

Naisrugbyn pelaajien kokemuksia kehollisuudesta

Eveliina Sapattinen

Liikuntapedagogiikan pro
gradu - tutkielma

Syksy 2015

Liikuntakasvatuksen
laitos

Jyväskylän Yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sapattinen, Eveliina. (2015). Naisrugbypelaajien kokemuksia kehollisuudesta. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma, 62 s., 3 liitettä.

Pro gradu-tutkielmani tarkoituksena oli selvittää naisrugbyn pelaajien kehollisuutta, sille annettujen merkitysten ja kokemusten kautta. Tutkimuksessa selvitetään, millaisia merkityksiä naisrugbypelaajat antavat kehollisuudelleen, kuinka laji on muokannut kehollisuutta ja kehoja, sekä ajattelua. Rugby on Suomessa melko tuntematon pallopeti, jota pelataan nurmella.

Tutkimuksessa on käytetty laadullista tutkimusotetta, jossa kokemuksellisuutta pyritään ymmärtämään fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen keinoin. Tutkimusaineisto koostuu 19 miniesseestä, jotka on kerätty sosiaalisen median kautta keväällä 2015. Aineistoa kertyi yhteensä 24 sivua. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisesti teemoittelua hyödyntäen. Vastaajat ovat kaikki naisia, joten tarkastelen aineistoa naisnäkökulmasta.

Aineistosta nousseet teemat rugbypelaajan kehollisuuteen liittyen olivat oman vartalon sopivuus, kehotietoisuus, keholliset onnistumiset ja elämykset, epäonnistumiset, keho sosiaalisesta näkökulmasta ja muutokset ajattelussa. Rugbyn koettiin vaikuttaneen kehonkuvaan ja itsetuntoon positiivisesti. Sen koettiin lisänneen kehotietoisuutta ja antaneen kehollisia onnistumisen elämyksiä. Joukkueiden ilmapiiri erilaisten kehojen suhteen nähtiin positiivisena ja hyväksyvänä. Loukkaantumiset koettiin osana kehollisia epäonnistumisia. Rugbyn myötä kehollisuus suuntautui toiminnallisuuteen ulkonäön sijaan.

Rugby antaa mahdollisuuden kokea kehollisuutta fyysisen suorituskyvyn rajoilla. Kehon tarkastelu siirtyy objektiivisuudesta kehon näkemiseen työvälineenä. Kehon näkökulmasta ilmapiiri rugbyjoukkueissa näyttäisi olevan erittäin positiivinen ja hyväksyvä. Koululiikunnan näkökulmasta tämä erilaiset kehot hyväksyvä, vahvuuksiin keskittyvä ja yhteistyön kulttuuria korostava laji antaisi hyvät mahdollisuudet kehollisuuden positiiviseen kokemiseen ja myönteisen kehokuvan rakentamiseen.

Avaisanat: kehollisuus, rugby, kehonkuva, naisurheilu

ABSTRACT

Eveliina Sapattinen. (2015). Female rugby players' experiences of embodiment. The Department of Sport and Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 62 pp., 3 appendices.

The purpose of my Master Thesis was to examine female rugby players' experiences of embodiment through the meanings and experiences given to it. The aim was to find out what kind of meanings rugby players give to their sense of embodiment, how the sport has changed their embodiment and bodies in general, and also how it has changed the way players think about their bodies.

The study is qualitative and experiences are examined through a phenomenological-hermeneutic view. The research data consists of 19 short essays that were collected via social media in the spring 2015. All together the data was 24 pages long and it was analyzed with themed analysis method. All the participants were women so the material was also examined through women's perspective.

The themes represented in the essays related to players' embodiment were accepting one's body, knowledge of the body, succeeding and positive experiences related to body, failures, body in social context and a change in thinking. Rugby had a positive impact on body image and self-esteem. The players observed a higher knowledge of the body and positive experiences related to the body. The social atmosphere of the teams towards different kind of bodies was perceived as positive and accepting. Injuries were seen as failures of the body. Through rugby the experiences of embodiment changed from objectivity to functionality.

Rugby gives a chance to experience the body within its physical limits. Observing the body changed from objective to seeing the body as a tool. The atmosphere of the rugby teams towards different kind of bodies seems to be extremely positive and accepting. From physical education's point of view this "all shapes and sizes" culture, finding everyone's strengths rather than weaknesses and teamwork focused sport offers a good opportunity to the positive experiences of embodiment and building a positive body image.

Keywords: embodiment, rugby, body image, women's sport

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	6
2.	RUGBY PÄHKINÄNKUORESSA	9
2.1	Rugby meillä ja muualla.....	9
2.2	Rugbyn perusteet	10
2.3	Erikoistilanteet.....	12
2.4	Rugbyn fyysiset vaatimukset.....	16
2.5	Rugbyn arvopohja	17
2.6	Rugbyn lajimuodot ja sen ominaisuuksia sisältävät sovellukset.....	18
2.7	Rugby Suomen koululiikunnassa	22
3.	KEHOLLISUUS.....	25
3.1	Dualistisuuden dilemma	25
3.2	Kehollisuus maailmaan suuntavana.....	26
3.3	Kehomuisti	27
3.4	Keho vai ruumis?.....	28
4.	KEHONKUVA JA ITSETUNTO	30
4.1	Kehonkuva ja itsetunto	30
4.2	Naisen keho(n diskurssien ongelma).....	32
5.	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	35
5.1	Tutkimuksen tarkoitus	35
5.2	Tieteenfilosofinen lähtökohta ja esiymmärryksen.....	35
5.3	Tutkimukseen osallistujat	38
5.4	Tutkimuksen eteneminen.....	39
5.5	Aineiston käsittely ja tulkinta	39
5.6	Tutkimusmenetelmä	40
6.	<i>”Rugbytreenin muokkaama minä”</i>	42

6.1 ”Oma kroppa onkin ollut se paras juuri tällaisena”	43
6.2 ”Rugby ja rugbyn harjoittelu antaa elämyksiä silloin ymmärtää että mihin kaikkeen keho pystyykään”	46
6.3 ”Kropasta otetaan kaikki irti.”	47
6.4 Epäonnistumiset	49
6.5 ”Mielestäni juuri ajatus, että ei ole hyvää tai huonoa kehoa, on vain paljon erilaisia kehoja joiden ominaisuuksia voi hyödyntää monilla tavoin, on keskeinen rugbyssa.”	50
7. POHDINTA	55
7.1 Yhteenvetona	55
7.2 Merkitykset koulumaailmaa silmälläpitäen	59
7.3 Tutkimuksen yleistettävyyys ja luotettavuus	62
LÄHTEET	63
LIITE 1	72
LIITE 2	73
LIITE 3	75

1. JOHDANTO

Rugby on Suomessa pieni laji, ja sitä tunnetaan vähän. Se sekoitetaan usein amerikkalaiseen jalkapalloon, ja sitä pidetään rajuna lajina. Rugby on kontaktilaji, jossa pallollista pelaajaa saa taklata. Rugbyn viisitoista pelipaikkaa mahdollistavat erilaisten pelaajien osallistumisen taidoista, koosta ja kehotyypistä riippumatta. Jokaiselle löytyy pelipaikka, jolla omat ominaisuudet ovat eduksi. Lajin arvopohja on vahva. Rugbyssa korostetaan mm. yhteistyötä, kunnioitusta ja urheilijahenkisyyttä (International Rugby Board, 2008a). Turvallisuus on avainasemassa tässä kontaktipelissä. Sekä omaa, että vastustajan turvallisuutta korostetaan aina harjoiteltaessa ja eritoten pelatessa. Mitä paremmin lajia tunnetaan, sitä positiivisemmin se arvioidaan muun muassa koululiikuntaan sopivaksi (Sironen 2010). Lajin fyysisyys antaa avaimia kehollisuuden tulkintaan, mutta tarkastelussa on otettava huomioon kehollisuuden eri ulottuvuudet. Vastaajiksi valikoituivat rugbya pelaavat naiset, joten tutkielmani keskittyy naisnäkökulmaan. Pyrin löytämään ja selkeyttämään naisrugbyn pelaajille merkityksellisiä kehollisuuden ulottuvuuksia.

Rugbyn suosio Suomessa kasvaa hitaasti, mutta varmasti. Viime vuosina rugbyn pelaajien määrä on noussut seuroissa ja myös uusia seuroja on perustettu. Erityisesti naisten rugby on saanut uutta nostetta 7-rugbyn maajoukkueen noustua Euroopan ylimpään Grand Prix-sarjaan. Tänä keväänä naisten 7-rugbyn maajoukkue karsi mahdollisuudesta osallistua Rion Olympialaisten karsintoihin. Vaikka paikkaa Olympialaisista ei vielä saavutettu, jo pelkkä mahdollisuus karsia paikasta oli iso saavutus pienen lajin edustusjoukkueelle. (Suomen Rugbyliitto, 2015) Junioritoiminta on Suomessa tällä hetkellä vielä hyvin pientä, ja se on isoin haaste rugbyn kehittämiseksi. Ilman junioritoimintaa on vaikeaa rakentaa pohjaa seurajoukkueille ja maajoukkuetoiminnalle.

Suurien yleisöjen lajiksi rugbya ei voi vielä kuvailla Suomen oloissa. Sironen tutkielmassa (n=70) 45 % palloilun opettajista, ja 26 % liikunnanopettajista ei tuntenut rugbya. Nämä ovat isoja prosenttiosuuksia, kun on kyse maailmalla kolmanneksi seuratuimmasta lajista. Median välityksellä maailma on muuttunut pienemmäksi, eikä lajien seuraaminen enää rajoitu oman maan sisäpuolelle tai suomalaisen kulttuurin perinteisen urheilun kanavapaketin piiriin.

Suomen rugbykulttuurissa onkin yleistä kokoontua katsomaan maailman huippurugbypelejä urheilubaareihin, sillä tavallisen tv:n tarjonnassa rugbya ei Suomessa voi nähdä.

Rugby on kontaktilaji, jossa jokainen pelaaja hyökkää ja puolustaa yhtälailla. Miesten 15's maajoukkuevalmentajan Bob Hussayn sanoin ”Fourteen girls work for one girl to score a try”. Sitaatilla yritän kuvata lajin joukkuepelimäisyyttä, jonka Sironen (2010) näkee myös yhtenä rugbyyn parhaimpina ominaisuuksina. Halusin lähteä tutkimaan rugbyyn pelaajien kehollisuutta, sillä rugbyssa keho on kovassa käytössä ja laji on fyysisesti vaativa. Laajasti jokaisen pelaajan kehoa ja sen ominaisuuksia, kuten voimaa, nopeutta ja ketteryyttä kuormittava laji vaatii pelaajaltaan paljon, mutta toisaalta se sallii myös hyvin erilaisten pelaajien osallistumisen peliin. Rugbyjoukkueessa erilaisuus kehojen koossa ja koostumuksissa voi olla hyvinkin suuri. Siksi laji tarjoaa mielenkiintoisen näkökulman kehollisuuden tarkasteluun.

Pohdin kandidaatintutkielmassani rugbyyn mahdollisuuksia suomalaisessa koululiikunnassa. Mahdollisuuksista suurimpana näen erilaisten kehotyyppien hyödyntämisen ja hyväksymisen osaksi peliä, sekä lajin arvomaailman mahdollisuudet kasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamisessa. Koulujen hyödyntäminen on avainasemassa Suomen rugbykulttuurin laajentamisessa ja siihen on keskitetty voimavaroja ympäri Suomen mm. Get Into Rugby-ohjelman kautta. Rugby on kasvava laji Suomessa, ja lajin kärkimaissa se on osa koulujen liikunnanopetusta. Esimerkiksi Englannissa ja Uudessa-Seelannissa rugbya pelataan kouluissa, myös sekaryhmissä. Rugbyyn nähdään kehittävän joukkuepelin ominaisuuksia ja lajin arvomaailma mahdollistaa kasvatuksellisten tavoitteiden opettamisen liikunnanopetuksessa (Sironen, 2010).

Rugbyn pelaajat, varsinkin naiset, kohtaavat usein ennakkoluuloja kertoessaan harrastuksestaan. Loukkaantumiset ja lajin rajuus tuodaan usein esiin, sekä kehon sopivuutta harjoituksiin ja pelikentälle kyseenalaistetaan. Usein kysytäänkin, onko naisilla ja miehillä todella samat säännöt. Mikä naisia estäisi pelaamasta rugbya samoilla säännöillä kuin miehet? Rugbyyn näyttää samalta, pelasivat sitä sitten miehet tai naiset. On toki erinäköistä, kun satakiloiset miehet törmäävät, verrattuna seitsemänkymmentä kiloisten naisten yhteentörmäykseen. Voisi kuitenkin väittää, että taklaustilanne tuntuu sekä miehistä että naisista samalta.

Kehollisuus on laaja-alainen käsite, jolle tutkijat antavat erilaisia määritelmiä. Laineen mukaan kehollisuus on laaja-alainen käsite, jolla voidaan tarkoittaa muun muassa ”koettua kehoa, kehoa sosiaalisena ilmiönä, fyysistä kehoa, kehon hallintaa ja kehokuvaa”. Keholla on siis monia merkityksiä. (Laine, 1996, 157)

Tutkimuksessa pyrin selvittämään, miten suomalaiset naisrugbyn pelaajat kokevat kehollisuuden. Pyrin tuomaan esiin, millaisia merkityksiä ja kehollisia kokemuksia he liittävät lajiin, ja miten se on muokannut heidän kokemuksiaan omista kehoistaan. Puhuessani aiheesta rugby-yhteisöissä aihe herätti suurta mielenkiintoa ja keskustelua. Kehollisuus on mielenkiintoinen, joskin hyvin haastava aihe.

2. RUGBY PÄHKINÄNKUORESSA

Seuraavassa luvussa avaan lajin perusteita niitä tuntemattomille. Lajin luonne fyysisenä joukkuepelinä vaikuttaa tulkintaan kehollisuudesta. Rugbya on tutkittu Suomessa hyvin vähän. Sekä Tyrväinen (2014) että Mälkiä (2007) ovat lopputöissään keskittyneet suomalaisen rugby pelaajan fyysisiin vaatimuksiin. Tyrväisen tuoreempi tutkimus keskittyy rugbyn oheisharjoittelun kehittämiseen. Sirosen (2010) tutkielmassa selvitettiin palloilunopettajien, juuri valmistuneiden liikunnanopettajien ja rugbyvalmentajien rugbylajituntemusta, mielikuvia lajeista, ja mielikuvia lajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. (Sironen, 2010) Flörchinger (2002) suoritti kouluintervention ja raportoi lajin sopivuudesta suomalaisiin kouluihin. Muu tutkimus maailmalla keskittyy hyvin paljon fysiologian ja loukkaantumisten näkökulmaan. (mm. Nicol, Pollock, Kirkwood, Parekh, & Robson 2010; Bird 1998, Brooks ym. 2005)

2.1 Rugby meillä ja muualla

Rugby on maailmalla suosittu urheilulaji. Lajin harrastajia löytyy maailmanlaajuisesti yli sadasta maasta viideltä mantereelta. Rugby World Cup on kolmanneksi seuratuin tapahtuma kesäolympialaisten ja jalkapallon MM-kisojen jälkeen. (International Rugby Board 2014a) Lajin kärkimaita maailmalla ovat mm. Uusi-Seelanti, Australia, Etelä-Afrikka, Englanti, Wales, Ranska ja Argentiina (International Rugby Board 2014c). Rugbysta pelataan kahta eri versiota, rugby unionia ja rugby leagueä. Suomessa pelataan rugby unionia (Suomen Rugbyliitto 2014).

Suomessa rugby on vielä melko tuntematon laji. Suomen rugbyliiton pääsihteeri Stevan Thornen mukaan vuonna 2014 Suomessa oli 405 mies-, 178 nais- ja 7 junioripelaajaa (henkilökohtainen tiedonanto, 23.2.2015). Vuonna 2012 sekä Suomen rugbyliiton varapuheenjohtaja Stephen Whittaker, että liiton sihteeri Stevan Thorne arvioivat pelaajamäärän olevan noin 520 pelaajaa (henkilökohtainen tiedonanto, 12.4.2012). Rugbyn kasvu näkyy myös uusien seurojen perustamisessa. Vuonna 2014 perustettiin mm. Vantaan Salamapallo Rugbyklubi. Suomen Rugbyliittoon kuuluu 18 aktiivista jäsenseuraa. (Suomen

Rugbyliitto, 2015.) Rugbyn harrastajamäärät ovat samaa luokkaa lajin kärkimaissa, kuin Suomessa jääkiekossa (Sironen 2010).

Suomessa naiset pelaavat rugbya kahdessa eri sarjassa. Naisten 7's ja 15's rugbya SM-tasolla. Ensimmäisessä pelataan 7 vastaan 7 pelaajaa ja jälkimmäisessä 15 vastaan 15 pelaajaa. Miehet pelaavat SM-sarjaa 7s ja 15s rugbyssa ja Divisioonaa. Jälkimmäinen keskittyy lajin kehittämiseen. (Suomen Rugbyliitto 2014b.)

2.2 Rugbyn perusteet

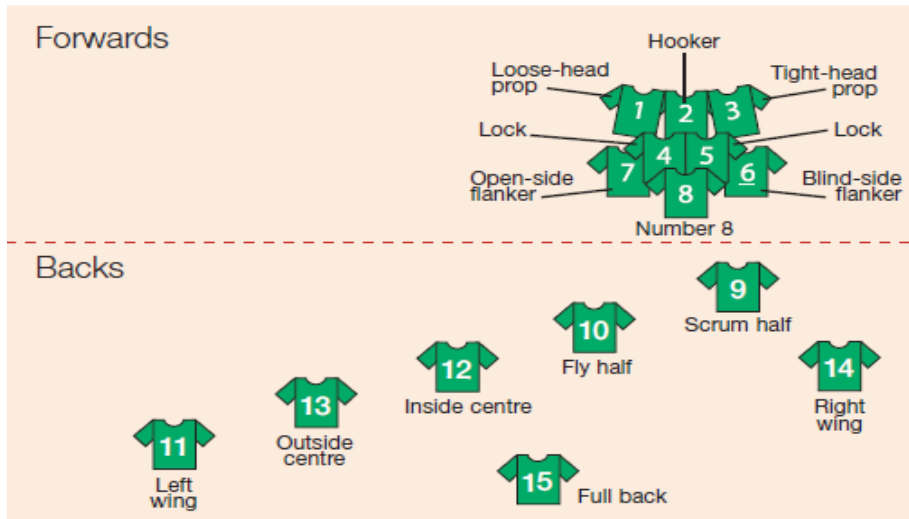
Rugbyn termistöä on yritetty suomentaa (Ala-Salmi, 2015) mutta suomennotukset eivät ole vakiintuneet vaan yleisenä käytäntönä on käyttää englanninkielisiä termejä. Rugbypallo (kuvio 1) on ovaali ja koostuu neljästä paneelistä. Pituussuunnassa mitat ovat 280-300 millimetriä, pituuden ympäröimä 740-770 mm, ja ympäröimä leveydestä 580-620 mm. Pallo painaa 410-460 grammaa. Juniorit voivat käyttää pienempiä palloja. (International Rugby Board 2014b.)



KUVA 1. Rugbypallo. Kuva: Ossi Leinonen, 2015.

Rugbya pelataan nurmikentällä, joka on pituudeltaan korkeintaan 100 metriä, ja leveydeltään 70 metriä. Kentän koko vastaa jalkapallokenttää (Suomen palloliitto, 2012). Sen pituus on 100-105m ja leveys 64-68m. Virallinen ottelu kestää 80 minuuttia, joka jaetaan kahteen puoliaikaan (40 min). Pisteitä on mahdollista tehdä eri tavoin: palloa kuljettamalla, taaksepäin syöttämällä ja potkimalla pallo yritetään kuljettaa vastustajan maalialueelle. Kun pallo painetaan maahan vastustajan maalialueella, syntyy maali, *try*, joka on viiden pisteen arvoinen. Tilan luominen ja sen käyttö ovat avainasemassa tässä pallopelissä. Pallon taaksepäin syöttäminen on pelin erikoispiirre, ja menestyminen pelissä vaatii koko joukkueen panoksen yhteistyöhön. (International Rugby Board 2008b, 3.) *Tryn* jälkeen maalin tehnyt joukkue saa yrittää potkia vastustajan maalihaarukkaan; tästä syntyy potkun onnistuessa *conversion*, joka on kahden pisteen arvoinen. Muita pisteiden tekemahdollisuuksia ovat *drop goal*, jossa vastustajan maalihaarukkaan potkaistaan pelin kulussa *drop kick*. Tämä on kolmen pisteen arvoinen suoritus. Vastustajan tehdessä rikkeen lähellä omaa maalialuettaan, voi hyökkäävä joukkue yrittää tehdä *penalty goalin* potkaisemalla pallon maalihaarukkaan. Tästä saa kolme pistettä. (International Rugby Board 2014b)

Pallon hallinnasta kilpaileminen on avainasemassa rugbyssa. Joukkueissa on vaihtoehtoisesti 15, 10 tai 7 pelaajaa. 15's rugby on yleisin pelimuoto. (International Rugby Board 2014b.) Rugbyn 15 pelipaikkaa mahdollistavat hyvin erilaisten pelaajien osallistumisen. Kaiken kokoisille löytyy oma pelipaikka. Pelinumerot 1-8 ovat *forwardeja*, ja 9-15 numeroilla pelaavia kutsutaan *backeiksi*. Forwardit ovat vahvoja pelaajia, joiden pelaaminen on enemmän fyysistä vääntämistä, kun taas backit ovat nopeita juoksijoita. Kaikki pelaajat kuitenkin puolustavat ja hyökkäävät yhtäläillä. Forwardit osallistuvat erikoistilanteisiin, joita ovat *scrum* ja *lineout* (rykelmäaloitus ja sivurajaheitto). (International Rugby Board 2008b.) Kuvio 2 havainnollistaa forwardien ja backkien pelipaikkakohtaisen sijoittumisen tilanteessa, jossa forwardit ovat scrumissa ja backit muodostavat hyökkäyslinjan. Jokaiselle pelipaikalle on myös oma nimensä.



