsevarmaa ja ryhdikästä olemusta.

Tanssijan psyykkistä hyvinvointia voi tukea parhaiten huomioimalla psyykkisen tasapainon ylläpidon kaikessa harjoittelussa. Jokaisella tanssijalla olisi tärkeää olla elämässä myös tanssin ulkopuolisia asioita, kuten perhe tai muut harrastukset. Myös ihmissuhteet tanssijoiden sekä tanssijan ja valmentajan välillä ovat tärkeässä roolissa päivittäisessä jaksamisessa. Aikaa palautumiselle pitää olla riittävästi myös henkisellä tasolla, sillä stressaavilla elämäntilannetekijöillä voi olla vaikutusta urheiluvammojen syntyyn. (Liukkonen 2007, 220.) Psyykkistä hyvinvointia sekä tanssijan positiivista kehonkuvaa voi tukea harjoittelussa positiivisen palautteen antamisella, jolloin ihminen oppii luottamaan omaan kehoonsa ja hyväksymään sen sellaisena kuin se on. Tärkeintä on kohdata tanssija kokonaisvaltaisena yksilönä kaikkine huolineen ja murheineen. (Osmala 2024.)

### **2.3 Baletin harjoittelu ja valmennuksen ohjelmointi**

Harjoittelun ohjelmointiin kuuluvat varsinainen baletin harjoittelu, oheisharjoittelu sekä harjoittelusta palautuminen ja ravinto (Lagerstedt 2011). Paskevskaa on verrannut baletin harjoittelua talon rakentamiseen, sillä teknistä pohjaa luodaan pitkään ja taitojen opettelu etenee helposta vaikeaan (Paskevskaa 1992, 50). Myös baletin tuntirakenne on luotu etenemään yksinkertaisista harjoituksesta vaikeampiin. Tuntirakenne on lähes aina samanlainen, ja se koostuu tankosarjoista, keskilattiasarjoista sekä allegrosta, eli hypyistä. Jokaisella tankosarjalla on jokin lämmittävä tehtävänsä, minkä vuoksi niiden välistä jättäminen lisää loukkaantumisriskiä. Tyypillisesti liikkeet tehdään kaikkiin suuntiin, eli esimerkiksi jalanheitot tehdään eteen, sivulle ja taakse. (Noll Hammond 2004, 43–44, 143.)

Oheisharjoittelu on toinen tärkeä osa baletin harjoittelua, sillä sen tavoitteena on lisätä tanssijan fyysistä ja psyykkistä reserviä niin suureksi, että se ylittää suorituksen vaatimukset. Näin tanssijan on mahdollista keskittää energiansa muihin osa-alueisiin, kuten baletin estetiikkaan. Näytöksen lähestyessä lisäharjoittelun volyymin eli määrän tulee kuitenkin laskea. Wyon on lisäksi ehdottanut harjoittelun jaksotusta kuuden viikon tavoitteellisiin työjaksoihin, joita seuraa yhden tai 2 kahden viikon mittainen lepo. Tutkimukset ovat osoittaneet tämän mallin toimivaksi niin fyysisten kykyjen ja taito-ominaisuuksien kehittämiseksi kuin ylikuormituksen estämisessä. (Wyon 2010.) Oheisharjoittelua suositellaan niin ammattilaisille kuin aloittelevillekin tanssijoille. Sen tulisi sisältää mahdollisimman monipuolisesti eri osa-alueita huomioivia harjoituksia. (Noll Hammond 2004, 140.)

Oheisharjoittelussa huomioitavia osa-alueita ovat muun muassa aerobinen kunto, lihaskunto, liikkuvuus sekä mentaalinen harjoittelu (Lagerstedt 2011). Balettiharjoitus ei riitä yksistään kehittämään tanssijan aerobista kuntoa esiintymisissä vaaditulle tasolle, sillä tunnin aikana hapenotto nousee vain ajoittain korkeisiin lukemiin (Twitchett ym. 2009). Aerobista harjoittelua tulisi toistaa noin kolme kertaa viikossa kasvavalla intensiteetillä, ja siihen sopivia harjoitusmuotoja ovat esimerkiksi hölkkä, reipas kävely, uinti tai kestävyyttä kehittävä lihaskuntoharjoittelu. (Noll Hammond 2004, 140.)

Tanssijoiden yksilöllisyys on tärkeää huomioida oheisharjoittelun suunnittelussa. Tanssijan omat tavoitteet ja kehityskohteet vaikuttavat oheisharjoittelun ohjelmointiin. Usein kuitenkin ennen spesifiä harjoittelua tulee varmistaa, että tanssijalla on riittävä perusvoimataso sekä aerobinen kunto. Suomen kansallisoopperan tanssijoita ohjataan erityisesti kesäajan harjoitteluun, sillä tanssijat ovat kahden kuukauden ajan lomalla muusta työstä. Tämä tarjoaa esiintyville ammattilaiselle mahdollisuuden keskittyä pelkästään fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. (Osmala 2024.)

Tanssilääketieteen puolella on pohdittu useita vuosia, millaisia asioita urheiluvalmennuksen puolelta tulisi ottaa osaksi tanssijan harjoittelua. Yksi usein esille nouseva asia on periodisointi eli harjoittelun rytmittäminen. Erityisesti tanssikouluissa olisi mahdollista toteuttaa periodisointia, jolloin harjoittelua jaettaisiin eri osa-alueita kehittäviin jaksoihin. Toinen asia on kuormituksen säätely ja sen seuraaminen, sillä usein tanssiharjoittelussa pyritään aina tekemään täydellä intensiteetillä, mikä ei lopulta ole tanssijan kehityksen kannalta paras tapa harjoitella. Vaikka baletissa ei mennäkään pelkästään suorituskyky edellä, kuten urheilussa tyypillisesti, voitaisiin tanssin puolellakin hyötyä paremmasta harjoitusfysiologian ymmärtämisestä ja hyödyntämisestä osana harjoittelun ohjelmointia. (Osmala 2024.)

### 3 VOIMAHARJOITTELU

Tässä luvussa käsittelemme voimaharjoittelun teoriaa sekä voimaharjoittelun mahdollisuuksia baletin kontekstissa. Muodostamme valmiin balettianssijoille suunnatun ohjelman keräämämme teoriapohjan avulla keskittyen etenkin urheilijoille suunnattuun harjoitteluun. Voimaa vaaditaan kaikessa urheilussa ja liikkumisessa, sillä ilman voimaa ei synny yhtäkään liikettä tai pystytäkään ylläpitämään tasapainoa. Voima on urheilussa kykyä liikuttaa itseä suhteessa ympäristöön, ja ihmiskehossa voimantuoton mahdollistavat lihakset, joita liikehermosto käskyttää. (Rytkönen, Hulmi & Haikarainen 2014.)

Huipputasolla urheilijan voimataso on usein ratkaiseva tekijä verrattaessa urheilijoita keskenään, minkä vuoksi voimaharjoittelun tulisi olla osa urheilijan oheisharjoittelua. Voimaharjoittelun on todettu myös pienentävän urheilijan vamma-riskiä sekä parantavan urheilijan itsetuntoa. Lihastohtorin, Haikaraisen ja Rytkösen blogikirjoituksessa todetaan voiman merkitys kaikessa liikkeessä: ”Ilman voimantuottoa pituushyppääjä ei hyppää mihinkään, painonnostaja ei tempaa kiloakaan, maratoonari ei liiku metriäkään tai toimistotyöntekijä ei pääse ylös penkistä. Ilman lihaksien voimantuottoa ei ole elämää!” (Rytkönen ym. 2014.)

#### 3.1 Voimaharjoittelun teoriaa

Voimaharjoittelulla tarkoitetaan suunnitelmallista harjoittelua, joka etenee lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä kehittävästä harjoittelusta kohti lajin vaatimusten mukaista maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelua. Oikein suunniteltu ja toteutettu voima- ja lihaskuntoharjoittelu toimii kehon hahmottamisen, lihaskoordinaation ja aktiivisen liikkuvuuden harjoittamisen keinona. Turvallisten nostotekniikoiden opettelu on tärkein tehtävä aloitettaessa vapailla painoilla harjoittelua. Tästä syystä voimaharjoittelu kannattaa aloittaa oman kehon painolla tai kevyiden lisäpainojen kanssa tehtävillä harjoitteilla ja hyvään suoritustekniikkaan keskittyen. Nostotekniikoissa tulee kiinnittää huomiota erityisesti selän, polvien ja nilkkojen asentoihin. Voimaharjoitus tulee aloittaa huolellisella verryttelyllä nivelten ja lihasten toiminnallisuuden takaamiseksi. (Kailajärvi, Puputti & Leppänen 2023.)

Voimaharjoittelun periaatteita ovat säännöllisyys, nousujohteisuus, spesifisyys sekä yksilöllisyys. Ensimmäisten periaatteiden, eli säännöllisyyden ja nousujohteisuuden, tulee olla mukana harjoit-

telun aloituksesta lähtien, kun taas jälkimmäisten merkitys korostuu harjoituskokemuksen karttuessa. Hyötyliikkujan ja kuntoilijan tapauksessa kaksikin harjoitusta 7–10 päivän ajanjaksolla riittää tulosten saavuttamiseksi. Laadukkaan voimaharjoittelun tunnistaa hyvästä keskittymisestä, turvallisuudesta, nousujohteisuudesta, tarkoituksenmukaisesta temposta sekä suunnitelmallisesta treenisäällön vaihtelusta. (Mäenmäen ym. 2023, 25–27.)

Säännöllisyys ja nousujohteisuus vaativat harjoittelun huolellista suunnittelua, jonka puute voikin olla yksi syy kehityksen pysähtymiseen. Rutinoitunut treenaaminen ei tarjoa keholle riittävää vaihtelua, ja keho tottuu tuttuihin ärsykkeisiin. Elimistöllä on luontainen tarve saavuttaa tasapaino, jonka etsimisessä piilee myös kehityksen salaisuus. Elimistö pyrkii sopeutumaan kuormitukseen, mikä aiheuttaa elimistössä korjaustoimia. Korjatessaan harjoittelun aiheuttamia vaurioita keho yleensä hieman liioittelee eli vahvistaa kudoksia varmuuden vuoksi entistä kestävämmiksi. Näin lihakset vahvistuvat ja kunto kasvaa. Ilmiötä kutsutaan superkompensaatioksi. Harjoittelun aiheuttama ylikorjaus on sitä suurempaa, mitä tehokkaampaa tai vieraampaa harjoittelu on keholle. (Heiskanen & Joukamo-Ampuja 2008.)

Voimaharjoittelulla pyritään aiheuttamaan elimistössä adaptaatioita, jotka johtavat pidemmällä tähtäimellä suorituskyvyn kehittymiseen. Sopiva tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä on ensisijaisen tärkeää urheilijan suorituskyvyn kehittymiseksi. Harjoittelusta ja muista elämän osa-alueista kasaantuva fysiologinen ja psyykinen kuormitus vaatii rinnalleen riittävästi aikaa elimistön palautumiselle. Kehittymisen kannalta oleellisimpia ovat oikeanlainen, järkevästi rytmitetty harjoittelu ja riittävä lepo sekä energiansaanti. (Kaikkonen 2023.)

Harjoittelu aiheuttaa väsymystä ja energiavarastojen vähenemistä. Raskaan harjoituspäivän jälkeen kestää noin vuorokauden ennen kuin lihaskunto on palautunut ennalleen. Seuraavan kevyttä harjoittelua sisältävän vuorokauden kuluessa keho vahvistaa rasitettua lihasta lisää. Harjoittelun rytmittämällä mitoitetaan kuormitus ja palautuminen niin, että energiavarastot korvautuvat ja saavutetaan haluttu harjoitusvaikutus. (Heiskanen ym. 2008.) Harjoitettaessa tiettyä lihasryhmää tulisi siis optimaalisen kehityksen kannalta pitää aina vähintään yksi lepopäivä ennen seuraavaa harjoitusta.

### 3.2 Voiman eri osa-alueet

Voima voidaan jakaa eri osa-alueisiin intensiteetin, voimantuottoajan, suorituskeston, toistojen määrän sekä lepojaksoiden pituuteen kohdistuvien vaatimusten perusteella. Voiman osa-alueita ovat kesto-, maksimi- sekä nopeusvoima, joka voidaan jakaa edelleen räjähtävään- ja pikavoimaan. Kestovoima voidaan jakaa edelleen aerobiseen lihaskestävyyteen ja anaerobiseen voimakestävyyteen sekä maksimivoima perus- ja maksimivoimaan (TAULUKKO 1). Mitä enemmän harjoituskokemusta on, sitä tärkeämmäksi voiman eri osa-alueiden suunnitelmallinen harjoittelu nousee. (Männenä ym. 2023, 85–86.)

