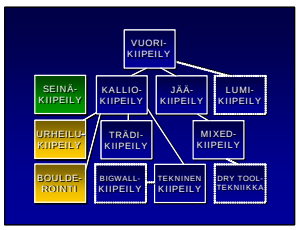
TIETOPAKETTI KIIPEILYSTÄ

KIIPEILYMUOTOJEN ESITTELY PAINOTTUEN KOULULAISILLE SOVELTUVIIN KIIPEILYMUOTOIHIN

Juha Juutila

Aki Rautava



Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma

Kevät 2004

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Juha Juutila & Aki Rautava, Tietopaketti kiipeilystä – kiipeilymuotojen esittely painottuen koululaisille soveltuviin kiipeilymuotoihin, Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma, 2004, 92 s.

Kiipeily on jo melko suosittu koululiikuntamuoto esimerkiksi Ranskassa, Iso-Britanniassa sekä Yhdysvalloissa. Suomessa kiipeily on lajina nuori ja koululiikuntamuotona vielä hyvin harvinainen. Osa liikunnanopettajista on kokeillut seinäkiipeilyä liikuntatunnillaan, mutta harvalla on tietoa siitä, mitä kaikkia elementtejä seinäkiipeily ja kaikki muut kiipeilyn muodot pitävät sisällään.

Tämän tutkielman tarkoituksena on esitellä kiipeilyn eri muotoja. Tutkielma koostuu kirjallisuusosiosta sekä Gravity Game -esittelyvideosta. Molemmat painottuvat koululaisille parhaiten soveltuviin kiipeilymuotoihin. Kirjallisuusosion tarkoitus on toimia monipuolisena kiipeilyn tietopakettina liikunnanopettajille, kiipeilyn harrastajille sekä uuden harrastuksen aloittamista suunnitteleville. Tehtävänä on myös ottaa selvää kiipeilymuotojen opetuksellisesta arvosta osana liikunnan opetusta. Videon tarkoitus on toimia esittely- ja virikemateriaalina oppilaille, opettajille sekä muille kiipeilystä kiinnostuneille. Tavoitteena on myös ohjata kiipeilystä innostuvia aloittelijoita turvalliseen ja oikeaoppiseen kiipeilyyn. Videomateriaalia saatiin kiipeilijöiltä sekä kuvaamalla kiipeilyä eri puolilla maailmaa. Materiaalia kirjallisuusosioon kerättiin kiipeilykirjallisuudesta, tieteellisistä artikkeleista, internetistä sekä epävirallisista haastatteluista ja kyselyistä.

Kirjallisuusosiosta muodostui tietopaketti, jossa käsitellään erityisesti seinäkiipeilyn ja eri kalliokiipeilymuotojen vaatimuksia. Erilaisten vaatimusten perusteella todettiin seinäkiipeilyn, urheilu- ja trädikiipeilyn yläköysisovellusten sekä boulderoinnin olevan koululiikuntaan soveltuvia kiipeilymuotoja. Tämä kuitenkin edellyttää, että liikunnanopettajalla on aikaa ja halua ottaa selvää kyseisten kiipeilymuotojen erityisvaatimuksista. Videota testattiin oppilailla, liikunnanopettajilla ja kiipeilijöillä. Kahdeksannen luokan oppilaat seurasivat videota keskittyneesti ja ilmaisivat vastauksissaan halunsa päästä kokeilemaan erilaisia kiipeilymuotoja. Suurin osa oppilaista ymmärsi, ettei mitään kiipeilymuotoa saa lähteä kokeilemaan ilman asiantuntijan opastusta. Liikunnanopettajat olivat tyytyväisiä videon kattavasta kiipeilymuotojen esittelystä ja harkitsivat ottavansa joitakin kiipeilymuotoja tuntiensa lajivalikoimaan. . Kiipeilijät olivat tyytyväisiä videon tapaan esitellä kiipeilymuodot ”oikeina urheilulajeina”, realistisesti ja mielenkiintoisesti. Myös historiaosuudet ja hienoissa kiipeilypaikoissa kuvatut kohtaukset saivat kiitosta. Näin ollen videosta on varmasti iloa kaikille kiipeilystä kiinnostuneille.

Asiasanat: kiipeily, seinäkiipeily, kalliokiipeily, boulderointi, urheilukiipeily, trädikiipeily, koululiikunta.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 5

Tutkielman lukemista helpottavia neuvoja 6

2 KIIPEILYN HISTORIA 8

3 SEINÄKIIPEILY 13

3.1 SEINÄKIIPEILYN MUOTOJA JA NIIDEN HARRASTUSMOTIIVEJA 13

3.2 SEINÄKIIPEILYN VAATIMUKSET 14

3.2.1 Seinäkiipeilyn vaatimukset huipputasolla 14

3.2.2 Seinäkiipeily aloittelijatasolla 17

3.2.3 Seinäkiipeilyn varustevaatimukset 18

3.3 SEINÄKIIPEILY KOULULIIKUNTAMUOTONA 19

3.3.1 Seinäkiipeilyn suosio koululiikuntamuotona Suomessa ja muualla 19

3.3.2 Seinäkiipeilyssä kehittyvät ominaisuudet ja seinäkiipeilyn huonot puolet 21

3.3.3 Ohjeita ja vaatimuksia liikunnanopettajille seinäkiipeilytuntia silmällä pitäen 24

4 KALLIOKIIPEILY 28

4.1 KALLIOKIIPEILYN MUOTOJA JA NIIDEN HARRASTUSMOTIIVEJA 28

4.1.1 Boulderointi 29

4.1.2 Urheilukiipeily 31

4.1.3 Trädikiipeily 35

4.1.4 Tekninen kiipeily 37

4.2 KALLIOKIIPEILYN VAATIMUKSET 38

4.2.1 Kalliokiipeilyn fyysiset vaatimukset huipputasolla 39

4.2.2 Tutkimustuloksia kalliokiipeilyä eri tasoilla harrastavien kiipeilijöiden fyysisistä ominaisuuksista 40

4.2.3 Tutkimustuloksia kalliokiipeilijöiden psyykkisistä ominaisuuksista 42

4.2.4 Pohdiskelua fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkityksestä kalliokiipeilyn aloittamiseen 45

4.2.5 Kalliokiipeilymuotojen varustevaatimukset 47

4.3 KALLIOKIIPEILY KOULULIIKUNTAMUOTONA 50

4.3.1 Mitä ominaisuuksia kalliokiipeily kehittää 50
4.3.2 Ohjeita ja vaatimuksia liikunnanopettajille kalliokiipeilytuntia silmällä pitäen 51
5 MUUT KIIPEILYMUODOT 53
6 KIIPEILYVIDEO 56
6.1 KIIPEILYVIDEON TARKOITUS 56
6.2 KIIPEILYVIDEON TOTEUTUS 56
6.3 KIIPEILYVIDEON TESTAUS 57
6.3.1 Testiryhmät 57
6.3.2 Testiryhmien kysymykset 58
6.3.3 Videon testauksen tulokset ja niiden perusteella tehtävät muutokset 61
7 POHDINTA 64
9 VAIKEUSASTEET 83
LÄHTEET 86
HENKILÖKOHTAISET TIEDONANNOT 92

1 JOHDANTO

Koululiikunnan tulisi kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 107). Esittelemällä oppilailleen myös harvinaisempia liikuntamuotoja sekä tarjoamalla mahdollisuuksia näiden kokeilemiseen opettaja voi löytää jopa elinikäisen liikuntaharrastuksen niillekin oppilaille, jotka eivät ole innostuneet niin sanotuista perinteisemmistä liikuntamuodoista.

Kiipeily on jo melko suosittu koululiikuntamuoto esimerkiksi Ranskassa, Iso-Britanniassa sekä Yhdysvalloissa. Suomessa kiipeily on lajina nuori ja koululiikuntamuotona vielä hyvin harvinainen. Osa liikunnanopettajista on kokeillut seinäkiipeilyä liikuntatunnillaan, mutta harvalla on tietoa siitä, mitä kaikkia elementtejä seinäkiipeily ja kaikki muut kiipeilyn muodot pitävät sisällään.

Oppilaskeskeisyydestä puhutaan paljon koulujen opetuksen kehittämisen yhteydessä. Oppilaskeskeiseen opetukseen kuuluu olennaisesti, että opettaja oppitunteja suunnitellessaan kartoittaa mahdollisimman tarkkaan oppilaidensa luonteenpiirteet, tieto- ja taitotason sekä huomioi oppilaat yksilöinä myös opetuksensa aikana. Oppilaiden ominaispiirteiden lisäksi liikunnanopettajan olisi hyvä tietää mahdollisimman tarkkaan myös erilaisten koululiikuntamuotojen vaatimuksista. Heidän tulisi olla selvillä siitä, minkälaisia ominaisuuksia liikuntamuodot vaativat oppilailta ja mitä erityisvaatimuksia ne asettavat opettajalle. Kiipeilyn kohdalla nämä vaatimukset korostuvat, sillä voidaan olettaa, että kiipeily niin sanottuna “extreme-lajina” ei sovellu kaikille oppilaille ja väärin toteutettuna se saattaa johtaa oppilaiden vakavaan loukkaantumiseen.

Tutkielman päätarkoituksena on esitellä liikunnanopettajille, oppilaille sekä mahdollisesti myös muille lajista kiinnostuneille kiipeilyä ja sen eri muotoja. Tarkoituksena on myös selvitellä eri kiipeilymuotojen opetuksellista arvoa osana liikunnanopetusta. Tutkielma sisältää kirjallisuusosion sekä esittelyvideon.

Kirjallisuusosioon kokoamme tutkimustuloksia eri tasoilla seinäkiipeilyä ja eri kalliokiipeilymuotoja harrastavien kiipeilijöiden ominaisuuksista sekä pyrimme tekemään yhteenvetoa seinäkiipeily- ja kalliokiipeilymuotojen vaatimuksista. Näiden perusteella

uuden harrastuksen aloittamista suunnitteleva lukija voi tehdä päätelmiä kiipeilymuotojen soveltumisesta juuri hänelle. Kunnianhimoisimmille kiipeilijöille kootaan tutkimustuloksia myös seinä- ja kalliokiipeilyn huipputason vaatimuksista. Myös koulunäkökulmaa on tarkoitus ottaa esiin niin paljon kuin se kunkin kiipeilymuodon kohdalla on tarkoituksenmukaista. Näin kirjallisuusosio suuntautuu lähinnä liikunnanopettajien, kiipeilyn harrastajien ja lajin aloittamista suunnittelevien tarpeisiin monipuoliseksi esittelyteokseksi. Kirjallisuusosio painottuu seinäkiipeilyn ja kalliokiipeilyn käsittelyyn. Koululiikuntaan vaikeammin sovellettavat kiipeilyn alalajit, jääkiipeily ja vuorikiipeily, käsitellään tiivistetysti kappaleessa 5 Muut kiipeilymuodot.

Gravity Game -videolla keskitytään kiipeilyn eri alalajien, kiipeilyvälineistön, sanaston sekä eri kiipeilymuotojen vaatimien tekniikoiden esittelyyn sekä erilaisten kiipeilyympäristöjen näyttämiseen. Video on niin sanottu virikevideo, joka soveltuu kaikille kiipeilystä kiinnostuneille. Liikunnanopettaja voi näyttää videon esimerkiksi liikuntatunnilla. Tavoitteena olisi, että videon avulla oppilaat tai muut katsojat saisivat monipuolisen kuvan kiipeilyn erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Tarkoituksena on myös ohjata jostakin kiipeilymuodosta mahdollisesti innostuvia oppilaita sekä muita aloittelijoita turvalliseen ja oikeaoppisen kiipeilyyn. Gravity Game –video sisältää koululaisille soveltuvien kiipeilymuotojen eli seinäkiipeilyn, boulderoinnin ja urheilukiipeilyn kattavat esittelyt sekä yleiskatsauksen muista kiipeilymuodoista.

Tutkielman lukemista helpottavia neuvoja

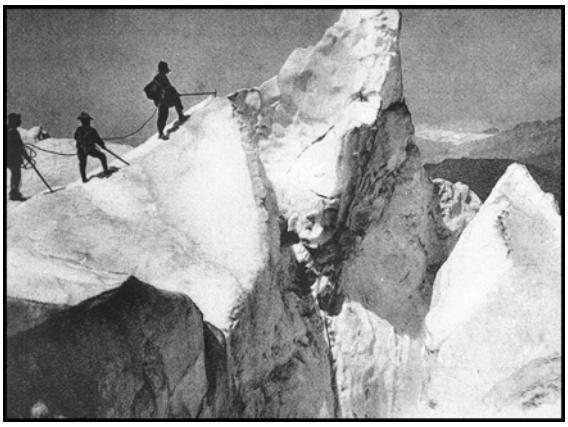
Kiipeilijöillä on oma slanginsa, jota lajin ulkopuolella olevan on vaikea ymmärtää. Sanat ovat usein lainasanojen kaltaisia käännöksiä englannin tai ranskan kielestä. Monissa maissa, kuten Suomessa, ei ole edes yritetty kääntää lajisanastoa oikeaoppiselle kotimaan kielelle. Näin mekään emme ole muokanneet kiipeilytermejä äidinkielen oppien mukaisiksi, vaan pysyttelemme meille tutussa ”kiipeilykielessä”. *Kaikki arviomme mukaan vieraammat sanat, joita emme ole tekstissä selvittäneet, löytyvät selityksineen kappaleesta 8 SANASTO.*

Tässä tutkielmassa ei opeteta varmistamista eikä anneta yksityiskohtaisia ohjeita kiipeilytunnin pitoon. Kirjoista ei kyseisiä asioita kannata opetella, vaan järkevintä on suorit-

taa Suomen Kiipeilyliiton kursseja. Tietoa kursseista löytyy SKIL:n internet-sivuilta, http://www.climbing.fi. Seinäkiipeilyä tai kalliokiipeilyä tunneilleen suunnittelevan liikunnanopettajan kannattaa kuitenkin tutustua huolella tutkielmamme kappaleisiin 3.3.3 ja 4.3.2, joista löytyy yleisohjeita ja vaatimuksia kiipeilytunteja silmällä pitäen.

2 KIIPEILYN HISTORIA

Sweetin (1987) mukaan jo ensimmäisistä tallennetuista historiakirjoituksista voi lukea ihmisten kiipeilystä vuorien päälle. Kreikkalaiset ja roomalaiset kiipesivät jo ekraikakaudella vuorille, koska ne sijaitsivat tärkeillä kauppareiteillä. (Feher, Meyers & Skelly 1998, 168.) Koivusen (2002, 60) mukaan ensimmäiset merkittävät kirjoitukset kiipeilystä ovat vuodelta 1188, jolloin mestari John de Bremble ylitti Great St. Bernardin solan Sveitsin ja Italian välillä.



Kuva 1. Kiipeilyä vuodelta 1900
(postikortti Chamonixista)

Urheiluna vuorikiipeily on ollut olemassa 1700-luvulta lähtien (Feher ym. 1998, 168). Koivunen (2002, 61) kertoo artikkelissaan geneveläisestä luonnontieteilijästä Horace Benedict Saussuresta, joka tarjosi vuonna 1760 Euroopan korkeimman vuoren, Mont Blancin valloittajalle palkkion. Korvaus lunastettiin vasta vuonna 1786, kun Michel Paccard oppaansa Jacques Balmatin kanssa nousi vuoren huipulle.

Länsimainen kiinnostus Himalajan vuoristoa ja siellä sijaitsevia maapallon korkeimpia vuoria kohtaan oli aluksi tieteellistä. Muun muassa Iso-Britannia halusi 1700-luvulla mitata ja kartoittaa koko valtaamansa maa-alueen. Vuonna 1852 laskettiin Mount Everestin korkeus, ja se todettiin maapallon korkeimmaksi vuoreksi. Mittausten myötä eri huiput alkoivat erottua yksilöinä ja länsimaalaisten ihmisten kiinnostus näiden valloittamiseen heräsi. (Arasola ym. 1997, 11-12.) Uusiseelantilainen Sir Edmund Hillary ja

Serpa Tenzing Norgay nousivat vuonna 1953 ensimmäisinä ihmisinä todistettavasti Mount Everestin huipulle. (Child 1995, 108.)

Vaikeimmat vuorinousut vaativat myös jääkiipeilytaitoja. Vaikka ensimmäisiä retkiä jäätikköalustoilla tehtiin jo keskiajalla alppipaimenien toimesta, niin yläluokan englantilaisten intohimo vuoristoja kohtaan synnytti myös varsinaisen jääkiipeilyn. Alppipaimenista tuli vuorioppaita englantilaisille. Heidän tehtäviinsä kuului muun muassa hakata jäähakuillaan jäähän askelmat asiakkaitaan varten. Vuosi 1908 mullisti lumi- ja jääkiipeilyn. Englantilainen Oscar Eckenstein keksi kymmenpiikkiset jääraudat. Kolmekymmenluvulla Laurent Grivel lisäsi eteen kaksi piikkiä lisää ja tämä mahdollisti kiipeämisen kärkipiikeillä. Pian näytti siltä, että Alppien jääreitit oli kaluttu loppuun. Hakun lyheneminen, teräkulman pieneneminen ja koko terän hammastaminen 1970-luvun alussa mahdollistivat jopa negatiivisen jääseinän kiipeämisen vapaasti. (Chouinard 1978, 13-35.) 1980-luvulla jääkiipeilijät alkoivat hakeutua yhä ohuemmalle ja ohuemmalle jäälle etsiessään lisävaikeutta ja jännitystä lajiinsa. Lopulta reiteillä oli kohtia, jossa jäätä ei ollut olenkaan. Näin syntyi uusi kiipeilymuoto mixed-kiipeily, jossa samalla reitillä joutuu kiipeämään sekä jäätä että kalliota. (Isaac 2004.)

Kalliokiipeilyn aikakauden katsotaan alkaneen vuonna 1492, kun Ranskan Kaarle VIII määräsi tykistöupseeri Antoine de Villen huiputtamaan Mont Aiguillen. Se on 2086 metriä korkea vuori, jonka seinät kohoavat kaikilta sivuilta. Tykistöupseeri oli aikaansa edellä ja onnistui huiputtamaan vuoren käyttäen kiipeämisen apuna tikapuita ja muita teknisiä apuvälineitä. Vaikeita alppihuippuja valloitettiin jo 1800-luvulla, mutta teknisesti vaikeille kalliokiipeilyosuuksille ei sen hetkisillä varusteilla ollut asiaa. 1900-luvun puolessa välissä kiipeilyvarusteet kehittyivät. Kiipeilyköysien, sulkurenkaiden ja hakojen kehityksen myötä onnistuttiin nousemaan myös vaikeita Alppien pohjoisseinämiä. Siirryttiin yhä pystysuoremmille ja vähemmän kiipeilyotteita sisältäville kallioseinämille. Metallista valmistettujen kiilojen keksiminen 1960-luvun puolivälissä kehitti niin sanotun puhtaan kiipeilykulttuurin, jossa kalliot pystyttiin jättämään koskemattomiksi kiipeilyn jäljiltä ja jokainen sai kokea oman varmistamisen ilonsa. (Koivunen 2002, 60-63.)

Kalliokiipeily oli aluksi pääasiassa pakollinen osa vaikeita vuorireittejä. Vaikeat kallioseinämät alkoivat kuitenkin kiinnostaa joitakin ihmisiä niin paljon, että välineistöä ja

kiipeilytekniikoita alettiin kehittää juuri näiden nousemista varten. Yhä useampien ihmisten innostuttua kiipeilystä myös lyhyiden kallioreittien kiipeilystä muodostui jollekin kiipeilijöille ensisijainen harrastus ja vuoret saivat jäädä niihin erikoistuvien kiipeilijöiden huviksi. (Koivunen 60-63.)

Kalliokiipeily on jakaantunut tänä päivänä vielä melko itsenäisiin kalliokiipeilymuotoihin. Boulderointia, urheilukiipeilyä, trädikiipeilyä ja teknistä kiipeilyä voidaan pitää jopa omina kiipeilylajeinaan. Tosin monet kalliokiipeilijät harrastavat useimpia näistä ja osa jopa näitä kaikkia. Kuitenkin esimerkiksi Yhdysvalloissa näyttää olevan trendinä erikoistua johonkin tiettyyn kalliokiipeilymuotoon. (Achey 1999, 108-119; Eller 1999, 128-141; Takeda 1999, 142-153; Sherman 1999, 156-163.)

Trädikiipeilyn ja teknisen kiipeilyn juuret ovat alppikiipeilyssä, jossa vaikeita kalliokiipeily-osuuksia kiivettiin niillä menetelmillä, joilla huipulle pääsy oli helpointa. Välillä kiivettiin vapaasti, kuten trädikiipeilyssä ja välillä käytettiin sen aikaisia teknisiä apuvälineitä nousemisen helpottamiseksi (Rebuffat 1954). Käsitteitä vapaakiipeily ja tekninen kiipeily alettiin käyttää vasta 1960-luvulla (Mäkinen 2003). Trädikiipeilyä on harrastettu Iso-Britanniassa, myös lyhyillä yhden köydenpituuden kallioreiteillä jo yli vuosisata (Emmet 2003).

Urheilukiipeily, kalliokiipeilyn urheilullinen muoto on alun perin lähtöisin Yhdysvaltojen ja Alppien korkeilta seinämiltä. 1960-luvulla joillekin pitkien kallioreittien osuuksille oli välttämätöntä asentaa porahakoja, jotta tavoitteena ollut reitti pystyttiin nousemaan. Silloin porahakoja käytettiin paikkoihin, joihin ei mekaanista varmistusta saatu. Varsinaisesti urheilukiipeily syntyi 70-luvulla. Kiipeilijät huomasivat, että valmiiksi asetetut varmistukset antavat kiipeilijälle mahdollisuuden keskittyä kiipeilyliikkeisiin eli ”muuveihin” paremmin. (The dead point guide to sport climbing 2003.)