KUVA 2. Pelipaikat scrum-aloituksessa. (International Rugby Board - Beginner's Guide to Rugby 2008, 6)

2.3 Erikoistilanteet

Scrum. Scrum tulee tilanteesta, jossa vastustaja on tehnyt pienen virheen, kuten syöttänyt pallon eteenpäin tai pudottanut pallon eteenpäin (*knock-on*). Scrumissa forwardit muodostavat rykelmän, jossa pelaajat ovat kolmessa rivissä. Vastustajan forwardit muodostavat samanlaisen rykelmän, ja tuomarin komennosta forwardit työntävät toisiaan vasten tässä muodostelmassa (ks kuvio 3). Edun saaneen joukkueen (se, joka ei pudottanut palloa) *scrum-half*, numero 9, laittaa pallon ensimmäisten rivien väliin tunneliin, ja eturivin keskimmäiset pelaajat *hookerit*, saavat koukata palloa omalle joukkueelle taaksepäin. Kun pallo on tullut scrumin takaa ulos, on scrum-halfin tehtävä jakaa palloa backeille. (IRB 2008b.)



KUVA 3. Jyväskylä Rugby Clubin ja Tampere Rugby Clubin naiset scrumissa. Kuva:Ossi Leinonen, 2015.

Lineout. Sivurajaheitto tapahtuu sen jälkeen, kun pallo on mennyt sivurajasta yli. Molempien joukkueiden forwardit asettuvat kahteen jonoon sivurajaan kohtisuorassa metrin etäisyydelle toisistaan, ja edun saaneen joukkueen *hooker*-pelaaja heittää pallon pelaajien väliseen käytävään, ja molemmat joukkueen saavat kilpailla pallosta. Pallon voittaa yleensä joukkue, joka heittää pallon, sillä pelaajat tietävät, mihin pallo todennäköisesti lentää (ainoastaan pituussuunnassa, sillä pallon pitää lentää suoraan käytävään). (International Rugby Board 2008b.)



KUVA 4. Lineout. Kuva: Ossi Leinonen, 2015.

Ainoastaan pallollista pelaajaa saa taklata (ks. kuvio 5) ja taklaus tapahtuu kun yksi tai useampi vastustajapelaaja vie pallollisen pelaajan maahan. Taklatun tulee päästää irti pallosta, ja samoin taklaajan tulee päästää irti taklaamastaan pelaajasta, ja molempien tulee ”roll away”, eli pyrkiä pois tilanteesta. Maassa oleva pelaaja ei siis saa pelata palloa. Pelaaja on maassa, kun hänen toinen tai molemmat polvensa ovat maassa, hän istuu maassa tai maassa olevan pelaajan päällä. Näin muiden pelaajien on mahdollista kilpailla pallosta.

Taklaustilanteesta syntyy usein *ruck* (kuvio 6), jossa molemmista joukkueista ainakin yhdet jaloillaan olevat pelaajat ovat tulleet taklaustilanteeseen. Tarkoituksena on turvata pallo omalle joukkueelle siten, että taklattujen pelaajien ja pallon kohdalle syntyy eräänlainen työntökisa. Ruckiin tullutta vastustajan pelaajaa työntämällä pyritään saamaan pallo oman joukkueen pelaajan jalkojen juureen. Pallon saa se joukkue, jonka pelaajan jaloissa pallo on. Ruckissa olevat pelaajat eivät saa pelata palloa käsin, ja paitsiolinja muodostuu ruckissa viimeisenä olevan pelaajan jalasta, joten palloa ei voi hakea sivusta. Yleensä *scrum-half*-pelaaja pelaa palloa ruckista eteenpäin. *Maul* syntyy, kun pallonkantaja on seisovilta jaloiltaan sidottuna ainakin yhteen vastustajaan, ja ainakin yhteen omaan pelaajaan. Tällöin pallo pysyy

pystyssä olevien pelaajien käsissä, ja maulia pyritään liikuttamaan kohti vastustajan maalilinjaa. (International Rugby Board 2008b.)



KUVA 5. Taklaus. Kuva: Ossi Leinonen, 2015.



KUVA 6. Ruck. Kuva: Ossi Leinonen, 2015.

2.4 Rugbyn fyysiset vaatimukset

Tahallinen vastustajan vahingoittaminen on vastoin pelin käyttäytymisetiikkaa, *code of conduct*, ja tuomareiden, sekä pelaajien välillä vallitseva kunnioitus on itseisarvo. Vastuu reilusta pelistä ei ole vain pelaajilla, vaan rugbyyn ajatusmaailma kattaa valmentajat ja kannustusjoukotkin. (IRB 2008a) Kontaktipelinä rugby sisältää loukkaantumiseriskin. Taklaustilanne on loukkaantumiseriskialtis tilanne (Nicol, Pollock, Kirkwood, Parekh, & Robson 2010; Bird 1998, Brooks ym. 2005). Abernethyn ja MacAuleyn (2003) mukaan poikien ja miesten loukkaantumiseriski näyttäisi olevan suurempi kuin tyttöjen ja naisten (myös Bird, ym. 1998) kun taas Schick ym. (2008) mukaan naisten loukkaantumiseriskit ovat samaa luokkaa kuin miesten. Schickin ym. tutkimus oli kuitenkin ensimmäisiä laajoja tutkimuksia naisrugbyn loukkaantumisista, joita voidaan verrata miesten rugbyssa tehtyihin tutkimuksiin. Eroavaisuuksia loukkaantumisissa oli se, että naisilla eniten loukkaantumisia sattui

kaularangan ja polven alueelle, kun miehillä loukkaantuminen tapahtuu yleisemmin alaraajojen alueelle.

Maailman lajiliitto World Rugbyn (2009-2015) Laws Representation Group toimeenpani toukokuussa 2015 korkeaan taklaukseen ja kaulan alueelle kohdistuvaan kontaktin sääntötarkennuksen, jossa jatkossa pyritään karsimaan entistä tarkemmin päähän ja kaulaan kohdistuvat iskut pois. On hyvä myös muistaa, että Schickin ym. tutkimuksessa ja verrattavissa tutkimuksissa tutkitaan World Cup rugbya, eli maailman kovatasoisinta rugbya. Kaikki edellä mainitut tutkimukset korostavat oikeiden tekniikoiden ja sääntöjen mukaisen pelaamisen (no foul play) tärkeyttä loukkaantumisten välttämiseksi. (Abernethy & MacAuley 2003; Bird, ym. 1998; Nicol, Pollock, Kirkwood, Parekh, & Robson ym. 2010.)

Rugbyn loukkaantumisriskin vertailu muihin lajeihin esimerkiksi liikunnanopetuksen sisällä sattuneiden loukkaantumisten välillä on vaikeaa, sillä yleisesti tutkimuksissa ei ole selvitetty liikunnanopetuksessa tapahtuneita loukkaantumisia. Esimerkiksi Abernethyn ja MacAuleyn (2003) tutkimuksessa liikunnanopetuksen lisäksi mukana oli liikunnanopetuksesta irrallaan oleva koulun muu organisoitu liikuntatoiminta sekä vapaa-ajan liikunta. Myös Nicolin ym. (2010) tutkimus keskittyi pelkästään rugbyyn, ja koska rugby on Skotlannissa suosittua, pelataan sitä esimerkiksi koulujen välisinä peleinä jopa viikoittain. Koulurugby on kuitenkin ilmeisesti huomattavasti vaarattomampaa, kuin urheiluseurojen rugby (Lee & Garraway 1996).

2.5 Rugbyn arvopohja

Rugbyssa lajin arvopohja on vahva. Rugby Football Unionin toimesta rugbyille on luotu Core Values, eli arvot, joita kaikkien lajin parissa toimivien, kuten pelaajien, valmentajien, tuomareiden, toimitsijoiden, vanhempien ja katsojien, tulisi noudattaa. Nämä arvot ovat vapaasti suomennettuna yhteistyö, kunnioitus, pelin nautittavuus, kurinalaisuus ja urheilijamaisuus. Yhteistyössä korostetaan kaikkien hyväksymistä osaksi joukkuetta, ja jokaisen pelaajan osan tärkeyden arvostusta. Vastustajia ja heidän kannatusjoukkojaan kunnioitetaan, kuten myös tuomareita ja toimitsijoita. Pelin nautittavuuden säilyttäminen nähdään tärkeänä lajissa. Kurinalaisuus liittyy läheisesti lajin fyysiseen luonteeseen. Kurinalaisuuden avulla pyritään rehelliseen peliin, mikä on tärkeää lajin nautittavuuden

säilymisen kannalta. Rugby perustuu urheilijamaisuudelle. Ystävyyttä oman ja vastustajajoukkueen kanssa vaalitaan, reilu peli on tärkeää niin kentällä, kuin kentän ulkopuolellakin. (RFU 2014d.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004) samankaltaisia tavoitteita liikunnassa edustavat yhteisöllisyyden korostaminen, vastuullisuus, reilu peli ja turvallisuus.

Rugbyssa säännöt ovat samat naisilla ja miehillä. Kontaktilajeista esimerkiksi jääkiekossa ja lacrossessa on eri säännöt miehillä ja naisilla. Yksi kyselyyn vastanneista kuvailee tätä seikkaa seuraavasti:

”Minusta on tärkeää, että rugbyssa on samat säännöt niin miehille kuin naisillekin. Minä en ymmärrä sitä, miksi naisten keho ei kestäisi samaa kuin miestenkin..- Jääkiekossa minua häiritsi sääntöjen erilaisuus sukupuolen perusteella, minusta se ei ole perusteltua. Naisena minusta on hienoa pelata kontaktillista palloa. Se tuntuu minusta hyvälle”. (A)

Flörchingerin (2002) tutkielman mukaan 90 % (n=907) tytöistä piti rugbya paljon tai erittäin paljon. Lajin viidestä elementistä (juoksusta, potkimisesta, syöttämisestä ja kiinniottamisesta sekä kontaktista) mikään ei noussut suosituimmaksi, vaan kaikki viisi saivat melkein saman verran ääniä. Erikseen tarkasteltuna pojat pitivät eniten juoksemisesta ja kontaktista, kun taas tytöt pitivät enemmän juoksemisesta ja syöttelystä. (Flörchinger 2002) Rugby voisi tarjota tytöille erilaisen ja kiinnostavan lajin palloiluun. Launderin (2001) mukaan rugbyn kontaktielementit tulee esitellä tytöille varovasti, koska heidän kokemuksensa kontaktipeleistä voivat olla rajalliset. Yleistäisin tämän toteamuksen mieluiten kaikkiin niihin, sekä tyttöihin että poikiin, joilla ei ole paljon kokemusta nopeitempomisesta liikunnasta. Ulkoleikkien vähetessä myös pojat ovat yhä enemmän vailla kokemuksia kokonaisvaltaisesti rasittavasta liikunnasta.

2.6 Rugbyn lajimuodot ja sen ominaisuuksia sisältävät sovellukset

Rugby Football Union on Englannin union rugby kattojärjestö. Lajiliitto määrittelee rugbya monta eri lajisovellusta. 15-rugbyn lisäksi pelataan 10- ja 7-rugbya, lippu- ja touch

rugbya. Kolme ensimmäistä ovat kontaktillisia muotoja, joissa pelaajien määrä kentällä on nimen mukaisesti seitsemän, kymmenen tai viisitoista. Lippurugbya pelataan yleensä 7 pelaajalla, ja siinä kontaktia mallintaa lippuvyö, josta puolustajan repäistessä lipun syntyy ”tag”, eli taklaus. Sovellus kehittää erityisesti tilan näkemistä ja harhautusjuoksutaitoa (evasion skills). Touch rugby on samankaltainen sovellus kuin lippurugby, mutta taklauksen mallintaminen tapahtuu kahden käden kosketuksella hyökkääjän vartaloon, usein vyötärölinjan alapuolelle. Touch rugbya pelataan usein epävirallisesti, ja se kehittää pelin kaikkia osa-alueita, lukuun ottamatta kontaktitilannetta. Lajisovellus on tarkoitettu kaikille, ja kontaktin puuttuminen vähentää pelkoa lajin kovuudesta. Sovelluksia käytetään usein johdantona 15-rugbyyn, tai sen turvallisempina muotoina. Rugby Football Union mainitsee myös beach rugbyyn, joka on touch rugbyyn säännöillä pelattava kontaktiton pehmeällä hiekalla pelattava rugbyyn muoto. (RFU 2012a.)

Alakouluun rugbyyn sovellukset sopisivat juuri kuljettamisen helppouden vuoksi, sillä rugbyssa palloa kuljetetaan kantaen. Liddiardin mukaan 5-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat pelata turvallisesti lippurugbya kehittäen montaa eri taitoa, kuten juoksua, pallon hallintaa, silmä-käsi-koordinaatiota, syöttöä, harhautusta sekä joukkuepelikäsitystä (Liddiard 2008, 76). Liddiard näkee lippurugbyn toteuttavan Englannin kansallisen opetussuunnitelman mukaisia tavoitteita, kuten fyysistä taitavuutta ja kehitystä, sekä tietoisuutta omasta kehosta liikkeessä. Lippurugby antaa myös mahdollisuuksia kilpailuun, ja erilaisten haasteiden kohtaamiseen ryhmissä ja joukkueissa, ja edistää samalla positiivisia käsityksiä liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta. (Liddiard 2006, 75.) Rugby sopii siis sovellettuna jo ala-asteikäisille. Syöttely lisää pelin sosiaalisuutta, eikä peli tällöin kiteydy yksilöiden välineenhallinta- tai harhautusjuoksukykyihin.

Lumela (2011) kuitenkin varoittaa liian aikaisesta ominaisuuksien hyödyntämisestä. Pelipaikkoja ei pidä luokitella fyysisten ominaisuuksien mukaan liian aikaisin, vaan jokaisen pelilliset kyvyt tulee huomioida. Heikkouksien huomiointi minkä tahansa lajin parissa mahdollistaa kehityksen, kun taas pelkkiin vahvuuksiin keskittyminen kaventaa oppimis- ja kehittymismahdollisuuksia. Tässä vaiheessa puhutaan kuitenkin jo lajin kontaktillisesta

muodosta. Koululiikunnassa on tarkkaan pohdittava, kuinka rugbya toteutetaan turvallisesti kouluissa. Tämä vaatii lisäselvitystä, ja tutustumista muissa rugbymaissa toteutettuihin toimintamalleihin koulumaailmassa. Vaikka lajia ei toteutettaisikaan pelin täydessä kilpamuodossa, ovat rugbyyn mahdollisuudet suomalaisessa koululiikunnassa moninaiset.

Suomen rugbyliitto on aloittanut rugbyyn kampanjoinnin kouluihin lippurugbyn merkeissä. Lippurugbysta on myös järjestetty tapahtumia Suomen Rugbyliiton toimesta. Syksyllä 2011 järjestettiin ensimmäisen lippurugbyturnaus Helsingissä, ja turnauksella mainostettiin samaan aikaan Rugbyyn World Cup kisoja. (Suomen Rugbyliitto 2011a.) Suomen Rugbyliitto ajaa lajia Suomen kouluihin mm. lippurugbyn kautta, ja on jakamassa seuroille tänä vuonna lippurugbypaketteja, joiden avulla seurat voivat levittää rugbytietoutta kouluihin. (Suomen Rugbyliitto 2012a.)

Rugbyyn pelikäsityksen ymmärtäminen voi auttaa oppilasta ymmärtämään mm. tukipelaamisen (pallollisen tukeminen pallon takaa) roolia, ja tämä on suoraan siirrettävissä muihin maalipeleihin, kuten jalkapalloon ja koripalloon. Taktista ymmärtämistä ja ongelmanratkaisua tukee pallon syöttäminen taaksepäin. Se ei ole tavallista muissa lajeissa, ja vaatii aluksi paljon kriittistä ajatustyötä. Pallon edessä olevasta pelaajasta ei ole hyötyä, joten oppilaiden on opittava peruuttamaan pallon taakse, jotta he ovat pelattavissa. Opettajan kysymysten avulla oppilaat harjoittavat ongelmanratkaisua. Kun tarkoitus on saada pallo vastustajan maalialueelle, vie pallon syöttäminen joukkueoverille, joka on paikallaan seisovilla jaloilla, yhä kauemmaksi maaliviivasta. Tämä on toinen ongelma, johon oppilaiden tulee keksiä ratkaisu, ennen kuin maali voidaan tehdä. Suoraan juokseminen, ja tukipelaajan rooli avaavat tämän ongelman. (Turner 2001.)

Snow-, eli lumirugby, on ainakin Suomessa pelattava pelin epävirallinen muoto, jossa rugbya pelataan 7-rugbyna kontaktilla. Lumirugbyn etuihin kuuluu kontaktitilanteen pehmeys, sillä nopeudet eivät kasva suuriksi pehmeällä hangella pelattaessa, ja kontaktitilanteista kaatumiset ovat pehmeitä. Jyväskylän Rugby Club järjestää vuosittain SnowRugby-turnauksen, jossa pelaajat ympäri Suomen kokoontuvat pelaamaan rugbya lumessa. Turnaukseen on osallistunut

myös kansainvälisiä joukkueita. Sekä lajisovellus, että turnaus herättävät kiinnostusta ulkomailla (Snow Rugby 2012). Jyväskylän seurajoukkueessa Jyväskylä Rugby Clubissa on tavallista, että uudet pelaajat aloittavat pelaajauransa lumirugbylla. Näin kontaktitilanteet ovat aluksi pehmeitä ja turvallisia, ja pelkoa vähentää myös vauhdin puuttuminen. Lumirugby sopisi koululiikuntaan mainiosti, sillä se on hyvin pelinomainen sovellus, mutta pehmeä lumi lisää turvallisuutta ja antaa aikaa ratkaisujen tekemiseen vauhdin ollessa pienempi. Pallon kuljetus kantamalla käsissä on helpompaa, kuin esimerkiksi jalkapallon kuljettaminen hangessa, ja ympäristön tarkkailuun jää näin enemmän aikaa. Suomessa koulujen liikuntapaikat ovat hyvin vaihtelevat, ja läheskään jokaisella koululla ei ole omaa nurmikenttää, saati tekonurmikenttää, jolla rugbya voisi pelata. Lumirugbya voi pelata missä tahansa avoimessa tilassa, kunhan lunta vain on tarpeeksi pehmentämään kentän. Tämän rugbysovelluksen mukaan ottaminen kouluihin voisi ratkaista tilaongelmia ja tuoda lisäintoa ulkoliikuntaan. Flörchingerin tutkielmassa mukana olleet lapset ja nuoret pitivät rugbyharjoittelusta enemmän, kun se tapahtui ulkona (2002), joten lumirugbylla olisi hyvät mahdollisuudet menestyä koululiikunnassa. Lumirugbya voisi toteuttaa esimerkiksi koulun liikuntateemapäivinä. Olisi kuitenkin olennaista, että rugbysovelluksen perusteet olisivat jo tuttuja oppilaille.