*TAULUKKO 1. Voiman eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet – ominaisuutta parhaiten harjoittavat toistomäärät, kuormien suuruudet sekä palautusajat. (Suomen fysiovalmentajat 2017.)*

Voiman osa-alueet	KESTOVOIMA		MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA	
	Lihaskestävyys	Voimakestävyys	Perusvoima	Maksimivoima	Pikavoima	Räjähtävävoima
Toistot (per sarja)	20-50	12-50	6-12	1-5	6-10	1-5
Kuorma (% maksimista)	oma keho	20-60	60-85	90-100	30-80	40-60
Palautus (sarjojen välillä)	30 s - 2 min	30 s - 2 min	1-3 min	3-5 min	3-5 min	3-5 min

Kestovoima (TAULUKKO 1) kuvastaa elimistön kykyä ylläpitää tiettyä voimatasoa mahdollisimman pitkään. Kestovoimaharjoittelulle tyypillistä on matala kuorma sekä pitkä ajallinen kesto. Lihaskestävyysharjoittelulla kehitetään muun muassa harjoituskestävyyttä, verisuonten hiussuonitusta sekä hitaiden lihassolujen työtehoa, kun taas voimakestävyydessä paikallista lihaskestävyyttä ja happamuuden sietokykyä sekä nopeiden lihassolujen työtehoa. (Suomen fysiovalmentajat 2017.)

Nopeusvoima (TAULUKKO 1) kuvastaa lihaksen kykyä tuottaa mahdollisimman suuri voimataso lyhyessä ajassa. Nopeusvoimassa voimantuottoa avustavat vahvasti myös elimistön automaattisesti toimivat refleksijärjestelmät sekä jousen tavoin elastista energiaa hyödyntävät jänteet ja kehon muut joustavat kudokset. Pikavoimaharjoittelulla kehitetään erityisesti nopeiden lihassolujen hermotusta syklisissä eli toistuvissa suorituksissa ja räjähtävän voiman harjoittelulla kehitetään lihassupistuksen tehoa tahdonalaisen ja reflektorisen hermotuksen parantumisen kautta. (Suomen fysiovalmentajat 2017.)

Maksimivoimalla (TAULUKKO 1) tarkoitetaan voimaa, jonka lihas pystyy tuottamaan yksittäisen suurimman mahdollisen ponnistuksen aikana. Perusvoimaharjoittelun eli hypertrofisen maksimivoimaharjoittelun tarkoituksena on kasvattaa erityisesti lihassolujen kokoa, kun taas maksimivoimaharjoittelulla pyritään lisäämään ja parantamaan lihaksen hermostollisia ominaisuuksia. (Suomen fysiovalmentajat 2017.) Perusvoimaharjoittelua voidaan painottaa joko hermostolliseen 3–6 toiston sarjoilla tehtävään harjoitteluun tai voimantuoton rakenteellisiin tekijöihin vaikuttavaan 7–12 toiston sarjoilla tehtävään harjoitteluun. Maksimivoimaharjoittelulle ominaista ovat lyhyet sarjat, korkeiden intensiteettien tuomat raskaat raudat ja täyden palautumisen mahdollistavat lepojaksot. Perus- ja sitä kautta maksimivoima rakentavat pohjan nopeus- ja kestovoimalle. (Mäenmäen ym. 2023, 87–91.)

Pienestäkin lihaksesta voidaan saada ulos todella suuria voimia, jos hermosto kykenee rekrytoimaan lihaksen kaikki lihassolut suurella impulssitiheydellä. Ihminen voi siis tulla voimantuottokyvyltään vahvemmaksi joko hermoston toiminnan kehittymisen kautta tai lihasten supistuvien komponenttien poikkipinta-alan kasvun kautta. Harjoittelutavan valintaan vaikuttavat muun muassa tavoitteet sekä harjoitustausta. Jos tavoitteena on mahdollisimman sulavasti, tehokkaasti ja luovasti paikasta toiseen liikkuvan keho, kannattaa keskittyä hermostokomponentin harjoitteluun lihasmassan kasvattamisen sijaan ja suunnata harjoitusta oman lajin kannalta olennaisiin lihasryhmiin. Näin tehontuoton voimakomponentti saadaan optimoitua. (Rytkönen 2012.)

Baletissa voimaharjoittelun tavoitteena ei ole lihasten kasvattaminen, vaan lihasten hermostollisten ominaisuuksien vahvistaminen. Baletissa vaaditaan paljon kestovoimaa liikkeissä pysymiseen sekä nopeusvoimaa erityisesti hyppyissä. Baletissa hyödyllisiä voimaharjoittelun muotoja voisivat olla kestovoimaharjoittelu tai nopeusvoimaharjoittelu, kuten plyometrinen harjoittelu. Nopeusvoiman harjoittaminen vaatii kuitenkin alle riittävän perusvoimatason, minkä vuoksi myös perusvoimaharjoittelu sekä sitä kautta hermostollisia ominaisuuksia kehittävä maksimivoimaharjoittelu sisältyy osaksi balettianssijan voimaharjoittelua.

### **3.3 Voimaharjoittelun hyödyt**

Tavoitteellista voimaharjoittelua katsotaan usein vain itse voimatason tai urheilusuorituksen kehittämisen näkökulmasta, vaikka hyödyt ulottuvat pitkälle salin ja urheilukenttien ulkopuolelle. Harjoit-

telun siirtovaikutus jokapäiväiseen arkeen ja hyödyt yleisterveyttä ajatellen ovat usein merkittävimpiä seikkoja kuin itse suorituskyvyn kehittäminen. Suunnitelmallisella voimaharjoittelulla saavutetaan merkittäviä terveyteen, suorituskykyyn sekä henkiseen hyvinvointiin liittyviä hyötyjä. (Mäenmä 2023.)

Voimaharjoittelun terveyshyötyihin lukeutuvat muun muassa parempi toimintakyky arjessa, luuntihyötyjen ja mineraalipitoisuuden lisäys, ikääntymiseen liittyvien haittavaikutusten hidastuminen, aineenvaihdunnan terveyden edistäminen ja pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Voimaharjoittelu lisää suorituskykyä kasvattamalla lihaksia sekä kehittämällä kaikkia voiman osa-alueita pidemmälle kuin muilla keinoin on mahdollista. Hyvin suunnitellulla harjoittelulla on myös rakenteellista tasapainoa edistävä vaikutus. Fyysisten vaikutusten lisäksi ei tule unohtaa voimaharjoittelun henkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, kuten minäpystyvyyden, itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistumista. (Mäenmä 2023.)

Lasten ja nuorten voimaharjoitteluun liittyy yhä myyttejä, joille ei ole tieteellistä näyttöä. Asiantuntevassa ohjauksessa toteutettu ja nuoren yksilöllisen kehitysvaiheen huomioiva voimaharjoittelu ei ole haitallista kasvuikäiselle nykyisen liikuntatieteellisen tutkimusnäytön pohjalta. Voimaharjoittelu auttaa ehkäisemään urheiluvammoja sekä kehittää voiman ohella monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia perustaitoja. Lisäksi säännöllinen voimaharjoittelu lisää luiden mineraalitiheyttä sekä luuston kokonaismassaa. Voimaharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia myös kehonkoostumukseen. Lisäksi voimaharjoittelu laskee verenpainetta ja LDL-kolesterolia, parantaa insuliiniherkkyyttä sekä vaikuttaa positiivisesti myös lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. (Viitonen 2023.) Ei siis ole syytä, miksi myöskään nuoria baletin harrastajia ei tulisi ohjata voimaharjoittelun pariin.

### **3.4 Voimaharjoittelu baletissa**

Baletin harjoittelua lähestytään usein korostaen taitoharjoittelua sen sijaan, että se nähtäisiin kokonaisvaltaisena urheilulajina. Opinnäytetyöllämme haluamme kuitenkin edistää sitä, että se tunnistettaisiin vaativana urheilulajina, jolloin tanssijoiden terveyteen ja turvallisuuteen kiinnitetäisiin myös sen vaatimaa huomiota suunniteltaessa harjoittelua. Vaikka kaikkia asioita ei voida tuoda suoraan urheilun puolelta balettiin, on urheiluvallennuksen puolella monia tutkittuja harjoittelumalleja esimerkiksi hyppykorkeuden kehittämiseen, joista myös tanssin puolella voitaisiin hyötyä. Tanssi-



jan harjoittelun suunnittelussa ja jaksottamisessa tärkein tavoite on kehittää tanssijaa kokonaisuutena ja huomioida psykofyysinen lähtökohta, joka sisältää fysiologiset, psykologiset, biomekaaniset ja taitoelementit (Wyon 2010).

Amerikkalainen Present Tense Fitness tarjoaa tanssijoille suunnattuja yksilöllisiä harjoitteluohjelmia. Heidän sivustollaan artikkelissa "Tradition is failing ballet" analysoidaan, kuinka romanttisten balettien henkeen on juurtunut käsitys naistanssijan roolista mahdollisimman kasvottomana, epäinhimillisenä ja kalpeana eteerisenä olentona, jotta hän voisi olla haluttava erityisesti miesnäkökulmasta. Artikkelissa kirjoittaja kertoo liikunnan näkökulmasta uskovansa, että tämä tyyli on vaikuttanut siihen, miten naiset lähestyvät lihaskuntoharjoittelua, vaikka hänellä ei olekaan siihen mitään todistetta. Naisellisuuden säilyttämiseksi korostetaan pitkien ja hoikkien lihasten kehittämistä, massasta kokonaan luopumista ja ainoastaan kevyiden painojen käyttämistä. (Present Tense Fitness 2020.)

Yleisesti ottaen on huomattu, että tanssijoilla on ennakkoluuloja voimaharjoittelua kohtaan, sillä sen pelätään kasvattavan lihasta ja vähentävän liikkuvuutta. Tulisi ymmärtää, että kaikki voimaharjoittelu ei ole hypertrofista eli lihaksia kasvattavaa. Myöskään liikkuvuus ei kärsi voimaharjoittelusta, jos tanssija huolehtii säännöllisestä liikkuvuusharjoittelusta samalla, kun hän tekee voimaharjoituksia. (Watkins & Clarkson 1990, 10–11.) Ennakkoluuloja voimaharjoittelua kohtaan esiintyy myös ammattitasolla, sillä usein voimaharjoittelun jälkeen tanssija voi kokea lihastensa olevan jäykät tai ikään kuin "pumpissa". Tämä harjoitusvaste on kuitenkin ohimenevää, eikä lihasten koko todellisuudessa kasva harjoitettaessa lihasten hermotusta ja toimintakykyä. Tärkeää on kuitenkin suunnitella voimaharjoittelu niin, että tanssija ei koe sen hetkellisiä haittoja juuri ennen tärkeitä suorituksia tai esiintymisiä. (Osmala 2024.)

Yleisimmät puutteet lihasvoimassa tanssijoilla on takareisien, vatsalihasten, ylävartalon ja käsivarsien lihaksissa (Twitchett ym. 2009). Baletissa kuormitus on suurimmaksi osaksi jaloille, minkä vuoksi myös voimaharjoittelussa kannattaa keskittyä alaraajojen vahvistamiseen. Miehet erityisesti hyötyvät lisäksi yläraajojen vahvistamisesta nostoja ajatellen, mutta myös naiset hyötyvät ylävartalon sekä keskivartalon voimasta esimerkiksi käsien kannattelussa sekä nostoissa. On osoitettu, että paremman punnerrustuloksen saaneilla tanssijoilla käsien liikkeet näyttäytyvät taiteellisempina ja paremmin artikuloituina, mikä osoittaa, että voimaharjoittelu näkyy myös parempana tanssitekniikkana. (Osmala 2024.)

Present Tense Fitness -sivuston artikkelissa "Adolescent dancers need to learn skill of strength" kirjoittaja pohtii kuinka useita kertoja nuorten tanssijoiden suoriutuminen grand jeté -hypyssä (yksi baletin eniten ponnistusvoimaa ja liikelaajuutta vaativa hyppy) on parantunut, ei pelkästään kyseisen liikkeen toistomäärien ansiosta, vaan tanssijan vahvistumisen seurauksena. Voiman lisäämisen ansiosta asioiden tekemisestä tulee vaivattomampaa, jolloin tilaa jää enemmän ilmaisulle ja esiintymiselle. Kirjoittaja tuo ilmi, kuinka uuden tutkimuksen valossa tieto voimaharjoittelun hyödyistä nuorille kasvaa jatkuvasti. Jos koulutat nuoria naistanssijoita etkä tarjoa heille laadukasta voimaharjoittelua, et voi sanoa pitäväsi huolta heistä ja heidän terveydestään tulevaisuudessa. (Present Tense Fitness 2022.)