Alun perin boulderointia alettiin harrastaa, jotta opittaisiin tekemään vaikeita kiipeilyliikkeitä. Ehkä kuuluisin boulderoinnin harrastuspaikka on Pariisin eteläpuolella sijaitseva Fontainebleau. Siellä jo 1900-luvun alussa vaikeampia vuoristonousuja tavoittelevat Ranskan alppiklubin jäsenet alkoivat harjoitella kalliokiipeilytaitoja. (Child 1995, 88.)

Vielä 1930-luvulla osa kiipeilijöistä käytti nahkamonoja. Näihin aikoihin Pierre Allain ja Emil Bordenau kehittelivät hyvin istuvan kengän, joka oli tehty purjekankaasta ja nahasta. Sen pohja oli ohutta pehmeää kumia. (Koivunen 2002, 61.) Tämä keksintö mullisti boulder-kiipeilyn. Kiipeilijät alkoivat nousta yhä vaikeampia ja vaikeampia reittejä. Esimerkiksi Ranskan Fontainebleaussa kiivettiin 1940–luvulla ensimmäinen vaikeustasoltaan 6a:n reitti, 1950-luvulla ensimmäinen 7a:n reitti ja 1980-luvulla ensimmäiset 8a:n reitit. Tällä hetkellä vaikeimmat Fontainebleaun reitit ovat 8b:tä (Gough 1997, 11-13.) Vaikeusasteiden muunnostaulukot selvityksineen löytyvät kappaleesta 9. 1960 -luvulla mainetta niittänyt yhdysvaltalainen John Gill oli todennäköisesti ensimmäinen kiipeilijä, joka tuli kuuluisaksi nimenomaan taidoistaan kiipeillä bouldereita. Osa kiipeilijöistä innostui tämän tyyppisestä kiipeilystä niin paljon, että vähitellen boulderointi alkoi muodostua omaksi lajikseen. (Child 1995, 34, 88.)

Suomessa kiipeilytoiminta alkoi muutamien aktiivisten toimesta 1950-luvun puolivälissä. Tunnetuimpana suomalaisena kiipeilypioneerina voidaan pitää Matti A. Jokista, joka vieraili ahkerasti Alpeilla. Järjestäytynyt kiipeilytoiminta alkoi 26.10.1962 Suomen Alppikerhon perustamisen myötä. (Arasola, Degerman & Koskinen 1997, 12.) Suomen tasaisista pinnanmuodoista johtuen kiipeily painottui, ja painottuu yhä, matalille kallioille ja jääputouksille. Arasolan ym. (1997, 13) mukaan alkuaikojen kallioreitit noustiin teknisenä kiipeilynä, jossa nousemisen apuna käytettiin jalkalenkkejä, köysitikkaita ja muita välineitä. 1960-luvun puolivälistä 1970-luvun puoliväliin kiipeilytoiminta väheni elpyäkseen tämän jälkeen uudelleen vapaakiipeilytyylin myötä. Samaan aikaan kun kalliokiipeily otti harppauksia eteenpäin kotimaisilla kallioilla, kävivät suomalaiset vuorikiipeilijät nousemassa vaikeita vuoristonousuja maailmalla. Tunnetuin vuorikiipeilijämme on ensimmäisenä suomalaisena 1993 Mount Everestille kiivennyt Veikka Gustafsson.

Nykyisen seinäkiipeilyn tapainen toiminta alkoi Englannissa, Saksassa ja Amerikassa 1960-luvun loppupuolella. Seiniä rakennettiin lähinnä omiin tarpeisiin. Niillä pystyttiin harjoittelemaan kalliokiipeilytaitoja ympäri vuoden. 1980-luvun alku oli käännekohta nykyaikaiselle seinäkiipeilylle. Kaupallisia seinäkiipeilyhalleja avattiin ja yhä useammat ihmiset pääsivät tutustumaan kiipeilyn jännittävään maailmaan. (Arasola ym. 1997, 13-14.)

Kauniaisiin rakennettiin Suomen ensimmäinen kiipeilyseinä 1980-luvun lopussa. Vähitellen kiipeilyseiniä alettiin rakentaa suurimpiin kaupunkeihimme ja tänä päivänä kaupallisia kiipeilyseiniä, koulujen liikuntasalien kiipeilyseiniä sekä päiväkotien kiipeilyseiniä löytyy jo useista Suomen kaupungeista. (Arasola ym. 1997, 14-15.) Rekisteröityjä kiipeilijöitä on Suomessa tällä hetkellä noin 1200 ja kiipeilyä harrastaa jossain muodossaan noin 8000 suomalaista. (Käyhkö 2002, 9.)

3 SEINÄKIIPEILY

3.1 Seinäkiipeilyn muotoja ja niiden harrastusmotiiveja

Arasolan, Degermanin ja Koskisen mukaan seinäkiipeily on uusi ja nopeasti kehittyvä kiipeilyn muoto. Kuntosalimaiset seinäkiipeilyhallit edistävät lajin nopeaa kehittymistä ja leviämistä. Tämän päivän kiipeilyharrastajille seinäkiipeily on useimmiten ollut juuri se laji, joka on antanut ne ensimmäiset kosketukset kiipeilyyn. Seinäkiipeilyssä korkealle kiipeäminen on yksi kiipeilijöitä motivoiva tekijä. (Arasola ym. 1997, 22.) Aloittelijoiden kohdalla suurimmat haasteet ja seinäkiipeilyelämykset varmasti tulevatkin korkeista seinistä ja mahdollisesti jopa korkean paikan kammon voittamisesta. Useampia vuosia lajin parissa olleille, ja muitakin kiipeilymuotoja harrastaville, seinäkiipeilyn harrastamisen motivaatiotekijöinä ovat lähinnä fyysisesti ja teknisesti vaikeiden reittien kiipeäminen ja niiden avulla harjoitteleminen. Harjoittelun tavoitteena on useimmiten saavuttaa mahdollisimman hyvä kiipeilykunto seuraavaa ulkokiipeilykautta silmällä pitäen. (J.Kauko, henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2002; M.Kauko, henkilökohtainen tiedonanto 29.5.2003)

Kuva 2. Seinäkiipeilyä Turussa 2003

Seinäkiipeily mielletään usein kiipeilymuodoksi, jossa kiipeilijä kiipeää kestävästä lujitemuovista tai vanerilevystä rakennettua korkeaa seinää ylös kiipeilyköyden, valjaiden, sulkurenkaiden ja varmistuslaitteen turvaamana sekä kiipeilykaverinsa varmistamana (Arasola ym. 1997, 22-24). Nykyisin useat kiipeilijät suosivat kuitenkin niin sanottua sisäseinäboulderointia, jossa kiipeilijä kiipeää matalampia reittejä ilman köyttä, joko

ylös/alas -suunnassa tai poikittaissuunnassa. Sisäseinäboulderointia kiipeilijät harrastavat muun muassa voimaharjoittelumuotona (Goddard & Neumann 1993, 108-124; J.Kauko, henkilökohtainen tiedonanto 26.11.2002; M.Kauko, henkilökohtainen tiedonanto 29.5.2003), kestävyysharjoittelumuotona (Long 1994, 93) tai kiipeilytekniikan ja reitinlukutaitojen harjoitteluna (Arasola ym. 1997, 54-55). Suurien kiipeilyryhmien, esimerkiksi koululaisryhmien, kohdalla on havaittu tehokkaiksi ja toimiviksi kiipeilymuodoiksi niin sanotut boulderointileikit, joissa kiipeilijät boulderoivat, useimmiten poikittaissuunnassa, kiipeilyhallin seinillä tehden samalla erilaisia liikehallintaa parantavia tehtäviä. Poikittaissuuntaiseen boulderointiin tehty seinä on Hyderin (1999, 33-38) mukaan tehokkain tapa opettaa kiipeilyä koululuokalla, koska silloin aikaa ei kulu turvallisuusvälineiden järjestelyyn eikä varmistamiseen tarvitse keskittyä.

3.2 Seinäkiipeilyn vaatimukset

3.2.1 Seinäkiipeilyn vaatimukset huipputasolla

Seinäkiipeily on korkeimmalla tasollaan kilpaurheilua. Kilpailuja järjestetään on-sight -kiipeilyssä, boulder-kiipeilyssä ja nopeuskiipeilyssä. Kosken (2000, 6-7) mukaan vaikeimmat seinäkiipeilyreitit vaativat monipuolisesti kehittyneen lihaksiston sekä psyykkistä vahvuutta. Erityisesti kilpailuissa pelkkä fyysinen kunto ei riitä ja kiipeilijän pitääkin osata keskittyä myös henkisten ominaisuuksien kehittämiseen. Käyhkön (2002, 16-17.) mukaan hyvältä kilpakiipeilijältä vaaditaan fyysisen ja psyykkisen vahvuuden lisäksi hyvää reitinlukutaitoa, liikkuvuutta sekä koordinaatiokykyä. Koordinaatiokyvyn osa-alueista kilpakiipeilyssä tarvitaan erityisesti ennakointi-, yhdistely-, orientoitumis-, sopeutumis- ja tasapainokykyä. Ennakointikyky kiipeilyssä liittyy liikevaraston suuruuteen ja hyväksikäyttöön uusilla reiteillä. Yhdistelykyky tarkoittaa taitoa yhdistellä liikkeitä ja tehdä niitä jopa yhtä aikaa. Orientoitumiskyky on kykyä tajuta raajojen asennot ja ulottuvuudet. Sopeutumiskyky liittyy kykyyn sopeuttaa liikeradat ja voimankäyttö muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Tasapainokyky on tasapainon säilyttämistä ja saavuttamista vaikeissa liikkeissä.

Watts, Martin ja Durtschi keräsivät tutkimukseensa antropometrisiä tietoja Maailman Cupin on-sight -kilpailun semifinalisteilta. Kilpakiipeilyssä menestyneiden kiipeilijöi-

den todettiin olevan pääasiassa pituudeltaan lyhyitä, joilla oli matala rasvaprosentti, korkea puristusvoima sekä korkea puristusvoima suhteessa painoon. (Watts, Martin ja Durtschi 1993, 113-117.) Pajulahdessa vuosina 1996-1997 mitattiin Suomen maajoukkuekiipeilijöiden rasvaprosentit. Miesten tulokset olivat 4-7 % ja naisten 10-16%. Käyhkön mukaan rasvaprosenttiin ei pidä pelkästään ”tuijottaa”. Sillä on kuitenkin havaittu olevan merkittävä riippuvuussuhde kilpailusuoritukseen. Näin kilpakiipeilijöiden ravinnolla ja ruokailutottumuksilla on merkitystä, erityisesti harjoittelukaudella ja kilpailuihin valmistavalla kaudella. (Käyhkö 2002, 16.)

Toisaalta Mermierin, Janotin, Parkerin ja Swanin (2000) tutkimus sekä heidän tulkintansa Wattsin, Martinin ja Durtschin (1993) tutkimustuloksista osoittavat, että vaikka huippukiipeilijöillä on samantyyppisiä antropometrisiä ominaisuuksia esimerkiksi pituus ja niin sanottu apinaindeksi, ei niitä välttämättä tarvita huipulle pääsemiseksi. Heidän mukaansa ratkaisevimmassa asemassa ovat harjoittelun avulla kehittyvät ominaisuudet. Näihin ominaisuuksiin kuuluu muun muassa korkea puristusvoima, joka nousi esille myös Wattsin, Martinin ja Durtschin (1993) tutkimuksessa. Mermierin, Janotin, Parkerin ja Swanin (2000) tutkimus keskittyi pääasiassa kuvaamaan kalliolla tapahtuvaa urheilukiipeilysuoritusta ja sitä määrittäviä fyysisiä tekijöitä. Tätä tutkimusta on käsitelty tarkemmin kappaleessa 4.2.2. Huipputason urheilukiipeily luonnonkalliolla ja kilpakiipeily sisäseinillä ovat niin samankaltaisia suorituksia, että tutkijat ovat vertailleet tutkimustuloksiaan muiden tutkimusten tuloksiin pitäen näitä kahta kiipeilymuotoa yhtenä ja samana kiipeilymuotona ”sport climbing”. (Mermier, Janot, Parker & Swan 2000, 364-365.) Myös joissakin kiipeilykirjoissa urheilukiipeilykäsitettä käytetään myös puhuttaessa kilpakiipeilystä sisäseinillä (Arasola 1997, 24; Child 1995, 215-216; Käyhkö 2002).

Käyhkön mukaan korkea voimataso on edellytys onnistuneelle suoritukselle kilpakiipeilyssä. Jokaisella ihmisellä on oma perinnöllisesti määräytynyt voimatasonsa, jota voidaan kuitenkin oikeanlaisella voimaharjoittelulla parantaa lähes kaikkien ihmisten kohdalla. Kiipeilysuorituksen aikana liikkeen rytmi ja tempo muuttuvat staattisesta paikallaan olosta dynaamisiin liikkeisiin. Näin ollen suoritus vaatii erilaisia voiman osa-alueita. Kilpakiipeilyn, tai kuten Käyhkö kirjoittaa urheilukiipeilyn, lajivoiman osa-alueita ovat lihaskestävyys, voimakestävyys ja maksimivoima. (Käyhkö 2002, 23-24.) Kyseisiä lajivoiman osa-alueita tarvitaan on-sight –kisoissa sekä boulderkisoissa. Käyh-

kön mukaan on-sight –kisoissa, tai kuten Käyhkö kirjoittaa vaikeuskilpailuissa, suorituksen kesto on 4-10 minuuttia. Suoritus sisältää raskaita dynaamisia liikkeitä, jotka vaativat voimaa. Raskaiden liikkeiden tekeminen kuluttaa kiipeilijän ATP-varastoja, jonka takia kiipeilijän tulee jäädä aina välillä staattisesti paikalleen roikkumaan ja palauttamaan molempien käsien lihakset. Boulder-kisoissa taas yhden suorituksen kesto on vain 5-15 sekuntia, mutta suorituksia voi olla monta kymmentä useitakin tunteja kestävissä kilpailuissa. (Käyhkö 2002, 15, 23-24.) Näin molemmissa kilpailumuodoissa tarvitaan maksimivoiman lisäksi myös kestävyys-ominaisuuksia. Seinäkiipeilyn kolmas kilpailumuoto nopeuskiipeily poikkeaa edellistä huomattavasti, koska kilpailusuoritus on lyhyt eikä se sisällä lainkaan staattisia osioita. Nopeuskiipeilyä harrastetaan Suomessa erittäin vähän, emmekä löytäneet sitä käsittelevää kirjallisuutta.

Binney ja Cochrane ovat tutkimuksessaan verranneet englantilaisten kilpakiipeilijöiden kisamenestystä heidän kyynärvarsiensa kestävyyteen kiipeilytilanteessa, isometriseen “krimppaus“- eli sormiotevoimaan, isometriseen “krimppausvoimaan“ suhteessa ruumiin painoon sekä staattiseen “krimppauskestävyyteen“. Tutkimuksessa kilpakiipeilijöillä mitä ilmeisimmin tarkoitettiin on-sight -kilpailuihin osallistuvia kiipeilijöitä. Avainselittäjä huippukiipeilysuoritukselle oli kyynärvarsien kestävyys kiipeilytilanteessa. Binney teki tutkimuksestaan johtopäätöksen, että yksinkertainen todellisen kiipeilysuorituksen omainen kyynärvarsien kestävyystesti on hyvä keino testata kilpakiipeilijöiden kisakuntoa ja arvioida heidän harjoitteluaan ennen tärkeitä kilpailuja. Testissä koehenkilö kiipeää lihasten lopulliseen väsymiseen asti pienellä nollasta asteesta 15 asteeseen kallistetulla 4 metriä korkealla seinällä, jossa on 20 cm:n välein asetettuja puulistoja. (Binney & Cochrane 1999, 11-12.)

Tämänkaltaisista tutkimuksista voi vetää ainakin sen johtopäätöksen, että seinäkiipeily kilpatasolla alkaa olemaan samanlaista huippu-urheilua kuin niin sanotut perinteisemmät lajit. Kiipeilijät ja heidän valmentajansa yrittävät löytää ne harjoitusmenetelmät ja testimenetelmät, jotka parhaiten kehittävät ja testaavat juuri niitä ominaisuuksia, joita itse kilpailusuoritus edellyttää. Hyviä harjoitusmenetelmiä voima- ja kestävyysharjoitteluun löytyy esimerkiksi joistakin kiipeilykirjoista (Goddard & Neumann 1993, 108-132; Käyhkö 2002, 25-35).

3.2.2 Seinäkiipeily aloittelijatasolla

Holopaisen mukaan oppilaiden kehonrakennetekijöillä on merkitystä liikuntataitojen tasoon sekä motoriseen taitavuuteen. Somatotyypiltään endomorfisten oppilaiden taitotaso oli heikoin kaikissa Holopaisen tutkimuksen ikäryhmissä, joihin kuuluivat 7-16 -vuotiaat oppilaat. Endomorfit olivat muita huonompia erityisesti kehon painon kannattelua vaativissa suorituksissa, joita olivat esimerkiksi koukkukäsinriipunta ja telinevoimistelu. Myös staattisessa tasapainossa ja pitkän matkan juoksussa he olivat muita heikompia. Lajeja, joissa endomorfit eivät ole kaukana muiden oppilaiden tasosta olivat uinti, hiihto ja lentopallo. Nupposen mukaan erityisesti korkeasta massaindeksistä on haittaa ja matalasta etua 9-16 -vuotiaiden oppilaiden lihaskunnossa, lihashallinnassa ja tasapainossa sekä liikuntakykyisyydessä. (Nupponen 1997, 168; Holopainen 1990, 102-111.)

Arasolan, Degermanin ja Keskisen mukaan kiipeilyssä ratkaisevaa on tasapaino eli kehon hallinta suhteessa seinän kaltevuuteen, otteiden muotoon, kiipeilijän asentoon, voimaan ja kitkaan (Arasola ym. 1997, 39). *Tämän mukaan voitaisiin olettaa, että kiipeilyn kokeilijoilta, esimerkiksi oppilasryhmältä, vaadittaisiin jonkinlaisia kehonhallintataitoja, jotta he kykenisivät hallitsemaan vartalon asentojaan kiivetessään vaihtelevia kaltevuuksia ja erimuotoisia otteita sisältävillä seinillä. Koska Nupposen (1997) ja Holopaisen (1990) mukaan oppilaiden kehonrakennetekijöillä on merkitystä tasapainoa vaativissa lajeissa, voitaisiin olettaa seinäkiipeilyn soveltuvan tietyille kehonrakennetyypeille toisia paremmin.*

Joillekin ihmisille suorittamiseen ja/tai fyysiseen olemukseen saattaa liittyä pelkotiloja. Ihminen saattaa pelätä jopa omaa kehoaan ja pyrkiä kontrolloimaan sitä eri tavoin. Monet kärsivät esiintymispelosta, jolloin suorittaminen muiden ihmisten edessä tai huomion kohteena oleminen aiheuttaa häpeää ja riittämättömyyden tunnetta. (Toskala 1997, 48-50.) Joissakin koululiikuntamuodoissa oppilaat ovat jatkuvasti toisten edessä suorittamassa jotain tehtävää. Tällaiset tilanteet saattavat olla sekä esiintymispelosta kärsiville että omasta kehostaan epävarmoille oppilaille vaikeita tilanteita. Holopaisen mukaan monet oppilaat ovat saaneet epämieluisia liikuntakokemuksia erityisesti telinevoimistelusta (Holopainen 1991, 96*). Seinäkiipeilyssäkin saattaa tulla eteen tilanteita, joissa oppilas joutuu kiipeämään toisten seuratessa suoritusta. Opettajan tuleekin luoda tun-*

neilleen sellainen ilmapiiri, jossa oppilaat uskaltavat kokeilla myös heille heikompia liikuntamuotoja ilman pelkoa tulla nolatuksi muiden edessä. Vaikka ilmapiiri olisikin hyvä, saattaa olla, että hyvin ylipainoisten oppilaiden kohdalla muiden edessä kiipeäminen aiheuttaisi enemmän huonoja kuin hyviä kokemuksia.

Kiipeilyn parissa työskentelevien ihmisten mukaan seinäkiipeily on kuitenkin kaikille soveltuva laji. Kosken (2001, 13-14) mukaan seinäkiipeilyharrastusta aloittavan ei tarvitse olla erityisen kevytrakenteinen, vahva tai edes nuori. Jokainen terve 5-80 -vuotias voi aloittaa kiipeilyn. Kaiken ikäiset ja kokoiset, sukupuoleen katsomatta, voivat omalla tasollaan kokea elämyksiä ja murtaa rajojaan. Erityisen hyvin kiipeily sopii kasvuikäiselle lapselle ja nuorelle, joka omaksuu nopeasti kiipeilyn vaatiman tasapainon ja koordinaatiokyvyn.

Seinäkiipeilyyn kannattaa tutustua ohjatuissa kiipeilyryhmissä. Kosken mukaan ammattitaitoinen seinäkiipeilyohjaaja osaa soveltaa kiipeilytoiminnan ryhmänsä taitojen mukaiseksi (J. Koski, henkilökohtainen tiedonanto 5.12.2002). Ohjaaja löytää vaikeustasoltaan sopivat reitit kaikille, jolloin ikäviä epäonnistumisen kokemuksia ei pääse syntymään.