Soikkis. Soikkis, eli soikeapallo, on Jyväskylän liikuntatieteellisessä tiedekunnassa opiskelijatyönä kehitetty pallopuoli, joka sisältää ominaisuuksia rugbysovelluksesta, salamapallosta, amerikkalaisesta jalkapallosta ja lippupallosta. Peliä kehittämässä on ollut Veli-Matti Kallistahti (Jyväskylän Yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta 1999), mutta nykyisin yliopistolla pelataan Mikko Lyyran soveltamaa mallia. Pelisovelluksen päätarkoituksena on kehittää pelikäsitystä. Soikkis kehittää pelinluku- ja ratkaisuntekötaitoja, sekä samalla fyysistä suorituskykyä (Kallistahti 1997). Soikkis kuuluu osana liikunnanopettajaopiskelijoiden palloilun opintoihin. Perustaidot ovat helpohkot. Rugbysovelluksesta syötoistä käytössä ovat kahden käden syötöt sivuille ja taaksepäin, syötön vastaanotto ja pallon kuljetus. Lisäksi yhden käden syöttö eteenpäin ja taaksepäin ovat soikkiksessa sallittuja. Pelissä korostuu suunnanmuutoshyökkäyspuoli, joka johtaa alueelliseen ylivoimaan, sekä yksilöratkaisut kuten heitot, harhautukset ja juoksut. Aloitus tapahtuu amerikkalaisen jalkapallon tavoin pelinrakentajan toimesta, ja järjestelmällinen hyökkäyspuoli on mahdollista tämän jälkeen

ennakkoon sovittujen juoksu- ja heittokuvioiden avulla. Rugbynomaista puolustamista tässä sovelluksessa edustavat mm. linjapuolustus, ja pelaajavartiointi, sekä se, että vain pallollista pelaajaa saa häiritä (vrt. amerikkalainen jalkapallo). (Lumela 2011.) Sitä, kuinka paljon soikkista pelataan kouluissa, ei ole selvitetty.

Salamapallo. Salamapallo on Tahko Pihkalan kehittämä sovellus rugbyista. Pihkalan vaikutuksesta huolimatta lajisovellus ei ole kovin tunnettu Suomessa, ja se on saanut väistyä lajin kansainvälisen version tieltä. (SRL 2011b.)

2.7 Rugby Suomen koululiikunnassa

Rugbyn avulla on mahdollista kehittää oppilaiden perusmotorisia taitoja. Kuljettaminen ei ole haastavaa, ja lajin muodosta tai sovelluksesta riippuen rugby kehittää eri osa-alueita. Lippurugby kehittää erityisesti pelaajien harhautusjuoksuaitoja, ja tilan havaitsemista. Touch rugby vahvistaa perustaitoja juoksemisessa, pallon käsittelyssä, harhautusjuoksuissa ja tukipelaamisessa, opettaen samalla lajinomaista hyökkäystä ja puolustusta, ilman kontaktia. Touchia voi pelata siis lähes minkälaisella kokoonpanolla tahansa, esim. koululiikunnan sekaryhmissä. Rugby unionissa forwardeiksi valitut pelaajat pääsevät näyttämään voimakkuuttaan, vahvuuttaan ja fyysisyyttään, kun taas backit ovat pelissään nopeita, räjähtäviä liikkeelle lähtijöitä ja luovia (RFU 2012c). Erilaiset roolit rugbyssa mahdollistavat siis hyvinkin erilaisten oppilaiden osallistumisen peliin, ja jokaisella olisi mahdollisuus pelata peliä omalla tahdillaan, hyödyntäen omia vahvuuksiaan. Oppilaan mahdolliset ongelmanratkaisutaidot, jotka eivät pääse esiin tutun lajin kilpamuotoisessa pelissä, voisivat olla eduksi rugbyyn tutustuttaessa. Johtui inaktiivisuus oppilaalla sitten hänen kuntotekijöistään, motorisista heikkouksistaan tai asenteistaan, on juuri näiden oppilaiden mukaan saaminen liikuntatunneille tärkeää. Uuden lajin ollessa kyseessä kaikki oppilaat lähtevät aluksi samalta viivalta, kun taas tutun lajin parissa samassa luokassa voi olla lajin aktiiviharrastajia, ja oppilaita, jotka eivät ole koskeneet jalkapalloon kuin koulun liikuntatunneilla. Jos oppilas innostuu uuden lajin yhdestäkin aspektista, oli se sitten syöttely, pallon kiinniottaminen tai potkiminen, kontakti tai juoksu pallon kanssa, voi hän kokea onnistumisen elämyksiä ja motivoitua toimintaan.

Palloilulajien sisällöt voivat vaihdella koululiikunnassa eri koulujen välillä hyvinkin paljon, sillä opetussuunnitelman antamat raamit ovat hyvin väljät ja opettajalla on suuri päätösvalta toteutuksessa. Rugbya ei mainita opetussuunnitelmassa, eikä se kuulu tunnettuihin suomalaisiin kilpapeleihin. Rugbya on kuitenkin kokeiltu suomalaisissa kouluissa. Flörchingerin tutkielmassa 907:lle koululaiselle opetettiin rugbya. Joukkoon kuului 13 eri koulua, ja kaksi juniorijääkiekkjoukkuetta. Jokaiselle luokalle opetustuokio sisälsi lajiesittelyn ja lajin perusteita. Toinen jääkiekkjoukkueista kävi läpi 4 viikon, ja toinen 6 viikon harjoitusohjelman rugbyasta. Kiinnostus lajiin arvioitiin sekä oppilailta, että opettajilta kerätyillä kyselylomakkeilla. Tutkimus osoitti, että rugbya tunnettiin Suomessa huonosti, mutta sen pelaamisesta nautittiin paljon. Tytöt nauttivat pelaamisesta enemmän kuin pojat; tytöistä 90 % piti pelistä paljon tai hyvin paljon, ja pojista 82 %. Tytöistä 80 % halusi pelata rugbya myös jatkossa. Pojista 65 % halusi pelata rugbya koulussa myös tulevaisuudessa. Edelleen jääkiekkujuniorit ja heidän valmentajansa ottivat lajin hyvin vastaan, ja erityisesti kontakti ja juoksuaspektit olivat kiekkoilijoiden mielestä kiinnostavia. (Flörchinger, 2002.)

Lajin kannalta positiivisten tulosten lisäksi yksi tutkimuksen merkittävimmistä seikoista oli inaktiivisten oppilaiden kiinnostus lajiin. Oppilaat, jotka eivät yleensä pitäneet liikunnanopetuksesta nauttivat rugbyn pelaamisesta. 78 % näistä pojista ja 69 % tytöistä piti rugbyasta paljon tai hyvin paljon. Ylipainoisista oppilaista 79 % piti rugbyasta. Rugbya harjoiteltiin mieluummin ulkona, kuin sisällä. (Flörchinger, 2002) Tutkielma on ainoa laatuaan Suomessa, mutta sen tulokset kannustavat rugbyn valitsemiseen koululiikunnan sisältöihin. Kuten edellä mainittiin, juuri inaktiivisten oppilaiden saama hyöty koululiikunnasta uhkaa jäädä pieneksi. Jos Flörchingerin tutkielman tulokset olisi mahdollista saada edes osittain toteutettua rugbyn avulla koululiikunnassa, olisivat vaikutukset jo huomattavia. Ylipainoisille lapsille ja nuorille rugby voisi antaa paljon, sillä pelaajien ollessa hyvin erikokoisia jokaiselle löytyisi kentältä oma rooli koosta huolimatta. Koko on rugbyssa jopa etu, joten koosta ei aina tarvitsisi olla vain negatiivisia vaikutuksia. Jokainen pelaaja voi pelata omalla tahdillaan itselleen sopivalla pelipaikalla.

Rugbya on vaikea sisällyttää suomalaiseen koululiikuntaan niin kauan, kun laji pysyy tuntemattomana, ja vain lajia harrastavien salaisuutena ja ajanvietteenä. Sirosen (2010)

tutkielmassa rugby miellettiin joukkuepelimäiseksi, vaativaksi ja mielekkääksi, kun taas lippurugby nähtiin sosiaalisena ja fyysisesti riskittömänä lajina. Rugbyvalmentajat arvioivat lajin kaikilla osa-alueilla paremmaksi kuin palloilun- ja liikunnanopettajat, mutta lajin tuntemus vaikutti siihen, miten positiiviseksi lajit arvioitiin. Rugby (union) arvioitiin kaikilla osa-alueilla (vaativuus, mielekkyys, joukkuepelimäisyys, monipuolisuus, monille soveltuva) positiivisemmin, kun lajituntemus oli hyvä. Samoin lippurugbyssa fyysinen riskttömyys, mielekkyys, helppous ja sosiaalisuus arvioitiin korkeimmiksi, kun laji oli tunnettu. Koululiikunnan eri tavoitteet, sosiaalis-affektiivis-kasvatuksellinen, fyysis-motorinen ja kognitiivinen, olivat paremmin saavutettavissa vastaajien mukaan rugbyyn kautta, mutta lippurugby koettiin kuitenkin parhaaksi lajiksi koululiikuntaan. Kognitiivisen puolen tavoitteet nähtiin olevan saavutettavissa kummankin rugbylajin avulla. (Sironen 2010.) Flörchingerin tutkielmassa 16 liikunnanopettajasta 13 oli rugbya nähtyään sitä mieltä, että lajia olisi hyvä opettaa koulussa. Opettajat näkivät lajissa parhaaksi sen vaatiman yhteistyön. (Flörchinger 2002.)

Rugby nähdään joukkuepelinä, jonka avulla on mahdollista kehittää oppilaan yhteistyötaitoja. Myös fyysis-motoristen, sosiaalis-affektiivis-kasvatuksellisten ja kognitiivisten osa-alueiden tavoitteet ovat kaikki saavutettavissa rugbyyn, ja sen eri sovellusten avulla. Rugby (union) arvioitiin kaikista kehittävimäksi kaikilla em. osa-alueilla, kun taas lippurugby nähtiin sopivampana koulumaailmaan. (Sironen 2010) Suomen rugbyyn pioneerina Sironen kommentoi myös oman valmentaja-, ja liikunta-alan kokemuksensa kautta rugbysta seuraavasti: ”.. rugby (union) erottautuu muista lajeista nimenomaan joukkuepelimäisyydellään, monipuolisuudellaan ja arvomaailmallaan, jossa kunnioitus ja urheiluhenkisyys korostuvat.”

3. KEHOLLISUUS

Laineen (1996, 157) mukaan keholla on monia eri merkityksiä. Kehollisuuden piirissä niitä tarkastellaan muun muassa koetun kehon, fyysisen kehon, kehon hallinnan, kehonkuvan ja kehon sosiaalisten ilmiöiden näkökulmista. Kehollisuuden sisältöä voivat vielä avata seuraavat kysymykset: miten me koemme kehon, tarkemmin sanottuna oman kehomme ja toisten kehon? Näin saamme Laineen mukaan kuvan ”kehon erilaisista kokemuksellisista merkityksistä”. Laine jatkaa tarkasteluaan Merleau-Pontyn ajatuksia mukaillen; kehollisuudessa yhdistyvät henkinen ja fyysinen suhtautuminen maailmaan ja nämä ovat vain eri aspekteja, eivät niinkään kaksi eri väylää joiden kautta suuntautuisimme maailmaan. Esimerkiksi seksuaalisuutta ei ole tarpeellista erottaa fyysiseen ja henkiseen puoleen. On vain ilmiökokonaisuus joka koetaan ja sitä voidaan tarkastella kehollisuuden näkökulmasta. (Laine, 1996, 160-161)

Kehollisuus tulee ilmi tietoisessa ja kokemuksellisessa toiminnassa. Kehollisuutta ja tietoisuutta tarkastellaan usein mielenfilosofian kannalta ongelmallisesti erillisinä kohteina, vaikka se voidaan nähdä tietoisuuden rakentajana osana muuttuvia prosesseja. Toiminnalliset kontekstit ja kehollisuuden ilmi tuleminen jo ennen kielellistä tietoisuutta kuvaavat kehollisuuden monimuotoisuutta ja monimerkityksellisyyttä ihmisen tietoisuudelle. (Saarinen, 2011)

Fyysistä ulkomuotoa käytetään ihmisen arvioimiseen ja kehon muotoja tulkitaan symbolisesti. Kehojen katsotaan edustavan erilaisia sosiaalisia meriittejä, kuten hoikkuuden ja lihaksikkuuden voidaan nähdä edustavan terveyttä, pystyvyyttä, itsekuria ja seksuaalista vetovoimaa. Kehot nähdään ihmisen käsikirjoituksena, ja ne tuovat esiin ihmisen tarinaa ja ilmaisevat arvoja ja ajatuksia persoonan takana. Kehon muoto on vain yksi osa tulkintaa ihmisestä, esimerkiksi tapa kävellä ja muut kehon liikkeet ja niiden laatu ovat tulkinnan kohteina. (Kirk, 1993, 6-7)

3.1 Dualistisuuden dilemma

Ongelmallista kehollisuuden tarkastelussa on kehon kokonaisuuden erottelu henkiseen ja fyysiseen puoleen. Descartesilainen dualistinen ihmiskäsitys edustaa tätä jaottelua, kun

kehollisuuden ymmärtämisen kannalta olisi tärkeää nähdä ihmiskäsitys kokonaisuutena. Henkinen ja fyysinen olisivatkin yhtä erillisyyden sijaan. Henkinen 'minä', tietoisuus, sielu ja tajunta ja keho nähdään tällaisessa "kartesiolaisessa" näkemyksessä erillisenä materiaalisesta kehosta. Ilmaisuna esimerkiksi "henkinen ja fyysinen valmennus" edustaa tätä näkemystä. Puhuttaessa psykosomaattisista oireista kehossa lähtökohtana on myös dualistinen malli. Sosiaalitieteissä ongelma Laineen (1996, 157-159) mielestä toistuu, sillä kehon fyysinen ominaisuus on läsnä aina vaikka tarkasteltaisiin sosiaalisia merkityksiä, arvoja ja kokemuksia. Liikuntatieteissä kehon tarkastelu on toteutettava monipuolisesti, eikä pelkästään fyysisen kehon näkökulmasta. (Laine, 1996)

Merleau-Ponty (2002) pyrkii pois tästä kartesiolasiesta ajattelusta näkemällä luonnollisen maailman fenomenologialle tarjoamana tehtävänä. Pyrkimys pois olemisen osiin jakamisesta on myös Merleau-Pontyn peruja filosofisessa perinteessä. (Kuhmonen, 1997, 101-110). Keho on Merleau-Pontyn mukaan ihmisen side maailmaan, merkitysten ydin (em. 162, 140). Kuhmosen (1997) mukaan Merleau-Pontyn tavoite on "luonnehtia kehollisuutta empiristisen ja intellektualistisen ontologian tuolla puolen". Suhdetta kehoon ei voi ymmärtää sanomalla olemme kehossa, sillä se viittaa välineellisyyteen. Sen sijaan "olen kehoni" yhdistää koko kehollisuuden olemassaolon. (Kuhmonen, 1997, 123)

Lääketieteellisen keho-tiedon ja kokemuksellisen kehon välinen vuoropuhelu aiheuttaa mielenkiintoisen jännitteen, kun katsotaan asiaa toisen ihmisen kehoa kokemuksen ennemmin kuin teoreettisen naturalistisen asenteen puolesta (Laine, 1996, 164-165). Myös Kuhmonen pohtii tätä "luonnontieteen rajatonta selitysvoimaa", naturalistista tutkimusasennetta. Tällöin usko tieteen edistykseen siivittää ihmistutkimusta rajaten sen ihmisen fyysiseen ruumiiseen ja sen toimintaperiaatteisiin ja vain ruumiillisella selityksellä on merkitystä. (Kuhmonen, 1996, 169-170). Kehollisuuden tarkastelu kehon ja minän erottamattomana kokonaisuutena mahdollistaa kehon ja ympäristön vuorovaikutuksen havainnoinnin, jolloin keho on keskeinen tekijä ympäröivän maailman kokemuksellisuudesta. (Merleau-Ponty, 2002, 84)

3.2 Kehollisuus maailmaan suuntavana

Klemola (1990, 60) näkee kehollisen kokemuksen olevan reitti ihmiselle tematisoida ”maailmassa-olemisensa”. Olemista voidaan luokitella myös varsinaisen ja epävarsinaisen olemisen näkökulmista. Eri liikunnan muodot tuovat esiin erilaisia päämääriä ja voivat olla keinoja tutkia suorituskyvyn rajoja. Mahdollisuus olla varsinaisesti tulee esiin liikunnan kautta. (Klemola, 1990, 60-61) Tällöin keho nähdään kokonaisuutena, ei pelkästään fyysisenä kehona ja sen ulottuvuuksina, kuten suorituskynä.

Heideggerin (2000) mukaan ihminen voidaan nähdä maailmassa avoimena eksistenssinä. Jokapäiväinen maailmassa olomme on suuntautumista avoimesti kohti maailmaa. Arjen toiminnoissa emme näe itseämme erillisenä subjektina, tekijänä, vaan unohdumme tekemiseen, tulen yhdeksi tekemisen kanssa. (Klemola, 1990, 70) Toisten kehot kohdataan merkityskehoina, eräänlaisina elämän ilmaisuina. Kun näet toisen, et näe ylöspäin suuntautuneita suupieliä, vaan näet hymyn. Tulkinta ja ymmärtäminen tapahtuvat yksilöllisestä, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta. Merkityksillä ladatut kehot kohtaavat ihmisten välisissä kohtaamisissa. Tämä ’merkityskimppu’ ei kuitenkaan näy meidän tietoisesti koko ajan erilaisina merkityksellisyyksinä, sillä aina emme pyri ilmaisemaan jotain. (Laine 1996, 165-66) Havainnot tehdään oman erilaisten merkitysten kautta muotoutuneen kokemusmaailman kautta, ja se ohjaa tulkintaamme. (Rauhala, 2005, 35) Eläminen voidaan nähdä ennen kaikkea kehollisena toimintana ja havainnointina, mutta myös koetun ymmärtävänä jäsentämisenä. (Laine, 2007, 30)

3.3 Kehomuisti

Klemolan mukaan kehon osaaminen liittyy kehon tapaan muistaa. Tämä kehomuisti voidaan edelleen erottaa taitoihin ja tottumuksiin sekä traumaattiseen ja eroottiseen kehomuistiin. Taitoihin ja tottumuksiin liittyvä keho toimii silloin, kun teemme mitä tahansa opittua. Kuljemme kehomuistin ja kehoajattelun varassa esimerkiksi ajaessamme pyörällä. Taitavaa liikettä suorittaessamme koemme tietynlaisen kehollisen kokemuksen, kun taas

rutiininomainen, totuttu liike ei herätä itsessään kokemusta kehossa. Urheilijalle tämä kokemuksen taso voidaan nähdä kuitenkin hyvin tärkeänä. (Klemola, 1998, 84-86)

Kehotietoisuuden ja liikunnan yhteydessä Klemola mainitsee myös kaksi mielenkiintoista rakennetta. Ensimmäinen tapahtuu, kun suorituksen aikana mieli ylittää kehon siihen suuntautumisen sijaan ja keskittyy päämäärään. Kun suoritus tai kilpailu on ohi, mieli palaa kehoon. Esimerkiksi loukkaantuminen voidaan huomata vasta kun keho ei ole enää ”kuuma” suorituksen jälkeen. Toinen rakenne liittyy kehon tuntemuksiin keskittyviin harjoituksiin ja ilmaisuun, esimerkiksi joogaan. Kehoa ei ylitetä vaan huomio keskitetään siihen.

Pitkäaikaisen liikunnan jälkeen pysähtyminen voi aiheuttaa kehontietoisuuden voimistumisen, jossa keho vain koetaan hyvin tietoisesti. Intensiteetiltään kokemus voi vaihdella, mutta tunne voi olla rentoutta, lihasten energisyyttä, mielihyvää ja mielen tyyneyttä. Tällainen kokemus voi projektoida ihmistä eteenpäin, samoin kuin taitavaan liikkeeseen ja liikkumiseen liittyvä kehollinen kokemus voi ylläpitää liikuntaharrastusta. (Klemola, 1998, 86-87)

3.4 Keho vai ruumis?

Kehollisuudesta puhuttaessa kehollisuus ja ruumiillisuus ovat keskeisiä termejä. Ruumiillinen on välittömässä suhteessa ruumiiseen ja vain kuolemassa se menetetään. Ruumis tunnetaan vain toiminnassa, tarkoittaen ihmisen olevan vain välillisesti ruumiissaan. Ruumiin vaihtuessa ruumiilliseen, siirrytään kielellä hahmotettavissa olevasta asiasta kehon piiriin. Ruumiis itsessään on puhumaton, sen puhe on aina tulkintaa, diskurssien kenttää. (Niemi-Pynttäri, 1996, 76-77) Keho taas on hahmo ja mielikuva, ei pelkästään konkreettista lihallisuutta (Parviainen, 1998, 36) Laineen mukaan kehoa ja ruumista ei kuitenkaan tule nähdä toistensa vastakohtina (1993, 117-119).