Erityisesti räätälöityjen ohjelmien avulla tanssijat voivat kehittää neuromuskulaarisia järjestelmiään lisätäkseen lihasryhmien aktivaatiota ja tehokkuutta. Useat tutkimukset ovat tarkastelleet voimaharjoittelun hyötyjä tanssijoille, ja on todettu, että erityisesti nuoremmat tanssijat hyötyisivät voima- ja lisäpainoharjoittelusta. Vaikka tietyn harjoitusohjelman toistuvuus ja kesto vaihtelivat, voimaharjoittelua tehneet tanssijat lisäsivät pystysuoraa hyppykorkeutta ja osoittivat parannuksia tanssispesifisessä suorituskyvyssä. He osoittivat parannettua hyppykestävyyttä sekä kykyä ojentaa jalkateriä hypyn aikana, paransivat jalannostojen liikelaajuutta sekä lisäsivät voimaa ja kestävyyttä ilman lihasmassan kasvua, säilyttäen tanssin esteettisyyden. Voimaharjoittelua suositellaan myös luuntiheyden rakentamiseen naistanssijoilla osteoporoosin ehkäisemiseksi. Vaikka voimaharjoittelu ei näytä tanssilta, lisääntynyt ja säännöllinen voimaharjoittelu voi tarjota tanssijalle vahvemman perustan työskentelyyn. Hyvin valmistautuneena tanssija voi keskittyä tekniikan ja taiteellisuuden parantamiseen liikkeiden suorittamisen sijaan. (Tsai 2020.)

Tulsa Baletin soolotanssija Maine Kawashima kertoo Pointe Magazinen haastattelussaan hyödyntävänsä paikallisen kuntosalin jäsenyyttä suurimman osan päivistä työskennellessään tanssijana. Hän kertoo aloittaneensa, koska kamppaili kehonsa kanssa opiskeluaikoina. Kawashima kertoo näkevänsä kehonsa nykyään eri tavalla ja treenaavansa niin vahvistaakseen kehoaan kuin ehkäisäkseen loukkaantumisia. Kawashima pohtii, että kyse ei ole siitä kuinka laihalta näyttää. Kuntosalilla käyminen liittyy enemmän siihen, että luotat itseesi ja viihdyt kehossasi sekä olet tarpeeksi vahva suoriutuaksesi työstäsi. (Schrock 2020.)

Lähestymme opinnäytetyössämme balettitanssijan voimaharjoittelua urheilijan voimaharjoittelun tavoin, minkä vuoksi on olennaista tutustua baletin lajianalyysiin. Kunkin lajin asettamat vaatimukset määrittävät tarvittavat tasot voiman eri alalajeissa. Lajisuorituksen kesto ja lajin luonne työ- ja

lepojakoineen antaa paljon arvokasta tietoa. Mitä lyhempiä suoritukset ovat kestoaltaan ja mitä enemmän laji sisältää kiihdytyksiä sekä suunnanvaihtoja, sitä suuremmat maksimi- ja nopeusvoiman vaatimukset ovat. Jos lajissa on lisäksi selvät tauot tai lepojaksot, voimaominaisuudet korostuvat entisestään. Lajianalyysi on tärkeä työkalu lajissa menestymiseen tarvittavien ominaisuuksien tunnistamisessa. (Mäennenä 2017.)

Mielestämme balettitanssijan voimaharjoittelua tulisi suunnitella urheilijan harjoitusfysiologian näkökulmasta. Urheilijan voimaharjoittelussa on hyvä keskittyä perusliikemallien ympärille. Juha Olli on esittänyt harjoittelun spesifisyyttä koskevan selkeän suuntaviivan: ”Liikevalinnat tehdään lajissa tärkeimpien liikesuuntien ja lihasryhmien perusteella, ei lajisuoritusta jäljitellen.” Voima- ja lajitaitoharjoittelu on parasta pitää erillään, sillä usein lajitaitoja harjoittaessa kuormaa ei voida lisätä riittävästi voimaominaisuuksien kehitystä ajatellen. (Mäennenä 2017.) Tämän vuoksi mielestämme balettitanssijan voimaharjoittelussa ei ole perusteltua suorittaa liikkeitä aukikierrityssä asennossa, vaikka se onkin olennainen osa baletin lajisuoritusta.

Siirtovaikutus tulisi pitää mielessä urheilijan voimaharjoittelua suunnitellessa. Siirtovaikutus tarkoittaa oheisharjoitteiden siirtymistä lajisuoritukseen joko suoraan tai välillisesti. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa lihastyötapa, liikesuunta ja -malli, liikenopeus, suorituksen kesto sekä harjoitus- ja kilpailuympäristö. Pieni harjoituskokemus mahdollistaa suuren siirtovaikutuksen lajiin jo pelkästään yleisillä perusliikemalleihin perustuvilla liikkeillä. (Mäennenä 2017.) Kun tanssijan perusvoimatase on riittävä, voidaan siirtyä spesifimpien harjoitusohjelmien suunnitteluun.

Esimerkkejä urheilijoille suositelluista perusliikemalleista ovat erilaiset kyykyt, maastaveto, pysty- ja penkki-punnerrus, vaakasuunnassa vetävät liikkeet, erilaiset kehonpainoliikkeet sekä runsas keskivartaloharjoittelu. Ohjelmaan olisi hyvä sisällyttää myös unilateraalisia liikkeitä, jotka tehdään vasen tai oikea puoli kerrallaan. Esimerkiksi 5–15 toistoa voimaharjoitusuran alkuvaiheessa on hyvä haarukka, jota voidaan laajentaa myöhemmin hermostolliseen maksimivoiman suuntaan aina 1–3 toistoon. Harjoituksen tulisi sisältää noin 2–5 hyvin valittua ja perusteltua liikettä. Harjoitusfrekvenssi voi vaihdella lajin ja tarpeen mukaan riippuen, onko tavoitteena aggressiivinen voimatason kehittäminen vai kauden aikainen ylläpito ja lajisuorituskyvyn maksimointi. Harjoitusmäärä tulee sovittaa viikko-ohjelman muu kuormitus huomioiden sekä yksilöllisyys huomioiden. (Mäennenä 2017.)

Harva urheilulaji edellyttää äärimmäisen korkeaa maksimivoimaa, sillä kysymys on enemmän siitä, kuinka nopeasti olemassa oleva voimataso saadaan käyttöön. Voiman eri alalajeista maksimivoimataso on edellytys korkealle suorituskyvylle ja myöhemmin myös edistyneemmille harjoitusmuodoille. Ennen riittävän maksimivoimatason saavuttamista ei ole edellytyksiä hyvin kehittyneille nopeusvoimaominaisuuksille tai esimerkiksi plyometriselle harjoittelulle. (Mäenmäki 2017.)

Myös tanssijoille on todettu olevan hyötyä plyometrisestä harjoittelusta. Yliopistotason tanssijoilta tutkittiin kuuden viikon ajan perinteisen voimaharjoittelun sekä plyometrisen harjoittelun vaikutuksia voimaan, anaerobiseen tehoon, hyppykorkeuteen sekä subjektiiviseen arviointiin liikkeiden laadusta. Lopputulos oli, että molemmat harjoitusmuodot kehittivät kaikkia edellä mainittuja ominaisuuksia. Tanssiharjoittelu todettiin yksistään riittämättömäksi, mikäli haluttiin kehittää tanssijoiden fyysisiä ominaisuuksia. (Kozai ym. 2007.)

## 4 HARJOITUSOHJELMA JA TUTKIMUKSEN KULKU

Lähtökohtamme harjoitusohjelman muodostamisessa oli keskittyä voiman osa-alueisiin ja lihasryhmiin, jotka pelkässä balettiharjoittelussa jäävät huomiotta. Oletuksemme harjoittelun laatimiseksi oli, että tanssijalla ei ole aikaisempaa kuntosali- tai voimaharjoittelutaustaa, minkä vuoksi suunnittelimme perusvoiman lisäämiseen keskittyvän harjoitusohjelman. Alkuperäinen toiveemme oli, että voisimme vähitellen siirtyä perusvoimasta maksimivoimaharjoitteluun, mutta koulumme puutteelliset varustukset eivät mahdollistaneet tanssijoille tarpeeksi suuria vastuksia harjoitteluun.

Laadittuamme voimaharjoitteluohjelman pääsimme esittelemään sen tutkimusryhmällemme, eli Oulun ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden baletin pääaineopiskelijoille. Ohjeistimme harjoitusohjelman toiminnallisesti heidän oppituntinsa aikana. Kerroimme ensin ohjeet ja tavoitteet jokaisen liikkeen suorittamiseen, minkä jälkeen demonstroimme liikkeet käytännössä. Tämän jälkeen opiskelijat kokeilivat liikkeitä, ja samalla ohjeistimme heitä turvalliseen suoritukseen oikealla tekniikalla. Pyrimme mahdollisuuksien mukaan antamaan yksilöllisiä suoritusvaihtoehtoja liikkeille.

Ohjelman ohjeistuksen jälkeen kartoitimme heidän lähtötilanteensa henkilökohtaisten alkuhaastattelujen muodossa. Alkuhaastattelut toteutimme etäyhteydellä Portugalista tutkimusryhmän oppituntin aikana. Haastattelu sisälsi kysymyksiä liittyen lajitaustaan, oheisharjoitteluhistoriaan sekä suhtautumisesta voimaharjoitteluun. Haastattelun kysymykset löytyvät liitteestä 1. Yhteensä haastateltavia oli viisi. Lopullisessa työssäme hyödynsimme näistä haastatteluista vain kolmea, sillä kaksi haastattelua hävisi rikkoutuneen tietokoneen mukana. Tallensimme haastattelut video- ja äänitimuotoon, minkä jälkeen litteroimme ne tekstiksi. Litteroinnin jälkeen teemoitimme vastaukset analyysia varten.

Harjoitteluohjelman ohjeistuksen ja alkuhaastattelujen jälkeen alkoi kuuden viikon mittainen harjoitusjakso, jonka ajan testiryhmämme teki harjoitusohjelman kaksi kertaa viikossa balettiopintojensa ohella. Yhden kerran viikossa tanssijat tekivät harjoituksen balettituntinsa aikana baletinopettaja Heli Kuulan ohjauksessa. Toisen kerran he tekivät harjoituksen itsenäisesti vapaita painoja käyttäen opiskelijoiden kehonhuoltotilassa. Emme itse olleet valitettavasti mukana harjoitteluvaiheessa, sillä olimme suorittamassa vaihto-opintoja Portugalissa.

Alkuperäisessä suunnitelmassamme ensimmäisen harjoittelujakson jälkeen olisimme vaihtaneet harjoitusohjelman plyometriseen ponnistusvoimaan keskittyvään ohjelmaan. Suunnitelmamme kuitenkin muuttuivat, kun aikataulumme eivät menneet yhteen Suomen opiskelijoiden aikataulujen kanssa, emmekä saaneet ohjeistettua uutta ohjelmaamme. Lopulta toinen osa harjoitteluohjelmaamme jätettiin kokonaan pois tutkimuksestamme.

Teimme tutkimuksen loppuhaastattelun palattuamme Suomeen helmikuussa. Loppuhaastattelut toteutimme yksilöhaastatteluina paikan päällä Oulussa tutkimusryhmämme oppitunnin aikana. Tässä vaiheessa harjoittelujaksosta oli kulunut aikaa noin kolme kuukautta. Haastattelimme kaikki viisi henkilöä, jotka osallistuivat harjoitusohjelman kokeiluun. Lopullisessa työssämme hyödynsimme jokaista viittä haastattelua. Loppuhaastatteluun valitsimme kysymyksiä liittyen harjoittelujakson aikaiseen suorituskykyyn, voimaharjoittelun vaikutuksista kehonkuvaan ja minäpystyvyyden tunteeseen sekä tutkimusryhmän suhtautumiseen voimaharjoittelun ohjeistamisesta omille oppilailleen tulevaisuudessa.

Alku- ja loppuhaastattelujen lisäksi pääsimme haastattelemaan Suomen Kansallisbaletin vastaavaa fysioterapeuttia Johanna Osmalaa. Haastattelu toteutettiin luomiemme haastattelukysymysten pohjalta Suomen Kansallisbaletin tiloissa, jossa pääsimme myös seuraamaan erään tanssijan harjoittelua fysioterapeutin ohjauksessa kuntosalilla. Haastattelukysymyksemme liittyivät hänen työkuvaansa Kansallisbaletin vastaavana fysioterapeuttina. Kysyimme muun muassa hänen näkemyksiään voimaharjoittelun mahdollisuuksista baletissa sekä kuinka kehonkuva ja tanssijoiden psykofyysisyys tulisi ottaa huomioon fysioterapeutin näkökulmasta. Kysymykset löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 3.

Tutkimuskysymyksemme ”Millaisia psykofyysisiä vaikutuksia suunnitelmallisella voimaharjoittelulla on balettitanssijan lajikohtaiseen harjoitteluun ja kehitykseen?” muotoutui työn edetessä. Puutteellinen mittausvälineistö sekä opiskelijavaihtomme vaikeutti konkreettisen suorituskyvyn kehityksen tutkimista, minkä vuoksi rajasimme aiheen keskittyen tanssijoiden omiin kokemuksiin. Halusimme tutkimuksessamme ottaa huomioon ihmisen psykofyysisyyden ja tutkia myös voimaharjoittelun psyykkistä siirtovaikutusta baletin harjoitteluun.