3.2.3 Seinäkiipeilyn varustevaatimukset

Seinäkiipeilyharrastuksen aloittaminen ei edellytä suuria varustehankintoja. Matalilla, sisäseinäboulderointiin tarkoitetuilla seinillä, varusteiksi riittävät kiipeilykengät, mankkapussi ja pala magnesiumkarbonaattia. Korkeammilla, köysikiipeilyyn tarkoitetuilla seinillä, tarvitaan lisäksi kiipeilyköysi, istumavaljaat, ruuvisulkurengas sekä varmistusväline. Jos reittejä halutaan kiivetä liidaamalla eli alaköysikiipeilynä, mukaan tarvitaan myös niin sanottuja jatkoja. Useimmilla kaupallisilla kiipeilyseinillä on valmiiksi asennetut yläköydet ja usein myös jatkot valmiina. Joiltakin kaupallisilta kiipeilyseiniltä voi myös vuokrata kiipeilyvarusteita. Suosittelemme kuitenkin omien varusteiden hankintaa. Erityisesti kiipeilykengät kannattaa hankkia, sillä pienillä kiipeilyotteilla seisoskelu omilla sopivilla kengillä on huomattavasti helpompaa kuin vääränkokoisilla ja löystyneillä vuokrakengillä.

Kiipeilykenkien hinnat liikkuvat Suomessa tällä hetkellä valmistajasta ja mallista riippuen 50 ja 120 euron välillä. Mankkapussit maksavat 10–50 euroa. 50 gramman magnesiumpala maksaa 2-3 euroa. Sisäseinälle riittää 50 metriä pitkä ja vähintään 9,4 mm paksu dynaaminen kiipeilyköysi, joka maksaa 90–200 euroa. Istumavaljaat saa 40-130 eurolla. Ruuvisulkurenkaiden hinnat vaihtelevat 10 ja 20 euron välillä. Seinäkiipeilyyn soveltuvien varmistuslaitteiden hinnat vaihtelevat muun muassa laitteiden automaattisuudesta riippuen 20–80 euron välillä. Jatkot maksavat 15-25 euroa/kpl. (Camu tuotteet 2003; Summit Sports hinnasto 2003; Mountain Shop Finlandin hinnasto 2003.)

3.3 Seinäkiipeily koululiikuntamuotona

3.3.1 Seinäkiipeilyn suosio koululiikuntamuotona Suomessa ja muualla

Kosken mukaan koululaisryhmien määrä sisäseinillä on jatkuvasti kasvanut (Koski 2001, 14). Tapanilan urheilukeskuksessa sijaitsevassa Kiipeilykeskuksessa käy viikossa 10-20 koululaisryhmää. Ryhmissä on keskimäärin 10-15 oppilasta. Suurin osa ryhmistä on ala- ja yläasteelta, mutta myös lukioista, ammattioppilaitoksista ja päiväkodeista on tullut ryhmiä kokeilemaan kiipeilyä. (J. Koski 5.12.2002, henkilökohtainen tiedonanto) Vaajakoskella sijaitsevalla palloilukeskus Hutungin kiipeilyseinällä käy ajankohdasta riippuen yhdestä seitsemään koululaisryhmää viikossa. Suurin osa ryhmistä tulee yläasteelta (M. Hinkkanen 28.4.2003, henkilökohtainen tiedonanto) *Vaajakosken kiipeilyhallissa kuvittelisi käyvän enemmänkin koululaisryhmiä. Ehkä Keski-Suomen liikunnanopettajat eivät ole vielä saaneet riittävästi tietoa seinäkiipeilystä ja sen mahdollisuuksista osana koululiikuntaa.* Tapanilan ja Vaajakosken lisäksi kaupallisia kiipeilyseiniä löytyy ainakin Turusta, Porista, Rovaniemeltä ja Keravalta. Näiden lisäksi lähes kaikissa suuremmissa kaupungeissa on paikallisten kiipeilykerhojen ylläpitämiä seiniä. Kiipeilykerhojen yhteystiedot löytyvät Suomen Kiipeilyliiton internet-sivuilta osoitteesta: http://www.climbing.fi

Seinäkiipeily on laji, jossa aloittelijoiden taidot kehittyvät säännöllisen kiipeilyn myötä nopeasti (Koski 2000, 7). Aloittelevat kiipeilijät huomaavat kehityksen myös itse ja innostuvat lajista yhä lisää. Tämä oli aikoinaan myös toisen tämän gradun tekijän pää-

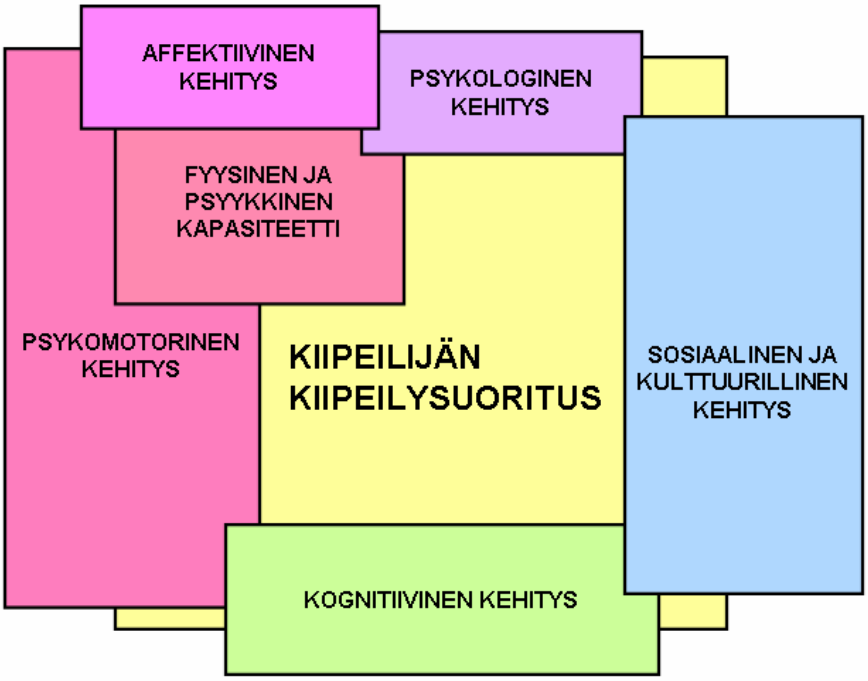
motiivi seinäkiipeilyharrastuksen ja muidenkin kiipeilymuotojen harrastamisen aloittamiselle. Tästä hän saa kiittää lukion liikunnanopettajaa, joka vei oppilaansa kokeilemaan kiipeilyä Tampereen kiipeilyseinälle.

Viime aikoina monet koulut ympäri maailmaa ovat rakentaneet kiipeilyseiniä voimistelusaleihinsa tehostaakseen liikuntatilojensa käyttöä. Seinäkiipeilyn on myös todettu vastaavan hyvin koulujen liikunnanopetuksen tavoitteisiin. Yhdysvalloissa on suunniteltu liikunnanopetusta varten erityisiä kiipeilyopetussuunnitelmia, joissa on otettu huomioon oppilaiden ikä ja kehitystaso kiipeilyharjoitteita suunniteltaessa. (Hyder 1999, 32-33.; Steffen & Stiehl 1995, 43-45.)

3.3.2 Seinäkiipeilyssä kehittyvät ominaisuudet ja seinäkiipeilyn huonot puolet

Useiden yhdysvaltalaisten kiipeilyohjelmien ja kokeilujen mukaan osallistuminen kiipeilyharjoitteisiin kehittää lasta monilla eri tasoilla. Interpersoonallisella tasolla seinäkiipeily kehittää yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja; intrapersoonallisella tasolla itsetuntoa ja itseluottamusta; kognitiivisella tasolla päätöksenteko- ja ongelmanratkaisukykyjä sekä fyysisellä tasolla kuntoa ja motorisia taitoja. (Hyder 1999, 33.)

Ranskalainen Bernard Fontaine on tutkinut kiipeilyn vaikutuksia lasten kehitykseen. Hänen mukaansa kiipeilysuorituksella on positiivisia vaikutuksia lapsen psykomotoriseen kehitykseen, affektiiviseen kehitykseen, psykologiseen kehitykseen, sosiaaliseen ja kulttuurilliseen kehitykseen, kognitiiviseen kehitykseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen kapasiteettiin. (Fontaine 1999, 8-9, 53-59.)



Kuvio 1. Kiipeilysuorituksen vaikutukset (Fontaine 1999, 9, mukaillen)

Mittelstaedin (1997, 27) mukaan seinäkiipeily on hauska ja haasteellinen kuntoilumuoto. Kiipeilyohjaajien tulisikin huomioida tämä ja antaa ohjattavilleen, esimerkiksi kouluryhmille, heidän tasonsa mukaisia kuntoilu- ja harjoitteluvinkkejä. Kazcnenskan, Dewittin ja Robertsin (1992, 73) mukaan kiipeilyn kautta kehittyvät fyysisen kunnon osa-

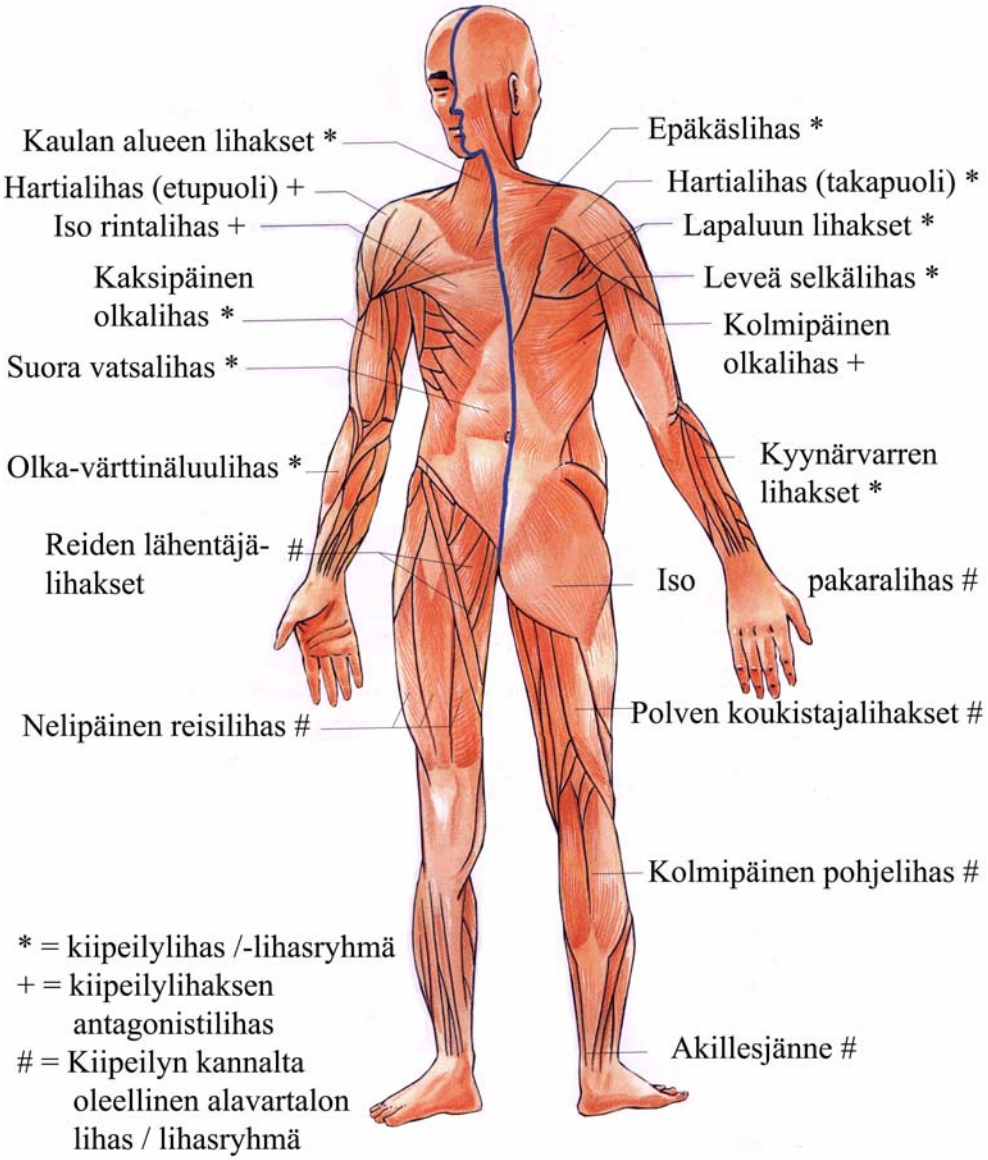
alueet ovat lihasvoima, lihaskestävyys, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja notkeus.

Walkerin mukaan reitinvalinnat ja niiden suorittaminen kehittävät seinäkiipeilijän ajattelua. Molemmat aivopuoliskot kehittyvät, kun kiipeilijä käyttää logiikkaa, tilan hahmotusta ja ongelmanratkaisukykyjä sekä mielikuvitusta ponnistellessaan reitillä. (Walker 1997.) Oman lisänsä seinäkiipeilytapahtumalle tuo se, että isommat, yli 12-vuotiaat oppilaat saavat kiipeilyohjaajan valvonnassa varmistaa toisiaan. Tämä vastuullinen tehtävä kasvattaa nuorten itsetuntoa ja se onkin suosittu terapiamuoto ongelmanuorten kasvatuksessa. (Koski 2001, 14.)

Mittelstaedt (1997, 27-28) käsittelee artikkelissaan edellä mainittujen kiipeilyssä kehittyvien ominaisuuksien lisäksi myös kiipeilystä aiheutuvia ongelmia. Kiipeily on laji, jossa joudutaan jatkuvasti kannattelemaan omaa painoa. Se asettaa osan lihaksista ja jänteistä jatkuvan rasituksen alaisiksi. Tämän takia rasitusvammat eivät ole harvinaisia millään kiipeilytasolla. Käyhkö (2002, 53-57) jakaa tutkimuksessaan kiipeilyvammat tapaturmiin ja rasitusvammoihin. Tapaturmista suurin osa, 65%, kohdistui jalkoihin ja rasitusvammoista suurin osa, 55%, oli sormivammoja. Myös Creaseyn (1999, 26) mukaan kiipeily on yksi eniten jänteitä ja sidekudoksia rasittavista harrastuksista. Alkuverryttely, venyttely, riittävä lepo kiipeilysuoritusten ja kiipeilypäivien välillä sekä oikeat lepo- ja ravintotottumukset ovat menetelmiä, joilla kiipeilijä voi ennaltaehkäistä erilaisten vammojen syntymistä.

Suihkosen (2002 a, 21) mukaan huono ryhti on kiipeilijöiden “ammattisairaus“, joka johtuu useimmiten muuhun lihaksistoon nähden ylikehittyneestä lajilihaksistosta. Voimaharjoitteluohjeissaan Suihkonen korostaa lihastasapainon kannalta tärkeiden kiipeilylihasten vastavaikuttajalihasten harjoittamisen merkitystä (Suihkonen 2002b, 40). Käyhkö (2002, 58-73) pitää myös pelkkää yksipuolista kiipeilyharjoittelua riskinä tiettyjen lihasten ylikehittymiselle, ryhtiongelmille ja niistä aiheutuville kiusallisille vammoille. Erityisesti olkapäätä paikallaan pitävien ja sitä liikuttavien lihasten tulee olla tasapainossa, jotta olkanivel ei käänny väärään asentoon ja aiheuta lihas- ja jännevammoja.

Sekä kiipeilijöiden että kiipeilyä tunneilleen suunnittelevien liikunnanopettajien olisi hyvä olla selvillä niistä lihaksista/lihasryhmistä, jotka kehittyvät kiipeilyssä sekä lihaksista, jotka vaativat vahvistamista muiden harjoitteiden avulla. Creasey (1999, 26) on eritellyt kiipeilyoppaansa kuvaan kiipeilylihakset, niiden antagonisti- eli vastavaikuttajalihakset sekä kiipeilyn kannalta oleelliset alavartalon lihakset/ lihasryhmät.



Kuva 3. Kiipeilyn kannalta oleelliset lihakset (Creasey 1999, 26.)

Creasey käsittelee kirjassaan seinäkiipeilyä ja kalliokiipeilyä. Hän ei erittele kallio- ja seinäkiipeilyssä käytettäviä lihasryhmiä vaan puhuu yleisesti kiipeilylihasryhmistä. (Creasey 1997, 26.) Kuvaan 3 merkityt lihakset / lihasryhmät ovat joka tapauksessa

keskeisessä asemassa seinäkiipeilyn sekä useimpien kalliokiipeilymuotojen kiipeilysuorituksessa.

3.3.3 Ohjeita ja vaatimuksia liikunnanopettajille seinäkiipeilytuntia silmällä pitäen

Kiipeily, myös seinäkiipeily, on toimintaa joka väärin tehtynä tai väärillä varusteilla suoritettuna voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen. Iltapäivälehdistä olemme saaneet viime aikoina lukea paristakin vakavahkosta maahan putoamisesta. Kiipeilyohjauksesta Koski (2001, 14-15) toteaa seuraavaa: “Kiipeily- ja köysitoiminnan ohjaajan on oltava ammattitaitoinen henkilö, jolla on kokemusta kiipeilyryhmien vetämisestä. Suomen Kiipeilyliitto, SKIL, antaa koulutusta köysitoiminnan ohjaamiseen ja paikalliset jäsenseurat alkeiskursseja sisä- ja kalliokiipeilyyn. Kiipeilyliiton köysitoiminnan ohjaajakurssi KTO kouluttaa yrittäjiä ja erilaisissa oppilaitoksissa työskenteleviä turvalliseen kiipeilytys- ja laskeutumistoimintaan. Ainoastaan Suomen Kiipeilyliitto voi kouluttaa ja auktorisoida Köysitoiminnanohjaajia KTO.“ (Koski 2001, 14-15.) Suomen Kiipeilyliiton internet-sivuilta, http://www.climbing.fi, löytyy tietoa kursseista sekä tarvittavat yhteystiedot.

Liikunnanopettajan ei siis tule ohjata kiipeilytoimintaa, jos hän ei ole pätevöitynyt tähän SKIL:n kursseilla. Ohjaustoimintaan epäpätevän liikunnanopettajan ja kiipeilyohjaajan kannattaa kuitenkin tehdä yhteistyötä kiipeilytunnin suunnittelussa ja toteutuksessa. Kosken mukaan opettajan kannattaa kertoa etukäteen kiipeilyohjaajalle siitä, minkälainen ryhmä on tulossa kiipeilemään. Tämä on välttämätöntä silloin, kun kyseessä on erityisryhmä. (J. Koski 5.12.2002, henkilökohtainen tiedonanto) Suositeltavaa on myös se, että opettaja selvittää ennen kiipeilyseinälle tuloa oppilailleen kiipeilyseinän järjestys- ja käyttäytymissäännöt. Näin vältytään mahdollisilta vaaratilanteilta. Liikunnanopettajalla on myös tehtäviä kiipeilytunnin aikana. Koski toteaa opettajan tehtävistä ja vastuuasioista seuraavaa: ”Kouluaikana opettajalla on jakamaton vastuu ryhmänsä turvallisuudesta, joten hänen täytyy varmistua kiipeilyohjaajan ammattitaidosta ja myös jäätävä paikalle huolehtimaan ryhmän yleisestä kurinpidosta. Kiipeilyohjaaja vastaa vain toiminnan turvallisuudesta.” (J. Koski 5.12.2002, henkilökohtainen tiedonanto)

Alkuverryttelyn ja venyttelyn merkitystä ei voida kiipeilyn kohdalla koskaan olla korostamatta liikaa. Lämmittely on erittäin tärkeää, oli kiipeilijän kiipeilytaso tai harrastuksen "vakavuusaste" mikä tahansa. Creasey antaa kiipeilyoppaassaan nelivaiheisen lämmittelyohjeen, joka sisältää sykkeennostovaiheen, yleisen liikkuvuuden parantamisen, kiipeilylihasten venyttelyn sekä tasaisesti kovenevan lihasten kuormittamisen kiipeilyn avulla. (Creasey 1999, 28-35.) Liikunnanopettajan tulisi muistuttaa oppilaita lämmittelystä ennen kiipeilyreiteille lähtemistä. Kiipeilytunnilla ei aina ole aikaa yhteiseen lämmittelyyn.

Yläköysikiipeily, jossa köysi kulkee kiipeilijästä yläankkurin kautta alas varmistajaan, on turvallisin tapa opetella seinäkiipeilyä. Yli 12-vuotiaille oppilaille seinäkiipeilyohjaaja opettaa oikeanlaisen varmistustavan ja valvoo sen toteutumista. Tästä huolimatta liikunnanopettajan kannattaa myös osallistua valvontaan ja tiedustella seinäkiipeilyohjaajalta, mitä asioita hänen kannattaisi seurailla.