Eskola (2001) nostaa esiin kehonrakennus- ja ruumiinrakennus-sanojen merkityserot. Jälkimmäinen viittaa mielikuvaan elottomasta ruumiista. Sanojen välillä vallitsee jännite, jota on vaikea rajata. Jokainen tutkija valitsee oman lähestymistapansa (Pynttäri, 1996), mutta edellä mainitun dualistisuuden ongelman näkökulmasta keho ja kehollisuus sopivat tähän

tutkielmaan paremmin. Tietoisuuden ja ruumiin yhdistelmässä ensimmäinen nähdään subjektina, ja toinen vain sen objektina, jolloin kokemuksen jakaumattomuus ei ole mahdollinen (Laine, 1993, 108-109). Muun muassa Parviainen (1998) käyttää keho-termiä, ja kuvaa kehoa elävänä, kokevana ja toimivana orgaanisena kokonaisuutena.

4. KEHONKUVA JA ITSETUNTO

4.1 Kehonkuva ja itsetunto

Kehollisuuden yhteydessä on nostettava esiin myös kehonkuvan (eng. body image) termi. Burns (1982, 51-53) mukaan kehonkuva muotoutuu kehon koon ja muodon tarkastelun perusteella. Hargreavesin ja Tiggemannin (2006) mukaan kehonkuva kertoo yksilön ajatuksista ja kokemuksista omasta vartalosta ja sen ulkomuodosta. Positiiviset arviot kehosta sekä itsen että muiden toimesta vaikuttavat myönteisesti minäkuvaan (self-concept) ja negatiiviset päinvastoin. (Burns, 1982, 50-53, Keltikangas-Järvinen, 2010, 5) Kuva kehosta muodostuu peilikuvan lisäksi siitä ajatuksesta, miltä kehomme näyttää muiden ja yhteiskunnan silmissä. Kehonkuvan rakennetta Burns kuvaa jakamalla sen neljään eri osaluokkaan:

1. Subjektiiivinen kokemus kehosta, kuten ulkomuoto, kyvykkyys ja toiminnallisuus
2. Sisäiset psykologiset tekijät, jotka nousevat yksilön henkilökohtaisista ja emotionaalisista kokemuksista
3. Sosiaaliset tekijät, kuten vanhempien ja yhteisön reaktiot yksilön kehoon liittyen ja nuorena niistä tehty tulkinta
4. Ideaali kehonkuva, ihannekehokuva, jonka yksilö on muodostanut kokemustensa, havaintojensa, vertailun sekä samaistumisen perusteella

Kehomme on koko ajan esillä ja aistittavissa, se on osa persoonaamme. (Burns, 1982, 53) Kehonkuva ja kehotyytyväisyys näyttää olevan erityisesti naisilla yhteydessä itsetuntoon (mm. Frost & McKelvie, 2004). Fentonin ynnä muiden (2010) tutkimuksessa negatiivisen kehonkuvan omaavien nuorten näkemys itsestään oli huonompi kuin niillä, joilla kehonkuva oli positiivinen. Frost ja McKelvie (2004) pohtivat itsetunnon ja kehonkuvan yhteyden suuntaa. Onko niin, että korkealla itsetunnolla varustetut ihmiset arvioivat kehonosiaan ja kehonkuvaansa positiivisemmin, vai määrittääkö kehotyytyväisyys itsessään itsetuntoa?

Hyvä itsetunto on vahvasti sidoksissa koettuun onnellisuuteen. Baumeisterin ynnä muiden (2003) mukaan se näkyy lisääntyneenä aloitteellisuutena ja miellyttävinä tunteina. Se kertoo esimerkiksi ihmisen näkemyksen omasta älykkyydestä tai viehättävyydestä, olematta välttämättä mitenkään suhteessa todellisuuteen. Oman itsensä arvostaminen on Ahon (2005, 24) mukaan itsetunnon tärkein prosessi. Niemi (2013, 15) näkee itsetunnossa kolme osaluuetta: itsensä tunteminen, itsensä arvostaminen ja itseensä luottaminen. Itsetuntemuksen Niemi määrittelee itsensä ja oman elämänsä tuntemiseksi (Niemi, 2013, 21-22).

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa (Keltikangas-Järvinen, 2010, 16), joka on yksilön käsitystä itsestä ja omasta persoonasta. Se muotoutuu vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön, kuten perheen, ikätoverien ja sukulaisten kanssa. Se voi olla luonteeltaan hyvin vaihteleva ominaisuus. Lapsena muodostunut hyvä itsetunto säilyy hyvänä murrosiän läpi (Keltikangas-Järvinen, 2010, 123-33)

Hyvä tai huono itsetunto, alun perin ollessaan oikea tai väärä näkemys todellisuuden kannalta, voi toteuttaa itsestään toteutuvia ennustuksia ihmisen elämässä. Koulumenestyksen ja hyvän itsetunnon yhteydet näyttävät vakuuttavilta. Oletus siitä, että hyvä itsetunto johtaa hyvään koulumenestykseen on kiinnittänyt huomiota lasten itsetunnon kohottamiseen koulumaailmassa. Näyttäisi kuitenkin siltä, että pelkkä itsetunnon kohottaminen ei edesauta koulumenestystä. Korkea itsetunto voi edesauttaa vaikeisiin asioihin tarttumista huonon menestyksen pelosta huolimatta. (Baumeister ym, 2003)

Kehoon liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet olivat Pilan ym. tutkimuksessa selvästi yhteydessä ylipainoon ja heikompaan itsetuntoon, naisilla merkittävämmiin kuin miehillä. Kehoon liittyvät negatiiviset tunteet ja alentunut itsetunto olivat ylipainoisilla (overweight) ja hyvin ylipainoisilla (obese) tilastollisesti merkittävämpiä kuin muissa painoluokissa. (Pila ym, 2015.) Suoraa yhteyttä painon ja heikomman itsetunnon välillä tutkimuksen mukaan ei näytä olevan, mutta epäsuora yhteys häpeän ja syyllisyyden tunteiden sekä heikomman itsetunnon välillä tulee esiin tuloksissa. Myös Crocker ym. (1993) tutkimuksessa tarkasteltiin ylipainoisia nuoria naisia samankaltaisin tuloksin. Osallistujat saivat yleisesti negatiivisia arvioita itsestään ja ne, jotka yhdistivät nämä arviot omaan painoonsa ja ulkomuotoonsa kokivat todennäköisemmin negatiivisia tunteita ja vaikutuksia kehoonsa liittyen, sekä raportoivat huonompaa itsetuntoa. Molemmat tutkimukset korostavat kehoon liittyvien negatiivisten tunteiden vähentämistä hyvän itsetunnon edistämiseksi.

4.2 Naisen keho(n) diskurssien ongelma)

Naiset altistuvat miehiä enemmän epärealistisille ulkonäkö- ja painoihanteille erityisesti länsimaisessa kulttuurissa (Thompson ym. 1999). Virhepäätelmät kehonkuvasta leimaavat jokapäiväistä keskustelua naisten kehoista. (Blood, 2005, 3) Bloodin mukaan vahingoittavin vaikutus (naisten) kehonkuvan diskurssissa on se, että sekä yhteiskunta että naiset itse syyttävät itseään siitä, etteivät onnistu vastustamaan yhteiskunnallisia vaikutuksia, eivätkä pysty hyväksymään kehoaan sellaisena kuin se on. Yksilölliset selitykset ovat etuoikeutettuja kulttuuristen selitysten sijaan. Ei tule kysymykseen, että kipeät kokemukset naisvartalosta olisivat kulttuurisesti aiheutuneita. Blood jatkaa ongelman piilevän joko hahmottamisessa tai ajattelussa. Naiset eivät näe kehoaan niin kuin se on, tai heillä on epärealistisia odotuksia tai vääristyneitä uskomuksia siitä, miltä heidän kehonsa näyttävät. Näin kuvattuna negatiiviset kokemukset kehosta määritellään vain ulkomuodon perusteella. (Blood, 2005, 2-3) Myös Tiggemanin (2004) mukaan kehonkuvan tarkastelussa keskitytään usein vain negatiivisiin ulottuvuuksiin, kuten kehotyytymättömyyteen (body dissatisfaction).

Sylvia Blood tutkiskelee teoksessaan "Body work- the social construction of women's body image" kehon koon merkitystä naisen kokemalle hyvinvoinnille. Laihuuden ja pienemmän vartalon tavoittelulla tavoitellaankin kokonaisvaltaisesti parempaa elämää. Mittamisen sijaan Blood pohtii sisäisen kehotietoisuuden tärkeyttä ("inner" bodily awareness). Tämän tietoisuuden kehittäminen on tärkeää oppiakseen elämään omassa kehossaan täysin "... 'live in' or fully inhabit one's body". Työskennellessään naisten kanssa, joilla on ongelmia ruuan ja kehoisuuden kanssa, Blood näkee tärkeänä muokata ajattelua kehosta muokattavana objektina kohti kokemukselliseen kehon kuunteluun ("experiencing their bodies as lived in"). (myös Thompson, 1990.) Oikean minän, tai todellisen minän, tavoittelemisen laihuuden kautta tuo esiin sen, mitä naiset haluaisivat olla. "jokaisen lihavan ihmisen sisällä on laiha ihminen joka odottaa ulospääsyä" sanonta kuvaa tätä ajatusta. Kun naiset puhuvat itsestään ja kokemuksistaan tapahtuu ajattelussa muutosta subjektiivisuuteen päin ja he voivat huomata, että ei ole olemassa tuota oikeaa tai todellista minää laihuuden takana. Vaikka Blood tarkasteleekin kehoisuutta syömishäiriöiden ja laihuuden tavoittelusta käsin on käsitys naisen kehoisuudesta länsimaisessa yhteiskunnassa kuitenkin mielenkiintoinen tämän tutkielman kannalta. (Blood, 2005, 124-125.)

Positiivisista lähtökohdista kehonkuvan tutkimiseen ovat lähteneet mm. Holmqvist ja Frisé (2012), joiden tutkimuksessa positiivisen kehonkuvan omaavat nuoret arvioivat kauneuden olevan laaja ja joustava käsite, ja painottivat itseltä näyttämisen (”looking like ’oneself’”) tärkeyttä. Positiivisen kehonkuvan omaavat nuoret arvioivat kriittisesti keskeisiä kauneusihanteita tyrmäten ne epärealistisina ja epäluonnollisina, sekä osoittivat mediakriittisyyttä pohtimalla taustoja sen toimintaan. Tutkimuksessa tärkeänä pidettiin myös sitä, että positiivinen kehonkuva ei ole vain negatiivisen vastakohta. (Holmqvist & Frisé, 2012.)

Kehonkuvan ja itsetunnon välillä on selvä yhteys (mm. Frost & McKelvie, 2004; Swami 2008). Tarkkaan ei voida sanoa, onko kyseessä hyvä itsetunto, joka aiheuttaa kehonkuvan arvioimisen positiivisena vai hyvä kehonkuva, joka näkyy hyvänä itsetuntona.

Youngin (1990, 146-147) mukaan naisen liikkussa hänen huomionsa kiinnittyy enemmän siihen, että keho suoriutuu siltä vaaditusta tehtävästä, eikä niinkään siihen kuinka kehon kautta suoriudutaan tehtävästä. Naisen taipumus aliarvioida kehonsa suorituskykyä on yleisesti suurempi kuin miehillä. Etukäteen päätelty tehtävän epäonnistuminen johtaa heikentyneeseen yritykseen, josta seuraa epäonnistunut suoritus. Näin ennako-oletus vahvistaa turhautumista ja epäonnistumisen tunnetta. Young kuitenkin korostaa, että nämä oletukset eivät päde kaikkiin naisiin, yksilöön tai joukkoon. Ne eivät myöskään määrittele yleisesti naissukupuolen ominaisuuksia fyysisen suorituskyvyn näkökulmasta.

Naisille on tyypillistä istua, seisoa ja kävellä raajat lähellä kehoa ja kehon ympärillä. Kehon käyttö on rajoittuneempaa. Youngin mukaan myös kurottaminen, ojentautuminen, kumartuminen, nojaaminen tai loikkaaminen käyttäen kehon koko kapasiteettia ei ole tavallista naisille. Urheilussa esimerkiksi softballissa naiset todennäköisemmin odottavat paikallaan pallon tulemistä lähemmäs, sen sijaan että liikkuisivat palloa vastaan, mikä taas näyttäisi olevan tyypillistä miehille.

Näillä käytöksen, liikkuvuuden, tilan tunnistamisen modalityteilla on naisen kehollisuudessa osansa nykyajan yhteiskunnassa. Niillä ei kuitenkaan ole mitään tekemistä anatomian, fysiologian tai mysteerisen naiselementin kanssa. Kyseessä on ehdollinen asema nyky-yhteiskunnassa heikompana sukupuolena. Siinä määrin kuin opimme elämään opittujen

käytänteiden mukaan fyysisesti estyneinä, ahtaalla, aseteltuna ja objekteina (physically inhibited, confined, positioned, objectified). (Young, 1990, 150-165.)

Youngin mukaan eroja naisen ja miehen keholliseen kokemiseen tuottaa erityisesti kokemusten määrä. Suurimmaksi osaksi tytöille ja naisille ei anneta samanlaisia mahdollisuuksia käyttää kehon koko kapasiteettia vapaassa suhteessa maailmaan, eikä heitä rohkaista kehittämään spesifejä kehollisia taitoja samoin kuin poikia. Tyttöjä kehoitetaan useammin olemaan satuttamatta tai likaamatta itseään tai vaatteitaan. Nuoresta iästä alkaen tyttöjen kehon käyttöä rajoitetaan enemmän kuin poikien, josta kehittyy hiljalleen arkuus omien kehollisten kykyjen suhteen. Young mainitsee myös kokemuksen kehon objektiivisuudesta; kehoa täytyy aina ajatella myös katseen kohteena, arvioitavana. (Young, 1990, 155.) Tämä aiheuttaa etäännyntymistä kehosta ja itsetietoisuutta, joka edelleen ajaa naista kauemmas yhtenäisestä kehollisuudesta. Tämän tutkielman näkökulmasta tällainen suhtautuminen naisen kehollisuuteen on mielenkiintoinen, sillä rugby vaatii kehon kaikkien ominaisuuksien hyödyntämistä. Tuloksissa pohdin tarkemmin tämän naisnäkökulman vaikutusta ja muutosta rugbyn pelaajilla.

Koulumaailman näkökulmasta itsetunnon tarkastelun tekee mm. tyttöjen ja poikien välinen ero. Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on selkeä yhteys ja se voidaan nähdä jopa koulumenestyksen tärkeimpänä selittäjänä. Tyttöillä yhteys on voimakkaampaa kuin pojilla ja sen merkitys kasvaa mitä ylemmille luokka-asteille tullaan. Itsetunnon rakentaminen ei kuitenkaan paranna koulumenestystä, vaan syy-seuraussuhde on monimutkaisempi. (Keltikangas, 2010.) Selvää on, että itsetunnolla ja kehonkuvalla on oma roolinsa tyttöjen minäkuvan rakentumisessa.

5. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, kuinka naisrugbypelaajat kokevat kehollisuutensa lajin kautta ja mitkä asiat ovat merkityksellisiä heille itselleen kehon näkökulmasta. Tarkoituksena oli myös selvittää yleisesti kuvaa siitä, kuinka rugbyyn pelaajat kokevat kehonsa, sekä yksilöettä joukkueetasolla.

5.2 Tieteenfilosofinen lähtökohta ja esiyymmärryksen

Fenomenologian sananmukaisella käänöksellä tarkoitetaan tiedettä ilmiöstä. Ensi sijassa sillä tarkoitetaan metodikäsitettä, joka keskittyy ”miten”-kysymykseen vastaamiseen (Heidegger, 2000, 58). Laineen mukaan kokemuksen tutkiminen ja sen näkeminen ”ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa” on fenomenologian ydin (Laine, 2007, 29). Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään nostamaan tietoisuuteen ja näkyväksi sellaiset asiat, mitkä tottumus on häivyttänyt huomaamattomiksi ja itsestäänselvyyksiksi. Myös jo koettu, mutta vielä tiedostamatta jäänyt asia voidaan nähdä metodologian tutkimuksen kohteena. Näin pyritään tekemään jo tunnettu tiedetyksi. Tutkittavan ilmiön eli kokemuksen merkitys on tutkimuksen tavoitteena. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 34-35; Laine, 2001.) Perttulan (2012) mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ihmisen elämään kuuluvia asioita koettuina. Omat tavat hahmottaa maailmaa tuovat tutkijan tulkinnan ilmiön kuvauksen rinnalle. (Perttula, 2012.)

Aineiston toimiessa pääasiallisena lähteenä tutkijan aiemmat tiedot aiheesta eivät vaikuta analyysiin, vaan aineistosta nostetaan esiin analyysiyksikköjä, lauseita tai ajatuskokonaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 95- 96). Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa ongelmallista on aina tutkijan omien ennakkoluulojen vaikutuksellisuus tulkintaan. Tätä ongelmaa pyritään poistamaan omien ennakkokäsitysten auki kirjoittamisella (ontologinen erittely), jotta hän tiedostaa ne ja ottaa ne analyysivaiheessa huomioon. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 96.) Esituttuus on toisaalta myös merkitysten ymmärtämisen edellytys

(Laine, 2007, 33) ja näkisinkin tämänkaltaisen aineiston analysoinnin vaikeaksi esimerkiksi lajia tuntemattomalle ihmiselle. Esiymmärryksellä tarkoitetaan hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijalle luontaisia tapoja ymmärtää tutkimuskohdetta jo ennen tutkimusta. Tutkimuksen tavoitteen voisikin Laineen mukaan nähdä tehtävän ”jo tunnettua tiedetyksi” (Laine, 2007, 33).

Fenomenologis-hermeneuttisen metodin filosofiset ongelmat juurtuvat ennen kaikkea ihmis- ja tiedonkäsitykseen. On pohdittava, millainen ihminen on tutkimuskohteena ja miten tuollaisesta kohteesta voidaan saada tietoa, ja millaista se on luonteeltaan. (Laine, 2007, 28.) Oma esiymmärrykseni kehollisuudesta liittyy vahvasti keskusteluihini opiskelutoverini Erkkä Pönnin kanssa, joka kirjoitti samaan aikaan omaa graduaan kehollisuudesta. Hyvin syvälle filosofiaan menevä kehollisuusajattelu on auennut minulle juuri Erkan avulla, ja hän on ollut suuri apu graduni valmistumisessa.

Omien rugbyjoukkueitteni (Jyväskylä Rugby Club Ladies & naisten 7's maajoukkue) jäsenten kanssa käydyt keskustelut kehoon, sen kaikenlaisiin toimintoihin ja ulkomuotoon liittyen ovat myös muokanneet vahvasti käsitystäni rugby pelaajan kehollisuudesta. Kehot ovat jatkuvan puheenaiheen kohteena: se on työväline jota yritetään hioa parhaaseen mahdolliseen kuntoon, ja toisaalta sen hyvyys mitataan toiminnallisuudessa. Oma keho hyväksytään usein hyvinkin mutkattomasti, verrattuna muihin sosiaalisiin ympäristöihin. Olen vierestä seurannut, kuinka lajin monipuolisuus vaikuttaa uusien pelaajien kehoihin ja mieliin hyvin monella tapaa, useimmiten positiivisesti, ja todistanut samat muutokset itsessäni. Mieleenpainuvinta kuitenkin on positiivinen ajattelutapa kehoista. Jokaiselta löytyy ominaisuuksia, joita kentällä voidaan hyödyntää. Kukaan ei ole liian pieni tai iso, pitkä tai pätkä pärjäämään kentällä. Tämä ajatusmaailma kiehtoo minua myös liikunnanopettajan näkökulmasta. Samanlaista hyväksyvää ilmapiiriä olisi tuotava lasten ja nuorten elämään vastapainoksi ulkonäköpainotteiselle fitness-buumille.

Mielenkiintoni aiheeseen heräsi Siljamäen (2013) väitöskirjasta poimittuun lauseeseen ”miltä tanssi tuntuu”. Aloin miettiä, miltä rugby tuntuu? Miltä hyvä taklaus tuntuu, kun saa vastustajan pysäytettyä ja vietyä maahan? Tanssin parissa kehollisuutta on tutkittu paljon. Mietin, löytäisinkö samankaltaisia elementtejä ehkä jopa toisen ääripään lajista, rugbysta?