#### **4.1 Harjoitusohjelman tavoitteet**

Ensimmäisen kuuden viikon tavoitteena harjoitusohjelmassamme oli luoda voimaharjoittelun perustaa oletuksena, että tanssijoilla ei ole paljon kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Kohderyhmämme olivat siis aloittelevat voimaharjoittelijat, joten ensimmäisten viikkojen tavoitteena oli hakea liikkeille oikeaa suoritustekniikkaa lisäten painoa vähitellen. Vaikka tutkimme myös ohjelman vaikutusta tanssijan suorituskykyyn, yksi tärkeimmistä tavoitteistamme harjoitusohjelmassamme oli tanssijan tekniikan turvallisuuden lisääminen kehonhallinnan sekä voiman kasvattamisen kautta.

Harjoittelu oli pääasiassa voimakestävyys- sekä perusvoimaharjoittelua riippuen, tekikö tanssija ohjelman kuntosalilla vai vapailla painoilla sekä kuminauhalla. Suosituksemme oli, että aluksi painoa kannattaa ottaa kevyesti, jotta turvalliset liikeradat ja harjoitettavat lihasryhmät löytyvät huolellisesti. Osa liikkeistämme oli unilateraalisia, eli liikettä tehdään yksi puoli kerrallaan, mikä haastaa kehon koordinaatiota sekä tasapainoa vielä kohdistetummin. Unilateraalisilla liikkeillä on myös mahdollista tasoittaa lihasten epätasapainoa ja mahdollisia puolieroja kehossa. Vahvistamalla turvallisia linjauksia ja keskittymällä erityisesti jarruttavaan liikesuuntaan pyrimme ehkäisemään vammoja muun muassa hyppyjen alastuloissa. Räjähävän työntövaiheen tarkoituksena oli kehittää kohdistetusti hyppyjen ponnistusvoimaa.

#### **4.2 Balettitanssijan perusvoiman harjoitusohjelma**

Luomamme ohjelma oli 1-jakoinen, ja se oli tarkoitus harjoitella kaksi kertaa viikossa. Mielestämme 1-jakoinen ohjelma sopi hyvin tanssinopettajaopiskelijoille, sillä muu työmäärä viikossa on tyypillisesti korkea eikä muulle harjoittelulle jää paljon aikaa. Lisäksi useampi harjoitus viikossa voisi nostaa kuormituksen liian korkeaksi. Yksi harjoitus kesti noin tunnin ajan riippuen palautusten kestosta. Palautusaikaa voitiin lyhentää tekemällä harjoitus liikepareina, esimerkiksi soutu ja bulgarialainen kyykky.

Ohjelma koostui neljästä jalkaliikkeestä sekä kolmesta ylävartaloon kohdistuvasta liikkeestä. Valitsimme pääasiassa moninivelliikkeitä, jotka kuormittavat monipuolisesti koko kehoa haastaen mahdollisesti myös tasapainoa. Harjoitusohjelmaan sisältyivät lämmittely sekä jäähdyttely. Lämmittelyn tavoitteena oli herättää ja valmistaa keho tulevaan harjoitukseen, ja se sisälsi jotakin sykettä nos-

tattavaa tai dynaamista liikettä. Jäähdyttelyn tavoitteena oli palauttaa lihaksia harjoituksesta, ja esimerkiksi joogasta sovelletut aurinkotervehdykset toimivat jäähdyttelyn runkona. Harjoitusohjelma löytyy tarkempien suoritusohjeiden kanssa liitteestä 2.

*TAULUKKO 2. Balettitanssijoille suunnatun perusvoiman harjoitteluohjelman liikkeet*

Liike	Toistomäärät	Palautusaika	Tavoite
Taka-kyykky/Kyykky kahvakuulalla	3x12	30 s – 2 min	Vahvistaa pakaroita, etu- ja takareisiä, lähentäjiä, loitontajia sekä myös keskivartalon lihaksia ja selkää. Kokonaisvaltainen liike, jolla on mahdollista myös lisätä nilkan liikkuvuutta.
Yhden jalan maastaveto kahvakuulalla	3x12	30 s – 2 min	Vahvistaa takareisiä, pakaroita ja alaselkää sekä haastaa tasapainoa ja keskivartalon hallintaa.
Soutu	3x12	30 s – 2 min	Vahvistaa koko selkää sekä olka- ja kyynärvarsia.
Bulgarialainen kyykky	3x12	30 s – 2 min	Vahvistaa etureiden yläosaa ja pakaraa sekä tasapainoa ylläpitäviä lihaksia takareisissä, pakarassa ja pohkeissa. Aktivoi ja vahvistaa vinoja vatsalihaksia, kehittää kokonaisvaltaista voimaa ja koordinaatiota yhden jalan varassa työskennellessä.
Ylätalja	3x12	30 s – 2 min	Yläselän ja erityisesti lapatuen vahvistaminen. Aktivoimalla selästä oikeat lihakset saadaan vahvuutta selkään niin, että käsillä työskentelystä tulee helpompaa. Kehitetään lihaksia, joilla pidetään hartiat alhaalla ja kehitetään ryhtiä.
Nordic hamstring curl	3x12	30 s – 2 min	Vahvistaa takareiden voimaa ja ehkäistä takareisivammoja. Turvalliseen ja tehokkaaseen tekemiseen tanssijan takareidessä tulisi olla notkeuden lisäksi myös voimaa.
Lankutus	3 x 1 min. Aikaa voidaan halutessa kasvattaa	30 s – 2 min	Lapatuen vahvistaminen ja eri suuntaisen lapatuen aktivoiminen sekä keskivartalon lihasten vahvistaminen. Ryhdin säilyttäminen staattisessa pidossa.



## 5 HAASTATTELUJEN ANALYSOINTI

Työmme empiirisessä tutkimusosuudessa haastattelimme viittä tanssinopettajaopiskelijaa ennen ja jälkeen kuuden viikon harjoitusohjelman suorittamisen. Alkuhaastatteluissa keskityimme selvittämään tanssijoiden suhtautumista voimaharjoitteluun sekä siihen mahdollisesti liittyviä ennakkoluuloja. Kartoitimme tanssijoiden aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta sekä heidän yleisiä käsityksiänsä baletin oheisharjoitteluun liittyen. Keskityimme kysymyksissämme selvittämään tanssijoiden omia henkilökohtaisia kokemuksiaan ja näkemyksiään voimaharjoitteluun liittyen.

Loppuhaastatteluissa selvitimme tanssijoiden kokemuksia harjoitusohjelmastamme sekä sen vaikutuksista suorituskykyyn baletissa. Halusimme selvittää myös harjoittelun psykologisia vaikutuksia tanssijoiden itseluottamukseen sekä minäpystyvyyden tunteeseen. Loppuhaastattelussa tutkimme baletin vaikutusta tanssijan kehonkuvaan sekä voimaharjoittelun mahdollista osuutta terveen kehonkuvan muodostamisessa. Tulevina tanssinopettajina halusimme myös kartoittaa heidän suhtautumistaan voimaharjoittelun ohjaamiseen tulevaisuudessa omille oppilailleen.

### 5.1 Tanssijoiden taustaa oheisharjoittelun parissa

Jokaisen haastatellun balettitausta on pitkä ja harjoittelu on aloitettu pienestä lähtien. Kolmella viidestä haastatellusta on taustalla tanssijan tutkinto, ja heistä kaksi on valmistunut Kansallisoopperan ammattikoulutuksesta balettitanssijoiksi. Baletin ohella haastatellut ovat kokeilleet laajasti eri tanssilajeja, kuten showtanssia, jazzia sekä nykytanssia. Yksi haastatelluista on ollut mukana showtanssin puolella kisaryhmissä, mutta baletti on kuitenkin kulkenut jatkuvasti mukana harjoittelussa.

Alkuhaastatteluissa selvitimme tanssijoiden aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta. Vastauksista kävi ilmi, että voimaharjoittelua on tehty, mutta se ei ole ollut suurimmalla osalla kovinkaan säännöllistä tai suunnitelmallista. Kaksi haastatelluista oli saanut fysioterapeutin tai personal trainerin kanssa tehdyn yksilöllisen harjoitusohjelman. Syitä säännöllisen voimaharjoittelun puuttumiselle oli esimerkiksi sen vaatima itseohjautuvuus sekä voimaharjoittelun kokeminen itselle epämieluisaksi liikuntamuodoksi. Haastatellut kokivat kuitenkin, että voimaharjoittelusta on ollut hyötyä kausina, jolloin sitä on tullut tehtyä.

Vastauksissa voimaharjoittelun hyödyiksi mainittiin muun muassa ponnistusvoiman parantuminen sekä tukijalan parempi maadoittuminen. Lisäksi tuli esiin parempi kehon kannatus sekä keskivartalon voima. Voiman kehittäminen nähtiin pääasiassa positiivisena asiana baletin suorituskyvyn kannalta. Esille tuli muun muassa pohkeiden voima, jota vaaditaan kärkitossutyöskentelyssä sekä tasapainon ylläpidossa.

Negatiivisena voimaharjoittelun seurauksena haastatteluista ilmeni reisiharjoitusten vaikutus: ”Välillä tuntuu siltä, että jos on tehnyt paljon jotain reisiharjoitteita, niin kun rupeaa nostamaan jalkaa, se ottaakin yhtäkkiä vastaan”. Yksi haastatteluista kertoi välttävänsä reisien vahvistamista, sillä hän kokee niiden olevan luonnostaan vahvat ja lähinnä tiellä baletin kannalta. Vastauksissa on tulkittavissa, että lihaksen vahvistaminen yhdistetään lihaksen koon kasvamiseen sekä lisääntyneeseen jäykkyyteen. Vastauksista tuli esille myös ennakkoluuloja isoilla painoilla tekemiseen, joka yhdistettiin liikkuvuuden kärsimiseen. Vastauksista nousi esille balettitanssijoiden yleisimpiä ennakkoluuloja voimaharjoitteluun liittyen, jotka liittyvät harjoittelun hetkelliseen harjoitusvasteeseen. Lihasten jäykkyys on kuitenkin ohimenevä vaikutus, ja sen haitat suorituskykyyn baletissa vain hetkellisiä. Isoilla painoilla tekeminen yhdistettiin vastauksessa lihasten jäykkyyteen, vaikka voimaharjoittelun teorian mukaisesti maksimivoimaharjoittelu kehittää lihaksen hermostollisia ominaisuuksia lihaksen kasvamisen sijaan. Herää myös kysymys, onko kyseinen voimaharjoittelu suunniteltu ja toteutettu baletin tavoitteet huomioiden.

Kartoitimme haastatteluissa myös muita yleisiä oheisharjoittelun muotoja, joita tanssijat ovat tehneet. Vastauksista nousi esille esimerkiksi jooga, pilates sekä venyttely. Yksi haastatteluista kertoi tekevänsä enemmän rentouttavaa oheisharjoittelua, kuten lihasten rullausta pallolla tai lihashuoltorullalla. Aerobisesta harjoittelusta esille nousi juoksu, kävely sekä uinti. Haastatellut kertoivat oheisharjoittelun olevan hyödyllistä palautumisen sekä lihasten uudenlaisen hahmottamisen kannalta. Eräs haastatteluista kuitenkin koki liiallisen juoksemisen tai cardion haittaavan suorituskykyään baletissa, sillä se kuluttaa huomattavan paljon energiaa. Voidaan päätellä, että tapauksessa aikaa palautumiselle ei ole ollut riittävästi, jolloin oheisharjoittelun on koettu haittaavan suoriutumista baletissa. Lisäksi tulisi huomioida muut palautumiseen liittyvät osatekijät, kuten riittävä ravinto ja energiansaanti.

Vastauksista ilmeni, että haastateltavien aikaisemmilla tanssinopettajilla on ollut hyvin erilaisia linjauksia tanssijoiden ohjaamisesta oheisharjoittelun pariin. Osa opettajista on kannustanut ja myös

ohjeistanut oheisharjoittelun pariin esimerkiksi erilaisten lattiatankoharjoitteiden ja dynaamisten liikkuusharjoitteiden kautta. Eräs haastatelluista kertoi ainoastaan yhden kymmenistä opettajista ohjanneen aktiivisesti oppilaidensa oheisharjoittelua. Kahdessa vastauksessa tuotiin esille opettajien koulukuntaakohtaisia eroja. Venäläistaustaisten baletinopettajien ohjeistuksessa korostetaan baletin harjoittelun sekä pitkien staattisten venytysten tärkeyttä vähätellen muun oheisharjoittelun merkitystä: ” -*kaikki treeni on tasan balettia, jos sä treenaat niin treenaat balettia varten*”. Eräs haastatelluista kertoi opettajansa rajoittaneen liian pitkien matkojen juoksemista, sillä se harjoittaa hänen mukaansa vääriä lihaksia.