Kuva 4. Yläköysikiipeilyä

Kuva 5. Yläankkuri

Hyder on koonnut artikkeliinsa erilaisia kiipeilyleikkejä ja –harjoituksia (ks. taulukko 1, seuraava sivu), joiden toimivuutta hän on tutkimusryhmänsä kanssa testannut alle 12-vuotiailla oppilailla. Leikit ja harjoitukset ovat osoittautuneet toimiviksi. Lapsilla on ollut Hyderin mukaan hauskaa ja he ovat syventyneet harjoitteisiin. Kiipeilytaidotkin ovat kyseisten leikkien ja harjoitusten avulla parantuneet. Oppilaat alkoivat kiipeilyharjoitteiden aikana kannustaa ja auttaa toisiaan, joten harjoitteissa toteutuivat myös vuorovaikutus- ja yhteistyötavoitteet. (Hyder 1999, 33-34)

Kiipeilyleikkejä ja –harjoituksia	
<u>Yksilöleikit ja –harjoitukset</u>	
- eläinten liikkeet	- yhden käden poikkikulkuboulderointi
- jalkaterät taaksepäin	- käden vaihto
- hernepussien keräys	- yhden otteen vähennys
- sokkokiipeily	- monopoly
- ötökkäleikki (ks. seuraava sivu)	- omenoiden keräily
- alaspäin kiipeily	- hiljaiset jalat
- kestävyyskiipeily	- hidastettu kiipeily
- lukotuskiipeily	- staattinen kiipeily
- käsien ja jalkojen ylösnostelu	- värikiipeily
- samat käsi- ja jalkaotteet	- 360 astetta
- nopeuskiipeily poikkikulkureiteillä	
<u>Parileikit ja –harjoitukset</u>	
- kiipeilyliikkeiden lisäys	- monopoly
- sokkokiipeily	- kaverin ohitus
- boulder-ongelmien laatiminen	- omenoiden keräys
- kiipeilyhippa (ks. seuraava sivu)	- pudotuskisa suklaapatukasta
- kestävyyskiipeily	- keppipeli
- seuraa johtajaa –leikki	- samat käsi- ja jalkaotteet
- yhteispituuskisa	- värikiipeily
- poikkikulkuboulderointi ryhmässä	- nopeuskiipeily poikkikulkureiteillä
- yhden otteen vähennys	
<u>Pienryhmäleikit ja –harjoitukset</u>	
- kiipeilyliikkeiden lisäys	- poikkikulkukierroskisa
- boulder-ongelmien laatiminen	- yhden otteen vähennys
- pääsiäismunan haku	- monopoly
- kestävyyskiipeily	- pudotuskisa suklaapatukasta
- värikiipeily	**- seuraa johtajaa –leikki (ks. seuraava sivu)**
- yhteispituuskisa	- nopeuskiipeily poikkikulkureiteillä
<u>Joukkueleikit ja –harjoitukset</u>	
- kiipeilyhippa	- nopeuskiipeily poikkikulkureiteillä
- kestävyyskiipeily	- omenoiden keräily

Taulukko 1. Kiipeilyleikkejä ja –harjoituksia (Hyder 1999, 37, mukaillen)

Edellä mainitut leikit on suunnattu lähinnä ala-asteen oppilaille. Näitä soveltamalla myös yläasteen liikunnanopettajat voivat löytää virkkeitä kiipeilytunneilleen. Eri ikäisille oppilaille soveltuvia ja helposti toteutettavia leikkejä ovat muun muassa kiipeilyhippa, seuraa johtajaa –leikki ja ötökkäleikki.

Kiipeilyhipassa 1. ryhmän ensimmäinen oppilas lähtee poikkikulku-boulderille kolme liikettä ennen ensimmäistä 2. ryhmän oppilasta. 1. ryhmän seuraava oppilas lähtee, kun edellinen kakkosryhmäläinen on tehnyt kolme liikettä. Näin vuorotellen jatketaan, kunnes kaikki ovat päässeet seinälle. Oppilaat keräävät pisteitä vastapuolen kiipeilijän kiinniotosta (2 pistettä) ja koko poikkikulku-boulderin kiipeämisestä putoamatta (1 piste). Eniten pisteitä kerännyt ryhmä voittaa. Leikin avulla voidaan kehittää oppilaiden kiipeilynopeutta ja –kestävyyttä. (Hyder 1999, 36.)

Seuraa johtajaa –leikissä ryhmän jäsenet kiipeävät poikkikulku-boulderia vuorotellen ensimmäisenä ja muu ryhmä yrittää seurata täsmälleen samaa reittiä perässä. Hyderin mukaan leikki kehittää koko ryhmän kiipeilytekniikkaa. (Hyder 1999, 36.) Mielestämme se myös opettaa ensimmäistä kiipeilijää arvioimaan ja ottamaan huomioon kaikkien ryhmäläistensä kiipeilytaidot.

Ötökkäleikissä opettaja kiinnittää teippejä kiipeilyotteille. Oppilaat kiipeilevät vapaasti ja käyvät tallomassa ötököitä eli teippejä. Leikkiä voi soveltaa niin, että teipatuille jalkaotteille pitää astua, mutta ötökkään eli teippiin ei saa osua. Leikki kehittää erityisesti jalkatekniikkaa, kun oppilaiden tulee katsoa tarkasti mihin astuvat. (Hyder 1999, 36.) Ötökkäleikkiin voi kehitellä myös erilaisia pistelaskusysteemeitä. Jos koulussa ei ole kiipeilyseinää, voi opettaja toteuttaa seuraa johtajaa – ja ötökkäleikkiä myös puolapuilla. Tällöin opettajan tulee kiinnittää teippejä puolapuille. Seuraa johtajaa -leikissä teipit kiinnitetään ensimmäisen kiipeilijän käyttämiin puolapuiden kohtiin. Ötökkäleikissä opettajan tehtävänä on rakentaa teipeistä oppilaiden taidoille soveltuva kiipeilyreitti. Oppilaiden motivaation ylläpitämiseksi reitin tulee sisältää mahdollisimman monipuolisia liikkeitä.

4 KALLIOKIIPEILY

4.1 Kalliokiipeilyn muotoja ja niiden harrastusmotiiveja

Selvittääkseen, mikä saa ihmiset harjoittamaan niinkin erikoista lajia kuin kalliokiipeilyä Macaloon ja Csikszentmihalyi kokosivat kysely- ja haastatteluaineistoa Yhdysvaltojen eri kiipeilyalueiden kalliokiipeilijöiltä. Otoksessa oli mukana 25 mies- ja 5 naiskiipeilijää iältään 19–53 -vuotiaita. Kun kiipeilijöitä pyydettiin valitsemaan seikat, jotka kuvaavat kiipeilyä parhaiten, eniten kannatusta sai väittämä “tutkimusmatkan tekeminen uuteen ja outoon paikkaan“, seuraavina tulivat “uuden asian suunnittelu ja löytäminen“, “hyvien kavereiden kanssa oleminen“ ja “matemaattisen ongelman ratkaiseminen“. (Macaloon & Csikszentmihalyi 1983, 365.) Mermierin, Robergsin, McMinnin ja Heywardin (1997) mukaan tarkkaa lukua kalliokiipeilyä harrastavien ihmisten määrästä on mahdotonta esittää, mutta pelkästään Yhdysvalloissa on arvioitu olevan yli neljä miljoonaa kalliokiipeilijää (Mermier, Robergs, McMinn & Heyward 1997, 224).

Kalliokiipeily on jakaantunut historiansa aikana useiksi eri kalliokiipeilymuodoiksi. Kunkin kiipeilyalueen olosuhteet erilaisine kalliotyyppeineen ja korkeuseroineen ovat vaikuttaneet siihen, minkälaista kiipeilyä kullakin alueella on pääasiassa alettu harrastaa. Monien kiipeilijöiden elämään kuuluu olennaisena osana matkustaminen niin kotimaassa kuin ulkomailla. Niinpä lajin harrastaminen ei ole riippuvaista oman alueen kiipeilymahdollisuuksista, vaan uusia kokemuksia voidaan lähteä hakemaan itselle oudompienkin kalliokiipeilymuotojen parista. Kiipeilijöiden erilaiset motiivitekijät ja täysin erilaiset näkökulmat kalliokiipeilyä kohtaan ovat jakaneet lajia erilaisiin muotoihin. Myös kilpailullisuus ja sen mukana tullut kaupallisuus on muuttanut kalliokiipeilyn luonnetta ja jakanut kiipeilijöitä yhä enemmän eri “leireihin”. (Creasey 1999, 6-15, 234-249.)

Kalliokiipeily on jaettu muotoihinsa eri lähteissä vähän eri tavoilla. Arasola ym. (1997, 24) jakavat kalliokiipeilyn porahaoilla varmistettavaan kiipeilyyn, mekaanisilla varmistusvälineillä varmistettavaan kiipeilyyn sekä pitkillä useamman köydenpituuden reiteillä tapahtuvaan kiipeilyyn. Graydon (1992, 156-263) sisällyttää kalliokiipeily-käsitteen alle edellä mainitut kiipeilymuodot sekä teknisen kiipeilyn ja niin sanotun alppityylin.

Jotkin vanhemmat kiipeilyoppaat käsittelevät boulderointia lähinnä kalliokiipeilyharjoittelun osana (Ashton 1987, 28-34; Ashton 1992, 18-21). Nykyään boulderointia pidetään jo omana kalliokiipeilymuotonaan tai -lajinaan, johon osa kiipeilijöistä erikoistuu (Sherman 1999, 156-165). Tässä tutkielmassa jaamme kalliokiipeilyn 1) boulderointiin, 2) urheilukiipeilyyn, 3) trädikiipeilyyn ja 4) tekniseen kiipeilyyn. Pitkiä usean köydenpituuden reittejä emme käsittele erikseen, koska ne sisältyvät kaikkiin kolmeen viimeksi mainittuun kiipeilymuotoon. Pitkiä reittejä käsitellään erityisesti teknisen kiipeilyn yhteydessä. Vapaakiipeilykäsite, joka esiintyy muun muassa joidenkin tutkimusten yhteydessä, tarkoittaa kiipeilyä, jossa käsiä ja jalkoja käytetään kalliopinnan muodoista kiinnipitämiseen ja niillä seisomiseen. Köyttä ja muita varusteita käytetään varmistuksena turvallisuuden takaamiseksi, mutta ei apuvälineinä nousemisen helpottamiseksi. Näin ollen vapaakiipeilymuotoja ovat trädikiipeily sekä urheilukiipeily.

4.1.1 Boulderointi

Arasolan ym. (1997, 21) mukaan boulderointi tulee vierasperäisestä sanasta boulder, suomeksi iso kivi tai lohkare, ja tarkoittaa kiipeilyä kallio- ja sisäseinillä, kivillä tai lähes missä vain, kunhan se suoritetaan ilman valjaita ja köysiä turvallisella korkeudella ja/tai toisten turvaamana, jolloin ei synny loukkaantumiseen johtavia tilanteita. Myös Creaseyn mukaan boulder-kiipeilijä kiipeilee ilman köyttä ja varmistuksia korkeintaan sillä korkeudella, josta voi vielä turvallisesti pudota. Useimmiten boulderointia harrastetaan 3-5 metriä korkeilla kivillä tai kallioilla. (Creasey 1999, 15.) Kun köysikiipeilyssä puhutaan lähes poikkeuksetta kiipeilijöiden nousemista reiteistä, boulderoinnin “reiteistä“ eri kiipeilijät käyttävät erilaisia nimityksiä. Jotkut puhuvat boulder-reiteistä tai reiteistä, mutta toiset käyttävät termejä linja, boulder, boulder-linja tai boulder-ongelma tehdäkseen eroa köysikiipeilyn ja boulderoinnin välillä. Tässä tutkielmassa olemme käyttäneet pääasiassa termejä boulder-reitti ja reitti myös boulderoinnista puhuttaessa ja näin ollen olemme muuttaneet joidenkin tekstien termejä selkeyden vuoksi.

Shermanin (1999, 156-158) mukaan boulderoidessaan kiipeilijän tulee hallita vartalonsa ja tietää, miten se reagoi pienimpiinkin liikkeisiin. Köyden ja varmistusten häiritsevä vaikutus on poissa, joten tässä kiipeilymuodossa saa kokea todellista vapauden tunnetta. Boulderoinnissa kiipeilijä voi yrittää vaikean boulder-reitin liikkeitä yhä uudelleen ja

uudelleen ja voi lopulta kokea onnistumisen elämyksiä kiivetessään reitin mahdollisesti jopa vuosien yrittämisen jälkeen.

Kuva 6. Boulderointia Englannista 2003
(kuva Marko Kauko)

Boulder-reiteillä kiipeilijä joutuu useammin kuin muilla kalliokiipeilyreiteillä tilanteeseen, jossa hän ei ylety seuraavaan otteeseen hitaammilla ja hallitummilla kiipeilyliikkeillä. Tällöin ainoa mahdollisuus edetä reitillä on tehdä dynaamisia liikkeitä eli dynoja. Nämä edellyttävät kiipeilijältä kykyä käsien ja jalkojen oikea-aikaiseen ja usein myös samanaikaiseen toimintaan. Hyvät boulder-kiipeilijät osaavat muuttaa kiipeilyään dynaamisesta vähemmän dynaamiseen ja päinvastoin aina tilanteen mukaan. Näin kiipeilystä tulee sulavaliikkeistä ja helpon näköistä. (Sherman 1999, 162.)

Boulderointi soveltuu Suomen olosuhteisiin. Täällä on viimeisen jääkauden ansiosta runsaasti isoja ja pieniä boulderointiin soveltuvia siirtolohkareita. Niitä löytyy lähes joka puolelta Suomea ja innokkaat kiipeilijät etsivät niitä koko ajan lisää. Suomen parhaisiin boulder-kiipeilijöihin lukeutuvien Ville Kurrun ja Markku Tawastin mukaan boulderoinnin viehätys löytyy lyhyestä ja intensiivisestä suorituksesta, hienoista “muuveista“ eli liikkeistä hienoilla reiteillä sekä boulderoinnin yksinkertaisuudesta ja helppoudesta. Heidän mukaansa helpommiltakin reiteiltä voi löytyä hienoa kiipeilyä ja esimerkiksi Kurrun suosikkeihin lukeutuu reitti, joka vaikeustasoltaan sopisi myös aloittelijoille. (Routala 2001, 50-51.)

Routalan mukaan kiville kiipeily on vaivattomin tapa oppia kiipeilyn jalo taito. Aluksi kiipeilyä, ja sen vaikeitakin liikkeitä, voi kokeilla vaikka 10 senttimetrin korkeudella

maasta. Vähitellen voi siirtyä kiipeämään ylöspäin ja kokeilla kivien päälle nousua. Kurrun mukaan kiipeilijä voi valita juuri niin korkean boulder-reitin kuin haluaa. “Raja on jokaisella korvien välissä. Joka tykkää vaikeammasta, kiipeää vähän matalammalla. Jos haluaa rassata vähän henkistä puolta, voi kiivetä korkeampia reittejä. Se on ihan mistä tykkää, ja tässäkin voi vielä erikoistua“, toteaa Kurru. (Routala 2001, 50-51.)

Shermanin (1999, 158) mukaan erilaiset kivityypit, vaihtelevat ympäristöt, monenlaiset liikkeet, kaiken tasoiset reitit sekä reittien psyykkiset eroavaisuudet tekevät boulderoinnista lajin, joka tarjoaa kaikille jotakin. Boulderointi on usein hyvin sosiaalista toimintaa, kun ryhmä kiipeilijöitä ratkoo yhdessä boulder-reitin liikkeitä. Toisia kannustetaan ja pidetään hauskaa, vaikka samalla saatetaan reitin ensimmäisenä nousemisesta kilpaillakin. Toisaalta, jos nauttii rauhasta ja haluaa kiivetä ilman muiden häirintää, voi boulderointia lähteä harrastamaan myös yksin.

Monet edellä mainituista boulderoinnin ominaisuuksista puoltavat lajin kokeilua myös liikuntatunnilla. Oppilailla olisi mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia päästessään yrittämään itselleen sopivia reittejä. Boulder-alueita löytyy varmasti useimpien koulujen läheisyydestä. Boulderointi vartalon hallintaa vaativana liikuntamuotona vastaisi moniin fyysis-motorisiin koululiikunnan tavoitteisiin. Boulderoinnin soveltuvuus sekä yksilö- että ryhmäliikunnasta pitäville on varmasti myös yksi lajin eduista.

Boulderointi ei ehkä kuitenkaan sovellu kaikille oppilaille ja opettajan tuleekin tuntea oppilaansa ennen kuin vie heidät boulderoimaan. Holopaisen (1990, 18) mukaan kehon rakenteeltaan endomorfiset oppilaat olivat muita huonompia erityisesti kehon painon kannattelua vaativissa suorituksissa, kuten koukkukäsinriipunnassa ja telinevoimistelussa. *Kuten edellä kävi ilmi, boulderointi vaatii tarkkaa kehonhallintaa ja usein myös kehon kannattelua, jopa enemmän kuin muut kiipeilyn alalajit. Niinpä se saattaa olla osalle oppilaista liian haastava koululiikuntamuoto.*

4.1.2 Urheilukiipeily

Urheilukiipeily on vapaakiipeilyä porahaoilla varmistetuilla reiteillä. Urheilukiipeilytermi luotiin Ranskassa 1980-luvulla ja Ranskaa pidetään edelleenkin niin sanotun “clip

and go“ -kiipeilyn kotina. Urheilukiipeilyreitit ovat usein teknisiä ja vaikeita. Porahaat antavat kiipeilijälle mahdollisuuden keskittyä tekniikkaan ja vaikeiden liikkeiden tekemiseen. (Child 1995, 215; Creasey 1997, 15. 238.) Long käyttää urheilukiipeilykäsitteen rinnalla face climbing –käsitettä, josta ehkä eniten käytetty suomennus on seinämäkiipeily. Porahaoilla varmistettavasta ja kalliohalkeamien ulkopuolella tapahtuvasta seinämäkiipeilystä tulee Longin mukaan urheilukiipeilyä, kun kallion jyrkkyys ja kiipeilyn urheilullisuus lisääntyy. Tarkkaa seinämä- ja urheilu-kiipeilyn jakavaa rajaa esimerkiksi seinämien jyrkkyydessä tai reittien vaikeusasteissa hän ei kuitenkaan määritä. (Long 1994.)

Ellerin mukaan urheilukiipeilyn keskeisin sisältö tulee vaikeiden kiipeilyliikkeiden tekemisestä upeilla pystysuorilla seinämillä. Urheilukiipeilykalliot ovat usein melko helpon lähestymisen päässä ja niiden reitit valmiiden porahakavarmistusten ansiosta nopeasti kiivettävissä. Tämä mahdollistaa useiden hienojen kiipeilyreittien nousemisen yhden päivän aikana. Joillakin urheilukiipeilykallioilla voi kiivetä myös pitkiä useiden köydenpituuksien reittejä, jolloin kiipeilijä pääsee nauttimaan myös hienoista maisemista. (Eller 1999, 130.) Osa urheilukiipeilyn viehätystä on omien fyysisten rajojen hakeminen. Reittien vaikeusasteet kertovat kiipeilijälle senhetkisestä kiipeilytasosta ja kehittymisestä.

Kiipeilijät ovat kehittäneet erilaisia termejä, jotka osoittavat miten reitti on kiivetty. On-sight on nousutapa, jolloin kiipeilijä liidaa reitin ensimmäisellä yrityksellä ilman mitään esi-informaatiota reitistä. Flash on nousutapa, jolloin kiipeilijä on saanut esi-informaatiota reitistä joko seuraamalla toisen kiipeilijän suoritusta tai kuuntelemalla tämän kertomaa informaatiotta kyseisestä reitistä. Red point on nousutapa, jolloin kiipeilijä liidaa reitin yritettyään tai harjoiteltuaan sitä aikaisemmin. Kaikki edellä mainitut nousut suoritetaan liidamalla koko reitti alhaalta ylös ilman putoamisia ja lepäämisiä köydessä tai varmistuksissa. (Creasey 1999, 17.)

Kuva 7. Tomi Nytorp ja vaikein Suomen maaperällä tehty on sight –kiipeilysuoritus vuonna 2003. Reitti: Shake my tree 7c+

Jos urheilukiipeilijä haluaa nostaa kiipeilytasonsa kykyjensä ylärajoille, vaatii tämä urheilullista lähestymistapaa kuten muutkin fyysisesti vaativat urheilulajit. Kiipeilijän tulee huolehtia peruskunnostaan sekä hankkia lajivoimaa ja -kestävyyttä. Myös lihashuoltoon ja ravintoon tulee kiinnittää huomiota. (Eller 1999, 132; Käyhkö 2002, 18-35.) Voima- ja kestävyysharjoittelua voi toteuttaa kalliolla, jolloin myös kiipeilytekniikka kehittyy ja tuntuma kalliokiipeilyyn pysyy hyvänä (Eller 1999, 132). Toinen vaihtoehto on harjoitella sisäseinällä, jolloin muun muassa kiipeilyreittien vaikeustaso ja kiipeilyliikkeiden määrä voidaan mitoittaa optimaaliseksi tietyn lajivoiman osa-alueen harjoittelemista varten (Käyhkö 2002, 23-30).

Urheilukiipeilyssä haetaan usein tulosta vaikeiden reittien nousujen muodossa, mutta esimerkiksi joillekin ranskalaisille urheilukiipeilijöille kiipeilyn “sulavuus“ on reitin onnistunutta nousua tärkeämpi asia. He jopa mieluummin kiipeävät reittiä sulavasti ja

putoavat, kuin onnistuvat selvittämään reitin rumien, nykivien liikkeiden avulla. Sulava kiipeily vaatii rentoutunutta hengitysrytmiä sekä tasaisia ja rauhallisia liikkeitä, joissa ei käytetä yhtään turhaa voimaa. Tällaisella kiipeilyllä saavutetaan useimmiten myös parhaat tulokset. Parhaat kiipeilijätkään eivät aina selvitä kaikkia reittejä ja tämä tekeekin kiipeilystä niin mielenkiintoisen lajin. (Perlman 1996.)