Rugby on muokannut kuvaa kehostani ja kehollisuudesta. Entisenä lentopalloilijana olomuotoni on aina ollut siro. Jyväskylään muuttaessani aloin etsiä uutta lajia ja päädyin rugbyyn alkeiskurssille. Lentopallosta rugbyyn, kuinka se onnistuu, saattaa lukija miettiä. Kuvaa lajista minulla ei ollut entuudestaan juuri lainkaan, tiesin vain että kontakti on rugbyssä elementtinä ja pallo on soikea. Huomasin ketteryyden ja pallonkäsittelyn olevan vahvuksiani, sekä olevani ihan yhtä ”kova” kuin muutkin. Kontakti elementtinä oli minulle vieras, mutta pidin siitä. Pienuudestani huolimatta osasin taklata isompaakin vastustajaa. Koin, että kehoni ikään kuin riitti, oli tarpeeksi. Lentopallossa asiat olivat erilailla, sillä huipputasolle oli vain yhden pelipaikan kapea väylä.

Joukkuehenki minut kuitenkin sai jäämään lajin pariin. Yhteisöllisyys, kaikkien hyväksyminen mukaan omalla panoksellaan ja lajin arvomaailma viehättivät minua alusta asti. Minusta oli hauskaa, että kentällä oli niin erilaista väkeä, olinhan tottunut lentopallon vastustajajoukkueisiin, joissa kaikki olivat 180 cm pitkiä ja laihoja. Treeneissä harjoiteltiin kaikkien kanssa.

Kehostani opin rugbyyn kautta paljon. Samaan aikaan kun aloittelin lajia pyörivät lukujärjestyksessä liikunnan ensimmäisten vuosien opinnot. Uuden oppimista tapahtui paljon sekä vapaa-ajalla että opinnoissa. Lentopallossa olin saanut monipuolista valmennusta, mikä oli hyvä myös siksi, että tämän lajin parista mahdollisuuteni ylemmän tason harrastamiselle olivat hyvin pienet. Pelisilmäni meni kuitenkin fysiikan edelle ja loukkaannuin ensimmäisessä pelissä. Elin vamman kanssa puoli vuotta, kunnes lääkäri totesi eturistisiteen katkenneen oikeasta polvesta. Helpottuneena marssin leikkaukseen rugbykentille ”paluu” ensimmäisenä mielessäni..

Loukkaantuminen opetti minulle (kuten monelle monelle muullekin saman kokeneelle) oman kehon arvostusta. Vuosien ajan tervettä ja toimivaa kehoa itsestänselvyytenä pitäneenä huomasin iloitsevani hyvin sujuneesta kävelystä. Jalkani oli korjattu rakenteellisesti, minun pitäisi vielä muodostaa siihen luottamussuhde, jotta voisimme toimia taas yhdessä, kokonaisena kehona. Käänteentekevää oli joukkueovereilta saatu vertaistuki. Muutkin olivat selvinneet takaisin eheiksi pelaajiksi. Polveni ei ollut ”huono” tai ”väärä”, vaan matkalla parempaan. Paluu pelikentälle oli pelottava kokemus, lähinnä henkisesti.

Aloin pohtia, mitä voisin tehdä toisin, jotta kehoni olisi paras mahdollinen rugbyyn ja liikkumiseen muutenkin. Kehonhuollollinen näkökulma tuli minulle oman loukkaantumisen kautta luonnostaan, näin osasin myös arvostaa erilaisilla opinnoissa kehonhuollon kursseja ja tarkastella niitä sekä opettajuuden että urheilijan näkökulmasta. Samoin yksi asia oli selvä: minusta tulisi voimakkaampi, nopeampi ja parempikuntoinen. Ennen olin saattanut toivoa olevani pitempi, nyt mahdolliset muutostoiveet vaihtuivat konkreettisiin tavoitteisiin. Painonnousun aloin nähdä positiivisena, se tarkoittaisi lihasta kentälle! 52-kiloisesta 58-kiloiseksi muutos ei välttämättä kuulosta kovin suurelta, mutta kun olomuotoani tarkastelee kuvien perusteella, muutos on suuri. Löysin keholleni käyttötarkoituksen, kanavan jonka kautta purkaa energiaa ja hakea haasteita. Opin kehostani rugbyyn myötä paljon uutta ja kehotietoisuuteni lisääntyi.

5.3 Tutkimukseen osallistujat

Keräsin vastauksia Facebook-ryhmän kautta. Ryhmässä vaikuttavat Suomen naisrugbyn aktiivisimmat toimijat. Seuroista Vantaan Salamapallo Rugbyklubi, Warriors Rugby Club, Helsinki Rugby Club ja Tampere Rugby club ilmoittivat jakaneensa kyselyn omille pelaajilleen. Jaoin Jyväskylä Rugby Clubin naisille kyselyn joukkueen oman Facebook-ryhmän kautta. Vastauksia sain yhteensä 19 kappaletta. Muistutin tutkimuksesta kahdesti Facebookin välityksellä ja omia seuralaisia muutamaan otteeseen harjoitusten yhteydessä.

Vastaajien pelikokemus vaihteli puolesta vuodesta vuosikymmeneen. Mukana oli sekä maajoukkueetason pelaajia, että ensimmäistä kauttaan pelaavia. Iät, pelipaikat ja kehotyypit jätin toissijaiseksi, sillä tutkimuksen tarkoitus oli nimenomaan tutkia kokemuksia kehollisuudesta. Vastauksien laadussa pelivuodet toki näkyivät, sillä pitempään lajia harrastaneet osasivat kuvailla kokemuksiaan tarkemmin juuri kehollisista lähtökohdista, kun taas uudemmat pelaajat kuvasivat kokemuksiaan hyvin oppikirjamaisesti lajin arvoja mukailleen. Toista kauttaan aloitteleva M. kuvaa:

”Kaikenlaisille vartaloille löytyy oma paikkansa rugbyista.”

Näyttäisi siltä, että jokaisella (vastanneella) joukkueella arvomaailman tuominen esiin jo heti lajin alkeiskurssilla on tärkeää, ja se näkyy myös uusien pelaajien vastauksissa. Näen tämän erittäin positiivisena asiana lajin kehittymisen kannalta. Kyselyyn vastanneet pelaajat ovat omalla tavallaan asiantuntijoita. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää olisikin, että tiedonkeruu tapahtuu sellaisilta henkilöiltä, jotka ”tietävät tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta”(Tuomi & Sarajärvi, 2009, 85).

Koin tärkeäksi saada vastauksia sekä kokeneilta, että vähemmän kokemusta omaavilta pelaajilta. Vastaajien pelikokemus vaihteli puolesta vuodesta vuosikymmeneen. Suomen pienen rugby-yhteisön antamat mahdollisuudet tällaisessa tiedonkeruussa olisi myös rajoittanut huomattavasti saamiani vastauksia, jos olisin rajannut vastaajiani tarkemmin. Myöhemmin tutkimuskirjallisuutta lukiessani pohdin myös eliittiotannan mahdollisuuksia. Eliittiotannassa tiedonantajiksi valitaan vain henkilöt, joilla oletetaan olevan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Valinnan kriteerinä olisin voinut käyttää esimerkiksi juuri pelikokemusta, sekä ilmaisun ja kuvailun taitoja. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 86.) Näen kuitenkin aineiston olevan rikas sellaisenaan ja verrattuna samankaltaisiin tutkimuksiin se on jopa runsas.

5.4 Tutkimuksen eteneminen

Aloitin työskentelyn pro graduni parissa kevättalvella 2015, jolloin kirjoitin teoriaosuutta ja etsin samankaltaisia tutkimuksia. Keskustelin aktiivisesti aiheesta rugby-yhteisöissäni, ja aihe herätti mielenkiintoa joka kannusti minua jatkamaan aiheen parissa. Testasin kyselylomaketta viidellä henkilöllä, kolmella naisella ja kahdella miehellä. Muokkasin kyselylomaketta hieman heiltä saamani palautteen pohjalta. Muokkaukset liittyivät kehollisuus-termin esittelyyn (lisäsin muutaman lauseen kehollisuudesta kyselylomakkeen alkuun) ja kysymysten päällekkäisyyteen. Lisäsin viestiini tutkimukseen osallistumispyynnön (LIITE 1) ja kyselylomakkeen (LIITE 2), jonka välitin Facebookin ryhmään. Viimeinen palautuspäivämäärä oli 10.4.2015, mutta vastauksia tuli vielä monta tämän päivämäärän jälkeen.

5.5 Aineiston käsittely ja tulkinta

Saatuani vastaukset kokoon tallensin vastaukset samanlaisina tiedostoina, jotka tulostin. Aineistoa kertyi kirjallisessa muodossa 24 sivua. Näin pystyin hahmottamaan vastaukset paremmin. Sain vastauksia vielä myöhässä, kun muutama innokas vastaaja oli unohtanut palauttaa vastaukset ajoissa. Muutama tuttu pelaaja harmitteli vastaamattomuuttaan, sillä aihe oli heille mielenkiintoinen.

Laadullisella tutkimuksella pyritään tilastollisten yleistysten sijaan kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai jopa antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 85.) Laadullinen tutkimus voidaan nähdä muuttuvana prosessina, joka kehittyy tutkimuksen aikana ja tutkijan ymmärtämisen edetessä. Tutkimus voidaan nähdä oppimistilanteena. Vaiheet eivät välttämättä ole selkeät ja tutkijalla on edessään erilaiset haasteet kvantitatiiviseen tutkimukseen nähden (Kiviniemi, 2007, 70; Eskola & Suoranta, 2008, 159). Tutkimusongelma täsmentyy tutkimuksen ajan ja se vaatii tutkijaltaan ongelmanratkaisua läpi tutkimuksen (Kiviniemi, 2007, 71).

5.6 Tutkimusmenetelmä

Käytännössä useat eri analyysitavat kietoutuvat tutkimuksissa huomaamatta yhteen, eivätkä välttämättä ole selvärajaisia. Alkuvaiheessa tämä saattaa aiheuttaa hämmennystä ja epätietoisuutta etenemisen ja päätöksenteon suhteen. (Eskola & Suoranta, 2008, 162.) Tässä tutkimuksessa analyysimenetelmäksi valikoitui teemoittelu, jonka avulla tutkimusongelmaa valaisevia teemoja saatiin esille. Tämä myös mahdollisti tiettyjen teemojen esiintymisen vertailun. Lukumäärän sijaan teemoittelussa kiinnostaa kerätyn teeman sisältö ja tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet (Eskola & Suoranta, 2008; Tuomi & Sarajärvi 2002).

Aineiston analyysin aloitin lukemalla aineiston useaan kertaan huolellisesti läpi. Olin toki lukenut mielenkiinnosta vastauksia heti, kun niitä alkoi tulla sähköpostiin. Näin minulla säilyi kokonaiskuva teksteistä hyvin koko tutkimuksen ajan. Toisaalta, myös pieni tauko työskentelyssä auttoi katsomaan tekstejä uusin silmin. Pelkistin aineiston ilmaisut taulukoiksi (ks. liite 3). Pyrin häivyttämään henkilöt vastausten takana antamalla jokaiselle peitenimen.

Eskolan ja Suorannan (2008, 174) mukaan pyrin nostamaan aineistosta tutkimusongelmaa valottavia teemoja, ja vertailemaan niiden esiintymistä ja ilmenemismuotoja. Kehollisuuteen liittyvät teemat tulivat selkeästi esiin apukysymysten avulla, vaikka kysymyksiin olikin vastattu limittäin. Havaintoyksiköksi muodostui useimmiten lause, joka kuvaili kokemusta. Muutamassa tapauksessa luokittelun lähtökohdaksi riitti yksittäinen sana (Tuomi & Sarajärvi, 2009).

Seuraavassa luvussa esittelen aineistosta nousseet kuusi teemaa, joihin on liitetty teema- aluetta kuvaavia sitaatteja. Niiden avulla tarkennetaan ja jäsennetään tekstiä (Eskola & Suoranta, 2008). Nämä kuusi aihe- aluetta kehollisuuteen liittyen ovat oman kehon sopivuus, kehotietoisuus, keholliset onnistumiset ja elämykset, epäonnistumiset, joukkueen sosiaalinen kehoilmapiiri ja muutokset ajattelussa. Noudatin Eskolan (2007, 174) teemoittelun järjestelytapaa, jossa tutkija käy teemat läpi yksi kerrallaan, esitellen siihen liittyviä mielenkiintoisimpia näkökulmia. Jätin tarkoituksella pois pelillisiä tilanteita analysoivia aihekokonaisuuksia, sillä ne eivät olleet relevantteja tutkimusongelmien kannalta. Esimerkiksi taklaukseen liittyvät keholliset merkitykset ovat jatkotutkimuksen näkökulmasta mielenkiintoinen tutkimuskohde.

6. ”Rugbytreenin muokkaama minä”

Suuri osa vastaajista on päätenyt lajiin sattuman kautta aikuisiällä. Seurojen aktiivinen mainostaminen mm. yliopistojen sähköpostilistoilla on kasvattanut lajin harrastajamääriä. Osa vastaajista oli tutustunut lajiin ulkomailla esimerkiksi opiskeluvaihtoa suorittaessaan, minkä jälkeen he etsivät Suomessa lajin joukkueen. Moni vastaaja piti aihetta mielenkiintoisena ja tärkeänä oman itsen tuntemisen kannalta. Rugbya verrattiin muihin lajeihin ja sen todettiin olevan monipuolisempaa, haastavampaa ja fyysisempää. Fyysinen peli on antanut vastaajille mahdollisuuden kokea kehoa ja sen ominaisuuksia eri tavoin (ks. myös Knapp, 2014).

Vain muutama vastaajista oli kohdannut vastustusta lajin pariin siirtymisestä lähipiiristään. Verrattuna Migliaccion ja Bergin (2007) tutkimukseen amerikkalaisen jalkapallon parista, jossa ympäristön mielipiteet olivat yksi harrastusta rajoittavia tekijöitä, näyttäisi tämän aineiston perusteella siltä, että samanlaista vaikutusta ei esiinny suomalaisessa rugbykulttuurissa. K. kuitenkin toteaa

”Ennen (rugby)kursseille osallistumista myös äitini ihmetteli, että voiko noin laiha pelata rugbya.”

Kehon ominaisuuksia kuvattiin monipuolisesti ja realistisen neutraalisti. Vastaajien joukko näyttäisi noudattavan rugbyjoukkueen perinteistä kuvaa. Viidelletoista eri pelipaikalle löytyisi pelaaja jokaiselle pelipaikalle vastaajien parista. Vastaajien joukko on siis monipuolinen ja tekee hyvän poikkileikkauksen suomalaisen naisrugbyn pelaajan kehollisuuden kuvaamiseen.

Kaikki vastaajat kokivat rugbyn pelaamisen muuttaneen kehollisuuttaan jollakin tapaa positiiviseen suuntaan. Positiivisina ominaisuuksina nähtiin mm. vahvuus, voimakkuus, kestävyys, nopeus, ketteruus, hyvä silmä-käsi-koordinaatio, ulottuvuus, fyysisuus, iso koko ja kiihtyvyys. Laji vaatii harrastajaltaan paljon, mutta myös palkitsee, kuten J. kuvaa

”.. kun huomaa kunnan kasvaneen lähes varkain. On myös ihanaa huomata, että nopeus kehittyy ja lihakset muokkaantuvat.”

Suuri osa on motivoitunut aloittamaan rugbyharrastuksen myötä myös muun tavoitteellisen harjoittelun, esimerkiksi kuntosalilla. Tämä on edelleen lisännyt kehotietoisuutta. Moni kokeneemmista pelaajista mainitseekin kuntosaliharjoittelun olevan niitä hetkiä, kun omia

suorituksia pääsee edelleen kehittämään ja kehon rajoja testaamaan. Tähän voi vaikuttaa lajin kehitystilanne, sillä seurojen harjoituksissa on usein mukana paljon uusia pelaajia, eikä rugby välttämättä lajiharjoituksissa tuo enää samanlaisia haasteita. Näin haasteita on lähdetty hakemaan muualta, fyysisen harjoittelun parista.

Pyrin rakentamaan kuvan rugby pelaajan kehollisuudesta vaihe vaiheelta Eskolan (2007, 174) teemoittelun ohjeistusta noudattaen. Aineisosta esiin nousseet kuusi teema esittelen seuraavissa alaluvuissa yksitellen. Nämä teemat ovat oman vartalon sopivuus, kehotietoisuus, keholliset onnistumiset ja elämykset, epäonnistumiset, joukkueen sosiaalinen keho-ilmapiiri ja muutokset ajattelussa ja olen myös valinnut jokaista teemaa kuvaamaan yhden sitaatin aineistosta.

6.1 ”*Oma kroppa onkin ollut se paras juuri tällaisena*”

Kaikki vastaajat kokivat kehonsa sopivaksi rugbyyn. Kehoja kuvailtiin rugbyyn kautta hyvin monipuolisesti sekä ulkoisten ominaisuuksien, että toiminnallisuuden kautta. Ominaisuuksia luoteltiin neutraalisti, ja jos vastaaja näki jonkin ominaisuuden huonona, kuvattiin usein pelitilanne, jossa tästä ominaisuudesta olisi kuitenkin hyöty. Kuten N. kuvaa:

”Olen lyhyt, joka ei ole yleensä kovin hyvä juttu, mutta rugbyssa siinä on siinä mielessä hyötyä, että minua on vaikeampi taklata alaruumiseen ja minun on helpompi taklata pidempiä reippaasti lantiota alemmas.”

Vastaajat kokivat täyttävänsä pelipaikkansa vaatimukset ja näkivät ominaisuuksiensa olevan hyviä siihen. Rugbyssa on 15 eri pelipaikkaa, joissa tarvitaan hieman eri ominaisuuksia. Rugbyn pelaajilla fyysiset ominaisuudet voivat vaihdella pelipaikasta riippuen hyvinkin paljon (ks. esim. Hene, Bassett & Andrews, 2011).

Kaikki vastaajat olivat löytäneet itselleen sopivan pelipaikan. Vastauksissa tuli selkeästi esiin se, että lajissa painotetaan omien lajille merkityksellisten ominaisuuksien hyödyntämistä, ei niinkään heikkouksia. Myös henkisiä ominaisuuksia, kuten sisukkuutta, peliälyä ja kannustavaa asennetta mainittiin rugbykehoa kuvailtaessa. Kuhmosen (1997, 123) mukaan

tällainen ”olen kehoni” ajattelu yhdistää kehollisuuden olemassaoloa, ja auttaa paremmin ymmärtämään kehollisuutta.

”Kehoani kuvailisin rugbyn kautta ”forwardivartaloksi”, jossa on massaa ja voimaa”

”Olen pitkäraajainen ja hoikka ja vartaloni soveltuu erityisesti nopeaan juoksemiseen..”

”Tähän lajiin tämä kroppa tuntuu sopivan todella hyvin, sillä olen pieni paketti, jossa on sopivassa suhteessa voimaa, nopeutta ja kestävyyttä.”

”Koen olevani nopea, oivaltava ja vahva kentällä.”

Paino ja massa nähtiin siis hyödyllisinä lajissa. Paino ei ollut vain este, vaan keino olla parempi vastustajaa. Kuten E. kuvailee:

”Yhtäkkiä se, että painaa 10 kiloa enemmän kuin kaveri, onkin joissain tilanteissa positiivinen juttu.”

Toisaalta, paino nähtiin myös hidastavana tekijänä, mutta se kuitattiin enemmänkin nopeus-elementin puuttumiseksi. Tanakkuus, sirouden puute, isous, painavuus, leveäharteisuus ja rotevuus näyttäytyivät teksteissä negatiivisina arvioina itsestä, mutta rugbyn kautta nämä ”ominaisuudet” oli käännetty positiivisiksi.

”edelleenkaan en ole siroin pelaaja joukkueessa, mutta juuri tämä on tuonut minulle kentällä voimaannuttavan tunteen siitä, että voin hyödyntää tätä kokoeroa esimerkiksi kontaktitilanteissa”

Lihaksikkuus nähtiin positiivisena asiana. Verrattuna Liechtyn ynnä muiden (2015) tutkimukseen amerikkalaista jalkapalloa harrastavien naisten keskuudessa pelko liiallisesta lihaksikkuudesta ei näytä koskevan suomalaista (nais)rugbypelaajaa. Ongelmaksi edellä mainitussa tutkimuksessa osalle naisista muodostui kontrasti kehojen eri konteksteissa kentällä ja sen ulkopuolella (on-field ja off-field body) ja niiden välillä. Kentällä keho sai erilaisia positiivisia merkityksiä, jotka sitten kentän ulkopuolella olivatkin negatiivisia asioita, kuten esimerkiksi lihaksikkuus. Tässä tutkielmassa samankaltaisia tuloksia ei ollut havaittavissa.

”Ja jos painoa tulee lihaksen muodossa niin ou jee. Sitä parempi kentällä.”