## 5.2 Kokemuksia harjoitusohjelmasta

Haastatteluista kävi ilmi, että jokainen osallistuja koki hyötynensä jollakin tavalla voimaharjoittelusta. Esille nousi harjoittelun stabiloiva vaikutus, tuen ja kehon kannatuksen lisääntyminen sekä maadoittumisen helpottuminen. Osa haastatelluista koki voimaharjoittelun parantaneen jalannostoja, joihin oli tullut lisää voimaa. Myös hyppyjen parantuminen tuli esille yhdessä vastauksessa. Nämä vastaukset vahvistavat aiemmin saatuja tutkimustuloksia voimaharjoittelun vaikutuksista tanssijoiden jalannostoihin sekä hyppyjen korkeuksiin. Eräs haastatelluista koki käsien kannatuksen parantuneen sekä kehitystä erityisesti räjähtävissä liikkeissä. Hyödyt koettiin harjoitusjakson aikana, mutta sen loputtua niiden vaikutusta ei koettu enää yhtä vahvana. Kuuden viikon aikana koetut tunteet voiman lisääntymisestä mahdollisesti liittyvät osaltaan myös voimaharjoittelun psykiseen vaikutukseen, sillä harjoittelun seurauksena ylität itsesi, jolloin tulet henkisesti vahvemmaksi, ja näin myös keho tuntuu vahvemmalta.

Harjoitusjakson aikana tanssijat harjoittelivat baletin alkeismateriaalia, johon ei sisälly kovin paljon suuria lihasryhmiä vaativia liikkeitä, kuten suuria hyppyjä. Suorituskyvyn lisääntyminen kuitenkin koettiin parantuneena kehon kannatuksena. Eräs haastatelluista totesi tuntevansa olonsa löysäksi ilman säännöllistä voimaharjoittelua. Osa haastatelluista koki hetkellisiä negatiivisia vaikutuksia suorituskykyyn baletissa, kun lihakset olivat aluksi jumissa voimaharjoittelun seurauksesta. Kahdessa haastattelussa mainittiin penikoiden ja pohkeen alueen rasittuminen tasapainoa vaativissa liikkeissä. Nämä lihakset ovat kovassa rasituksessa myös baletissa, minkä vuoksi niiden harjoittaminen tulee suunnitella kokonaiskuormitus huomioiden. Pohkeiden vahvuus on kuitenkin yksi tärkeimmistä balettitanssijan vammoja ehkäistessä, minkä vuoksi niiden harjoittamista ei tulisi välttää.

Harjoittelun kuormittavuutta ei kokonaisuudessaan koettu liian raskaaksi, kun harjoituskertoja oli kaksi viikossa. Tanssijat kokivat, että harjoittelua helpotti ohjelman sisällyttäminen kerran viikossa osaksi balettituntia, jolloin baletinopettaja Heli Kuula oli auttamassa liikkeiden oikeaoppisessa suorittamisessa. Myös Kansallisbaletin fysioterapeutit ohjaavat tanssijoille kerran viikossa balettitunnin sijaan oheistreenin, jossa kehitetään monipuolisesti tanssijan fysiikkaa (Osmala 2024). Ei siis ole syytä, miksi balettituntia ei voisi korvata jopa viikoittain oheisharjoittelulla, etenkin jos lajiharjoittelun määrä viikossa on korkea. Näin tanssijat saavat valmiuksia toteuttaa oheisharjoittelua myös itsestä oikealla suoritustekniikalla.

### 5.3 Baletti ja kehokäsitys

Haastatteluissa saatiin erilaisia vastauksia liittyen baletin vaikutuksista omaan kehokäsitykseen. Haastatteluissa tuli ilmi, että baletti on kehittänyt tanssijoiden kehontuntemusta sekä kehonhallintaa. Yksi haastateltavista kertoi, että voi soveltaa baletin tuomaa hallintaa ja kehontuntemusta myös muuhun elämäänsä, ja kokee sillä näin olevan positiivinen siirtovaikutus.

Monet mainitsivat balettiharjoituksissa käytettävät tiukat vaatteet ja peilin jatkuvan läsnäolon vaikuttaneen kehokäsitykseensä. Useimmat haastateltavista kertoivat baletin vaikuttaneen omaan kehonkuvaansa negatiivisesti. Yksi haastateltavista kertoi kokemuksestaan lukioikäisenä, jolloin oma keho tuntui normaalissa elämässä hyvältä ja riittävältä, mutta balettielämässä hän koki, ettei ollut tarpeeksi pienikokoinen. Haastateltu totesi vastauksessaan: ”Kyllä mä koen, että kehonkuvaan sillä on ollut suurempi negatiivinen vaikutus.” Vastauksessa tuli ilmi, että baletissa ihannoitu siro vartalotyyppi ei olisi haastatellun muussa elämässä hänen ihanteellinen vartalotyyppinsä.

Haastateltavat luonnehtivat negatiivista vaikutusta kokemuksena oman kehon riittämättömydestä verrattuna lajin vaatimiin esteettisiin vaatimuksiin. Lisäksi haastatellut kokivat negatiivisia vaikutuksia vertaillessaan itseään muihin tanssijoihin. Yksi haastateltavista kertoi aikaisemman opettajan kannustaneen esimerkiksi syömisen rajoittamiseen. Osa haastatelluista kertoi oppineensa vanhemmiten suhtautumaan välinpitämättömämmin baletin aiheuttamiin negatiivisiin vaikutuksiin. Yksi haastateltavista kertoi, että on oppinut katsomaan itseään tietyllä tavalla peilistä, jotta baletti ei vaikuttaisi negatiivisesti hänen kehonkuvaansa. Koemme, että iän tuoma kypsyytensä ja itseluottamus vaikuttaa tutkimusryhmämme vastauksiin. Oletamme, että etenkin teini-ikäisten tanssijoiden keskuudessa kokemukset oman kehon riittämättömydestä baletissa ovat vielä yleisempiä.

## 5.4 Voimaharjoittelun psykologiset vaikutukset

Kysyimme loppuhaastattelussa voimaharjoittelun vaikutuksista kehonkuvaan, itseluottamukseen ja minäpystyvyyden tunteeseen. Haastatteluissa tuli ilmi muun muassa lisääntynyt jaksaminen, voima kehossa sekä kehon hahmottaminen. Eräs haastateltavista kuvaili hahmottavansa liikkeen voimakkaammin kehon sisältä, kun oli tehnyt voimaharjoittelua. Hän kertoi myös kehonhallintansa parantuneen.

Kaikki haastateltavat kokivat olonsa voimakkaammaksi harjoittelujakson aikana. Eräs haastateltavista luonnehti: "Sä voit olla voimakas ja silti balleriina". Hän kertoi voimakkuuden kokemuksen siirtyvän suoraan tanssiin, kun tehdään balettia tukevaa voimaharjoittelua. Vaikka ohjelmamme ei sisällä balettitekniikkaa muistuttavia liikkeitä eikä liikkeitä suoriteta baletille tyypillisesti aukikierretyssä asennossa, tanssijat kokivat siirtovaikutuksen lajiharjoitteluun. Luulemme, että ainakin osittain siirtovaikutus on seurausta voimaharjoittelun psyykkisestä vaikutuksesta, joka liittyy vahvasti tunteeseen oman kehon vahvuudesta. Lisäksi pieni harjoituskokemus mahdollistaa suuren siirtovaikutuksen lajiin jo pelkästään yleisillä perusliikemalleihin perustuvilla liikkeillä, mutta harjoituskokemuksen kasvaessa harjoittelua tulisi mahdollisesti viedä yhä spesifimpään suuntaan.

Haastateltavat kertoivat saaneensa onnistumisen kokemuksia ja lisää itsevarmuutta. Kehittyminen harjoituksissa ja voiman lisääntyminen toivat onnistumisen kokemuksia. Yksi haastateltavista kertoi kokevansa voimaharjoittelussa kehittymisen olevan nopeampaa kuin tanssissa. Hän kertoi tämän lisäävän itsevarmuutta sekä motivaatiota harjoitteluun. Myös itsensä ylittäminen ja aikaansaamisen kokemus tulivat esiin haastatteluissa. Nämä aiheuttivat positiivisia tunteita haastateltavissa. Voimaharjoittelussa kehitys on konkreettisemmin nähtävissä verrattuna balettiin, jossa kehitys voi olla hyvinkin hidasta erityisesti korkealla tasolla harjoitellessa. Tähän vaiheeseen voimaharjoittelu voisi olla mahdollisuus ylläpitää motivaatiota ja itsevarmuutta harjoittelussa.

Yksi haastateltavista kertoi voimaharjoittelun tuoman ulkoisen muutoksen ilahduttaneen, sillä hän koki lihastensa kasvaneen, mikä lisäsi hänen tyytyväisyytensä omaan kehoonsa. Hän koki voimaharjoittelussa katsovansa kehoaan eri tavoin kuin balettitunnilla. Aikaisemmin haastateltu koki, että hänen kehonsa ei ollut tarpeeksi pieni balettiin, mutta tehdessään voimaharjoittelua hän koki esimerkiksi pyllyn kasvamisen positiivisena muutoksena. Osa haastatelluista ei kokenut merkittävää muutosta minäpystyvyyden tunteeseen tai itsevarmuuteen, mihin voi vaikuttaa harjoitusjakson lyhyt kesto tai aikaisempi kokemus voimaharjoittelun parissa.

## 5.5 Voimaharjoittelu tulevaisuudessa

Kaikki haastatelluista kertoivat voivansa kuvitella ohjaavansa omia oppilaitaan tulevaisuudessa voimaharjoittelun pariin. Osa heistä korosti sen tärkeyttä erityisesti nuoremmille ja aloitteleville tanssijoille. He näkivät voimaharjoittelun tärkeänä osana esimerkiksi vammojen ehkäisyä. Tanssijat kokivat saaneensa itse hyötyä voimaharjoittelujaksosta, minkä takia he ajattelivat sen ohjaamisen omille oppilailleen olevan myös kannattavaa ja tärkeää. Toivomme, että vähitellen voimaharjoittelusta kerätyt positiiviset kokemukset leviäisivät tulevien tanssipedagogien kautta balettikouluihin ympäri Suomen.

Osa haastatelluista kertoi aikovansa myös jatkossa hyödyntävää harjoitusohjelmaa. Tästä voidaan päätellä, että sisällyttäessä voimaharjoittelu balettiopintoihin tulee se luontevammin osaksi myös omaa oheisharjoittelua. Näin se antaa valmiuksia myös tanssijalle itselleen ohjautua takaisin voimaharjoittelun pariin. Tanssinopettajan tärkein tehtävä on siis ohjeistaa ja kannustaa oppilaitaan voimaharjoittelussa, jotta he saavat valmiudet toteuttaa harjoittelua myös itsenäisesti. Harjoittelun aloittamista helpottaa yhteiset harjoitukset, joissa liikkeiden suorittamista ohjataan ja tanssijoilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä harjoitukseen liittyen.

## 6 YHTEENVETO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille ja pyrkiä kehittämään baletin toimintakulttuuria, joka ei aina tue tanssijan henkistä ja fyysistä hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla. Oman kokemuksemme mukaan tietoa balettitanssijan voimaharjoittelusta ei ole esillä riittävästi, minkä vuoksi harjoittelun aloittaminen oma-aloitteisesti on tuntunut vaikealta. Tavoitteenamme olikin tarjota valmis balettiin suunnattu harjoitusohjelma, jota tanssijat voivat hyödyntää omassa oheisharjoittelussaan. Lisäksi kokosimme tiiviin voimaharjoittelun teoriapohjan, jota on mahdollista käyttää apuna myös yksilöllisen harjoitteluohjelman muodostamisessa niin tanssijan kuin tanssinopettajanakin roolissa.

Löysimme tutkittua tietoa voimaharjoittelun hyödyistä useista tutkimuksista sekä haastatteluista. Lisäksi pääsimme haastattelemaan Kansallisbaletin vastaavaa fysioterapeuttia Johanna Osmalaa aiheeseen liittyen. Toivomme, että alan erikoisasiantuntijan painavat sanat voimaharjoittelusta pääsisivät työmme kautta leviämään yhä laajemmalle Suomen tanssikentällä mahdollistaen balettikulttuurin muuttumisen yhä kehomyönteisempään suuntaan. Saimme lisäksi kerättyä haastatelluiltamme arvokasta tietoa heidän suhtautumisestaan voimaharjoitteluun, mahdollisia ennakkoluuloja aiheeseen liittyen sekä heidän kokemuksiaan luomastamme harjoitusohjelmasta. Tulokset olivat hyvin myönteisiä ja vahvistivat omia käsityksiämme ja pohdintojamme aiheeseen liittyen.

### 6.1 Pohdinta

Kiinnostava tutkimusprosessimme oli kokonaisuudessaan noin vuoden mittainen. Prosessi alkoi keväällä 2023 työmme aiheen pohdinnasta. Koimme, että haluamme pyrkiä opinnäytetyöllämme vaikuttamaan baletissa yhä esiintyviin esteettisiin ihanteisiin, jotka selkeästi aiheuttavat tanssijoille erilaisia kehonkuvaan liittyviä ongelmia. Pohdimme ympärillämme esiintyvää ilmapiiriä, jossa oman kehon ominaisuuksia vähätellään ja puutteelliset synnynnäiset ominaisuudet nähdään lähes esteinä lajissa kehittymiselle. Vertasimme balettia urheiluun, jossa suorituskyky nähdään enemmän kehitettävänä asiana, johon myös suunnitelmallisesti harjoittelulla tähdätään. Tähän kehitykseen liittyy myös olennaisesti ravitseminen sekä riittävä palautuminen, jotka liitetään harjoitusohjelmaan jo nuoruudessa.