Urheilukiipeilyyn soveltuvat kalliot ovat Suomessa harvassa. Täältä löytyy kuitenkin joitakin vaikeaan urheilukiipeilyyn soveltuvia negatiivisia kallioita, kuten Nummen kallio sekä Siuntion Klöverberget. Urheilukiipeily ei anna Suomessa aloittelijoille kovin ihanteellisia olosuhteita tutustua lajiin, sillä helppoja urheilukiipeilyreittejä löytyy todella harvoilta kallioilta. (Haakana & Archer 2003.) Urheilukiipeilyharrastuksen pariin pääsee täällä ehkä helpoiten seinäkiipeilyharjoittelun ja ulkokalliolla tapahtuvan yläköysikiipeilyn kautta. Koululaisryhmien kohdalla kannattaa pysytellä lähes poikkeuksetta yläköysikiipeilyssä. *Yläköyden voi kuitenkin asentaa vaikeammallekin urheilukiipeilyreitille ja antaa halukkaiden oppilaiden kokeilla myös vaikeiden kiipeilyliikkeiden tekoa*. Hakalan mukaan kaikille samaa samanaikaisesti tarjoava liikunnanopetus aiheuttaa fyysis-motorisilta kyvyiltään ääripäihin sijoittuvien lasten ja nuorten suoritusmotivaation laskua (Hakala 1999, 139). *Yksilön huomioonottava liikunnanopetus voisi kalliokiipeilyn yhteydessä olla sitä, että opettaja asentaa yläköysiä eritasoisille kiipeilyreiteille ja kaikki pääsevät kokemaan onnistumisia omalla tasollaan. Tämän toteutukseen vaikuttavat luonnollisesti kaikki käytettävissä olevat resurssit.*

4.1.3 Trädikiipeily

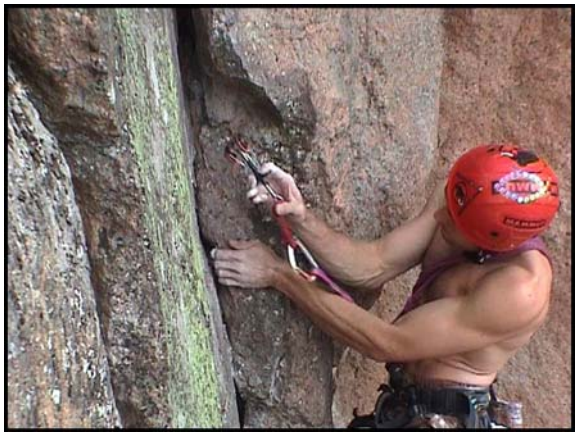
Englanninkieliselle termille traditional climbing emme löytäneet suomenkielisistä teksteistä yhtenäistä nimitystä. Useat kiipeilijät puhuvat trädikiipeilystä, niinpä mekään emme yritä väkisin kääntää termiä ”puhtaalle” suomen kielelle. Trädikiipeily on vapaakiipeilyä, jossa varmistaminen tapahtuu luontaisilla varmistusvälineillä (kts. kappale 8 SANASTO).

Trädikiipeily eroaa urheilukiipeilystä siinä, että nyt ei löydy valmiita porahakoja ja kiipeilijä joutuu asettamaan varmistuksensa itse. Trädireiteiltä löytyy halkeamia, joihin voi asettaa kiilautuvia tai mekaanisesti laajentuvia varmistusvälineitä. Kalliosta voi löytyä myös paikkoja, joihin voi tehdä nauhalenkkivarmistuksia. (Achey 1999, 108-114.) Joillakin vaikeilla trädireiteillä varmistukset voivat olla erittäin huonosti pitäviä ja niitä saattaa olla niin harvassa, että maahan putoamisen riski on todella suuri. Tällaiset reitit vaativat kovaa asennetta ja itseluottamusta. (Moffat 1998, 25-26.)

Trädikiipeily on hyvin monipuolinen kiipeilymuoto. Siinä tulee hallita useita erilaisia osa-alueita, niin varusteiden kuin kiipeilytekniikoidenkin osalta. Vaatimukset ovat kovat, mutta kun ne hallitsee, kiipeilijälle avautuu mahdollisuus päästä kiipeämään hienoja halkeamia ja muita trädireittejä ympäri maailman. Trädikiipeilyn viehätys ei ole niinkään vaikeusasteissa, vaan enemmänkin seikkailussa ja kokonaisvaltaisessa kiipeilykokemuksessa. Kaunis luonto ja kiipeilyn rauhallisuus antavat lajille oman lisänsä. (Emmett 2003.)

Kuva 8. Trädikiipeilyä Espanjassa 2002

Acheyn (1999, 112.) mukaan trädikiipeilijällä tulee olla hyvä peruskunto. Jopa yhden köydenpituuden reittien nousut saattavat kestää pitkään varmistuslaitteiden asettamisen takia. Jalkojen lihasten tulee olla hyvässä kunnossa, jotta kiipeilijä jaksaisi seisoskella pitkään pienillä jalkaotteilla, joskus suurtakin varmistusvälinemäärää kanniskellen. Trädi-kiipeilijän kannattaa kiivetä myös urheilukiipeily- ja boulder-reittejä, sillä näiden kiipeämisestä opitut taidot voivat olla tarpeen vaikeiden trädireittien krukseissa eli vaikeimmissa kohdissa.



Kuva 9. Trädikiipeilyä Olhavanlammen kalliolla 2003

Suomen kalliot ovat pääosin graniittia. Graniitti suosii trädikiipeilyä, koska halkeamia löytyy paljon. Olhavanlammen kallio Valkealassa ja Havukallio Hollolassa ovat erinomaisia paikkoja harrastaa trädikiipeilyä. (Haakana & Archer 2003.)

4.1.4 Tekninen kiipeily

Teknisessä kiipeilyssä käytetään nousemisen apuna kiipeilijän painon kannattavia välineitä. Nämä asetetaan käsin tai hakataan vasaralla esimerkiksi kallion halkeamiin ja koloihin. Välineiden varaan voidaan astua tai nojautua erilaisten tekniseen kiipeilyyn suunniteltujen nauhalenkkien, kuten nauhatikkaiden ja Daisy chain -nauhalenkkien välityksellä. Tekninen kiipeily on täydellinen vastakohtana vapaakiipeilymuodoille, joissa voimistelumaisesti yritetään edetä kallionseinämää ylöspäin pelkkien käsien ja jalkojen varassa. (Long & Middendorf 1994, preface, 15-32.)

Kuva 10. Teknistä kiipeilyä Dolomiiteilla
(kuva Matti A. Jokinen)

Osa teknisen kiipeilyn välineistä mahdollistaa ylöspäin nousemisen, mutta ei ehkä kestä putoamista. Tämän takia vaikeimmat teknisen kiipeilyn reitit soveltuvat vain todella rautahermoisille. (Kiipeilykeskus 2003.) Varmistus- ja muita välineitä teknisessä kiipeilyssä on muita kalliokiipeilymuotoja huomattavasti enemmän. Kiipeilijältä vaaditaan, yksittäisten välineiden käyttötaidon lisäksi, kykyä pitää kaikki kiipeilyvarusteensa hyvässä järjestyksessä.

Tekninen kiipeily yhdistetään usein suuriin kallioseinämiin (Arasola ym. 1997, 25). Näillä tapahtuva niin sanottu big wall –kiipeily vaatii erityisen hyvää keskittymiskykyä, järjestelmällisyyttä sekä kykyä huomioida useita asioita yhtä aikaa. Fyysiset ja henkiset väsymyksen tunteet eivät ole epätavallisia. Niinpä yhteistyökyky ja positiivinen asenne ovat ehdottomia edellytyksiä useitakin päiviä kestävien nousujen aikana. (Long ym.

1994, 61-62.) Big wall -reitit sisältävät usein myös vapaakiipeilyosuuksia ja vaativat teknisen kiipeilyn taitojen lisäksi myös vapaakiipeilymuotojen hallintaa.

Kuva 11. Yö portaledgellä Norjassa 2003

Teknistä kiipeilyä voi harrastaa myös Suomen matalilla kallioilla. Määttälän mukaan tekninen kiipeily mahdollistaa kalliokiipeilykauden jatkumisen Suomessa ympäri vuoden, sillä sitä voi harrastaa myös kylmissä olosuhteissa. Tekniseen kiipeilyyn sopivia kallioita ovat esimerkiksi Järvelän Perskallio, Pirunkirkko Heinolasta itään sekä Porlammin Silitysrauta. (Määttälä 2003.) Helppoa teknistä kiipeilyä voi kokeilla myös vapaakiipeilyreiteillä. Tällöin kiipeilijän tulee olla tarkkana, ettei hän tuhoa kyseisiä reittejä. Esimerkiksi haat saattavat vahingoittaa kalliota. Suomessa on niin vähän hyviä vapaakiipeilyreittejä, että näiden tuhoaminen olisi kohtalokasta Suomen koko kiipeilylle. Aloittelijoiden kannattaa kysyä kokeneemmilta kiipeilijöiltä voiko/kannattaako tietylle reitille lähteä kokeilemaan teknistä kiipeilyä.

4.2 Kalliokiipeilyn vaatimukset

Kalliokiipeilyn muodot ovat, kuten edellisissä kappaleissa tuli ilmi, hyvinkin erilaisia ja näin ollen vaativat kiipeilijältä erilaisia ominaisuuksia. On mahdollista, että kaksi kalliokiipeilijöinä itseään pitävää kiipeilijää harrastavat täysin erilaisia kiipeilymuotoja, erilaisella harjoitteluasenteella sekä täysin erilaisella tyylillä ja etiikalla. Kalliokiipeily onkin yleisnimitys kuten juoksu, josta ei myöskään selviä, harrastaako juoksija pikamatkoja vai maratoneja. (Creasey 1999, 12.)

Eri kalliokiipeilymuodot ovat myös varustevaatimuksiltaan hyvin erilaisia. Boulderointia aloitteleva kiipeilijä ei välttämättä tarvitse harrastuksen aloittamiseksi kuin kiipeilytossut ja mankka-pussin. Teknisen kiipeilyn harrastaja joutuu tekemään huomattavasti suurempia taloudellisia panostuksia suuren varustemäärän takia.

Kalliokiipeilyä käsittelevissä tutkimuksissa eri kalliokiipeilymuotojen vaatimuksia käsiteltiin pääasiassa yhteistermin rock climbing alla, joten seuraavat kappaleet käsittelevät kalliokiipeilyä yleisesti. Kuten monissa muissakin urheilulajeissa tutkijoita on usein kiinnostanut lajin huippujen erityisominaisuudet, sekä mitkä ominaisuudet erottavat lajin huiput, harrastelijat ja aloittelijat toisistaan. Kalliokiipeilystäkin löytyi tutkimuksia, jotka vertailevat eri tasoilla kiipeilyä harrastavien ihmisten ominaisuuksia. Vertailua on tehty myös kalliokiipeilyn ja muiden lajien harrastajien kesken.

4.2.1 Kalliokiipeilyn fyysiset vaatimukset huipputasolla

Lähes jokainen kiipeilyn harrastaja on jossain yhteydessä lukenut, kuullut tai nähnyt videolta huippukiipeilijöiden uskomattomia fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn ylärajoja hipovia suorituksia. Kiipeilylehdet ovat täynnä juttuja, joissa maailman parhaat kiipeilijät nousevat vaikeustasoltaan jatkuvasti vaikeampia reittejä. Fyysisesti vaikeita reittejä nousseiden kiipeilijöiden lisäksi palstatilaa saavat kovahermoiset kiipeilijät, jotka kiipeävät psyykkisesti vaativia reittejä.

Kilpakiipeilyn huippunimet ovat usein samoja kiipeilijöitä, jotka nousevat vaikeimpia urheilukiipeily- ja boulder-reittejä ulkokallioilla. (8a.nu´s World Ranking 2002.; UIAA World Ranking 2002.) Tämä osoittaa, että urheilukiipeily ja boulderointi huipputasolla vaativat ainakin jonkin verran samanlaisia ominaisuuksia kuin kilpakiipeily sisäseinillä.

Viviani ja Calderan (1991, 581-586) tutkivat 31 Euroopan huippu -tason vapaakiipeilijän ruumiinrakennetta “Health/Carter anthropometric somatotype“ -menetelmällä. Tutkitut kiipeilijät edustivat pääosin ruumiinrakennetyyppiä, jota tutkijat nimittivät mesomorfi-ektomorfiseksi ruumiinrakennetyypiksi. Näitä oli 58,8 % kaikista tutkituista. Korkea mesomorfisuus -taso liittyy suureen lihasmassaan, josta on hyötyä tehtäessä vaikeita liikkeitä kalliokiipeilyreiteillä. Toisaalta suuri lihasmassa liitettynä suuriin lui-

den läpimittoihin voi olla haitaksi kamppailtaessa painovoimaa vastaan pitkillä kalliokiipeilyreiteillä. Ektomorfisuus edustaa enemmän hoikkuutta, josta on kiipeilijöille etua erityisesti, jos hoikkuus painottuu alaruumiin osalle (Watts ym. 1993, 116). Vivianin ja Calderanin (1991, 581-586) mukaan kiipeilijän paino on tässä tutkimuksessa määritettyä ruumiinrakennetyyppiä merkittävämpi tekijä selitettäessä huippukiipeilysuoritusta. Rasvaprosenttien keskiarvon, joka kiipeilijöillä oli 8.3 %, mukaan vapaakiipeilijät sijoittuvat ”lean athletes –kategoriaan”. Muista urheilulajeista tähän kategoriaan kuuluvat erityisesti kestävyyslajien urheilijat.

Kalliokiipeilyssä, erityisesti boulderoinnissa, jopa sormien nahan paksuus saattaa muodostua ratkaisevaksi tekijäksi. Paksu, kuiva ja kova nahka antaa mahdollisuuden käyttää pieniä kiteisiä otteita ilman tuskallista kipua sormissa. Tällainen nahka estää myös sormien liiallista kulumista. Pahasti kuluneet sormenpäät saattavat estää kiipeilyn joksikin aikaa kokonaan. Tämän takia erityisesti päivittäistä harjoittelua vaativassa huippukalliokiipeilyssä on eduksi, jos kiipeilijän kädet hikoaisivat mahdollisimman vähän ja näin ollen nahka säilyisi kiipeilykuntoisena. (J. Kauko 29.11.2002, henkilökohtainen tiedonanto)

4.2.2 Tutkimustuloksia kalliokiipeilyä eri tasoilla harrastavien kiipeilijöiden fyysisistä ominaisuuksista

Grantin, Hynesin, Whittakerin ja Aithisonin mukaan eliittikiipeilijät eroavat harrastelijakiipeilijöistä ja aktiivista liikuntaa harrastavista ei-kiipeilijöistä olkapään toimintaan osallistuvien lihasten kestävyyden, sormivoiman sekä lonkkien notkeuden perusteella. Eliittikiipeilijöiksi luettiin tässä tutkimuksessa yli englantilaista E1-tasoa liidaavat kiipeilijät. (Grant ym. 1996, 301.) E1-taso on noin suomalaista 5-6 tason kiipeilyä, joten emme pitäneet tätä ryhmää huipputason kiipeilijöinä. Tutkimuksen harrastelijakiipeilijät kiipesivät korkeintaan “severe-tasoa“, joka on suomalaista alle 5-tason kalliokiipeilyä (Grant ym. 1996, 301.) Vaikeusastetaulukot löytyvät kappaleesta 9 VAIKEUSASTEET.

Mermier, Janot, Parker ja Swan tutkivat urheilukiipeilysuorituksen fysiologisia ja antropometrisiä määrittäjiä eritasoisilla kalliokiipeilyn harrastajilla. Tutkimuksessa oli mukana 44 kiipeilijää, jotka raportoivat kalliokiipeilytasokseen 5.6-5.13c Yhdysvaltojen kal-

liokiipeilyasteikolla. (ks. kappale 9. VAIKEUSASTEET) Heidän senhetkinen urheilukiipeilysuoritustasonsa määritettiin kahdella erimittaisella ja tasaisesti vaikeutuvalla seinäkiipeilyreitillä. Lisäksi kiipeilijöiden pituus, paino, jalkojen pituus, syliväli, rasvaprosentti, kiipeilykokemus vuosissa, viikkoharjoittelumäärä, polvien ojennusvoima, olkapäiden ojennusvoima, puristusvoima, sormien "pinch-voima" eli pystyotepuristusvoima, koukkukäsinriipunta-aika, puristuskestävyys, lonkkien notkeus, olkapäiden notkeus sekä ylä- ja alaruumiin anaerobinen voima määritettiin. Muuttujista muodostettiin luokkia, joita tutkittiin monimuuttuja-regressioanalyysin avulla. Tarkoituksena oli saada selville parhaiten urheilukiipeilysuoritusta selittävät tekijät. Tulosten mukaan urheilukiipeilysuoritusta selitti parhaiten luokka, johon kuuluivat ne muuttujat, joihin pystyttiin vaikuttamaan harjoittelulla. Näitä muuttujia olivat esimerkiksi polvien ja olkapäiden ojennusvoima, puristusvoima, ylä- ja alaruumiin voima, koukkukäsinriipunta-aika, rasvaprosentti ja raportoitu kalliokiipeilytaso. Nämä selittivät 58.9 % koko kiipeilysuorituksesta. Kaksi muuta luokkaa, joihin kuului antropometriset ja notkeuteen liittyvät muuttujat, selittivät ainoastaan 0.3 % ja 1.8 % suorituksesta. Nämä tulokset osoittavat, ettei kiipeilijä välttämättä tarvitse tietynlaisia ruumiinmittoja ja luontaista notkeutta pärjätäkseen urheilukiipeilyssä, ainakaan kyseisillä kiipeilytasoilla. (Mermier, Janot, Parker & Swan 2000, 359-365.) *Tutkimuksessa otettiin huomioon monipuolisesti urheilukiipeilysuoritukseen mahdollisesti vaikuttavia fyysisiä ominaisuuksia. Mittarin validiteettia varmasti kuitenkin heikensi seinäkiipeilyreittien käyttö "sport rock climbing performance:n" eli kalliolla tapahtuvan urheilukiipeilysuoritustason määrittäjänä.*

Useiden kiipeilyoppaiden mukaan hyvä kiipeilytekniikka ja sen myötä hyvät kalliokiipeilytulokset saavutetaan parhaiten keskittymällä jalkojen oikeaoppiseen käyttöön. (Birkett 1988, 133; Arasola ym. 1997, 44-47.) Kuitenkin kun kalliokiipeilyreittien vaikeus nousee, fyysiset vaatimukset korostuvat. Esimerkiksi olka- ja kyynärvarsien lihasten sekä olkapäiden toimintaan osallistuvien lihasten kestävyys on välttämätön edellytys useimmilla vaikeilla kalliokiipeilyreiteillä. (Grant ym. 1996, 308.)

Grantin ym. (1996, 307) tutkimustuloksista kävi myös ilmi, ettei harrastelijakiipeilijöiden ja aktiivista liikuntaa harrastavien ei-kiipeilijöiden välillä ollut merkittäviä eroja heidän testistönsä millään osa-alueella. Tutkimusselosteessa ei ollut tarkkaa kuvausta aktiivista liikuntaa harrastavien ryhmästä, jonka takia johtopäätösten tekeminen on vaikeaa. Kuitenkin leuanvedon, koukkukäsiriipunnan sekä istumaannousujen keskiarvot

olivat harrastelijakiipeilijöiden ryhmässä jopa vähän heikommat kuin aktiivista liikuntaa harrastavien ei-kiipeilijöiden ryhmässä. (Grant ym. 1996, 307.*) Harrastelijakiipeilijöiden heikohkot tulokset kyseisissä testeissä kertovat ainakin siitä, ettei kalliokiipeily niin sanotulla harrastelijatasolla vaadi erityisiä fyysisiä ominaisuuksia. Kalliokiipeilyä voi siis harrastaa ja sen parissa voi viihtyä, vaikka leuanveto ei sujuisikaan..*

4.2.3 Tutkimustuloksia kalliokiipeilijöiden psyykkisistä ominaisuuksista

Kalliokiipeilyssä voi ajautua tilanteisiin, joissa vaara on enemmän tai vähemmän läsnä. Tämän takia voitaisiin olettaa kalliokiipeilijöiltä vaadittavan joitakin psyykkisiä erityisominaisuuksia. Tutkimuksissa on käsitelty joitakin kiipeilijöillä ilmeneviä luonteenpiirteitä sekä kiipeilytilanteessa ilmeneviä psykologisia piirteitä. Lefebvren (1980, 162) mukaan kiipeilyreitin onnistunut nouseminen saa aikaan kiipeilijöillä vahvoja itseluottamuksen ja voimakkuuden tunteita. Itse kiipeilysuorituksen aikana, varsinkin vaikeilla reiteillä kiipeilijän keskittyminen on huipussaan ja muu ympäristön havainnointi jää erittäin vähiin. Zuckerman (1983, 287-291) asettaa kalliokiipeilijät korkean riskin urheilulajien ryhmään. Tämän ryhmän harrastajille on tyypillistä voimakas elämyshakuisuus ja heillä on todettu olevan taipumusta riskitekijöiden aliarvioimiseen. Robinsonin (1985, 402) tutkimukseen osallistuneet huipputason kalliokiipeilijät omasivat alhaisen ahdistus/pelko –tason sekä kiipeilytilanteessa että normaalissa päivittäisessä elämässään.

Levensonin (1990, 1073-1079) tutkimuksen mukaan kalliokiipeilijät edustivat sosiaalisempaa ja enemmän itsensä toteuttamiseen pyrkivää riskinottajaryhmää kuin huumevieroituspotilaiden tai poliisien ja palomiesten ryhmät, joilla riskinotto on myös lähes jokapäiväistä mutta täysin erityyppistä. Rossi ja Cereatti totesivat tutkimuksensa kalliokiipeilijäryhmän olevan urheilua harrastamatonta kontrolliryhmäänsä estottomampia, elämyshakuisempia, taipuvaisempia tylsistymiseen, herkempiä innostumaan asioista ja seikkailullisempia. Vertailussa esimerkiksi mäkihyppääjiin elämyshakuisuus oli melko samansuuruista mutta hyvin erilaista. Kiipeilijät kyllästyivät helpommin saman asian toistamiseen ja pyrkivät hakeutumaan uudenlaisiin tilanteisiin. (Rossi & Cereatti 1993, 417-427.) Edellä mainituissa tutkimuksissa korostuvat kalliokiipeilijöiden elämyshakuisuus ja jotkin siihen läheisesti liittyvät luonteenpiirteet kuten alhainen pelko-taso, seik-

kailullisuus ja innostuminen uusista asioista. Kalliokiipeilijöillä näyttäisi kuitenkin olevan täysin omanlainen persoonallisuuden rakenne.