Samaisessa amerikkalaisen jalkapallon tutkimuksessa jo aiemmin tapahtunut positiivinen muutos kehonkuvassa vaikutti siihen, että keho hyväksyttiin molemmissa tapauksissa sellaisena kuin se oli (Liechty, ym. 2015). Amerikkalaisen jalkapalloilijan olemus voi kuitenkin poiketa rugbyyn pelaajasta, sillä pelipaikkakohtaiset erot ovat suuret. Rugbyssa kaikilta vaaditaan tiettyyn pisteeseen asti kestävyyttä, voimaa ja nopeutta (ks. Tyrväinen, 2015). Kuten N. kuvaa:

”Kehoni on rugbyyn myötä lihaksikas ja urheilullisen näköinen, kuitenkin vielä naisellinen.”

Painoon suhtautuminen oli muuttunut myös rugbyyn myötä ja sen merkitys oli vähentynyt. Noin puolet vastaajista ei maininnut painoa lainkaan, mikä on mielenkiintoista naisen kehoa kuvaavien yleisten diskurssien näkökulmasta. Rugbynpelaajat näyttäisivät suhtautuvan painoonsa mutkattomasti, tai se ei ole heille merkityksellistä. Painoon suhtautumista kuvattiin lähinnä sen positiiviseksi muuttuneiden merkitysten kautta.

”En välitä pienestä painon noususta enkä muutenkaan tuijota vaa’an lukemia niin kuin ennen rugbya”

Kaksi vastaajista kuvasi itseään heikoksi. Molemmilla vastaajilla loukkaantumiset olivat heikkouden tunteiden takana. Toisaalta myös kovuuden ja voiman puute nähtiin heikkoutena. Ulkoisia seikkoja negatiivisessa yhteydessä ei kuitenkaan luetellut kuin yksi vastaajista.

Näyttäisi siltä, että lajin arvomaailma tulee esiin eri kehotyypin hyväksymisenä, sekä yksilön että joukkueen näkökulmasta. Kehoa arvioidaan eritoten positiivisten ominaisuuksien ja pystyvyyden kautta. Toisaalta N. arvioi valmentajakokemuksensa kautta, kuinka ”kehon ulkonäöstä ei aina voi päätellä muita ominaisuuksia, kuten nopeutta ja kehonhallintaa. Isompikokoisetkin pelaajat saattavat olla nopeita ja ne heiveröisen näköiset vahvoja.” Lumela (2012) on samaa mieltä kuvatessaan liian aikaista ominaisuuksien hyödyntämistä. Pelipaikkoja ei pidä luokitella fyysisten ominaisuuksien mukaan liian aikaisin, vaan jokaisen pelilliset kyvyt tulee huomioida.

6.2 ”Rugby ja rugbyn harjoittelu antaa elämyksiä silloin ymmärtää että mihin kaikkeen keho pystyykään”

Rugbyn harrastamisen koettiin parantaneen kehotietoisuutta ja antaneen tietoa muun muassa kehon pystyvyydestä, rajoista ja potentiaalista. Wedgwoodin (2004) tutkimuksessa australialaista jalkapalloa harrastavien tyttöjen kuva oman kehon koetusta potentiaalista vahvistui harrastuksen myötä. Australialainen jalkapallo on paikallinen muunnos rugbysta ja kontaktilaji muutamilla sääntöeroilla Wedgwood näkee kontaktielementin olevan suurin vaikuttaja, sillä tutkimuksessa tytöt kuvasivat kontaktista selviytymiseen liittyvien pelon tunteiden muuttuvan nopeasti tunteisiin voimakkaammasta kehosta. Jalkapallo rohkaisi tyttöjä kokeilemaan kehojensa rajoja, ja auttoi heitä löytämään fyysistä itsevarmuutta (being physically assertive). (Wedgwood, 2004) Tässä tutkielmassa aineistosta nousi hyvin samankaltaisia kokemuksia esiin:

”Suurin onnistumisen tunne on varmastikin kun saa tehtyä kovan taklauksen pelissä. Siinä jotenkin kiteytyy se itsevarmuus ja vahvuus mitä rugby on minulle tuonut.”

”Pelikokemuksen pikkuhiljaa kertyessä olen huomannut voimani olevan riittävä ainakin melkein kaikkiin tilanteisiin, joihin kentällä joudun.”

”Rugbyssa joutuu välillä pelaamaan oman kestävyysrajoilla, jolloin olen oppinut kehostani sen, että tarvittaessa kehosta on löydettävissä jonkin verran jaksamista vaikka olisi kuinka väsynyt.”

Rugbyn kautta vastaajat ovat päässeet kuormittamaan kehoa monipuolisesti. Moni kuvasi voimien ääri rajoilla pelaamista, kaikkensa antamista ja täydellistä itsensä haastamista kentällä ja lajiharjoituksissa. Lajin fyysisyys nähtiin positiivisena asiana, joka pakotti haastamaan itseä uudella tavalla. V. kuvaa muutosta seuraavasti:

”aliarvioin kehoani ja sen kykyä liikuttaa minua, sekä jaksamista ennen rugbyn aloittamista”

Myös oheisharjoittelun merkitys tuli esiin kehotietoisuuden teemassa. Kehon rajojen testaaminen mahdollistui rugbyn harrastamisen myötä usealle myös voimaharjoittelun näkökulmasta. Oman kehon suorituskyvyn tuntemisen parantuminen (esimerkiksi tieto siitä,

kuinka monta leukaa jaksaa vetää) nähtiin arvokkaana tietona. Myös kehon kuuntelua kuvattiin paljon:

”(kehoni) ilmoittaa minulle kun olen ylirasittunut (lievä lämmön nousu) ja se kestää kovaa käyttöä ja rajuja sykevaihteluja”

”olen oppinut kuuntelemaan sitä (kehoa) vähän paremmin, ja toisaalta helpottamaan esimerkiksi kiristyksiä ja liikkuvuusvaikeuksia”

”Tuo voimaa huomata, että on oppinut kuuntelemaan itseään ja kehoaan.”

Heikkouksia kuvataan myös yksityiskohtaisesti. Niiden ei kuitenkaan nähdä estävän harrastamista. Myös loukkaantumiset ovat osaltaan kasvattaneet kehotietoisuutta. Kehon toiminnan rajat tunnustetaan paremmin, ja toisaalta loukkaantumiset *”eivät ole niin kamalia asioita kuin ennakkoon kuvittelisi”*. Kontaktilajille ominaisesti keho joutuu koetukselle. Naiset kuvaavat kuitenkin nautinnolla tätä rugbyin jälkeistä ”hyvää kipua”, ”hakatuksi tulemisen tunnetta - mutta hyvällä tavalla”, kolhuja, mustelmia ja lihaskipua. Kehon fyysisen suorituskyvyn rajat tunnustetaan ja niitä uskalletaan haastaa. Samalla moni on myös alkanut arvostaa terveyttä ja ”toimivaa kehoa” enemmän kuin ennen. Loukkaantumisia käsittelen lisää alaluvussa 6.4.

Kehotietoisuuden myötä vastaajat kokivat myös itsetuntemuksensa kehittyneen. Henkisen puolen kehitystä A. kuvaa osuvasti:

”koen että rugbyin kautta olen tutustunut paremmin itseeni ja toisaalta rugby on vaikuttanut paljon siihen millainen minä olen.”

6.3 ”Kropasta otetaan kaikki irti.”

Rugbyn kautta koettiin kehollisia onnistumisia ja elämyksiä. Onnistumisissa kuvattiin usein tarkasti eri pelitilanteita, joissa vastustaja voitetaan oman fyysisen ylivoiman avulla. Vastustajan voittaminen voimalla tai nopeudella oli useimmiten vastaajien kehollisen

onnistumisen kokemuksen takana. Kontaktitilanteiden voittaminen mainittiin myös usein onnistumisen kokemusten yhteydessä. Kuten N. kuvailee

”.. pääsen kentällä etenemään vastustajien puolustuslinjasta läpi, tai kun tarvitaan useampi pelaaja taklaamaan minua”

Toisesta näkökulmasta kontaktitilannetta lähestyvä M. kuvailee taas, kuinka

”Hyvältä tuntuu myös onnistunut taklaus, kun se osuu hyvin hartialle ja vien pelaajan onnistuneesti maahan.”

Wedgwoodin (2004) tutkimuksessa australialaisen jalkapallon peluun myötä osa tutkittavista tytöistä kehitti vähemmän hauraan kuvan omasta kehollisuudestaan (less fragile embodiment) lajin harrastamisen myötä. He myös kokivat tuntevansa paremmin todellisen fyysisen potentiaalinsa. Kuva voimakkaasta, itsevarmasta ja vakuuttavasta kehollisuudesta muotoutui lajin harrastamisen kautta juuri niille, joille kontaktielementti ei ollut aikaisemmin harrastetuista lajeista tuttu. (Wegwood, 2004.) Samankaltaisia pystyvyyden ja voimakkuuden tunteita kuvasi myös moni tähän tutkimukseen vastanneista. Voiman käyttö kontaktitilanteissa on monella onnistumisen elämyksen takana. Kontaktitilanteiden voittamista esimerkiksi N. ja K. kuvaavat:

”Myös ruckeissa koen onnistumisia kun minua ei saa työnnettyä pois tai saan pallon vastustajalta työntämällä ruckista yli”

”Isoja onnistumisen kokemuksia ovat myös näyttävät taklaukset, ja se, kun huomaa päässeensä muurista yli ja jaksavansa vielä painaa.”

Itsensä ylittäminen fyysisessä suorituksessa nähdään myös kehollisena elämyksenä.

”Se tunne kehossa, kun olet ihan nääntynyt ja mustelmilla, ja silti yrität taklata viimeisillä voimillasi kaikkiesi antaen on äärimmäisen palkitsevaa”

”Lihaksissa hapottaa ja tietää, että huomenna on sääret mustelmilla, ja silti vain nauttii”

6. 4 Epäonnistumiset

Epäonnistumiset liittyvät keholliset kokemukset identifioituivat vahvasti kehon rajoihin. Loukkaantumiset, kunnan loppuminen ja suorituskyvyn yleinen riittämättömyys aiheuttivat epäonnistumisen kokemuksia. Eräs vastaaja pohti kuitenkin osuvasti, voiko loukkaantuminen edes olla kehollinen epäonnistuminen, sillä siinä on usein kyse huonosta tuurista. Rugbyssa loukkaantumisia sattuu eniten kontaktitilanteissa (mm. Nicol, Pollock, Kirkwood, Parekh, & Robson 2010; Bird 1998, Brooks ym. 2005; Schick, 2008). Loukkaantumiset ovat osa rugbya, mutta esimerkiksi sääntöjen selkein tarkoitus on pitää rugby turvallisena pelaajilleen. Amerikkalaisen (nais)jalkapallon harrastajiin keskittyneessä tutkimuksessa harrastusta yhdeksi harrastusta rajoittavaksi tekijäksi nousivat juuri loukkaantumiset (Migliaccio & Berg, 2007).

Puhuttaessa loukkaantumisista moni kuvaili pelon, pettymyksen ja riittämättömyyden tunteita. Jos loukkaantuminen yhdistettiin esimerkiksi omaan huonosti hoidettuun kehonhuoltoon, aiheutti se enemmän negatiivisia tunteita kuin sattumalta loukkaantuminen.

Kehon ja mielen toimimaton yhteispeli oli monelle myös epäonnistumisen kokemuksia aiheuttavaa:

”Epäonnistumiset liittyy yleensä liian pehmeisiin taklauksiin, mutta niissä syy on päässä, ei kehossa.”

”Epäonnistumisia tulee eniten henkisen epävarmuuden takia.”

Muutama vastaajista kuvaa myös ylilatautumisen ongelmia. Ikäväksi koettiin tilanne, jossa keho on huippukunnossa, eikä peli silti suju. L. kuvaa asiaa seuraavasti:

”Huolellinen valmistautuminen onkin kääntynyt ylilatautumiseksi ja henkinen latautuminen romahduttaa kunnan.”

Epäonnistumisten yhteydessä keho-puhe muuttuu usein mielen ja kehon erottelevaan ”minä” ja ”kehoni” puhutteluun. Esimerkiksi M. kuvaa kuinka

”Epäonnistumisia on tullut ehkä selkeimmin, kun oma keho on pettänyt.”

Tai, kuten N. kuvaa:

”Epäonnistumisia olen kokenut esim. jos kroppa ei tottele aivoja”

Vastustajalle häviäminen voimassa tai nopeudessa aiheuttaa myös epäonnistumisen tunteita. Kehollisuuden näkökulmasta ne liittyvät usein taklaustilanteen epäonnistumiseen. Asiaa voidaan pohtia myös pelillisestä näkökulmasta. On mahdollista, että epäonnistunut taklaus ja siitä todennäköisesti syntyvät vastustajan pisteet vaikuttavat voimakkaammin epäonnistumisen tunteisiin kuin muut pelilliset tilanteet.

6.5 ”Mielestäni juuri ajatus, että ei ole hyvää tai huonoa kehoa, on vain paljon erilaisia kehoja joiden ominaisuuksia voi hyödyntää monilla tavoin, on keskeinen rugbyssa.”

Laine (1996) mainitsee kehollisuuden tarkastelun näkökulmaksi kehon sosiaalisena ilmiönä. Sosiaaliset tilanteet, joissa olemme kehollisessa suhteessa ja kanssakäymisessä toistemme kanssa vaikuttavat siihen, kuinka tulkitsemme tilanteita ja millaisia merkityksiä luomme omalle ja toisten kehoille. Havainnot vaikuttavat siihen, millainen kokemusmaailma meille tästä syntyy ja miten se ohjaa tulkintojamme. (Laine, 1996.) Rugbyssa joukkueen sosiaalinen ilmapiiri kehon näkökulmasta vaikuttaisi olevan hyvin positiivinen. Merkityksellisiä kehollisuuteen liittyviä kokemuksia tähän tutkimukseen vastaaville syntyi sosiaalisen kehon näkökulmasta erityisesti hyväksyvän ilmapiirin ansiosta.

Positiivisen kehonkuvan omaavat ihmiset valitsevat kommentteista vain ne, joilla on positiivinen vaikutus heidän omaan kehonkuvaansa. Samoin he pystyvät suodattamaan paremmin median epärealistista kuvaa kauneusihanteista, sekä valitsevat ympärilleen ihmisiä, joilla on positiivinen kehonkuva ja tapa puhua siitä (Frisén & Holmqvist, 2013). Kaikilla vastanneilla näyttäisi olevan joukkueen puolesta positiivista kehonkuvaa edustava yhteisö. Lähes kaikki vastaajista mainitsivat kehoista puhumisen olevan avointa.

Moni vastaajista kuvaa jäämistään lajin pariin hyvän joukkuehengen takia. Migliaccio ja Berg (2007) tutkivat naisten amerikkalaisen jalkapallon harrastamiseen liittyviä hyötyjä ja rajoittavia tekijöitä. Suurimmaksi hyödyksi tutkittavat kokivat joukkueen yhteistyön ja

perheenomaisen ympäristön rakentumisen, sekä erilaisten naisten kohtaamisen. Jalkapallon fyysisyyden kokeminen oli myös merkittävä tekijä. Kaikki vastaajat kuvasit rugbyyn ilmapiiriä erilaisten kehojen kannalta positiiviseksi ja hyväksyväksi. Sallivuuus, armollisuus, erilaisuuden näkeminen rikkautena, ”sinut oleminen” ja välittömyys kehoihin suhtautumisessa tuotiin myös esiin vastauksissa. Erilaisia kehoja arvostetaan.

”Hyvässä joukkueessa tunnetaan joukkukaverinkin fyysiset vahvuudet sekä käytetään ja arvostetaan niitä.”

”Pukukopissa näkee monenlaisia vartaloita eikä niitä arastella vaan niistä ollaan ylpeitä.”

Monipuolisuus ja kehon kokonaisvaltainen haastaminen, unohtamatta psyykkistä puolta tuli lähes kaikista vastauksista esiin. Rugbya arvioidaan positiivisemmin kuin muita lajeja, mutta tähän vaikuttaa varmasti tämänhetkinen harrastaminen. Kollektiivinen kehojen haastaminen luo yhteisöllisyyttä. Toisten kehoja ja niiden tekemää työtä arvostetaan ja se on samanarvoista. Yhdessä treenaaminen, pelaaminen ja itsensä haastaminen lähentää ja luo yhteisöllisyyttä. Hyväksynnän ja arvostuksen takana on vaatimus työstä yhteisen hyvän, eli joukkueen eteen.

”Yhdessä möyriminen lähentää pakostakin. Koskaan ei ole yhtä kiitollinen joukkueetoverista, kun tulee taklatuksi pallon kanssa ja saman tien siinä on joukkueetoveri suojaamassa ruckia”

”Kun kaikkien kehot toimivat eri tavoin, niin toiselle jokin asia on parempi kuin toiselle ja ihmiset paikkaavat toisiaan.”

”Satakiloinen joukkueenjäsen ei välttämättä jaksa juosta yhtä paljon, mutta hän jaksaa pidellä useamman 60 kg itseksensä ruckissa ja näin tehdään tilaa sille nopeammalle juoksijalle. Tämän ymmärtäessään tulee myös itselleen armollisemmaksi..”

Itseen ylipainoiseksi kuvaileva I. kertoo:

”Merkittävintä minulle oli, että sain ulkopuolista hyväksyntää tavallisesta poikkeavalle fyysisyydelle. Aikaisemmissa joukkuelajikokeiluissa energiani on lähinnä valunut omaa kehoa vastaan taistelemiseen.”

Kukaan vastaajista ei kuvannut kokeneensa tulleeensa torjutuksi tai syrjityksi kehonsa vuoksi. Yhteisön merkitys varsinkin uusille pelaajille on tärkeää. Tällöin muiden samalla viivalla olevien tuki kannustaa harjoittelussa ja antaa vertailupohjaa omiin suorituksiin. (Cronan & Scott, 2008.) Lajissa pelaajan koko nostetaan eduksi haitallisuuden sijaan. Kuten K. ja L. kuvaavat:

”Lisäksi se, että koko on etu, on ollut huikaa- enää ei välttämättä ole se sähän seitsemäs puolustaja joka laitetaan kentälle vain loukin tai varman häviön tai voiton tullessa”

”.. ja oikeasti jokainen ihminen alkaa näyttää kauniilta omista lähtökohdistaan käsin. Se että sun kroppas toimii yhteisen hyvän eteen kentällä on kaunista, se että sulla on omat vahvuudet ja omat heikkoudet on kaunista.”

6.6”*Rugbyn myötä olen oppinut että sillä miltä kroppa näyttää on vähemmän merkitystä kuin sillä mitä kroppa pystyy saamaan aikaan.”*

Muutokset ajattelussa nousivat esiin aineistosta. Kehon näkeminen työkaluna ulkonäköön keskittymisen sijaan, kiinnittää ajattelua fyysisiin kykyihin ulkonäön tarkastelun sijaan. Erilaisten kehotyyppeiden menestyminen urheillessa muokkasi esimerkiksi Cronanin ja Scottin (2008) tutkimuksessa ihanteellista kuvaa naiskehosta naistriathlonisteilla. Esimerkiksi A. ja E. kuvaavat tätä kokemusta seuraavasti:

”Tietyllä tavalla se (keho) on työväline kentällä, joka toimii aina siinä tilanteessa tarkoituksellaisella tavalla”

”Rugbyn kautta kropan on oppinut näkemään myös ’työkaluna’ ja se on vaikuttanut myös siihen, että kropan läskit ja muhkurat eivät ole enää niin suuressa roolissa.”

Cronanin ja Scottin tutkimuksessa muutos tapahtui ajattelussa, joka koski treenaajien ajatuksia omasta kehostaan ja kyvyistään. Kun treenaajat alkoivat nähdä itsensä urheilijoina, herätti se samoja voiman ja voimakkuuden merkityksellisiä tunteita kuin sana antaa ymmärtää. Osallistuminen koviin harjoituksiin ja niistä selviäminen vaikutti positiivisesti itsetuntoon. Oman fyysisen suorituskyvyn ymmärtäminen, sekä itsensä näkeminen urheilijana muuttivat tutkittavien kehonkuvia ja niiden taustalla vaikuttavia opittuja ajatusmalleja ulkonäön sijasta toiminnallisuuteen. Muutos vaikutti myös muun muassa siihen, kuinka he halusivat kehonkuvasta puhua esimerkiksi lapsilleen. (Cronan & Scott, 2008, 28.) Tämän aineiston valossa myös rugbyyn pelaaminen näyttäisi vaikuttavan harrastajansa ajatteluun samalla tavalla. Useat vastaajista kuvasivatkin juuri tuota toiminnallisuuteen suuntautumista ulkonäköön keskittymisen sijaan, ja se koettiin merkitykselliseksi ja vapauttavaksi.

”Rugbyn myötä olen oppinut että sillä miltä kroppa näyttää on vähemmän merkitystä kuin sillä mitä kroppa pystyy saamaan aikaan.”