Aiheen rajauksen jälkeen aloitimme sopivien lähteiden kartoittamisen sekä työme teoriapohjan muodostamisen. Suomenkielisiä lähteitä erityisesti voimaharjoitteluun baletissa löytyi yllättävän vähän, mikä osoittaa aiheen olevan vielä melko tuore etenkin Suomen tanssikentällä. Englanninkielisiä tutkimuksia löysimme sen sijaan useampia, joita päädyimme lopulta hyödyntämään työssämme. Halusimme myös etsiä työhöme ammattitanssijoiden kokemuksia ja mielipiteitä voimaharjoitteluun liittyen, mutta niitäkin löytyi enimmäkseen amerikkalaisista lähteistä. Etsiessämme lähteitä huomasimme, että voimaharjoittelu baletissa on huomattavasti enemmän läsnä Amerikassa, josta myös vielä melko tuore tieteenala, tanssilääketiede, on saanut alkunsa. Idän ja lännen koulukuntien eroavaisuudet tulivat esille myös haastatteluistamme, joissa venäläisten opettajien kerrottiin kehottaneen oppilaitansa välttämään muuta harjoittelua baletin ohella.

Voimaharjoittelusta kerätyn teoriapohjan avulla rakensimme lopullisen harjoitusohjelman, jonka ohjeistimme tutkimusryhmällemme. Lähtökohtamme työssämme ei ollut konkreettisten suorituskykyyn liittyvien tulosten mittaaminen, sillä halusimme tutkia sen sijaan tanssijoiden omakohtaisia psykofyysisiä kokemuksia voimaharjoittelujakson aikana. Teimme alkuhaastattelut etäyhteydellä Portugalista, minkä jälkeen jätimme ryhmän itsenäisesti työskentelemään harjoituksen parissa. Meillä ei ollut mahdollisuutta valvoa harjoittelun laatua tai säännöllisyyttä, joten tuloksissa on luotettava ainoastaan haastateltujen rehellisyyteen. Loppuhaastattelut teimme kasvokkain Suomessa, mutta vasta noin kolme kuukautta harjoittelujakson päättymisen jälkeen. Tämä voi vaikuttaa osaltaan haastattelujen laatuun, sillä voi olla mahdollista, että osallistujat eivät enää muistaneet kokemuksiaan yhtä yksityiskohtaisesti.

Alkuhaastattelujen osalta hyödynsimme lopulta vain kolmea henkilöä, sillä kaksi haastattelua tuhoutui rikkoutuneen tietokoneen mukana. Tutkimusryhmämme osallistujien taustatiedot varmistimme uudestaan työtämme varten, mutta kokemuksia aikaisemmasta voimaharjoittelusta tai muusta oheisharjoittelusta emme saaneet osaksi työme tuloksia. Koemme kuitenkin, että oleellisemmassa osassa työssämme ovat loppuhaastattelujen vastaukset liittyen harjoitusohjelmaamme sekä sen vaikutuksesta tanssijan kehonkuvaan. Alkuperäisestä suunnitelmastamme poiketen harjoitusjakson pituus oli kuusi viikkoa, sillä toinen plyometrinen harjoitusosuus jäi kokonaan suorittamatta aikataulujen ristikkäisyyden vuoksi. Vaikka harjoitusjakson pituus oli lyhyt, vastauksista oli löydettävissä selkeitä vaikutuksia esittämiimme teemoihin liittyen. Itseluottamuksen ja minäpystyvyyden tunteen lisääntyminen kuitenkin jakoi vastauksia, sillä osa ei kokenut merkittäviä muutoksia harjoitusjaksomme aikana. Pohdimme, voisiko maksimivoimaharjoittelulla tai painon lisäämisellä olla enemmän vaikutusta minäpystyvyyden kokemukseen.



Työmme aihe tuntui meille itsellemme erittäin tärkeältä, sillä olemme eläneet sisällä balettikulttuurissa ja kokeneet sen vaikutuksia hyvin henkilökohtaisella tasolla. Pohdimme, voiko oma näkökannamme vaikuttaa haastattelujen kysymysten muotoiluun sekä tutkimustuloksiimme. Pyrimme prosessin aikana muistuttamaan itseämme, ettemme ohjailisi liikaa työmme tuloksia muodostaessamme haastattelukysymyksiä. Haastattelujen aikana koimme kuitenkin, että esimerkiksi negatiivisia kokemuksia baletin vaikutuksesta kehonkuvaan tuli hieman houkutella esiin muotoilemalla kysymyksiä tilanteessa uudelleen. Tämä kuitenkin kertoo kehonkuvan ja siihen liittyvien häiriöiden olevan yhä piiloteltu ja arka aihe balettiyhteisöissä. Vaikka yleisesti luulemme, että baletin vaikutukset tanssijan kehonkuvaan on tiedossa ja esillä, tuntuu se silti olevan edelleen aihe, josta tanssijoiden on vaikea puhua ääneen.

## 6.2 Päätelmät

Tässä opinnäytetyössä halusimme tutkia, voisiko voimaharjoittelun sisällyttäminen osaksi harjoittelua olla yksi keino lisätä tanssijan fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia. Jo hyvin pienellä otannalla ja lyhyellä harjoitusjaksolla saimme positiivisia tuloksia.

Baletin kulttuurissa elää yhä käsityksiä ja rakenteita, joilla kiistämättä on negatiivisia vaikutuksia tanssijoiden kokonaisvaltaiseen psykofyysiseen hyvinvointiin. Lajin haastavuus saa tanssijat olemaan todella vaativia itselleen. Tämän takia opettajien ja ympäristön pitäisi tukea sitä, että harjoittelussa koetaan säännöllisesti onnistumisia ja tanssijat näkevät itsensä kyvykkäänä. Siihen liittyy vahvasti myös terveen kehonkuvan rakentuminen, jota opettajat voivat tukea ja edesauttaa omalla tietämyksellään ja toiminnallaan.

Voimaharjoittelu todella voi muuttaa keho käsitystä ja lisätä tanssijan minäpystyvyyden tunnetta, kun tanssija saa kokea voimansa lisääntyvän sekä huomata nopeaa kehittymistä kehollisesti tanssitekniikan harjoittelun rinnalla. Tällä voi hyvinkin olla positiivinen siirtovaikutus myös baletin harjoitteluun. Sen lisäksi voiman lisääntymisen myötä tanssiminen tulee vaivattommaksi, jolloin tanssija pystyy hyödyntämään kapasiteettiaan entistä enemmän taiteelliseen ilmaisuun. Tämän tyyppisen harjoittelun hyötyjen tiedostaminen on kiistattoman tärkeää lajin kehittymiselle. Vaatimustason kasvaessa jatkuvasti opettajien täytyy löytää uusia keinoja mahdollistaakseen tanssijoiden turvallisen ja järkevän harjoittelun, ja sitä myötä mahdollisimman terveen ja pitkän uran.

Ihminen on kokonaisuus. Jotta motivaatio harjoitteluun säilyy, tulee tanssijan saada säännöllisesti onnistumisen kokemuksia. Näin vaativan lajin harjoittelussa tulisi huomioida myös harjoittelun jaksoittaminen ja monipuolisuus. Vaikka tanssi- ja urheilumaailma eroavat jokseenkin toisistaan, olisi hienoa, jos kumpikin näkisi niiden yhtäläisyydet ja voisi hyödyntää harjoittelun kehittämisessä toisensa hyväksi havaitsemia metodeja. Jotta tanssijat pääsevät täyteen potentiaaliinsa, tarvitaan mahdollisimman monipuolisesti kehollisia ominaisuuksia, joiden harjoittaminen vaatii muutakin kuin lajin tekniikkaharjoittelua. Monipuolisen harjoittelun myötä tanssija hyötyy saadessaan onnistumisen kokemuksia pienemmistä välitavoitteista, jotka lopulta kaikki vievät kohti suurta päämäärää, eli mahdollisimman taitavaa, vaivatonta ja ilmaisuvoimaista tanssia.

### **6.3 Tulevaisuuden näkymät ja jatkotutkimukset**

Baletin vaatimukset ovat lisääntyneet vuosikymmenten aikana, ja etenkin ammattitanssijan keholta vaaditaan yhä enemmän liikkuvuutta sekä nopeampaa palautumista tiivistyneiden aikataulujen keskellä. Tämä edellyttää, että tanssijoiden hyvinvointiin kiinnitetään yhä enemmän huomiota, jotta tanssijan mieli ja keho kestäisi ammatin korkeat vaatimukset. Tanssijan ammattitaitoa rakennetaan käytännössä lapsuudesta ja nuoruudesta lähtien, minkä vuoksi jo harrastusvaiheessa opettajan tulee huomioida ammatin vaativuus olemalla kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvoinnin tukena. Oppilaiden kohtaaminen opetuksessa kokonaisvaltaisina inhimillisinä yksilöinä tulisi olla enemmän läsnä lajissa, joka vaatii tanssijoilta yhä enemmän niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin vahvuuksia.

Työmme tulokset kuitenkin osoittavat, että suunta baletin kehityksessä on positiivinen ja olemme menossa kehityksessä oikeaan suuntaan. Tämänhetkiset tanssinopettajaopiskelijat baletin puolella näyttävät suhtautuvan positiivisesti voimaharjoitteluun ja pitävät sitä hyödyllisenä oheisharjoittelun muotona. Tämä osoittaa, että tulevaisuudessa ammattikentälle siirtyy vaikuttamaan osaavia tanssipedagogeja, jotka tiedostavat myös voiman merkityksen baletin suorituskyvyn kannalta ja osaavat ohjata omia oppilaitaan voiman kehittämisen pariin.

Nykyään voimaharjoittelua on otettu mukaan esimerkiksi ammatillisiin koulutuksiin, mutta muutos ei ole tapahtunut vielä globaalilla tasolla. Voimaharjoittelua tehdään selkeästi enemmän kuin ennen, mutta se ei ole välttämättä vielä kovin suunnitelmallista tai kehittävää. Jotta koko kulttuuriin saadaan muutos, vaaditaan nuorille tanssijoille ammattitason esikuvia, jotka ovat pitäneet voimaharjoittelun mukana vuosien ajan osana harjoitteluaan. Inspiroivat esikuvat vahvoista ja terveistä

tanssijoista toimivat parhaiten muutettaessa baletin kulttuurissa vallitsevia ihanteita. Tässä muutoksessa opettajat ovat myös merkittävässä osassa, sillä heidän tehtävänä on välittää kokonaisvaltaisesti terveen tanssijan mallia oppilailleen.

Terveiden esikuvien lisäksi aiheesta vaaditaan lisää laadukkaita tutkimuksia, jotka osoittavat voimaharjoittelun hyödyt konkreettisesti tanssijoiden suorituskykyyn ja fyysisiin ominaisuuksiin. Jatko-tutkimuksia työhömmme liittyen voisi olla esimerkiksi maksimivoimaharjoitteluun tai plyometrisen harjoitteluun liittyvä tutkimus, jossa mitattaisiin konkreettisia vaikutuksia suorituskykyyn esimerkiksi hypyissä tai jalannostoissa. Lisäksi olisi kiinnostavaa nähdä, millaisia vaikutuksia maksimivoimaharjoittelulla on tanssijan itseluottamukseen tai minäpystyvyyden tunteeseen.

Yksi prosessimme aikana esille vahvasti noussut teema, balettitanssijan kehonkuva, olisi mielenkiintoinen tutkimuskohde, joka kaipaisi yhä enemmän huomiota baletinopetuksessa. Koemme, että olisi tärkeää tuoda esille balettitanssijoiden henkilökohtaisia tarinoita omasta kehosuhteesta ja siihen mahdollisesti liittyvistä haasteista. Tutkimuksessamme selvisi, että neljä viidestä tanssijasta on kokenut selkeästi baletin vaikuttaneen negatiivisesti käsitykseen omasta kehostaan, mikä tarkoittaa 80 % osuutta koko tutkimusryhmästämme. Jotta tulevaisuudessa tähän huomattavan yleiseen ongelmaan balettiyhteisöissä saataisiin muutosta, tulisi lähtökohtaisesti tunnistaa sen esiintyvyys niin harraste- kuin ammattitasollakin.