Kettunen ja Saukko vertailivat tutkimuksessaan alppinisteja, laskuvarjourheilijoita sekä verokkiryhmänä jalkapalloilijoita selvittääkseen korkean riskin extreme-lajien harrastajien persoonallisuuden rakennetta. Alppinistien ryhmään kuului niin sanottuja extreme-hiihtäjiä sekä eri kiipeilymuotojen kokeneita harrastajia. Erityisesti laskuvarjourheilijat olivat ihmissuhteissaan etäisiä ja harrastivat lajiaan henkilökohtaista nautintoa hakien jopa sosiaalisten suhteiden kustannuksella. Heidän toimintansa motiiveina korostuivat hedonismi, sisäisesti palkitsevat syyt ja toiminnan elämyksellinen luonne. Alppinistit sen sijaan olivat sosiaalisia ja ulospäinsuuntautuneita, vaikka sosiaalisuudessa ilmenikin ristiriitaisia piirteitä. Heillä oli myös tapana havainnoida ympäristöään tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Kokeneiden alppinistien keskeiset toiminnan motiivit liittyivät lajitaitojen kehittämiseen. (Kettunen & Saukko 1999, Tiivistelmä, 6.) *Eri extreme-lajien harrastajien välillä on siis merkittäviä eroja elämyshakuisuudessa ja muissakin persoonallisuuden piirteissä.*

Feher, Meyers ja Skelly pyrkivät selvittämään aiempia tutkimuksia tarkemmin kalliokiipeilijöiden psykologista profiilia taitotason ja sukupuolen perusteella. He tutkivat 57 kalliokiipeilijän luonteenpiirteitä sekä joitakin kiipeilytilanteessa ilmeneviä psykologisia ominaispiirteitä. Kiipeilijät jaettiin kahteen ryhmään kiipeilytasonsa perusteella. Tilastollisesti merkittäviä eroja ei kiipeilijöiden psykologisessa profiilissa löytynyt taitotason eikä sukupuolen perusteella. Edistyneemmillä kiipeilijöillä oli kuitenkin taipumusta saada kiipeilytilanteen yhteydessä korkeampia arvoja jännittyneisyydessä, masennuksessa, vihan tunteissa, hämmennyksen tunteissa ja mielialan häiriöiden kokonaissummassa verrattuna keskitasoisiin kiipeilijöihin. Miehet olivat naisia jonkin verran motivoituneempia tavoittelemaan menestystä sekä panostamaan voimaominaisuuksien kehittämiseen. Naisten mielialan häiriöiden summa kiipeilytilanteessa oli jonkin verran miehiä korkeampi. Tutkimuksen tulokset osoittaisivat kalliokiipeilijöiden olevan heterogeeninen ryhmä. Tämän vakuuttamiseksi vaadittaisiin kuitenkin suuremmalla otoksella tehtäviä tutkimuksia sekä tutkimuksia, joissa kiipeilijät jaettaisiin useampaan taitotasoltaan erilaiseen ryhmään ja huomioitaisiin myös kalliokiipeilijöiden ikä. (Feher, Meyers & Skelly 1998, 171-173.) *Kalliokiipeilijöiden tietynlainen psykologisten profiilien yhteneväisyys näkyy kiipeilykallioilla myös siinä, että iältään, sukupuoleltaan, elämänti-*

lanteeltaan, fyysisiltä mitoiltaan tai taidoiltaan erilaiset kiipeilijät voivat harrastaa lajia yhdessä ilman ongelmia. Olemme huomanneet, kuinka yllättävän hyvin tulemme kiipeilykalliolla toimeen sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa ei niin sanotun siviilielämän puolella ole mitään yhteistä.

Feher ym. vertasivat tutkimustuloksiaan kalliokiipeilijöiden psykologisesta profiilista tutkimuksiin, joissa oli tutkittu samalla menetelmällä muiden urheilulajien harrastajien psyykettä. Vertailussa joukkueurheilijoihin esimerkiksi rugbyn ja jalkapallon pelaajiin kalliokiipeilijät saivat korkeampia arvoja innostuneisuudessa ja matalampia arvoja jännityksessä, masennuksessa, vihan tunteissa, hämmennyksen tunteissa ja mielialan häiriöiden kokonaissummassa. Kiipeilijät olivat vähemmän motivoituneita tavoittelemaan menestystä ja vähemmän riippuvaisia muista ihmisistä kuin jalkapalloilijat sekä vähemmän ulospäin suuntautuneita kuin rugbyn ja jalkapallon pelaajat. Kun vertailua tehtiin yksilölajien urheilijoihin esimerkiksi juoksijoihin, pikaluistelijoihin ja tenniksen pelaajiin, kalliokiipeilijät saivat korkeampia arvoja innostuneisuudessa ja matalampia arvoja jännityksessä, masennuksessa, hämmennyksen tunteissa ja mielialan häiriöiden kokonaissummassa. Yllättäen väsymyksen tunteet olivat kalliokiipeilijöillä muita yksilölajien urheilijoita korkeammat. Kaikissa muissa tutkituissa luonteenpiirteissä ja tilannekohtaisissa ominaispiirteissä kalliokiipeilijät saivat melko samanlaisia arvoja vertailuryhmiensä kanssa. (Feher ym. 1998, 173-175.)

Feherin mukaan edellä mainitut tulokset kertovat siitä, että kalliokiipeilijät ovat lajinsa luonteen takia mielialaltaan äärimmäisiin kokemuksiin ja riskialttiisiin tilanteisiin taipuvaisempia kuin niin sanottujen perinteisten lajien urheilijat (Feher ym. 1998, 175). Innostuneisuus oli tulosten mukaan kalliokiipeilijöillä korkeampaa kuin vertailuryhmillä. *Tämä ei ole mikään ihme, sillä kalliokiipeilyn parista löytää helposti aina uusia tavoitteita ja innostuksen kohteita. Jos ei enää pysty kiipeämään vaikeampia reittejä, voi keskittyä esimerkiksi kauniiden ”klassikkoreittien” kiipeilyyn, henkistä puolta vaativien reittien kiipeilyyn, pitkien seikkailua sisältävien reittien kiipeilyyn tai vaikka pelkästään nautiskelemaan rennosta kiipeilyilmapiiristä.*

4.2.4 Pohdiskelua fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien merkityksestä kalliokiipeilyn aloittamiseen

Median välityksellä monille ihmisille muodostuu kalliokiipeilystä hyvin yksipuolinen kuva. Monet mieltävät kalliokiipeilyn uhkarohkeiden ihmisten toiminnaksi. Laji on kuitenkin oikein toteutettuna turvallinen. Seinäkiipeilyyn verrattuna vaatimukset joka tapauksessa kasvavat ja uusia asioita on opeteltava, jos lajia halutaan harrastaa turvallisesti.

Luonto ja sen olosuhteet asettavat omat vaatimuksensa. Kalliolla saattaa olla teräviä särmiä, halkeamia, kulmia ja irtoavia kiviä, joihin voi satuttaa itsensä tai joissa voi pahimmillaan leikata köytensä poikki. (Arasola ym. 1997, 24.) Nämä tekijät sekä esimerkiksi sopivimpien kiipeilyotteiden löytäminen, ulkokiipeilyreittien vaikeampi varmistaminen sekä joskus myös pitkien putoamisten mahdollisuus asettavat kalliokiipeilijälle, seinäkiipeilyyn verrattuna, myös enemmän ominaisuusvaatimuksia.

Kalliokiipeily on toimintaa, jossa ihminen joutuu jatkuvasti kamppailemaan painovoimaa vastaan kiivetessään reittiä. Tämän takia liika kehon paino, myös isot lihakset, on haittatekijä. (Grant 1996, 309.) Siivosen (2001, 28) mukaan kalliokiipeily soveltuu kuitenkin kaikille ihmisille ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta. Kalliokiipeily ei vaadi yli-inhimillisiä voimia käsiin ja sormiin, eikä myöskään kuolemaa halveksuvaa asennetta. Kalliokiipeilymuodot ovat haasteellisia, mutta eivät lainkaan mahdottomia. Jokaiselle löytyy sopivan tasoisia reittejä. Siivonen vertaa helppojen aloittelijoille sopivien reittien kiipeämistä tikapuiden kiipeämiseen, kuitenkin sillä erotuksella, että kalliokiipeily on paljon hauskempaa. Normaalikuntoinen henkilö pääsee muutaman harjoituskerran jälkeen hyvin kiipeilyyn sisälle.

Perlmanin mukaan kalliokiipeilyn hyvä puoli on se, että kiipeilystä voivat nauttia yhtä paljon sekä aloittelijat että huippukiipeilijät. Kaiken tasoisilla reiteillä pääsee kokemaan kallion erityislaatuisen kauneuden sekä kiipeilyliikkeiden haasteellisuuden. (Perlman 1996.) Suomen kallioiltakin löytyy joitakin hienoja kiipeilyliikkeitä sisältäviä helppoja kalliokiipeilyreittejä, jotka eivät vaadi kiipeilijältä korkeaa voimatasoa tai muita erityisiä fyysisiä ominaisuuksia. Joillakin niin sanotuilla släbi-reitellä fyysisesti heikompi kiipeilijä saattaa kiivetä jopa paremmin kuin häntä vahvempi kaverinsa.

Olemme kuulleet monilta ihmisiltä, että korkean paikan pelko estää heitä lähtemästä kokeilemaan kalliokiipeilyä. Mitä on pelko ja saako sitä olla kalliokiipeilyn kokeilijalla tai harrastajalla? Löytyykö tapoja millä voisi voittaa pelkonsa? Toskalan mukaan pelko kuuluu ihmisen perustunteisiin ja sen ensisijainen tehtävä on suojata vaaroilta. Pelko on siis hyödyllinen ja elämää ylläpitävä kokemus, joka auttaa meitä säilymään hengissä. (Toskala 1997, 16.) Tämä pätee myös kalliokiipeilyssä. Suomen parhaisiin naiskalliokiipeilijöihin kuuluvan Anne Pietilän mukaan kalliokiipeilyssä on tärkeää kuunnella itseään ja pohtia, kannattaako edessä olevalla kiipeilyreitillä pelätä. Riskejä pohtiessaan kiipeilijä muun muassa arvioi, voiko hän luottaa sormiensa pitoon tai varmistustensa kestävyyteen. (Routala 2001, 48.)

Toskala luokittelee pelkokohteet ulkoisiin tilanteisiin ja ilmiöihin, sosiaalisiin tilanteisiin sekä sisäisiin kehoon tai mieleen liittyviin seikkoihin. Korkeiden paikkojen pelot kuuluvat lähinnä ulkoisten tilanteiden pelkoihin, mutta niihin saattaa sisältyä myös mielen pelkoihin kuuluvia mielen hallinnan tai kontrollin menettämisen pelkoja. Toskalan mukaan ihmisen elämää haittaava tai liikaa rajoittava pelko on usein niin sanottu väärä hälytys. Todellinen uhka tai vaara on paljon pienempi kuin kuviteltu. (Toskala 1997, 16, 26.) Pietilä erottelee ”pelon ja älyttömän pelon eli kauhun” toisistaan ja toteaa jälkimmäisen olevan kohtalokasta kiipeilyssä (Routala 2001, 48).

Korkeiden paikkojen pelot, putoamisen pelot sekä muut kalliokiipeilyn yhteydessä esiintyvät pelot pohjautuvat lähinnä turvattomuuteen. Toskalan mukaan tällaisten turvattomuuspelkojen hoidossa lähtökohtana on tutustua aikaisempaa paremmin omaan pelkoonsa välttämisen sijasta. Kun ihminen on saanut selvitettyä itselleen mitä oikeastaan tilanteessa pelkää, voi hän alkaa rakentaa ”vaihtoehtoista totuutta” pelkoonsa, jolloin pelon tunteiden kanssa pyritään elämään rohkeammin ja avoimemmin. Pelottavissa tilanteissa ihminen antaa itselleen luvan pelätä, mutta samalla hän voi luottaa tunteisiinsa ja siihen, ettei pelko aiheuta mitään suurempaa ongelmaa. Näin pelon tunne alkaa vähitellen menettää merkitystään. (Toskala 1997, 116, 121-125.) Kalliokiipeilyn yhteydessä sama näyttää toimivan ainakin Anne Pietilän kohdalla. Hänen mukaansa on hyvä myöntää avoimesti pelkonsa, jolloin ”ne voi ottaa haltuun ja työstää”. (Routala 2001, 48.)

Toskalan mukaan jotkut ihmiset hakeutuvat poikkeuksellisen haasteellisiin ja rohkeutta vaativiin seikkailuihin kokeakseen pelkoa, jännitystä tai jopa sankaruuden tunnetta. Nuorten kohdalla on myös tavallista, että turvattomuutta peitetään pakonomaisella rohkeudella, joka voi ajoittain johtaa jopa yltiöpäiseen näyttämisen haluun. (Toskala 1997, 17, 118.) *Kalliokiipeilyn paristakin löytyy niitä, joille tavanomainen jännitys ei riitä ja elämyksiä haetaan esimerkiksi hengenvaarallisesta soolokiipeilystä. Myös jotkut aloittelevat kiipeilijät uhmaavat vaaraa joko tiedostamattaan tai näyttääkseen muille kykyjään. Liiallinen pelko voi kalliokiipeilyssä olla haitallista, mutta pelon täydellinen poissulkeminen on ehdottomasti haitallisempaa, jopa hengenvaarallista.*

Yläköysikiipeily on aloittelijalle hyvä tapa opetella kalliokiipeilyn taitoja. Se ei aseta psyykkisiä vaatimuksia niin paljon kuin varsinaiset kalliokiipeilyn muodot. Koska tiukalla oleva köysi turvaa kaikki kiipeilyliikkeet, voi kiipeilijä keskittyä kiipeilyliikkeisiin, tekniikkaan ja ongelmanratkaisuun ilman pitkistä putoamisista aiheutuvaa pelkoa. (Perlman 1996.)

Kalliokiipeilyn kokeilija tai harrastaja saa siis pelätä ja aroillekin ihmisille osa kiipeilymuodoista ainakin mukautettuna soveltuu. Jos ihminen kuitenkin kärsii pahasta paniikkihäiriöstä tai on erittäin ylikontrolloivaa tyyppiä, silloin kannattaa etsiä itselleen harrastusta yllätyksettömämpien lajien parista. Toskalan mukaan paniikkihäiriöstä kärsivä ihminen tekee pienistäkin epävarmuutta sisältävistä asioista katastrofitulkintoja ja pelkää menettävänsä sekä psyykkisen että fyysisen kontrollinsa täysin. (Toskala 1997, 133-136.) *Ei ole vaikeaa kuvitella, miten tällainen ihminen reagoi, kun hän ajautuu kiipeilyreitillä kohtaan missä tulisi luottaa niin itseensä kuin kaikkiin varmistusvälineisiinsä.*

4.2.5 Kalliokiipeilymuotojen varustevaatimukset

Boulderoinnin alkuun pääsee ilman suurempia varustehankintoja. Kiipeilykengät, mankkapussi ja pala magnesiumkarbonaattia riittävät hyvin välineiksi matalille ja erittäin turvallisen putoamisalustan omaaville boulder-reiteille. Edellä mainittujen varusteiden hinnat tulivat esille seinäkiipeilyn varustevaatimusten yhteydessä (ks. kappale 3.2.3). Enemmän boulderointia harrastavan kannattaa kuitenkin hankkia niin sanottu crashpad. Tällainen patja mahdollistaa monien korkeampien ja huonompia alastuloja

sisältävien reittien kiipeämisen turvallisesti. Crashpadit maksavat Suomessa tällä hetkellä 100–180 euroa (Mountain Shop Finlandin hinnasto 2003; Summit Sports hinnasto 2003). Boulder-kiipeilijöillä on tapana esivalmistella reitti mahdollisimman ”kiivettävään kuntoon” ennen nousun yrittämistä. Puhdistamalla hammasharjalla ja/tai pyyhkeellä kaikki mahdolliset otteet turhasta mankasta ja liasta kiipeilijä parantaa mahdollisuuksiaan onnistua kyseisellä reitillä. Puhtailla kengillä onnistumisen mahdollisuudet myös paranevat. Niinpä reitille kannattaa lähteä matonpalan päältä kengänpohjien puhdistamisen jälkeen. Reittien tekeminen vaatii usein teräsharjaa ja joskus jopa katuharjaa. Kaikkia näitä harjoja, jatkovarsia, pyyhkeitä ja maton paloja löytää useimmista tavarataloista.

Köysireittejä pääsee kokeilemaan yläköysikiipeilynä kun hankkii kiipeilykenkien, mankkapussin ja kiipeilykaverin lisäksi vähintään 9,4 mm paksun dynaamisen kiipeilyköyden, istumavaljaat, varmistusvälineen ja ruuvisulkurenkaan. Lisäksi tarvitaan välineet turvallisen yläköysiankkurin tekoon. Turvallisia ankkureita saa rakennettua useimmille Suomen kallioreiteille, jos omistaa pari noin 120 cm pitkää nauhalenkkiä ja muutaman ruuvisulkurenkaan. Järkevä ja turvallisuustietoinen kalliokiipeilijä käyttää aina kypärää sekä kantaa mukanaan laskeutumiskahdeksikkoa ja niin sanottuja Prusik-narulenkkejä. Näitä pelastuslenkkejä saatetaan tarvita ongelmien ilmaantuessa muun muassa köydestä irrottautumiseen sekä köyttä pitkin kiipeämiseen.

Kypärät maksavat Suomessa n. 40-80 euroa, 120 cm pitkät nauhalenkit ovat noin 5-10 euroa ja laskeutumiskahdeksikot 10-16 euroa. Apuköysi (5 - 6 mm paksu), joista tehdään prusik-narulenkkejä maksaa noin 1 euron/metri. (Mountain Shop Finlandin hinnasto 2003; Summit Sports hinnasto 2003.) Ruuvisulkurenkaiden, varmistusvälineiden, istumavaljaiden ja 50 metriä pitkien kiipeilyköysien hinnat tulivat jo esille seinäkiipeilyn varustevaatimuksissa (kts. kappale 3.2.3). Sekä yläköysi- että alaköysikiipeilyyn Suomessa saattaa riittää 50 metriä pitkä köysi, mutta varsinkin ulkomaille kiipeämään aikovien kannattaa hankkia vähintään 60 metrinen kiipeilyköysi. Dynaamiset 60–70 metriset kiipeilyköydet maksavat Suomessa tällä hetkellä 110-270 euroa (Camu tuotteet 2003; Summit Sports hinnasto 2003; Mountain Shop Finlandin hinnasto 2003).

Varustevaatimukset kasvavat, kun halutaan päästä liidaamaan eli kiipeämään reittejä alaköydellä. Yhden köydenpituuden urheilukiipeilyreiteille tulee varata edellä mainittu-

jen välineiden lisäksi yksi jatko jokaista reitin porahakaa kohden sekä muutama ylimääräinen jatko esimerkiksi yläankkuriin kiinnitäytymistä varten. Pitkille useampien köydenpituuksien urheilukiipeilyreiteille tarvitaan jo suurempi määrä varusteita välivarmistuspisteille kiinnitäytymistä ja niillä varmistamista varten. Ylimääräiset jatkot, nauhalenkit, ruuvisulkurenkaat sekä toinen köysi ja lämpimät varavaatteet ovat mukava turva monilla reiteillä pienestä lisäpainosta huolimatta.

Koska trädikiipeilyreiteillä ei ole valmiiksi asennettuja porahakoja kuten urheilukiipeilyreiteillä, täytyy trädikiipeilijän ottaa mukaansa kaikki kyseisen kiipeilyreitin varmistamiseen tarvittavat varmistusvälineet. Kiipeilijä voi yrittää arvioida, minkälaisia varmistusvälineitä reitillä tarvitaan. Varsinkin usean köydenpituuden trädireiteillä tämä on kuitenkin vaikeaa ja näin ollen mukaan kannattaa varata mahdollisimman täydellinen räkki eli varmistusvälinevarustus. Trädikiipeilijän räkki koostuu pääasiassa erikokoisista aktiivisista ja passiivisista varmistusvälineistä kuten frendeistä, camaloteista ja kiiloista. Mukaan tarvitaan, kuten urheilukiipeilyreiteillä, myös sulkurenkaita, jatkoja ja nauhalenkkejä sekä kiila-avain kiilojen ja muiden varmistusvälineiden irrottamista varten.

Frendien, camalottien ja kiilojen hinnat vaihtelevat valmistajan, mallin ja koon mukaan. Frendit maksavat Suomessa 40–140 euroa/kpl, camalotit 80 -130 euroa/kpl ja kiilat 7 - 16 euroa/kpl. Kiila-avain maksaa 6-11 euroa. (Camu tuotteet 2003; Summit Sports hinnasto 2003; Mountain Shop Finlandin hinnasto 2003).

Tekninen kiipeily ja erityisesti big wall –kiipeily vaatii, kaikkien edellisissä kappaleissa mainittujen välineiden lisäksi, suuren määrän lajin erikoisvälineistöä. Seuraavassa joitakin esimerkkejä kyseisistä välineistä ja niiden hinnoista Suomessa: Daisy chain – nauhalenkit 17-18 euroa/kpl, nauhatikkaat 39-50 euroa/kpl, erilaiset koukut 11-27 euroa/kpl, alienit 72-77 euroa/kpl, erilaiset haat 6-27 euroa/kpl, vasarat 52-115 euroa/kpl, haulbagit noin 150 euroa/kpl, nousukahvat 42-47 euroa/kpl, erilaiset rullat 11-103 euroa/kpl. (Summit Sports hinnasto 2003; Mountain Shop Finlandin hinnasto 2003). Toki kaikkia edellä mainittuja välineitä ei vaadita lyhyemmillä ja helpommilla teknisen kiipeilyn reiteillä, mutta pitkillä ja vaikeilla big wall -reiteillä monia näistä tulee olla mukana usein kappalein. Välineiden käyttötarkoituksia emme ole selittäneet sanastossa. Teknisestä kiipeilystä enemmän kiinnostuneen kannattaa lukea jokin lajin perusteoksis-

ta, joissa välineet ja niiden käyttö on selvitetty perusteellisesti (ks. Long & Middendorf 1994).