”Vasta rugbyyn aloitettuani olen oikeasti tajunnut että erilainen ei ole huono ja miten voin käyttää kehoni ominaisuuksia hyväksi.”

Moni kuvasi myös päässeensä eroon oman kehon vertailusta suhteessa toisiin. Erilaisten kehojen hyväksymisen ja arvostamisen nähdään vaikuttaneen myös omaan kehoon suhtautumiseen. Osa vastaajista kuvaa oma suhdettaan kehoon terveeksi ja hyväksyväksi jo ennen rugbyyn aloittamista, mutta selittävänä tekijänä kaikki pitävät aikaisempaa urheiluharrastusta. Erilaisten naisten kohtaaminen ja fyysisyyden kokeminen nousivat myös esiin merkitsevinä tekijöinä syihin harrastaa lajia jalkapallon harrastajia tutkittaessa (Migliaccio & Berg, 2007; myös Liechty et al, 2015).

”Kaikki laittaa kroppansa samalla lailla likoon yhteisen päämäärän hyväksi”

”On mahtavaa, että pääasiallinen haluni laihtua ei johdu ulkonäöstä (vaikka se edelleen vaikuttakin), vaan siitä, miten se vaikuttaisi minuun pelaajana.”

”Ja rugbyyn on tietenkin myös muokannut niitä urheilijaihanteita mitä itsellä on ja miltä omasta mielestä huippu-urheilijan/rugbynpelaajan ”tulisi” näyttää (esim. vaikka Maggie Alphonsie).”

Rugbyssa koskettamista tapahtuu monella tapaa: taklatessa, ruckatessa, maulatessa, scrumissa (erikoistilanteita), pallon kaivamisessa, ynnä muissa pelitilanteissa. Käytännössä kentällä saattaa olla vain kasa pelaajia, pallo jossain kasan alla. Scrumissa kahdeksan pelaajaa sitoutuu yhdeksi, jotta voimaa saadaan välitettyä mahdollisimman paljon. Vastaan asettuu kahdeksan vastustajan pelaajaa, ja pallo laitetaan pelaajien keskelle. Omien pelaajien ja vastustajan koskettaminen on normaalia.

”Kosketus tuottaa mielihyvää niin se taklauskosketus, kuin toisen tsemppaaminen olkaa taputtamalla tai halailu yms.”

”Esimerkiksi scrumit ovat jotain aivan muuta, kuin mitä missään muualla kokee, niissä ei varmasti jää ysikään kehon lihas käyttämättä.”

Vahvan kokemuksen koskettamisesta kuvaa U:

”Koskeminen toisiin oli minulle aiemmin vaikeaa ja muistan yläkouluaikoihin ja lukiossa kaihtaneeni ystävien kanssa halailua, koska koin sen epämiellyttävänä. Varmaan epämiellyttäväksi kosketuksen teki se, että koin oman kehoni jotenkin vastenmieliseksi tai ainakin vääränlaiseksi. Rugbyyn sisältyvä fyysinen kontakti yhdistettynä oman kehon jaksamiseen muokkasi kehonkuvaani parempaan suuntaan ja koin kehoni olevan tasaveroisen ja -arvoisen muiden kanssa.”

7. POHDINTA

7.1 Yhteenvetona

Tässä pro gradu-tutkielmassa pyrin luomaan kuvan suomalaisen naisrugbypelaajan kehollisuudesta. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, kuinka naisrugbypelaajat kokevat kehollisuutensa lajin kautta ja mitkä asiat ovat merkityksellisiä heille itselleen kehon näkökulmasta. Tarkoituksena oli myös selvittää yleisesti kuvaa siitä, kuinka rugbyn pelaajat kokevat kehonsa, sekä yksilö- että joukkueetasolla. Esiin nousseet teemat olivat oman vartalon sopivuus, kehotietoisuus, keholliset onnistumiset ja elämykset, epäonnistumiset, joukkueen positiivinen ilmapiiri kehon näkökulmasta ja muutokset ajattelussa. Aineistosta välittyi myös kuva siitä, millaisia kehollisia merkityksiä naiset liittävät lajiin, ja miten se on muokannut heidän kokemuksiaan omista kehoistaan. Erilaisten kehojen arvostus ja hyödyntäminen pelikontekstissa vahvuuksien kautta on vaikuttanut rugbyntoimijien kokemuksiin kehollisuudesta. Erilaisuus nähdään positiivisena ja se on vaikuttanut monella positiivisesti sekä kehonkuvaan että itsetuntoon.

Aineiston kuvauksissa rugby on antanut toiminnallisen kanavan oman kehollisuuden kokemiseen. Laineen (1996) mukaan kehollisuutta määritellään sillä, kuinka me koemme kehomme ja toisten kehot. Merkitykselliset kokemukset luovat pohjaa omalle kehollisuudellemme ja merkityksille siitä. Tässä tutkielmassa rugbyn fyysisyys, erilaisten pelitilanteiden kokeminen ja niissä onnistuminen ja epäonnistuminen, sekä koskettaminen luovat kuvan kehollisuudesta tehden siitä merkityksellisen pelaajalle. Lähtökohtana ovat keholliset kokemukset kentällä. Tulokset saattaisivat olla hyvinkin erilaisia, jos vastauksista otettaisiin rugbykonteksti pois. Vai olisivatko sittenkään? Onko rugbyntoimijalla vakiintunut identiteetti kehostaan rugbyntoimijan parissa, vai vaikuttaako se vain lajin parissa? (vrt. Liechty ynnä muut, 2015).

Merkitykselliseen fyysiseen aktiivisuuteen osallistuminen vaikuttaa esimerkiksi Cronanin ja Scottin (2008) mukaan todennäköisesti positiivisesti kehonkuvaan. Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on selkeä yhteys ja se nähdään esimerkiksi koulumenestyksen tärkeimpänä selittäjänä. Tyttöillä yhteys on voimakkaampaa kuin pojilla ja sen merkitys

kasvaa mitä ylemmille luokka-asteille tullaan. (Keltikangas-Järvinen, 2010.) Muun muassa ruotsalaisia nuoria tutkittaessa (Frisén & Holmqvist, 2010) on todettu positiivisen kehonkuvan olevan avain liikunnan harrastamiseen. Kontoniemi (2014) tutki pro gradussaan nuorten naisten kehonkuvaa ja toteaa laihuusihanteen syrjäytyneen kiinteän, lihaksikkaan ja urheilullisen ulkomuodon tieltä. Vaikka nuoret näyttävät tiedostavan median esittämien kauneusihanteiden epärealistisuuden (mm. Holmqvist & Frisén 2012) on media silti suuri vaikuttaja nuorten ulkonäköpaineiden tuottajana. Rugbyn harrastamisen nähtiin vaikuttaneen positiivisesti itsetuntoon ja kehonkuvaan. Mekanismeiksi tunnistettiin mm. positiivinen ilmapiiri, kehon funktionaalisuuden arvostaminen sekä kehon todellisen fyysisen potentiaalin ymmärtäminen.

Rugbyn naispelaajat näyttäisivät siis olevan kehojensa suhteen avoimia, rehellisiä ja funktionaalisuutta arvostavia. Rugby on antanut kanavan, jonka kautta kokeilla fyysisiä rajoja ja saada haasteita. Naistriathlonisteja tutkittaessa itsensä haastaminen fyysisesti vaikuttaa monella eri tapaa myös elämän muihin osa-alueisiin. Itsensä haastamisesta fyysisesti tuli keino haasta omaa ajatteluaan, rooliaan yhteiskunnassa sekä sosiaalisten normien ja saneltujen totuuksien hyväksyntää. Omia arvoja ja ajatusmalleja uudelleenarvioitiin fyysisen harjoittelun kokemusten myötä. (Cronan & Scott, 2008, 31.) Youngin (1990, 271) päätelmän mukaan yleinen itsevarmuuden puute naisilla kognitiivisissa tai johtamiseen liittyvissä kyvyissä voidaan jäljittää osaksi epävarmuuteen kehon suoriutumiskyvystä. Tämän tutkielman perusteella voisi päätellä rugby edistävän positiivisen kehonkuvan ja itsetunnon lisäksi rohkeutta kokeilla rajoja myös muilla elämän osa-alueilla.

Kuten M. kuvaa:

”En usko, että henkisesti pystyisin tsemppaamaan itseään maksimisuorituksiin ellei rugbyssa olisi jo joutunut haastamaan itseään”

Erilaisista taustoista huolimatta kokemukset rugby vaikutuksesta kehollisuuteen vaikuttaisivat hyvin samanlaisilta. Huomioitavaa tosin on, että osalla jo tapahtunut muutos kehonkuvassa oli saanut merkityksiä jo edellisissä urheiluharrastuksissa. Samanlaisia tuloksia ovat saaneet myös Liechty ynnä muut (2015) ja Wedgwood (2004). Aikaisemmat urheilukokemukset (esimerkiksi uinti, koripallo, jääkiekko, ym) olivat jo vaikuttaneet positiivisesti vastaajan kehonkuvaan ja itsetuntoon ja se tiedostettiin. Iän merkitystä pohdittiin myös usein, sillä

rugbyn aloittaminen Suomessa tapahtuu usein myöhäisellä iällä. Iän ei nähdä olevan este, vaan moni vastaajista koki hienona asiana uuden fyysisen harrastuksen löytymisen ”vanhalla iällä”.

Painolla ei ollut tämän tutkielman vastaajille juurikaan merkitystä, tai se oli muuttunut lajin harrastamisen myötä vähäisemmäksi. Painoa enemmän korostettiin hyvää kuntoa ja kykyä liikuttaa omaa kehoa. Juuri tällainen muutos objektiivisesta tarkkailusta subjektiiviseen tukee myös Youngin (1990) mukaan kokonaisvaltaista kehon kokemista ja kehittämistä naisilla. Kehon objektiivinen tarkastelu etäännyttää yhtenäisestä kekokokonaisuudesta ja aiheuttaa itsetietoisuutta. Kokemuksellinen kehon kuuntelu on tärkeämpää kuin kehon näkeminen muokattavana objektina. Eräs vastaajista kuvaakin rugbya myötä kokemustaan seuraavasti:

”Ennen ajattelin, että voin sitten joskus olla tyytyväinen kehooni, kunhan ensin olen tehnyt sitä ja tätä (esim. laihduttanut tai treenannut kiinteämmäksi), kun taas rugby-kentällä tajusi, että wow, jos pystyn tähän peliin, kontaktiin ja kaikkeen muuhun, täytyy minun kiittää kehoani siitä, että se on mahtava ja kestää kaiken.”

Rugby näyttäisi ainakin tämän tutkimuksen valossa antaneen aikuisille naisille mahdollisuuden liikkua hyväksyvässä ilmapiirissä ja kokea kehollisia onnistumisen elämyksiä lajin parissa. Naisten kokemat fyysiset rajat olivat usein liian pienet omaan todelliseen suorituskykyyn nähden. Kestävyys, voiman ja nopeuden rajat näyttäytyivät iloisina yllätyksinä monelle. Rugby on siis antanut mahdollisuuden kokea täyden fyysisen potentiaalin (ks. myös Wedgwood, 2004). Pystyvyys ja ilo omasta suoriutumisesta niissä tehtävissä, joihin ei olisi aikaisemmin ajatellut pystyvänsä, olivat läsnä monessa vastauksessa. Youngin (1990) mukaan tyttöjä rajoitetaan liikkumisen suhteen paljon enemmän kuin poikia, ja siten on mahdollista että näitä rajoja ei ole kokeiltu aikaisemmin niiltä osin kuin rugby niitä kuormittaa. 9-12-vuotiaiden liikunnallista aktiivisuutta tutkittaessa kävi ilmi, että pojat ovat aktiivisia keskimäärin 30 minuuttia enemmän kuin tytöt (Nupponen ym. 2010, 161). Vanhempien on tutkittu liikkuvan poikien kanssa enemmän ja sen vuoksi he myös tuntevat tyttöjen liikuntamuotoja vähemmän (Soini, 2006, 6). Tytöt näyttäisivät häviävän pojille fyysisessä aktiivisuudessa, tuessa ja kehonkuvan negatiivisissa vaikutuksissa. On tutkittu, kuinka suuri ryhmä lapsia saa paremmin liikettä peleistä ja leikeistä. Tämä vaikuttaa myös vahvistavasti itsetuntoon ryhmään kuulumisen kautta, sekä vaikuttaa positiivisesti lapsen

käsitykseen itsestään liikkujana (Autio & Kaski 2005). Nuoruuden liikunnalla on tutkitusti positiivinen yhteys myöhempään liikunta-aktiivisuuteen (Mäkinen, 2011).

Kehollinen pystyvyys luo voimaantumista (Cronan & Scott, 2008). Rugbyn pelaajat kokivat rugbyyn vaikuttaneen positiivisesti kehollisuuteensa. Kehotietoisuuden lisääntyminen, kehon rajojen testaaminen ja sitä kautta voimaantuminen tuli esiin teksteistä. Voimaantumisen ehtona voidaan pitää hyväksyntää. Kun hyväksynnän tunne syntyy luontaisesti, työskentely-ympäristössä viihdytään (Siitonen, 1999, 158). Teoreettista viitekehystä tulkiten Siitonen (1999, tiivistelmä) mainitsee voimaantumisen tueksi avoimuuden, toimintavapauden, rohkaisemisen, turvallisuuden, luottamuksen ja tasa-arvoisuuden. Voimaa ei voi siirtää toiselle, vaan sen on lähdettävä itsestä, omien kokemusten kautta. Organisaation (joukkueen, yhteisön) yhteiset päämäärät, yhteistoiminta, ilmapiirin avoimuus, toistensa arvostaminen ovat olosuhteita, jotka tekevät toiminnasta merkityksellistä ja siten voimaantuminen on todennäköisempää tällaisia sosiaalisia rakenteita omaavassa yhteisössä. (Siitonen, 1999, 189.) Hyväksyvä ilmapiiri rugby-yhteisöissä jo pelkästään kehollisuuden näkökulmasta on voimaantumista edesauttava tekijä.

Cronanin ja Scottin (2008) tutkimuksessa naistriathlonistit arvioivat uudelleen kehon tarkoitusta ja ulkonäköään harjoittelun myötä. Samaisessa tutkimuksessa moni vastaajista uudelleenarvioi myös suhtautumistaan siihen, kuinka kehoon suhtautuu esimerkiksi jälkikasvun edessä ja millaisen kuvan siitä haluaa heille luoda. Kontoniemen (2015) tutkimuksessa nuoret naiset kokivat muiden ihmisten merkityksen kehonkuvan rakentumisessa suureksi. Myös muiden mielipiteet ja palaute ovat merkityksellisiä varsinkin nuorille naisille kehonkuvan rakentajina. Rugby-yhteisö näyttäisi ainakin tämän tutkimuksen kannalta positiiviselta ympäristöltä rakentaa omaa identiteettiä kehonkuvan ja itsetunnon kannalta, myös aikuisella iällä.

Rugby näyttää siis vaikuttavan naisten kehonkuvaan ja itsetuntoon positiivisesti. Se lisää kehotietoisuutta fyysisten rajojen kokeilemisen kautta ja antaa onnistumisen elämyksiä mm. todellisen fyysisen potentiaalin ymmärtämisen kautta. Tämän tutkimuksen valossa laji on auttanut hyväksymään oman kehon paremmin ja näkemään erilaisuuden rikkautena. Rugby antaa kehollisuudelle toiminnallisen kontekstin, jonka kautta erilaisia ominaisuuksia voidaan nähdä positiivisemmin kuin muissa yhteyksissä (esimerkiksi kehon koko). Yleisestikin tällainen toiminnallisuuden korostaminen ulkoisten ominaisuuksien sijaan näyttäisi antavan

avaimia oman kehon hyväksymiseen ja yleiseen positiiviseen kehollisuuden kokonaisvaltaiseen kokemiseen. Se myös haastaa uudelleenarvioimaan yleisesti tunnettuja naisen kehoon liittyviä normeja ja ihanteita. Rugby haastaa niin fyysisesti kuin henkisesti, jopa voimauttaa harrastajaansa.

7.2 Merkitykset koulumaailmaa silmälläpitäen

Rugby ja sen sovellukset sopivat suomalaisen koululiikuntaan hyvin. Pallopelit ovat yksi suosituimmista koululiikunnan lajeista, ja yläkoulussa noin puolet opetettavista tunneista sisältää pallopelejä. Palloilun sisältöjä ei kuitenkaan ole määritelty opetussuunnitelmassa tarkasti. Vallitsevat olosuhteet koulussa, varusteet ja sää ovat suurimpina vaikuttajina opettajan valitessa palloilun sisältöjä. Opetuksessa korostuvat myös erityisesti Suomessa tunnetut kilpapelit. (Lumela 2007b.) Rugbyssa ei tarvita muita välineitä kuin pallo, ja kentäksi kelpaa lajimuodosta riippuen melkein minkäläinen urheilukenttä muistuttava alue tahansa.

Rugbyn mahdollisuudet suomalaisen koululiikunnan monipuolistamisessa liittyvät lajin arvopohjan samankaltaisuuksiin liikunnanopetuksen arvojen kanssa. Rugby voisi myös mahdollistaa liikunnanopetuksessa kasvatuksellisten tavoitteiden täydellisemmän toteutumisen. Liikunnanopetukseen kuuluu olennaisesti yhteisöllisyyden, vastuullisuuden, turvallisuuden ja reilun pelin korostaminen (POPS 2004). Myös rugbyssa korostetaan yhteistyötä, kunnioitusta, pelin nautittavuutta, kurinalaisuutta ja urheilijamaisuutta. Rugby nähdään eritoten joukkuepelaamisen osa-alueita kehittävänä lajina (Sironen 2010).

Aineistosta ei noussut esiin juuri lainkaan negatiivista kuvausta millään osa-alueella. Loukkaantumisista kerrottiin ohimennen ja niitä vain sivuttiin teksteissä. Rugbyssa loukkaantuminen voidaan nähdä eräänlaisena tabuna. Pienen lajin edustajille positiivisen kuvan antaminen lajista saattaa olla ensiarvoisen tärkeää, ja on mahdollista, että tämä on vaikuttanut vastauksiin ns. kaunistavasti. Loukkaantumisia peitellään ja niitä saatetaan vähätellä, joskus omankin terveyden kustannuksella (Hurley, 2014). Lajin fyysisyys nostaa esiin kysymyksen sen sopivuudesta koululiikuntaan. Sironen (2010) tutkielman mukaan

palloilun- ja liikunnanopettajat arvioivat kuitenkin lippurugbyn sopivan kouluun hyvin. Näkisin oman liikunta-alan kokemukseni myötä myös muiden kontaktittomien sovellusten kuten touchrugbyn sopivan kouluun yhtä hyvin kuin lippurugbyn.

Rugbyn avulla koulumaailmaan voisi tuoda lisää tasa-arvoisuutta erilaisten oppilaiden välille. Erilaisten kehojen hyväksyminen oli tämän tutkimuksen sosiaalisen näkökulman suurin anti. Verrattuna esimerkiksi joidenkin esteettisten lajien painotuksiin, rugby sopii kaikille koosta ja kehonkoostumuksesta huolimatta. Helpot perustaidot lajissa puoltavat myös lajin sopivuutta kouluun. Kuitenkin esimerkiksi Sääkslahden (2014) tutkimuksessa 9-vuotiailla merkitseviä eroja löytyi 20 metrin juoksussa, pallon pituusheitossa sekä melkein merkitsevä ero vauhdittomassa pituushypyssä. Motoristen perustaitojen hallitsemisessa ei tulisi olla suuria eroja tässä ikävaiheessa (Nupponen, 1997).

Uusi opetussuunnitelma (Opetushallitus, 2015) painottaa myönteisen kehosuhteen rakentamista liikuntatunneilla. Oman kehon tunteminen, arvostaminen ja kehollinen ilmaisu nähdään tärkeänä osana eheäksi ihmiseksi kasvamista. Liikuntatilanteissa kehon tulisi olla ”tässä hetkessä kokeva, tunteva ja aistiva – juuri nyt hyvä ja oikealta tuntuva”. Ulkonäköpaineisiin halutaan kiinnittää huomiota, samalla kun kehotyypistä ja henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta jokaiselle on luotava positiivisia liikuntakokemuksia. (Opetushallitus, 2015) Tässä tutkimuksessa esiin nousseet kehollisuuden teemat tukevat lajin ja sen arvomaailman sisällyttämistä koululiikuntaan. Yleisesti kehon näkeminen työvälteenä, eikä objektina jota muokataan kauneusihanteiden mukaan, voisi auttaa rakentamaan myönteistä kehosuhdetta jo nuorella iällä. Kaikkien kehotyyppien arvostaminen ja niiden hyvyyden näkeminen antaisi mielestäni paljon lisäarvoa koulun liikuntatunneille.