Baletin luokittelu urheilulajiksi on ikuisuuskyseminen, johon ei luultavasti löydy selkeää vastausta vielä lähitulevaisuudessakaan. Balettiin liittyy vahvasti sen ilmaisullisuus ja estetiikka, joiden ajatellaan kärsivän, mikäli baletti luokitellaan pelkästään suorituskeskeiseksi urheiluksi. Baletissa on kuitenkin useita ominaisuuksia niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla, jotka ovat suoraan verrattavissa urheiluun. Vastakkainasettelun sijaan tulisikin pohtia, mistä asioista baletissa voitaisiin hyötyä urheiluvalmennuksen puolelta. Ja sama pätee myös toisin päin, eli mistä asioista baletin puolelta voitaisiin hyötyä urheilussa. Koemme, että baletin harjoittelussa hyödyttäisiin paljon erityisesti periodisoinnista, jota olisi mahdollista toteuttaa etenkin harrastustasolla tanssikouluissa. Näin myös oppilaat olisivat itse tietoisempia jakson tavoitteista ja kehityskohteista ja osaisivat suunnata huomionsa harjoittelussa kulloinkin olennaiseen ominaisuuteen. Tällä voitaisiin välttyä tanssijoiden ylikuormittumiselta niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla.

Tulevaisuudessa konkreettisesti voimaharjoittelua voitaisiin lisätä tuomalla kannustavia harrastusvälineitä ja painoja tanssikoulujen yleisiin tiloihin. Salijäsenyyden hankkiminen aiheuttaa lisäkustannuksia harrastajille, mikä voi olla harjoittelun esteenä osalle tanssijoista. Voimaharjoittelun tuominen näkyväksi lisää sen merkittävyyttä osana baletin harjoittamista ja lajikulttuuria. Ihanteellisinta opettajalle olisi, jos mahdollisuutena olisi luoda jokaiselle oppilaalle yksilöllinen voimaharjoitteluohjelma. Näin voitaisiin huomioida jokaisen oppilaan yksilölliset kehityskohteet ja tavoitteet, mikä ohjaisi kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla. Ryhmäkoot ovat kuitenkin usein suuria, minkä vuoksi toinen realistinen ja hyödyllinen vaihtoehto opettajana on ohjata oppilaitaan voimaharjoittelun pariin antaen yleinen harjoitusohjelma ja ohjeistus voimaharjoittelun pariin. Toivomme, että vastuulliset tulevaisuuden baletinopettajat osaavat ohjata oppilaitaan terveeseen itsensä kehittämiseen ainutlaatuisena yksilönä, joka osaa arvostaa voimakasta ja kokonaisvaltaisesti hyvinvoivaa kehoaan.

## LÄHTEET

Elixia.fi. Yhden jalan suurin jaloin maastaveto kahvakuulalla. 2024. Hakupäivä 30.3.2024. <https://www.elixia.fi/harjoitukset/deadlift-single-hand-kettlebell>.

Fitnessstukku.fi. 2024. Soutuliike istuen. Hakupäivä 30.3.2024. <https://www.fitnessstukku.fi/alatalja-veto.html>.

Guidetti, Laura, Gallotta, Maria, Emerenziani, Gian & Baldari, Carlo 2007. Exercise intensities during a ballet lesson in female adolescents with different technical ability. *International Journal of Sports Medicine* 28, 736–42.

Haataja, Olli 2015. Nordic Curl — takareisien pelastaja-vahvistaja. Novus Aditus. Hakupäivä 30.3.2024. <https://www.haataja.eu/nordic-curl/>.

Heiskanen, Jouko & Joukamo-Ampuja, Erja 2008. Superkompensaatio. Taideyliopisto. Hakupäivä 18.8.2023. <https://sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu/superkompensaatio>.

Kaikkonen, Piia 2023. Palautuminen. Terveurheilija. Hakupäivä 18.8.2023. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/>.

Kailajärvi, Jaakko, Puputti, Jenni & Leppänen, Mari 2022. Voimaharjoittelu. Terveurheilija. Hakupäivä 18.8.2023. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/voimaharjoittelu/>.

Kozai, Andrea, Wells, Tobin, Schade, Margaret, Smith, Denise & Fehling, Patricia 2007. Effects of Plyometric Training Versus Traditional Weight Training on Strength, Power, and Aesthetic Jumping Ability in Female Collegiate Dancers. *Journal of Dance Medicine and Science* 11 (2), 38–44.

Lagerstedt, Elina 2011. Baletin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmennus- ja testausoppi. Valmentajaseminaarityö. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 6.8.2024.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36853/Lagerstedt%20Elina%202011.pdf>.

Liukkonen, Jarmo 2007. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Mero (toim.) Urheiluvalmennus. 2. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus. 220.

Loppela, Kaija & Koskela, Marjut 2021. Psykofyysinen fysioterapia – mitä ja miksi. SeAMK. Hakupäivä 25.3.2024.

<https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/psykofyysinen-fysioterapia-mita-ja-miksi/>.

Myprotein.fi. Ylätaljaveto - Oikea asento ja tekniikka. 2021. Hakupäivä 30.3.2024.

<https://www.myprotein.fi/blog/treeni/ylataljaveto-oikea-asento-ja-tekniikka/>.

Mäennenä, Jukka 2017. Voimaharjoittelu osana urheilijan oheisharjoittelua. Lihastohtori. Hakupäivä 21.8.2023.

[https://lihastohtori.wordpress.com/2017/03/29/voimaharjoittelu\\_oheisharjoitteluna/](https://lihastohtori.wordpress.com/2017/03/29/voimaharjoittelu_oheisharjoitteluna/).

Mäennenä, Jukka, Olli, Juha, Puputti, Jenni, Kuukasjärvi, Kimmo, Roininen, Teemu & Haverinen, Marko 2023. Voimaharjoittelu – Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. Lahti: VK-Kustannus.

Noll Hammond, Sandra 2004. Piruetti: Baletin perusteet. Suom. M Nikkilä & T Tunkkari. Jyväskylä: Gummerus.

Osmala, Johanna 2024. Kansallisbaletin vastaava fysioterapeutti. Suomen Kansallisooppera. Haastattelu 12.3.2024.

Paskevskaja, Anna 1992. Both Sides of the Mirror: The Science & Art of Ballet. 2. painos. Pennington: Princeton Book Company Publishers.

Present tense fitness 2020. Dance and Sports Performance. Tradition is failing ballet. Hakupäivä 14.1.2024.

<https://www.presenttensefitness.com/dance-and-sports-performance/2020/12/12/tradition-is-failing-ballet>.

Present tense fitness 2022. Dance and Sports Performance. Adolescent dancers need to learn the skill of strength. Hakupäivä 14.1.2024.

<https://www.presenttensefitness.com/dance-and-sports-performance/2022/3/12/adolescent-dancers-need-to-learn-the-skill-of-strength>.

Rytkönen, Tuomas 2012. Voima mahtuu pienempäänkin (U). Atleettisen partasuun blogi. Hakupäivä 21.8.2023.

<http://elamanfilosofiaajaurheilua.blogspot.com/2012/12/voima-mahtuu-pienempaankin->.

Rytkönen, Tuomas, Hulmi, Juha & Haikarainen, Timo 2014. Voima – miksi se on niin tärkeää urheilussa ja liikunnassa? Rytkönen, Hulmi ja Haikarainen. Lihastohtori. Hakupäivä 14.1.2024.

<https://lihastohtori.wordpress.com/2014/06/19/voima-miksi-se-on-niin-tarkeaa-urheilussa-ja-liikunnassa-rytkonen-hulmi-ja-haikarainen/>.

Schrock, Madeline, 2020. Pointe Magazine. Tulsa Ballet Soloist Maine Kawashima Shares What Motivates Her in the Gym. Hakupäivä 15.1.2024.

<https://pointemagazine.com/maine-kawashima/>.

Suomen Fysiovalmentajat 2017. Tiedä mitä treenaat – voiman eri alalajit. Hakupäivä 21.8.2023,

<https://fysiovalmentajat.com/tieda-mita-treenaat-voiman-eri-alalajit/>.

Syketribe.fi. Yhden jalan suurin jaloin maastaveto kuulalla. Hakupäivä 30.3.2024.

<https://syketribe.fi/liike/890/yhden-jalan-suurin-jaloin-maastaveto-kuulalla>.

Taylor, Jim & Taylor, Ceci 1995. Psychology of Dance. United States of America. Human Kinetics.

Toro, Josep, Guerrero, Marta, Sentis, Joan, Castro, Josefina & Puértolas, Carles 2009. Eating disorders in ballet dancing students: problems and risk factors. European Eating Disorders Review, 17, 40–49.

Treenaaminen.fi. 2024. Takakyykky tekniikkaopas. Hakupäivä 30.3.2024. <http://www.treenaaminen.fi/treeniliikkeet/takakyykky/>.

Treenikunkku.fi. Bulgarialainen kyykky – Lihakset & tekniikka. 2024. Hakupäivä 30.3.2024.  
<https://treenikunkku.fi/bulgarialainen-kyykky/>.

Tsai, Robert 2020. Dance smarter: Strength training & Dancers. Hakupäivä: 14.1.2024  
<https://danceprehab.com/strengthtraining/>.

Twitchett, Emily, Koutedakis, Yiannis & Wyon Matthew 2009. Relationships between fitness components and classical ballet performance. Journal of Strength and Conditioning Research. 23, 2732–2740.

van Staden, Antoinette, Myburgh, Chris & Poggenpoel, Marie 2009. A Psycho-Educational Model to Enhance the Self-Development and Mental Health of Classical Dancers. Journal of Dance Medicine & Science 13, 20–28.

Viitanen, Waltteri 2023. Lasten ja nuorten voimaharjoittelu on oikein toteutettuna turvallista ja kehittäväää. Terveurheilija. Hakupäivä 18.8.2023.  
<https://terveurheilija.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-voimaharjoittelu-on-oikein-toteutettuna-turvallista-ja-kehittavaa-2/>.

Watkins, Andrea & Clarkson Priscilla 1990. Dancing longer, Dancing stronger, A dancer's guide to improve technique and preventing injury. Pennington: Princeton Book Company, Publishers.

Wyon, Matthew 2010. Preparing to perform periodization and dance. Journal of Dance Medicine & Science 14 (2), 67–70.



Alkuhaastattelu

1. Millainen tanssitaustasi on?
2. Onko sinulla aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta? Oletko kokenut sen hyödylliseksi?
3. Millaista oheisharjoittelua olet tehnyt aikaisemmin? Oletko kokenut sen hyödylliseksi?
4. Miten tanssinopettajasi ovat ohjanneet sinua oheisharjoittelussa?
5. Miten suhtaudut voimaharjoitteluun baletin kontekstissa? Millaisia positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia koet sillä olevan?
6. Miten ajattelet voimakkuuden vaikuttavan suorituskykyysi baletissa?
7. Onko sinulla jotain kysyttävää harjoitusohjelmaan tai opinnäytetyöhömmö liittyyen?

Loppuhaastattelu

1. Koitko hyötyväsi voimaharjoittelusta baletin ohella? Vaikuttiko se suorituskykyysi?
2. Miten koit voimaharjoittelun kuormittavuuden? Oliko sillä negatiivista vaikutusta suorituskykyysi baletissa?
3. Miten koet baletin vaikuttavan käsitykseesi omasta kehostasi? Koetko, että voimaharjoittelu muutti käsitystä kehostasi?
4. Koetko voimaharjoittelun vaikuttaneen itseluottamukseesi tai minäpystyvyyden tunteeseen?
5. Voisitko kuvitella ohjaavasi tulevaisuudessa omia oppilaitasi voimaharjoittelun pariin?
6. Onko sinulla vielä muita esille tulevia huomioita tai kommentteja?

**Voimaharjoitteluohjelma (syyslomaan asti)**

Ensimmäisen kuuden viikon tavoitteena on luoda voimaharjoittelun perustaa oletuksena, että tanssijoilla ei ole paljon kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Kohderyhmä on siis aloittelevat voimaharjoittelijat, joten ensimmäiset viikot haetaan liikkeille oikeaa suoritustekniikkaa lisäten painoa vähitellen. Harjoittelu on pääasiassa voimakestävyys- sekä perusvoimaharjoittelua riippuen, tekeekö ohjelman kuntosalilla vai vapailla painoilla sekä kuminauhalla. Aluksi painoa kannattaa ottaa kevyesti, jotta turvalliset liikeradat ja harjoitettavat lihasryhmät löytyvät huolellisesti.

Ohjelma on 1-jakoinen ja se on tarkoitus harjoitella kaksi kertaa viikossa. Mielestämme 1-jakoinen ohjelma sopii hyvin tanssinopettajaopiskelijoille, sillä muu työmäärä viikossa on korkea eikä muulle harjoittelulle jää paljon aikaa. Lisäksi useampi harjoitus viikossa voisi nostaa kuormituksen liian korkeaksi. Yksi harjoitus kestää noin tunnin ajan riippuen palautusten kestosta. Palautusaikaa voidaan lyhentää tekemällä harjoitus liikepareina esim. soutu ja bulgarialainen kyykky.