4.3 Kalliokiipeily koululiikuntamuotona

4.3.1 Mitä ominaisuuksia kalliokiipeily kehittää

Eri kalliokiipeilymuodoissa lihakset joutuvat hieman erilaisen rasituksen kohteeksi. Jopa yhden kalliokiipeilymuodon sisällä on eroja. Esimerkiksi urheilukiipeilyssä eripituiset reitit vaativat lihaksilta erilaisia ominaisuuksia. Goddardin ja Neumannin (1993, 108-129) mukaan erilaiset kiipeilyreitit myös harjoittavat lihaksia omalla tavallaan. Kiipeilyreitit, joilla tietyt lihakset onnistutaan “väsyttämään“ täydellisesti 10-25 sekunnin kiipeilyn jälkeen kasvattavat näiden lihasten kokoa. Tällaisilla reiteillä tulee olla paljon samantyyppisiä otteita ja kiipeilyliikkeitä, jotta kehitettävät lihakset saavat riittävästi toistuvia ärsykkeitä. Lyhyet ja vaikeat, yhdestä kuuteen kiipeilyliikettä sisältävät boulder-reitit hermottavat parhaiten lihaksia ja näin ollen kehittävät maksimivoimaa. Vaikeat kahdesta neljään minuuttia kestävät ja paljon maitohappoa lihaksiin keräävät anaerobiset reitit kehittävät parhaiten kiipeilijän voimakestävyyttä. Kalliokiipeily voi olla myös aerobista kestävyysurheilua. Parhaiten aerobista kestävyyttä kehittävät yli 30 minuutin yhtäjaksoiset kiipeilysuoritukset. (Goddard & Neumann 1993, 108-129.) Seinäkiipeilyosiossa käsiteltiin tarkemmin ne lihasryhmät, jotka joutuvat rasituksen alaisiksi myös kalliokiipeilyssä. (ks. kappale 3.3.3)

Edellä mainitut kalliokiipeilyn harjoitteluun liittyvät asiat tulevat yleensä kiipeilijöille ajankohtaisiksi vasta harrastuksen edetessä pidemmälle. Liikuntatunnilla opettaja voisi kuitenkin ottaa, jo lajia oppilaille esitellessään, esille tällaisen kunnon- ja lihaksiston kehittämisnäkökulman. Kalliokiipeily voisi sopia kuntoiluvaihtoehdoksi oppilaille, jotka haluavat kuntoilla mieluummin luonnossa kuin kuntosaleilla.

Kalliokiipeily kehittää myös kiipeilijän psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista puolta. Kalliokiipeilymuodoista boulderointi ja urheilukiipeily ovat melko lähellä seinäkiipeilyä kehittyvien ominaisuuksien ja haittapuolien suhteen, joten emme käsittele niitä tässä

uudelleen (ks. kappale 3.3.2). Koska trädikiipeilyn sekä teknisen kiipeilyn vaatimukset poikkeavat jonkin verran edellisistä, myös kehittyvät ominaisuudet ovat erilaisia. Näissä kiipeilymuodoissahan kiivetään usein suuren varustemäärän kanssa psyykkisesti vaativia reittejä. Tällainen kiipeily kehittää varmasti muun muassa keskittymiskykyä ja itsearviointikykyä. Näistä kiipeilymuodoista löytyy myös eniten vaaratekijöitä, emmekä ole kuulleet tai lukeneet kenenkään koskaan suosittelevan kyseisiä kalliokiipeilymuotoja aloittelijaryhmille esimerkiksi koululaisille.

4.3.2 Ohjeita ja vaatimuksia liikunnanopettajille kalliokiipeilytuntia silmällä pitäen

Suomen Kiipeilyliiton toiminnanjohtaja Jari Kosken mukaan koululaisille soveltuu kalliokiipeilyn osalta vain yläköysikiipeily (J. Koski 5.12.2002, henkilökohtainen tiedonanto). Kalliolla yläköysikiipeily on melko samanlaista sisäseinällä tapahtuvan yläköysikiipeilyn kanssa (ks. kappale 3.3.3). Erona on kuitenkin muun muassa se, että yläköysiä ei ole valmiiksi asetettuna kuten useimmissa seinäkiipeilyhalleissa. Kiipeilijä tai kiipeilytoiminnan ohjaaja joutuu itse rakentamaan yläköysiankkurin. Tämä vaatii tietämystä muun muassa ankkurin optimaalisesta paikasta ja kestävyydestä. Väärin tehty ja väärässä paikassa oleva ankkuri saattaa aiheuttaa hengenvaarallisia tilanteita. (Perlman 1996.) Suomen Kiipeilyliiton kursseilla opetetaan turvallisten yläköysiankkureiden teko.

Jos opettaja vie oppilaansa kalliolle kiipeilemään, hänen kannattaa järjestää useampia toimintapisteitä. Hyderin mukaan varsinkin nuoret alle 12-vuotiaat oppilaat haluavat kiivetä paljon, eivätkä suostu lepäämään (Hyder 1999, 34). Kalliokiipeilytunnilla opettaja voi yläköysikiipeilyn lisäksi järjestää laskeutumistoimintaa. Laskeutumistoiminnassa pätevät samat turvallisuusvaatimukset kuin kalliokiipeilyssä. Opettajan tulee varmistaa, että toimintaa ohjaava henkilö on pätevöitynyt köysitoiminnan ohjaaja.

Kiipeilymatkallamme Ranskan Fontainebleussa näimme koululaisryhmiä harrastamassa myös boulderointia. Toiminta oli keskittynyt pääasiassa helpoille, matalille ja hyviä alastuloja omaaville reiteille. Jos liikunnanopettaja haluaa viedä oppilaansa kokeilemaan boulderointia, on hänen varmistettava, että kiipeilytoiminnanohjaaja on erittäin hyvin selvillä ”spottaustekniikoista” ja muista boulderoinnin turvallisuusasioista. Yksi

turvallisuuden varmistava toimenpide on määrittää kiipeilykorkeus, jota korkeammalle ei missään tapauksessa saa kiivetä ja laittaa oppilaat kiipeämään niin sanottuja poikkikulkuja mieluummin kuin ylös suuntautuvia bouldereita.

SKIL edellyttää kiipeilyohjaaja-kursseilleen hakeutuvilta SPR:n ensiapukurssien todistuksia. Näin ollen SKIL:n auktorisoimat kiipeilyohjaajat ovat myös ensiaputaitoisia. Vaikka paikalla olisikin ea-taitoinen kiipeilyohjaaja, tulee myös liikunnanopettajan hallita monipuoliset ensiaputaidot, sillä joiltakin kallioilta etäisyydet lähimpiin terveyskeskuksiin ovat pitkiä ja ammattiauttajien saapuminen saattaa kestää pitkään.

5 MUUT KIIPEILYMUODOT

Kiipeilyn alalajeista erityisesti vuorikiipeily vaatii varsinaisten kiipeilytekniikoiden lisäksi monia muita taitoja. Luonnon ja olosuhteiden tuntemus korostuvat vuoristo-olosuhteissa. Myös erilaiset selviytymistaidot kuten ensiaputaidot, suunnistaminen ja pelastustaidot ovat ehdottomia vaatimuksia vuoristoon lähtijälle. (Arasola ym. 1997, 27; Cox & Fulsaas 2003.)

Kuva 12. Mount Blanc 4807 m

Kuva 13. Auringon nousu Chamonixissa

Vuorikiipeily on lajin harrastajien mielestä paljon enemmän kuin pelkkää kiipeilyä. Se on muun muassa upeita maisemia, luontokokemuksia, lapsuuden unelmien täyttymystä, elinikäisiä kaveruussuhteita ja itsensä tuntemisen opettelua. (Cox & Fulsaas 2003, 14.)

Kuva 14. Mt Everestin huipulla 1999

(kuva Antti Mankinen)

Vuorikiipeilijällä tulee olla kova fyysinen ja henkinen kestävyys. Nämäkään ominaisuudet eivät aina riitä. Kaikkien ihmisten elimistö ei sopeudu nopeasti ohueen ilmanalaan. Suomen tunnetuimman vuorikiipeilijän Veikka Gustafssonin elimistön punasolujen määrän on todettu lisääntyvän nopeasti vuoristossa, mikä helpottaa akklimatisoitumista. Vuorikiipeilijälle tärkeitä henkisiä ominaisuuksia ovat muun muassa peräänantamattomuus, kylmäjärkisyys ja turhien riskien välttäminen. Vuorikiipeilijän kannattaa myös panostaa laadukkaisiin vaatteisiin ja varusteisiin, jotta ne eivät pettäisi äärimmäisissäkään olosuhteissa. Veikka Gustafssonin internet-sivujen varustelistaa lukemalla saa hyvän kuvan varusteiden määrästä ja varustehankintojen suunnitelmallisuudesta. (Veikka.com 2004.)

Vuorikiipeilyreiteillä saattaa tulla eteen tilanteita, joissa joudutaan kiipeämään pitkiäkin jääosuuksia. Jääkiipeilyä harrastetaan myös omana lajinaan jäätyneillä vesiputouksilla ja jäävirroilla. Jäätä kiivetään jäähakkujen ja jäykkäpohjaisiin kenkiin kiinnitettävien jäärautojen avulla. Varmistuksina käytetään jäähän kierrettäviä jääruuveja. Varmistusten turvallinen asettaminen vaatii harjoittelua sekä erityisesti jään ominaisuuksien tuntemista jään ollessa nopeasti muuttuva elementti. (Cox & Fulsaas 2003, 390-457.) Arasolan ym. (1997, 26.) mukaan jääkiipeilyn varusteiden kalleus ja harrastamisen arktiset olosuhteet pitävät harrastajamäärät alhaisina.

Kuva 15. Jääkiipeilyä Ranskassa 2003

Kuva 16. Jääruuvi

Mixed-kiipeilyssä kiivetään reittejä, jotka sisältävät sekä kalliota että jäätä. Yleensä kiipeilijällä on jaloissaan jääraudat ja käsissään hakut, kuten jääkiipeilyssä. Kiipeilijän toinen jäärauta saattaa koskettaa kalliota samaan aikaan kun toinen rauta on kiinni jäässä, toinen käsi kalliohalkeamassa ja toinen käsi hakun välityksellä pienessä jäämuodos-

telmassa. Viime aikoina on siirrytty yhä enemmän reiteille, jossa jääosuuksien välissä on pitkiä kallio-osuuksia. Tällaisilla reiteillä kiipeilijän tulee hallita jääkiipeilytaitojen lisäksi erilaisia drytool-tekniikoita. (Cox & Fulsaas 2003, 434-440.)

Kuva 17. Dry tool-tekniikkaa

6 KIIPEILYVIDEO

6.1 Kiipeilyvideon tarkoitus

Gravity Game-videon tarkoituksena on toimia esittely- ja virikemateriaalina oppilaille, opettajille sekä muille kiipeilystä kiinnostuneille. Tarkoituksena on myös ohjata kiipeilystä innostuvia aloittelijoita turvalliseen ja oikeaoppiseen kiipeilyyn. Videolla näytetään konkreettisesti erilaisia kiipeily-ympäristöjä maailmalta sekä kiipeilyn harrastuspaikkoja Suomesta. Videolla esitellään kiipeilyn eri muotoja, kiipeilyvälineistöä ja sanastoa sekä eri kiipeilymuotojen vaatimia tekniikoita. Gravity Game –videolla keskitytään erityisesti koululiikuntaan soveltuvien kiipeilymuotojen eli seinäkiipeilyn, boulderoinnnin ja urheilukiipeilyn esittelyyn.

6.2 Kiipeilyvideon toteutus

Materiaalia on kuvattu vuodesta 2000 lähtien. Kiipeilymatkoille on otettu mukaan videokamera aina kun se on ollut mahdollista ja sillä on pyritty kuvaamaan mahdollisimman monipuolisesti kaikkia kiipeilymuotoja. Näin editointivaiheessa ei tulisi pettymyksiä tärkeiden kuvauskohteiden puuttumisen johdosta. Kuvaukset tehtiin pääosin pienellä Sonyn PC100e miniDV-kameralla, johon on rakennettu kotelo erikoisolosuhteissa tapahtuvaa kuvaamista varten.

Seinäkiipeilyä on kuvattu muun muassa Jyväskylässä, Turussa, Oulussa, Rovaniemellä ja Helsingissä. *Boulderointi*-osuus koostuu pääosin Marko Kaukon vuosina 2001 ja 2002 Ranskan Fountainebleaussa, Ahvenanmaalla ja Jyväskylässä kuvaamasta materiaalista. *Urheilukiipeilyosuudesta* suurin osa kuvattiin keväällä 2002 Akin vaihto-oppilaskautena Espanjassa: Granadassa, Torcalissa, Sierra de Toixissa, Antequirassa, El Zorrossa, Lojassa ja Los Cahorrosissa.

Videon editoimiseen käytetyn tietokoneen koostumus:
-Prosessori: 733MHz pentium III
-Keskusmuisti: 512Mt sdram
-Kiintolevyt: Maxtor 40G ja 60G (7300rpm)
-Näyttö 19“ HITACHI CM771
-Videoeditointikortti: Canopus EZDV
-Toshiba DVD-CD-RW-combo asema
-Videoeditointisofta: EZ-Edit

Ennen editoinnin aloittamista päätimme laatia videon kertojan tekstin mahdollisimman tarkasti. Tekstin suunnittelun ohessa kirjasimme ylös eri kohtiin sopivia kuva-aiheita. Osa näistä löytyi kuvausmateriaalistamme ja osa täytyi vielä kuvata. Näin ollen kertojan teksti toimi tietynlaisena kuvaus- ja editointikäsikirjoituksena.

6.3 Kiipeilyvideon testaus

6.3.1 Testiryhmät

Testasimme videota kolmella erilaisella testiryhmällä keväällä 2004. Ensimmäinen ryhmä koostui kuudesta kiipeilijästä, joiden ikä oli 23-30 vuotta. Seinäkiipeilyä he olivat harrastaneet 3 - 9,5 vuotta, lukuunottamatta yhtä kiipeilijää, joka ei harrasta seinäkiipeilyä ollenkaan. Kiipeilykokemus boulderoinnissa oli 1-9 vuotta ja urheilukiipeilyssä 2-5 vuotta, lukuunottamatta yhtä kiipeilijää, joka ei harrasta urheilukiipeilyä. Kiipeilijät saivat tutustua kysymyksiin jo ennen videon katsomista, jotta he kiinnittäisivät erityisesti huomiota kohtiin, joissa kaipasimme heidän vinkkejään ja mielipiteitään. Kiipeilijöitä pyydettiin kommentoimaan myös suullisesti videota. Toinen ryhmä koostui 22:sta perusopetuksen kahdeksannen vuosiluokan oppilaasta, joista 12 oli poikia ja 10 tyttöjä. Oppilaat saivat kysymykset vasta katsottuaan videon, koska halusimme testata heiltä nimenomaan sitä, mikä videosta jäi päällimmäisenä mieleen. Kolmas ryhmä kostui kolmesta liikunnanopettajista, joiden ikä oli 26-29 vuotta ja liikunnanopettajakokemus 1-4 vuotta. Opettajat saivat tutustua kysymyksiin etukäteen samoista syistä kuin kiipeilijät. Kaikki ryhmän opettajat olivat kokeilleet, ja yksi jopa harrastanut, jotain kii-

peilymuotoa. Heillä oli jo entuudestaan jonkinlainen tietämystaso lajista. Tästä johtuen päätimme näyttää videon vielä yhdelle vähemmän kiipeilystä kuulleelle liikunnanopettajalle ja pyysimme häntä kommentoimaan videota suullisesti.

6.3.2 Testiryhmien kysymykset

Kiipeilijöiden kysymykset

1. Ikä:
2. Sukupuoli:
3. Mikä kiipeilymuoto on lähimpänä sydäntäsi?
4. Kuinka kauan olet harrastanut seinäkiipeilyä? __ vuotta. Kuinka usein käyt kiipeämässä sisäseinällä (talvella)?
5. Kuinka kauan olet harrastanut boulderointia? __ vuotta. Kuinka usein käyt bouldeoroimassa ulkona (kesällä)?
6. Kuinka kauan olet harrastanut urheilukiipeilyä? __ vuotta. Kuinka usein käyt kiipeämässä urheilukiipeilyreittejä eli porahaoilla varmistettavia reittejä (kesällä)?
7. Minkälaisen kuvan video mielestäsi antaa kiipeilyn eri muodoista?
8. Näyttikö video mielestäsi oikein ja riittävän selvästi, mitkä kiipeilymuodot soveltuvat parhaiten koululaisille?
9. Jäikö jokin videon kohta mieleesi erityisen hyvän kuvauksen ansiosta? Minkä kohtien kuvauksessa olisi ollut parantamisen varaa?
10. Mitä pidit videon äänistä ja musiikista?
11. Oliko teksti / kertojan puhe riittävän selkeätä?
12. Esitelläänkö kiipeilymuodot loogisessa järjestyksessä?
13. Oliko videossa otettu riittävästi turvallisuusasioita huomioon ja oliko tieto oikeanlaista? Selvitä tarkasti, jos huomasit tässä puutteita.
14. Käytettiinkö videossa kiipeilyyn liittyviä termejä oikein (oikeat termit, oikeissa paikoissa, oikein äännettyinä)?
15. Jäikö mielestäsi jokin tärkeä asia puuttumaan seinäkiipeilystä, boulderoinnista tai urheilukiipeilystä?
16. Mitä videossa pitäisi olla mielestäsi enemmän ja mitä vähemmän?
17. Muut kommentit:

Oppilaiden kysymykset

1. Olen poika / tyttö. (Ympyröi oikea vaihtoehto.)
2. Oletko kokeillut mitään videolla esiteltyä kiipeilymuotoa? Jos olet, niin mitä?
3. Lisäsikö video tietojasi kiipeilystä? Mitä uutta tietoa sait? (Jos sait paljon uutta tietoa, kerro mitä erityisesti jäi mieleen.)
4. Minkälainen kiipeily kiinnosti ennen videon katsomista eniten?
5. Minkälainen kiipeily kiinnostaa nyt eniten, mikä vähiten?
6. Jaksaisitko katsoa noin puolet pidemmän ja useampia kiipeilymuotoja tarkasti esittelevän kiipeilyvideon? Vai oliko tämäkin video jo liian pitkä ja tylsä?
7. Mitkä kiipeilyyn liittyvät asiat vaikuttivat videon perusteella kivoilta ja kiinnostavilta?
8. Mitkä kiipeilyyn liittyvät asiat vaikuttivat videon perusteella ikäviltä tai tylsiltä?
9. Mitä videolla näytettyjä kiipeilyyn liittyviä asioita et uskaltaisi missään tapauksessa kokeilla?
10. Mitä kiipeilymuotoa haluaisit kokeilla liikuntatunnilla? Miksi?
11. Mitä kiipeilymuotoa haluaisit kokeilla vapaa-aikanasi? Miksi?
12. Mitä kiipeilymuotoja saa mennä kokeilemaan omin päin ilman asiantuntijoiden opastusta?

Liikunnanopettajien kysymykset

Pohdi kaikkia kouluun liittyviä kysymyksiä perusopetuksen vuosiluokkien 7-9 kannalta.

1. Ikä:
2. Montako vuotta olet toiminut liikunnanopettajana?
3. Sukupuoli:
4. a.) En ole koskaan kokeillut mitään kiipeilymuotoa b.) Olen kokeillut jotain kiipeilymuotoa c.) Harrastan jotain kiipeilymuotoa (Alleviivaa oikea vaihtoehto)
5. Oletko vienyt oppilaitasi kiipeilemään? Jos olet, niin kuinka usein?
6. Oletko vienyt oppilaitasi kokeilemaan muita ei niin perinteisiä koululiikuntalajeja? Mitä?
7. Lisäsikö video tietämystäsi kiipeilystä? Miltä osin?
8. Minkälaisen kuvan video mielestäsi antaa kiipeilyn eri muodoista?
9. Mitä kiipeilymuotoja voisit ottaa liikuntatuntiesi lajivalikoimaan? Perustele miksi juuri näitä?
10. Tuleeko mieleesi joitain koululiikuntamuotoja, jotka mielestäsi tarjoavat samankaltaisia elämyksiä ja kehittävät oppilaissa samoja ominaisuuksia kuin seinäkiipeily, boulderointi ja/tai urheilukiipeily? Selvitä myös mitä ominaisuuksia keksimäsi lajit kehittävät ja minkälaisia elämyksiä ne tarjoavat.
11. Onko kiipeilymuodot esitelty videolla liian pitkästi tai liian lyhyesti?
12. Tulivatko turvallisuusasiat riittävän selkeästi esille? Selvitä mahdollisimman tarkkaan, jos huomasit tässä puutteita.
13. Tarvitaanko tällaisia lajiesittelyvideoita kouluissa? Miksi? / Miksi ei?
14. Oletko käyttänyt muita lajiesittelyvideoita opetuksessasi? Jos olet, niin mitä?
15. Minkä ikäisille oppilaille tällainen video sopii mielestäsi parhaiten? (Nyt voit ehdottaa myös muita kuin 7-9 luokkalaisia.)
16. Uskotko, että joku oppilaistasi voisi löytää kiipeilystä uuden harrastuksen? Edesauttaisiko tällainen video tätä?
17. Oliko ”kiipeilyslangia” liikaa?
18. Muut kommentit:

6.3.3 Videon testauksen tulokset ja niiden perusteella tehtävät muutokset

Kiipeilijöiden kirjallisten vastausten ja suullisten kommenttien mukaan turvallisuusasiat käsiteltiin videolla oikein ja riittävän selkeästi. Joitakin parannusehdotuksia kuitenkin ilmeni. Seinäkiipeilyn ja siinä erityisesti liidaamisen vaaroista olisi kaivattu tarkempaa selvitystä. Varmistamisen näyttäminen/opettaminen, köyden ja valjaiden kulumisesta sekä tavaroiden lainaamisen vaaroista puhuminen ja köyden ”läpijuoksun” estävän solmun näyttäminen olisivat kiipeilijöiden mielestä lisäämisen arvoisia turvallisuusasioita. Turvallisesta ja muutenkin järkevästä kiipeilyvaatetuksesta olisi haluttu kuulla. Turvallisuusasioiden näyttämiseen kaivattiin myös yhtenäisyyttä. Kalliokiipeilymuotojen vaaratilanteiden yhteydessä näytettyä pääkallonkuvaa kaivattiin myös seinäkiipeilyn vaaratilanteiden yhteyteen.