KUVA 6. Kapteenien puheet pelin jälkeen. Kuva: Ossi Leinonen, 2015.

7.3 Tutkimuksen rajoitukset

Aineiston analysoinnissa oli vaikea pitää yllä neutraalia tutkivaa otetta. Menin mukaan teksteihin, iloitsin, liikutuin ja huvituin teksteistä. Olin samaa mieltä ja halusin kuulla lisää kuvauksia ja pelitilanteita. Onpa meillä mahtava rugby-yhteisö, kun sen jäsenet näin positiivisesti kuvaavat omaa kehollisuuttaan. Toisaalta, pohdin lajin lopettaneiden kokemuksia, loukkaantumisten vähäistä kuvausta ja vastaajien pientä joukkoa.

Minulla oli pieni aavistus siitä, millaisia tekstejä tulisin vastaajilta saamaan. Vastausten laajuus ja omakohtaisuus yllätti kuitenkin positiivisesti. Harmikseni en voinut panostaa analysointiin niin paljon aikaa kuin olisin toivonut. Harkitsin myös erilaisia lähtökohtia aineistoon analysointiin. Tyypittelyllä olisi myös voinut saada aikaan hienoa kuvasta rugbyyn pelaajan kehollisuudesta. Tyypittelyllä tarkoitetaan tapaa analysoida aineistoa siten, että siitä konstruoidaan yleisempiä tyyppisiä, jotka kuvaavat vastauksia laajemmin. (Eskola & Suoranta, 1998, 175-186.) Aineistosta olisi näin voinut saada hyvän yhteenvedon niistä asioista, jotka esiintyvät useimmissa tai lähes kaikissa vastauksissa. (Eskola & Suoranta, 1998,183).

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan on otettava etäisyyttä välittömästi ja spontaanisti nousevaan tulkintaan. Näin yksilölliset taustat häivytetään taustalle pyrkien eroon arkielämän ymmärtämisestä. Omat lähtökohdat on kyseenalaistettava ja kriittinen asenne sekä

reflektiivinen asenne auttavat tutkimukselliselle tasolle pääsemisessä. Näin päästään lähemmäs toisen ”toiseutta”, toisen omaa erityislaatuista suhdetta johonkin asiaan (Laine, 2007, 34). Pyrin noudattamaan tätä ohjeistusta koko prosessin ajan. Otin myös tarkoituksella etäisyyttä työhön aika ajoin. Näin pyrin havainnoimaan tulkintaani ja pohtimaan tulkintoja syvällisemmin.

7.4 Tutkimuksen yleistettävyys ja luotettavuus

Kuten moni vastaajistakin huomautti, kehollisuus-teemaa on hyödyllistä pohtia oman itsensä kannalta. Jonssonin (2013) tutkielmassa kehotietoisuuden lisääminen luovan liikkeen tanssin kurssilla auttoi osallistujia ”pääsemään lähelle varsinaisen olemisen kokemuksia ja kehollisen kokemuksen tasoja”. Jonsson tulkitsee herkistymisen kehontuntemuksille ja kehotietoisuuden harjoittelun olevan tärkeitä tietoisien läsnäolon saavuttamiseksi. Samaan tapaan tutkimuksestani voidaan todeta, että rugby auttaa pelaajaansa syventymään omaan kehollisuuteensa ja pakottaa pohtimaan sen merkityksiä itselleen. Itsensä haastaminen monipuolisesti pelikentällä edesauttaa kehon monipuolista kokemista. Se auttaa myös elämässä yleisesti. Kuten M. toteaa:

”Rugby on kyllä selkeästi se, jonka olen itse kokenut vaikuttaneen eniten omaan kehonkuvaan koko elämässäni. Sen kautta löytämäni mielenrauha kehon suhteen, ja sitten sen tuomien mahdollisuuksien tajuaminen ovat muuttaneet elämäni valtavasti.”

Tällainen kokemus on yksilöllinen, mutta yleisesti merkityksellisen fyysisen aktiivisuuden löytyminen, positiiviset vaikutukset kehollisuuteen ja hyväksyvä sosiaalinen ilmapiiri ovat rugby myötä realisoituneet monelle vastaajista. Tutkimusprosessissa onnistuin tavoittamaan kehollisuuden erilaisia merkityksiä ja luomaan niistä siirrettävän ja uskottavan yleistettävän kuvauksen suomalaisesta naisrugbystä. Aineiston tulkinnan kautta kehollisuus ei ainakaan tutkijalle itselleen tai vastaajille ole enää pelkkä pinnallinen käsite, vaan monipuolinen ja elävä ihmisen toimintaa määrittävä kokonaisuus.

LÄHTEET

- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava, 20–57.
- Abernethy, L. & MacAuley, D. 2003. Impact of school sports injury. *British Journal of Sports Medicine*. 2003;37:354–355. Viitattu 4.4.2012:
<http://msscenershop.info/content/37/4/354.full.pdf+html>
- Ala-Salmi, T. 2014. Problems of translating the laws of Rugby Union from English into Finnish. Pro gradu -työ : Jyväskylän yliopisto, kielten laitos, englannin kieli.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. 2003. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest* 4 (1), 1–44.
- Bird, Y. N., Waller, A. E., Marshall, S. W., Alsop, J. C., Chalmers, D. J. & Gerrard, D. F. 1998. The New Zealand Rugby Injury and Performance Project: V. Epidemiology of a season of rugby injury. *British Journal of Sports Medicine*. 1998;32:319-325
- Blood, S. 2005. *Body work: the social construction of women's body image*. London: Routledge.
- Brooks J.H.M., Fuller C.W., Kemp S.P.T. ja Reddin D.B. 2005 A prospective study of injuries and training amongst the England 2003 Rugby World Cup squad *British Journal of Sports Medicine* 39 288–293.
- Burns, R. 1982. *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston. (50-53)
- Connell, R. W. (1983) *Which way is up? Essays on sex, class and culture* . Sydney, Australia, Allen & Unwin.
- Crocker J, Cornwell B and Major B (1993) The stigma of overweight: Affective consequences of attributional ambiguity. *Journal of Personality and Social Psychology* 64(1): 60–70

- Cronan, M. K. & Scott, D. 2008. Triathlon and Women's Narratives of bodies and sport. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 30:1, 17-34.
- Eskola, J. ja Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino.)
- FIRA-AER. 2010. Union Members; Finland. Viitattu 18.4.2012: <http://www.fira-aer-rugby.com/team-30.htm>
- Fenton, C., Brooks, F., Spencer, N. H. & Morgan, A. 2010. Sustaining a positive body image in adolescence: an assets-based analysis. *Health and Social Care in the Community* 18(2), 189–98. ((doi:10.1111/j.1365-2524.2009.00888.x.))
- Flörchinger, K. 2002. Implementation of new sport- The strategy and difficulties of introducing rugby as school sport in Finland. Master's Thesis. University of Jyväskylä.
- Frisén, A. & Holmqvist, K. 2010. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image* 7, 205–212.
- Frost, J. & McKelvie, S. 2004. Self-Esteem and Body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *Sex Roles* 51(1-2), 45–54.
- Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. 2006. 'Body Image Is for Girls' A Qualitative Study of Boys' Body Image. *Journal of Health Psychology* 11(4), 567–576.
- Heidegger, M. 1986. *Sein und Zeit*. 16th edition. Tübingen: Niemeyer.
- Heidegger, M. 2000. *Oleminen ja aika*. Tampere: Vastapaino.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. ja Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31 – 37.
- Hene, N.M., Bassett, S.H. & Andrews, B.S. (2011). Physical fitness profiles of elite women's rugby union players. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, June (Supplement), 1-8.

- Holmqvist, K. & Frisé, A. R. 2012. "I bet they aren't that perfect in reality": Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with positive body image. *Body image*, 9(3), 388-395.
- Hurley, Diarmuid. 2014. The psychosocial impact of career-ending injuries in elite rugby union players: a qualitative study. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology. Department of Sport Sciences University of Jyväskylä.
- International Rugby Board. 2008. Playing Charter. Viitattu 28.3.2012
http://www.irb.com/mm/Document/AboutIRB/0/PLAYINGCHARTER_6259.pdf
- International Rugby Board. 2008b. A Beginner's guide to rugby union. Viitattu 9.4.2012:
http://www.irb.com/mm/document/training/0/beginners20guide20en_7391.pdf
- International Rugby Board. 2014a. About IRB. Viitattu 18.4.2012:
<http://www.irb.com/aboutirb/organisation/index.html>
- International Rugby Board. 2014. Laws of the Game. Viitattu 28.3.2012.
<http://www.irblaws.com/EN/downloads/>
- International Rugby Board. 2014. World Rankings 09 April 2012. Viitattu 13.4.2012
<http://www.irb.com/rankings/index.html>
- Isomaa, R. 2011. Eating Disorders, Weight Perception, and Dieting in Adolescence. Akademisk avhandling, Socialvetenskapliga institutionen. Vasa: Åbo Akademi.
- Jonsson, H. 2013. Keho ja mieli liikkeelle! Kokemuksia kehollisuudesta ja kehon merkityksistä luovan liikkeen kurssilla. Jyväskylän Yliopisto, taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos, taidekasvatus. Pro gradu-tutkielma.
- Kallistahti, V-M. 1997. Soikeapallon tietopaketti. Viitattu 18.4.2012:
<http://soikeapallo.tripod.com/sfiles/>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Kirk, D. 1993. The Body, schooling and culture.
- Kiviniemi K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.)
 Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen

teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.

Klemola, T. 1990. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä: liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampere: Tampereen yliopisto.

Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kuhmonen, P. 1996. Miten ja miksi tutkimme ruumistamme- fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma. Teoksessa: R. Koikkalainen. Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta ja kehollisuudesta. Kopi-Jyvä: Jyväskylä. Jyy julkaisusarja n:o 39.

Kuhmonen, P. 1997. Kehollisuus ja luonto: näkökulmia fenomenologiseen ajatteluun. Filosofian lisensiaattityö: Jyväskylän yliopisto.

Laine, T. 1993. Aistisuus, kehollisuus ja dialogisuus. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Laine, T. 1996. Eri puolilla kehoa. Teoksessa: R. Koikkalainen. Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta ja kehollisuudesta. Kopi-Jyvä: Jyväskylä. Jyy julkaisusarja n:o 39.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-43

Lauder. 2001. Play practice: the games approach to teaching and coaching sports. Champaign: Human Kinetics.

Lee, A. J. & Garraway, W. M. 1996. Epidemiological comparison of injuries in school and senior club rugby. British Journal of Sports Medicine. 1996;30:213-217 Viitattu: 4.4.2012: <http://bjsm.bmj.com/content/30/3/213.full.pdf+html>

Liddiard, J. 2006. Tag rugby. Everything you need to play and coach. London: A & C Black.

- Liechty, T. Sveinson, K. Willfong, F & Evans, K. 2015. 'It doesn't matter how big or small you are.. There's a position for you': Body image among female tackle football players. *Leisure Sciences: An interdisciplinary journal*, 37:2. 109-124
- Light, R. 2008. Learning masculinities in a Japanese high school rugby club. University of Sydney, Australia
- Lumela, P. 2007a. Pallopelien perusteita. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. WSOY: Helsinki.
- Lumela, P. 2007b. Pallopelien laajemmat näkemykset. *Liito* 2, 40–42.
- Lumela, P. 2011. Luentomateriaalit; Liikuntadidaktiikan palloilun peruskurssi. Julkaisematon.
- Lyyra, M., Heikinaro-Johansson, P. & Varstala, V. 2007. Physical Activity of Active and Inactive Students in Regular PE Lessons. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, R. Telama, E. McEvoy (toim) *The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health*. Jyväskylä: Kopiojyvä. (95-99)
- Merleau-Ponty, M. 2002. *Phenomenology of perception*. London: Routledge.
- Mälkiä, S. 2007. Amatöörirugby suomessa, lajiansalyysi ja fyysisen harjoittelun ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto, valmentajaseminaarityö. Liikuntabiologian laitos.
- Mäkinen, T. 2011. Liikunnallinen elämäntapa –yksilön valinnasta yhteiskunnan tukemaksi mahdollisuudeksi? *Liikunta & Tiede* 48 (1), 14–17.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. 2006. Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health* 39, 244–51. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.001.
- Nicol, A., Pollock, A., Kirkwood, G., Parekh, N. & Robson, J. 2010. Rugby injuries in Scottish school. *Journal of public health*. (Vol. 33, No. 2, pp. 256–261)
- Viitattu 4.4.2012: <http://jpubhealth.oxfordjournals.org/content/33/2/256.full.pdf+html>

- Niemi P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi-Pynttari, R. Rakastetun ruumis ja keho sen korvaajana. Teoksessa: R. Koikkalainen. Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta ja kehollisuudesta. 1996. Kopi-Jyvä: Jyväskylä. Jyy julkaisusarja n:o 39.
- Nupponen, H. 1997. 9–16 –vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus 3–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001– 2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Opetushallitus. 2015. OPS 2016 liikunnan tukimateriaalit. Liikunnan tehtävä. Viitattu 4.8.2015. http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tehtava
- Parviainen, J. 1998. Miten ja miksi tutkimme ruumistamme- fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma. Teoksessa: R. Koikkalainen. Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta ja kehollisuudesta. Kopi-Jyvä: Jyväskylä. Jyy julkaisusarja n:o 39.
- Perttula, J. 2012. Mikä tekee kokemuksen tutkimisesta fenomenologista? Fenomenologisen ajatteluni kehityspolkuja. Teoksessa L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latomaa, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III. Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 319–336.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pila, E., Sabiston, C., Brunet, J. Castonguay, A. & O’Loughlin, J. 2015. Do body-related shame and guilt mediate the association between weight status and self-esteem? *Journal of Health Psychology*, Vol. 20(05) 659-669
- Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rugby Football Union. 2012a. Forms of Rugby. Viitattu 4.4.2014 <http://rfu.com/TheGame/FormsOfRugby.aspx>

- Rugby Football Union. 2012. History of the RFU. Viitattu 16.4.2014
<http://www.rfu.com/AboutTheRFU/History.aspx>
- Rugby Football Union. 2012b. Positions Guide. Viitattu 18.4.2014.
<http://www.rfu.com/TheGame/PositionsGuide.aspx>
- Rugby Football Union. 2012. Rugby Core Values. Viitattu 4.4.2012.
<http://rfu.com/TheGame/CoreValues.aspx>
- Saarinen, J. 2011. Kehollisuuden ilmi tuleminen. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Schick, D. M., Molloy, M. G. & Wiley, J. P. 2008. Injuries during the 2006 Women's Rugby World Cup. *British Journal of Sports Medicine*. 2008; 42: 447-451.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulun opettajankoulutuslaitos. Julkaisusarja E 37. Väitöskirja.
- Siljamäki, M. 2013. "Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä" : flamenco, itämainen tanssi ja länsiafrikkalaiset tanssit tanssinopettajien ja -harrastajien kokemana. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Väitöskirja.
- Sironen, V. 2010. Liikunta-alan ammattilaisten ja rugbyvalmentajien käsityksiä rugbyn luonteesta ja kehittävydestä koululiikunnan kannalta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Snow Rugby 2012. <http://www.jrc-ladies.com/snow/index.php>
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120.

- Suomen palloliitto. 2012. Jalkapallokenttiä ja -halleja koskevat määräykset 2012. Viitattu 28.3.2012 http://www.palloliitto.fi/seura/olosuhteet2/kentta-ja_hallimaaraykset/
- Suomen Rugbyliitto. 2011. Ajankohtaista: Rugby rynnistää Helsingin keskustaan! Viitattu 28.3.2012. <http://rugby.fi/news-fi/rugby-rynnistaa-helsingin-keskustaan/?lang=fi>
- Suomen Rugbyliitto. 2011b. Tietoa Rugbysta. Viitattu 18.4.2012. <http://rugby.fi/tietoa-rugbysta/?lang=fi>
- Suomen Rugbyliitto. 2012. Annual Operation Plan. 2012
- Suomen Rugbyliitto. 2012. Sarjat. Viitattu 2.4.2014. <http://rugby.fi/sarjat/?lang=fi>
- Suomen Rugbyliitto. 2015. News - Naisten 7's maajoukkue - loistava tulos. viitattu 22.6.2015. <http://rugby.fi/news/naisten-7s-maajoukkue-loistava-tulos/>
- Swami, V., Hadji-Michael, M. & Furnham, A. 2008. Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image* 5, 322–325
- Sääkslahti, D. 2014. Kolmasluokkaisten motoriset perustaidot, fyysinen aktiivisuus ja ruokailutottumukset. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Thompson JK, Covert MD and Stormer SM (1999) Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *The International Journal of Eating Disorders* 26(1): 43–51.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5 painos. Helsinki: Tammi.
- Turner, A. P. 2001. Touch rugby: a tactical twist. *Teaching Elementary Physical Education* 12 (1), 12-16.
- Tyrväinen, H. 2015. Bases of 15s rugby player's physical training in Finland. Opinnäytetyö Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.
- Young, I. 1990. *Throwing like a girl - and other essays in feminist philosophy and social theory*. Indiana University Press.

Wedgewood, N. 2004. Kicking like a boy: Schoolgirl Australian Rules Football and Bi-gendered Female Embodiment. *Sociology of Sport Journal*, 2004 21 140-162.

World Rugby. 2015. Laws of the Game Rugby Union. Enforcement of current Law. May 2015. viitattu 22.6 <http://laws.worldrugby.org/index.php?domain=9&language=EN>

LIITE 1

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISPYYNTÖ

Teen Pro gradu-tutkielmaani rugbyn pelaajan kehollisuudesta osana liikuntapedagogiikan opintojani. Haluan selvittää rugbyn pelaajien suhdetta kehollisuuteen ja sitä, kuinka se on vaikuttanut omaan kehollisuuteen ja sen kokemiseen. Seuraavalta sivulta näet kysymykset ja ohjeistuksen.

Kirjoita siis oma tarinasi miniesseenä, pituus ja ulkoasu ovat vapaat. Pyri vastaamaan kaikkiin kysymyksiin ja sisällytä mahdollisuuksien mukaan konkreettisia esimerkkejä vastauksiisi. Voit vastata sähköpostitse liitetiedostolla tai suoraan tekstinä viestikentässä. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, eikä esimerkiksi nimiä mainita lopputyössä. Vastausaikaa on 10.4.2015 asti.

Kiitos osallistumisestasi, rugbykentillä törmätään!

Eve Sapattinen

040 7565147

eveliina.j.sapattinen@student.jyu.fi

Jyväskylän yliopisto

LIITE 2

KYSELYLOMAKE

Kehollisuus on laaja-alainen käsite, jolla voidaan tarkoittaa muun muassa ”koettua kehoa, kehoa sosiaalisena ilmiönä, fyysistä kehoa, kehon hallintaa ja kehokuvaa”. Sinun ei vastatessasi tarvitse mieltä juuri näitä näkökulmia ja voit vastata juuri niin kuin kysymyksen ymmärrät. Pyri kuitenkin keskittymään kehon näkökulmaan; ei pelkästään pelillisiin asioihin. Voit toki käyttää pelitilanteita esimerkkeinä. Kaikki vastausaines on tutkimukselle arvokasta.

1. Kauanko olet pelannut rugbya?
2. Kerro lyhyesti rugbyhistoriasi ja miksi valitsit tämän lajin.
3. Miten koet oman vartalosi sopivaksi rugbyyn? Miten kuvailisit omaa kehoasi rugbyyn kautta?
4. Minkälaisia onnistumisen kokemuksia koet kehosi kautta rugbyyn parissa? Entä epäonnistumisia? Kuvaile ja/tai kerro esimerkkejä.
5. Millä tavalla rugbyyn harrastaminen on muokannut käsitystäsi omasta kehostasi?
6. Minkälaisia kehollisia elämyksiä rugby antaa sinulle?

7. Miten kehollisuus näkyy mielestäsi joukkueetasolla rugbyssa?

8. Tuleeko mieleesi vielä jotain olennaista tai tärkeää aiheeseen liittyen, mikä ei noussut esille aiemmissa kysymyksissä?

LIITE 3

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<p>”Ennen ajattelin että reiteni ovat melko isot ja halusin että ne olisivat pienemmät, mutta nyt en välitä niiden koosta enää vaan koen jalkani vahvoiksi.”</p>	<p>Muutokset ajattelussa</p>
<p>”Aikaisemmin menin paljon enemmän ulkonäkö edellä, joka on kyllä minulle edelleen tärkeää mutta rugby antoi minulle perspektiivin siihen, että halusin kehon toimivan optimaalisella tavalla.”</p>	
<p>”Silti pelin fyysisyyden takia tunsin, että kehoni sopii lajiin enkä kokenut sellaisia ’pitäisi olla hoikempi, pitäisi olla nopeampi, parempi, yms.’-tunteita”</p>	