Ohjelma koostuu neljästä jalkaliikkeestä sekä kolmesta ylävartaloon kohdistuvasta liikkeestä. Olemme valinneet pääasiassa moninivelliikkeitä, jotka kuormittavat monipuolisesti koko kehoa haastaen mahdollisesti myös tasapainoa. Osa liikkeistä on unilateraalisia (tehdään liike yksi puoli kerrallaan), mikä haastaa kehon koordinaatiota sekä tasapainoa vielä kohdistetummin. Unilateraalisilla liikkeillä on myös mahdollista tasoittaa lihasten epätasapainoa ja mahdollisia puolieroja kehossa. Vahvistamalla turvallisia linjauksia ja keskittymällä erityisesti jarruttavaan liikesuuntaan pyritään ehkäisemään vammoja muun muassa hyppyjen alastuloissa. Räjähävän työntövaiheen on tarkoitus kehittää kohdistetusti hyppyjen ponnistusvoimaa.

**Lämmittely**

n. 10 min

Sykettä nostattavaa / dynaamista lämmittelyä (salilla esim. juoksu, pyöräily tai crosstrainer).

**Tavoitteena** saada kehoon lämpöä ja valmistaa se tulevaan harjoitukseen.

## Liikkeet

### 1. Takakyykky / kyykky kahvakuulalla

Liikesuoritus:

1. Aseta tanko epäkkäiden päälle sopivaan kohtaan. Älä laita tankoa liian ylös niskaan tai liian alas takaolkapäiden päälle. / Nosta kahvakuula rinnalle.
2. Ota hieman hartioita leveämpi ote tangosta, missä ote tuntuu tukevalta.
3. Astu telineestä taakse tangon kanssa ja ota noin hartioiden levyinen haara-asento. Käännä jalkateriä hieman ulospäin.
4. Ennen toiston aloittamista, vedä keuhkot ja pallea täyteen ilmaa. Näin tuet selkärankaasi kyykyn aikana.
5. Lähde istumaan taakse jalkojesi väliin pitäen painon koko ajan kantapäillä. **Pidä keskivartalo tiukkana, selkä suorana ja ryhti hyvänä.**
6. Mene niin alas kuin pääset ilman että kantapääät nousevat ilmaan tai selkä pyöristyy. **Varmista, että polvet ja varpaat osoittavat koko ajan samaan suuntaan.**
7. Nouse räjähtävästi ylös työntäen itseäsi kantapäistä. **Älä työnnä itseäsi päkiällä.**

Toistomäärät: 3x12

Palautusajat: 30 s – 2 min

Liikkeen tavoite: Vahvistaa pakaroita, etu- ja takareisiä, lähentäjiä, loitontajia sekä myös keskivartalon lihaksia ja selkää. Kokonaisvaltainen liike, jolla on mahdollista myös lisätä nilkan liikkuvuutta. (Treenaaminen.fi 2024.)

### 2. Yhden jalan maastaveto kahvakuulalla

Liikesuoritus:

1. Ota pieni haara-asento. Pidä rinta auki, selässä pieni notko ja katse suunnattuna eteenpäin. Jännitä keskivartalo. Laskeudu alas selkä suorana, ota kuulasta kiinni ja vie toinen jalka suorana taakse. Pidä molemmat jalat lähes suorina (EI yliojennusta polviin).

2. Veto lähtee säären läheltä. Samaan aikaan, kun lähdet nostamaan painoa maasta, palaa ilmassa ollut jalka toisen jalan viereen. Tee vartalon suoraksi ojennus siten, että kaikki nivelet ojentuvat samanaikaisesti. Tällöin lantio lähtee työntymään eteenpäin samaan aikaan, kun selkä ojentuu suoraksi taaksepäin.
3. Purista pakarat liikkeen lopussa ja kippaa lantiota eteenpäin. Nosta työjalan polvi kohti rintaa aktivoimalla lonkankoukistajat sekä keskivartalon lihakset.

Toista molemmilla jaloilla

Toistomäärät: 3x12

Palautusajat: 30 s – 2 min

Liikkeen tavoite: Vahvistaa takareisiä, pakaroita ja alaselkää sekä haastaa tasapainoa ja keskivartalon hallintaa. (Elixia.fi 2024.) (Syketribe.fi 2024.)

### 3. Soutu

Liikesuoritus:

1. Istuudu taljaan ja aseta jalat jalkatukeen. Siirry eteen- tai taaksepäin istuimella siten, että jalat ovat kevyesti taivutettuina.
2. Nojaudu eteenpäin taivuttamalla lantiota, ja tartu kahvaan/tankoon/kuminauhaan. Alkuasennossa selkä säilyttää neutraalin kaarevuutensa, käsivarret ovat suorat ja hartiat ojennetut.
3. Aloita sen jälkeen soutu liike taivuttamalla käsivarsia, vetämällä lapaluita yhteen ja nojautumalla taakse. Vedä kahvaa kohti rintakehän alaosaa tai vatsan yläosaa. Tarkka kohta, jossa osut vartaloon, riippuu kahvatyyppistä. Huolehdi kuitenkin siitä, ettet nosta olkapäitä liikkeen aikana.
4. Loppuasennossa tanko on vartaloa vasten, hartiat tiiviisti yhdessä ja nojaat kevyesti taakse.
5. Palaa alkuasentoon hallitulla liikkeellä ja toista.

Jos käytössäsi ei ole laitetta, voidaan liike suorittaa kuminauhan avulla istuen (kuminauha jalkapohjia vasten, nilkat fleksattuna). Käytä vastukseltaan vahvaa kuminauhaa, jotta saat tehoa liikkeeseen.

Toistomäärät: 3x12

Palautusajat: 30 s – 2 min

Liikkeen tavoite: Vahvistaa koko selkää sekä olka- ja kyynärvarsia (Fitnessstukka.fi 2024).

#### 4. **Bulgarialainen kyykky**

Liikesuoritus:

1. Seiso tukevassa asennossa selkä kohti jalkatukea.
2. Nosta toinen jalka taaksepäin varpaat tai jalkapöytä tukea vasten.
3. Laske kyykkyasentoon. Etujalan polvi koukistuu hiukan eteenpäin. Takajalan polvi koukistuu kohti lattiaa. Selkä pysyy suorassa ja paino etujalalla.
4. Nouse ylös käyttäen maassa olevan etujalan lihaksia.

*Tehostettu versio:* Ponnista kyykystä yhden jalan hyppyyn, pyri aktivoimaan jalka nilkkaan saakka ojennetuksi. Näin vahvistat hyppytekniikkaa baletissa (esimerkiksi sauté-hyppy).

Toista liikettä kummallakin jalalla.

Toistomäärät: 3x12

Palautusajat: 30 s – 2 min

Liikkeen tavoite: Vahvistaa etureiden yläosaa ja pakaraa sekä tasapainoa ylläpitäviä lihaksia takareisissä, pakarassa ja pohkeissa.

Aktivoi ja vahvistaa vinoja vatsalihaksia sekä kehittää kokonaisvaltaista voimaa ja koordinaatiota yhden jalan varassa työskennellessä. (Treenikunkku.fi 2024.)

## 5. Ylätalja

Liikesuoritus:

1. Istu laitteeseen ja säädä polvisuojaa niin että sen ja jalkojesi väliin ei jää tyhjää tilaa.
2. Aseta jalat tukevasti maahan ja ota ryhdikäs asento rinta pystyssä.
3. Vedä lapaluuta toisiaan kohden ja alaspäin, jolloin sen tulisi luoda kaari, joka saa sinut nojaamaan hieman koneesta poispäin.
4. Ota kiinni tangosta leveällä otteella.
5. Aloitusasennossa hengitä sisään ja varmista koko ajan hyvä ryhti sekä lapaluiden jännitys. Vältä myös nostamasta hartioita.
6. Uloshengitä aloittaessasi liike (konsentrinen supistus); vedä kyynärpäitä alaspäin, kunnes lapaluut koskettavat toisiaan ja kykenet puristamaan leveitä selkälihaksia liikkeen lopussa.
7. Nosta tanko hitaasti takaisin ylös, kunnes kätesi ovat ojennettuina aloitusasentoon.

Jos käytössäsi ei ole laitetta, voidaan liike suorittaa kuminauhan avulla kiinnittäen se esimerkiksi puolapuihin. Käytä vastukseltaan vahvaa kuminauhaa, jotta saat tehoa liikkeeseen.

Toistomäärät: 3x12

Palautusajat: 30 s – 2 min

Liikkeen tavoite: Yläselän ja erityisesti lapatuen vahvistaminen. Oikealla tekniikalla suoritettuna saadaan vahvuutta selkään niin, että käsillä työskentelystä tulee helpompaa, sillä saadaan aktivoitua selästä oikeat lihakset. Samalla kehitetään lihaksia, joilla saadaan pidettyä hartiat alhaalla ja kehitetään ryhtiä. (Myprotein.fi 2021.)

## 6. Nordic hamstring curl

Liikesuoritus:

1. Löydä jotakin, jonka alle saat lukittua jalkaterät.
2. Liike aloitetaan yläasennosta. Kiinnitä huomiota myös vatsa- ja selkälihasten aktivointiin ja hyvän ryhdin säilyttämiseen. Pidä kädet esimerkiksi ristissä rennosti rintakehän päällä.

3. Lähde laskeutumaan mahdollisimman hallitusti ja hitaasti kohti maata ilman, että otat käsillä vastaan pitäen koko ajan yllä ylävartalon hyvän ryhdin ja suoran selän. Paine kohdistuu polviin, joten voit myös laittaa niiden alle pehmustetta, esimerkiksi patjan.
4. Ennen lattialle laskeutumista ota lopulta käsillä vastaan, että saat aluksi suoritettua liikkeen puhtaasti loppuun saakka.

Poikkeaa muista takareisiliikkeistä niin, että suurin osa työstä tapahtuu työn eksentrisessä vaiheessa eli lihasten pidentyessä.

Nordic Curlissa konsentriinen- eli nostovaihe (vaihe, jossa lihas lyhenee eli supistuu) jää kokonaan suorittamatta. Maahan päästyään treenaaja punnertaa itsensä takaisin aloitus-asentoon, jolloin seuraava toisto voi alkaa.

Toistomäärät: 3x12

Palautusajat: 30 s – 2 min

Liikkeen tavoite: Vahvistaa takareiden voimaa ja ehkäistä takareisivammoja. Tanssijoilla on useissa tutkimuksissa havaittu takareiden heikkoutta. Turvalliseen ja tehokkaaseen tekemiseen tanssijan takareidessä tulisi olla notkeuden lisäksi myös voimaa. (Haataja 2015.)

## 7. Lankutukset

Liikesuoritus:

1. Löydä hyvä lapatuki, työnnä lapojen välistä kohti kattoa.
2. Kiinnitä huomiota vatsan kannatukseen ja aktivoi keskivartalo. Löydä vartalon luoti-suora horisontaalissa suunnassa.
3. Muista pidentää niskaa ja kannattaa pää.

Toistomäärät: 3 x 1 min. Aikaa voidaan halutessa kasvattaa

Palautusajat: 30 s – 2 min

Liikkeen tavoite:

Lapatuen vahvistaminen ja eri suuntaisen lapatuen aktivoiminen sekä

keskivartalon lihasten vahvistaminen. Ryhdin säilyttäminen staattisessa pidossa.

Jatkossa voidaan varioida esimerkiksi pitämällä vain toista kättä ja jalkaa maassa nostaen toiset vuorotellen ilmaan ja tässäkin säilytetään vakaa vartalon asento.

## **Jäähdyttely**

n. 10 min

Dynaamisia lyhyitä venytyksiä (taka- ja etureidet, lonkankoukistajat, lähentäjät, yläselkä sekä hartaseutu). Esimerkiksi joogasta sovelletut aurinkotervehdykset voivat toimia jäähdyttelyn runkona.

Vaihtoehtona myös jäähdytellä kevyellä aerobisella harjoittelulla (esimerkiksi kevyt hölkkä, pyöräily tai crosstrainer).

**Tavoitteena** jäähdyttää ja palauttaa kehoa voimaharjoittelusta.



1. Miten ohjaat oopperan tanssijoita oheisharjoitteluun? Millaisia oheisharjoitteluohjelmia luot tanssijoille? Miten huomioit lajin tavoitteet oheisharjoitteluohjelman muodostamisessa?
2. Voiko mielestäsi voimaharjoittelu vaikuttaa positiivisesti balettitanssijan kehitykseen tai suorituskykyyn? Millaisia hyötyjä tai haittoja koet sillä olevan?
3. Mitkä ovat tyypillisesti tanssijoiden heikkoja kohtia, joita ohjaat vahvistamaan oheisharjoittelussa?
4. Millaisia asioita koet hyödylliseksi tuoda balettiin urheiluvalmennuksen puolelta?
5. Kohtaatko ennakkoluuloja voimaharjoitteluun liittyen baletin kontekstissa?
6. Millaisia vaatimuksia on tällä hetkellä tanssijan keholle ammattitasolla? Entä tanssijan mielelle?
7. Voiko mielestäsi voimaharjoittelu vaikuttaa tanssijan psyykkiseen hyvinvointiin?
8. Kohtaatko työssäsi tanssijan kehonkuvaan liittyviä ongelmia esimerkiksi syömishäiriöiden muodossa? Millainen on fysioterapeutin rooli tällaisissa tilanteissa?
9. Miten koet ihmisen psykofyysisyyden fysioterapeutin näkökulmasta?