Videota muokattiin jonkin verran testauksen jälkeen. Varmistamisen opettamista emme lisänneet videoon, koska emme halunneet videosta minkäänlaista opetusvideota. Videolta löytyy nyt kuitenkin kohta, jossa kerrotaan mistä aloittelija voi saada tietoa varmistusasioissa. Pääkallon kuva lisättiin kaikkien todella vaarallisten tilanteiden yhteyteen. Videolle lisättiin myös varoitus epäsopivien vaatteiden sekä kaikenlaisten korujen aiheuttamista mahdollisista vaaratilanteista..

Kiipeilyn eri muodot esiteltiin kiipeilijöiden mielestä oikein ja sopivan kattavasti. Kiipeilymuotojen historia, yleisesittely ja soveltuvuus koululaisille tulivat selväksi. Kiipeilijät arvelivat, että käsitteiden runsaus saattaa hämmentää kiipeilystä vähemmän tietävää katselijaa. Jotkut kaipasivat terminologiaan selkeämpää linjaa eli termit joko englanniksi tai suomeksi, ei ”välimuotoista kiipeilyslangia”. Osa videoon lisätyistä kiipeilyliikkeitä kuvaavista teksteistä ei osoittanut riittävän selvästi, mikä kuvan liikkeistä on kyseessä. Videoon kaivattiin myös tarkempaa kiipeilylupien käsittelyä. Kokonaisuudessaan video oli kiipeilijöiden mielestä toteutettu hyvin. Kuvaus, musiikki ja kertojan ääni saivat positiivista palautetta, lukuun ottamatta kertojan ”voimakasta” R-kirjaimen käyttöä urheilukiipeilyosuuden alussa. Video loppui kuitenkin useimpien kiipeilijöiden mielestä vähän ”töksähtäen”. Loppuun olisi kaivattu esimerkiksi yhteenvetoa tai ohjeistusta siitä, mihin tulee ottaa yhteyttä, jos haluaa aloittaa kiipeilyharrastuksen.

Selkeytimme joitakin videon termejä, mutta pitäydyimme edelleen kiipeilyslangissa, jota kiipeilijät todellisuudessakin kiipeilypaikoilla käyttävät. Sellaisiin videon kohtiin, joissa oli kiipeilyliikkeitä kuvaavia tekstejä, lisättiin tähtäimiä. Niiden tarkoituksena on selventää, mitä liikettä teksti tarkalleen kuvaa. Kertojan ”voimakas” R-kirjaimen käyttö poistettiin urheilukiipeilyosuuden alusta. Boulderointi-osioon lisättiin selvitys kiipeilylupien hankkimisesta maanomistajilta sekä lisätietojen tiedustelemisesta paikallisilta kiipeilyseuroilta.

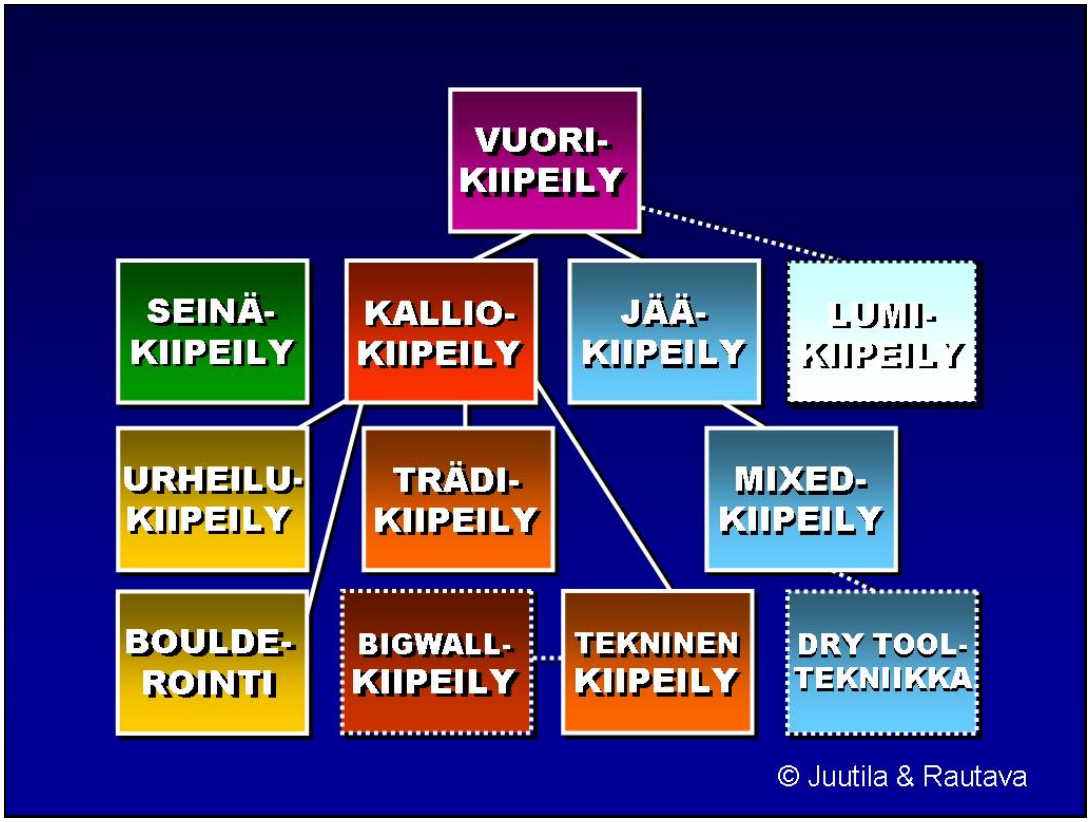
Vastaustensa perusteella oppilaat saivat videolta paljon uutta tietoa kiipeilystä. Erityisesti mieleen oli jäänyt kiipeilyn jakautuminen useisiin kiipeilymuotoihin, vaaratilanteet, erilaiset varusteet ja turvallisuusasiat. Parhaiten turvallisuusasioista oli mieleen jäänyt kypärän käyttö, joka mainittiin useammassa vastauksessa. Oppilaiden videolta muistamia kivoja ja kiinnostavia kiipeilyyn liittyviä asioita olivat muun muassa vuoren huipulle pääsy, haasteet, hienot kiipeilypaikat, monipuolisuus, kiipeilyliikkeet, kaveripiiri, ”hupi”, yläkropan lihasten kehittyminen sekä tietyt kiipeilymuodot. Ikäviä kiipeilyyn liittyviä asioita olivat loukkaantumiset, tippumiset, haavat, kallioiden pilaaminen, kuoleminen sekä tietyt kiipeilymuodot. Noin puolet oppilaista jaksaisi katsoa myös puolet pidemmän useampia kiipeilymuotoja tarkasti esittelevän videon. Lähes kaikkien mielestä näytetyn videon pituinen versio oli kuitenkin sopivin vaihtoehto. Emme muokanneet videota oppilaiden vastausten perusteella.

Liikunnanopettajien kirjallisten vastausten sekä suullisten kommenttien mukaan video antaa perusteellisen kuvan kiipeilyn eri muodoista. Video sopisi opettajien mielestä 7-9. luokan oppilaille lajiesittelyvideoksi liikuntatunnille. Kaksi opettajaa oli kuitenkin sitä mieltä, että paremmin se ajaisi asiansa lukioissa, ammattioppilaitoksissa tai jopa liikunnanopettajakoulutuksessa. Osa opettajista olisi kaivannut videolle myös opetusta. Turvallisuusasiat tulivat kuitenkin opettajien mielestä videolla riittävän selkeästi esille. Opettajat pohdiskelivat videon tyyliä näyttää vaaratilanteet huumoripitoisesti. Kukaan ei kuitenkaan huumorityyliä vastustanut. Kaksi opettajaa tosin piti boulderointi-osion kohtaa, jossa kalliota rikkova vandaali taltutetaan voimakeinoin epäsopivana oppilaille näytettäväksi. Päätimme sensuroida kyseisen kohtauksen. Muut huumoripitoiset kohtaukset säilytimme.

Liikunnanopettajien mielestä ”outoja kiipeilytermejä” käytettiin videolla vähän liikaa. Varsinkin teksteinä näytetyt kiipeilyliikkeiden nimet ja reittien vaikeusasteet jäivät opettajille epäselviksi. Yksi opettaja totesi, etteivät niin monet termit jää kuitenkaan mieleen. Tarkoituksemme ei kuitenkaan ollut opettaa kaikkia termejä, vaan näyttää että kiipeilyharrastus sisältää paljon erilaista sanastoa. Kiipeilyvideoltamme aloitteleva kiipeilijä voi myös käydä tarkastamassa kiipeilypaikoilla kuulemansa oudon termin. Vaikeusasteita selkeytettiin lisäämällä selventäviä tekstejä vaikeusastemerkintöjen yhteyteen. Liikunnanopettajat olivat sitä mieltä, että tällainen esittelyvideo herättää oppilaiden kiinnostuksen kiipeilyyn ja videon avulla joku oppilas saattaa löytää jopa uuden harrastuksen. Eri kiipeilymuotojen varustevaatimuksista ja harrastamisen hinnoista opettajat olisivat kaivanneet lisäinformaatioita.

7 POHDINTA

Kun aloitimme kiipeilyaiheisen tutkielmamme suunnittelun, ensimmäinen ideamme oli koota jonkinlaista materiaalia kiipeilystä vähemmän kuulleiden iloksi ja hyödyksi. Aki oli jo tässä vaiheessa kuvannut jonkin verran erilaisia kiipeilymuotoja. Kun totesimme monien kiipeilykavereidemme erikoistuneen yksittäisiin kiipeilymuotoihin, joista lähinnä vain kiipeilijät tietävät ja kun monilla kiipeilystä vähemmän tietävillä ihmisillä oli mielestämme hyvin yksipuolinen kuva kiipeilystä, päätimme tehdä kiipeilytutkielmastamme mahdollisimman monipuolisen tietopaketin. Tarkoitus oli jakaa kiipeily tarkasti sellaisiin alalajeihin / kiipeilymuotoihin, joihin olimme kuulleet tai lukeneet kiipeilijöiden erikoistuneen. Mielestämme selkeintä oli jakaa kiipeily ensin neljään pääluokkaan eli seinäkiipeilyyn, kalliokiipeilyyn, jääkiipeilyyn ja vuorikiipeilyyn. Näistä käytimme nimitystä alalajit. Alalajeja harrastetaan erilaisilla kiipeilyalustoilla ja niihin on helppo sisällyttää tietyt yksittäiset kiipeilymuodot kuten boulderointi, urheilukiipeily, trädikiipeily, tekninen kiipeily, mixed-kiipeily ja lumikiipeily.



Kuvio 2. Kiipeilymuodot

Muun muassa boulderoinnin kohdalla edellä mainittu jako vaikutti aluksi ongelmalliselta, koska monet pitävät boulderointia omana lajinaan ja tarkoittavat boulderoinnilla sekä sisällä että ulkona tapahtuvaa boulderointia. Meidän jakomme perustui kuitenkin ajatukseen, että ”oikea boulderointi” tapahtuu kalliopinnalla ja sisäseinäboulderointi on harjoittelua ulkona tapahtuvaa kiipeilyä varten, kuten koko muukin seinäkiipeily. Urheilukiipeilyn sijoittaminen jakoomme oli myös ongelmallista. Urheilukiipeilytermiä oli varsinkin kirjallisuuden puolella käytetty myös seinillä tapahtuvan kilpakiipeilyn yhteydessä. Tosin kiipeilijäpiireissä urheilu- tai sporttikiipeilyllä tarkoitetaan useimmiten kiipeilyä vaikeilla porahaoilla varmistettavilla kalliokiipeilyreiteillä. Se, mikä tekisi kiipeilyreitistä niin vaikean, että voitaisiin puhua urheilukiipeilystä, eikä esimerkiksi porahaoilla varmistettavasta helposta seinämäkiipeilystä, oli myös vaikea määritellä. Niinpä päätimme, että urheilukiipeilyä on kaikki kalliokiipeily, jossa varmistuksina toimivat valmiiksi asetetut porahaat. Ongelmaksi muodostui myös niin sanotut sekareitit, joissa varmistuksina toimivat valmiiksi asetetut porahaat, kuten urheilukiipeilyssä sekä luontaiset varmistukset, kuten trädikiipeilyssä. Toisten mielestä kyseessä on heti trädikiipeilyreitti, jos reitillä tarvitaan yksikin luontainen varmistusväline. Toiset ovat taas sitä mieltä, että ”todellisella trädikiipeilyreitillä” ei saa olla yhtään porahakaa.

Pitkät usean köydenpituuden reitit, joissa välillä kiivetään vapaasti ja välillä teknisen kiipeilyn menetelmillä sijoitettiin pitkän pohdiskelun jälkeen teknisen kiipeilyn yhteyteen, kuten useimmissa kiipeilyoppaissakin oli tehty. Pohdintaa aiheutti myös niin sanottu drytool-kiipeily, jossa kalliota kiivetään jäärautojen ja –hakkujen avulla. Osa kiipeilykavereistamme oli sitä mieltä, ettei drytool ole missään nimessä kiipeilymuoto, vaan korkeintaan kiipeilytekniikka, jota käytetään mixed-kiipeilyreiteillä. Muutaman kymmenen vuoden päästä drytool-kiipeily saattaa hyvinkin olla harrastettu kiipeilymuoto samoin kuin kiipeilyn muodot, joista emme ole vielä kuulleetkaan. Kiipeilyn jatkuvasti kehittyessä ja muuttuessa voimmekin kysyä, tarvitaanko mitään jakoa erottamaan erilaisia kiipeilytyylejä toisistaan. Onko kaikki kiipeily kuitenkin samanlaista toimintaa, jossa edetään ylöspäin käsien ja jalkojen avulla tasapainoon huomiota kiinnittäen. Tätä jokainen voi miettiä itse.

Joka tapauksessa tutkielmamme oli paisumassa aivan liian suureksi ja päätimmekin rajata sitä jollain tavalla. Koska olimme havainneet monien liikunnanopettajien ja oppilaiden yksipuoliset tiedot kiipeilystä, päätimme tulevina liikunnanopettajina suunnata

materiaalipakettimme nimenomaan koululiikuntaan. Näin ollen painotimme tutkielmamme videossa sekä kirjallisuusosiossa koululaisille parhaiten soveltuvia kiipeilymuotoja.

Kirjallisuusosioon oli alun perin tarkoitus koota tutkimustuloksia eri kiipeilymuotojen soveltuvuudesta koululiikuntaan. Tällaisia tutkimuksia ei kuitenkaan löytynyt, yhtä vaikeasti ymmärrettävää ranskalaista koululaiskiipeilytutkimusta lukuun ottamatta. Tutkimustuloksia tosin löytyi huipputason seinäkiipeilijöiden sekä kalliokiipeilyä eri tasoilla harrastavien kiipeilijöiden ominaisuuksista. Näiden tutkimusten ikävä piirre oli mielestämme se, että tutkijat vertailivat tutkimustuloksiaan sisäseinillä tapahtuvan kilpakiipeilyn ja luonnonkallioilla tapahtuvan urheilukiipeilyn välillä kuin ne olisivat yksi ja sama laji. Yhdessä tutkimuksessa jopa määritettiin seinäkiipeilyreitillä koehenkilöiden kalliokiipeilytaso. Kalliokiipeilyä käsittelevissä tutkimuksissa eri kalliokiipeilymuotojen vaatimuksia ei käsitelty erikseen, vaan puhuttiin koko ajan kalliokiipeilystä yleisesti. Kalliokiipeilyllä tarkoitettiin näissä tutkimuksissa vain urheilukiipeilyä ja trädikiipeilyä. Se, kumpaa kalliokiipeilymuotoa koehenkilöt pääasiassa harrastivat, jäi tutkimusselosteissa mainitsematta.

Edellä mainituista seikoista johtuen päätimme kerätä tutkimusten rinnalle asiantuntijalausuntoja kiipeilyoppaista, kiipeilylehdistä ja internetistä sekä käyttää hyväksi kokeneiden kiipeilijöiden henkilökohtaisia tiedonantoja sekä omia havaintojamme. Tarkoituksemme oli näin muodostaa mahdollisimman kattava näkemys seinäkiipeilyn ja eri kalliokiipeilymuotojen vaatimuksista. Kiipeilyoppaat ja kiipeilylehdet eivät ole tieteellisessä mielessä arvokkaita lähteitä. Me kuitenkin otimme huomioon kirjallisuusosiomme tavoitteen antaa liikunnanopettajille tai muille kiipeilystä kiinnostuneille lukijoille mahdollisimman selkeää ja kiipeilyharrastuksen kannalta oleellista tietoa eri kiipeilymuotojen vaatimuksista. Näin ollen asiapitoisia kiipeilyoppaiden ja –lehtien kirjoituksia ei kannattanut sivuuttaa. Pohdiskelua kiipeilymuotojen soveltuvuudesta muun muassa eri-ikäisille ja erikokoisille ihmisille on kirjoitettu jo kiipeilymuotojen kirjallisuuskatsausten yhteyteen. Tämä siksi, että tietystä kiipeilymuodosta kiinnostunut lukija löytäisi kaiken tarpeellisen informaation helposti ja nopeasti samasta kappaleesta.

Suurin osa löytämistämme kiipeilyaiheisista tutkimuksista koski kalliokiipeilijöiden fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Tutkimustulokset kalliokiipeilyä eri tasoilla har-

rastavien ihmisten fyysisistä ominaisuuksista osoittivat, ettei kalliokiipeily niin sanotulla harrastajatasolla vaadi mitään fyysisiä erityisominaisuuksia. Korkeammalla tasollakin kiipeilysuoritusta määrittävät eniten ne kiipeilijän ominaisuudet, joihin pystytään vaikuttamaan harjoittelulla (ks. kappale 4.2.2). Tutkimustulokset kalliokiipeilijöiden psyykkisistä ominaisuuksista osoittivat kiipeilijöiden olevan hyvin peloton, elämyshakuinen ja uusista asioista innostuva ryhmä (ks. kappale 4.2.3). Omien havaintojemme mukaan kalliokiipeilijät ovat hakeutuneet harrastuksensa pariin nimenomaan luonteenpiirteidensä eikä fyysisten ominaisuuksiensa perusteella.

Kirjallisuuskatsauksemme perusteella koululaisille parhaiten soveltuvaksi kiipeilymuodoksi osoittautui seinäkiipeily. Seinäkiipeily oli ainoa kiipeilymuoto, jonka soveltuvuutta koululaisille oli tutkittu ja sen positiiviset vaikutukset muun muassa lapsen psykomotoriseen kehitykseen todettu (ks. kappale 3.3.2). Kaikki muutkin koululaiskiipeilyä käsittelevät kirjoitukset korostivat, että juuri seinäkiipeily on koululaisille sopiva kiipeilymuoto. Kirjallisuuslähteiden lisäksi myös esittelyvideomme testiyleisönä toimineet kiipeilijät sekä asiantuntijalausunnon antanut Suomen kiipeilyliiton toiminnanjohtaja pitivät seinäkiipeilyä koululaisille soveltuvana kiipeilymuotona.

Videomme testiyleisönä toimineet kiipeilijät pitivät boulderointia ja urheilukiipeilyä koululaisille soveltuvina kalliokiipeilymuotoina. Tosin urheilukiipeilyyn sisältyvän liidaamisen soveltuvuudesta koululaisille kiipeilijät eivät olleet täysin varmoja. Kiipeilyliiton toiminnanjohtajan mukaan kalliokiipeilyn osalta koululaisille soveltuu vain yläköysikiipeily (ks. kappale 4.3.2). Mekin pidämme yläköysikiipeilyä parhaana vaihtoehtona liikuntatuntien kalliokiipeilyopetukseen. Yläköysikiipeily on, varsinkin Suomen kallioille tyypillisillä vaikeilla ja varmistuskokemusta vaativilla kiipeilyreiteillä, ainoa todella turvallinen kalliokiipeilytapa. Tässä tutkielmassa emme halunneet pitää yläköysikiipeilyä omana kiipeilymuotonaan, vaan ”oikeiden kiipeilymuotojen” harjoittelutapana. Yläköydellä oppilaat voivat kiivetä sekä urheilukiipeily- että trädikiipeilyreittejä. Boulderointia pidämme myös varteenotettavan vaihtoehtona koululiikuntamuodoksi muun muassa boulder-reittien monipuolisuuden, lähes joka puolelta löytyvien harrastuspaikkojen sekä monien lajissa kehittyvien ominaisuuksien ansiosta (ks. kappale 4.1.1).

Sekä boulderointi että yläköysikiipeily ulkokalliolla vaativat kiipeilytoiminnan ohjaajilta/valvojilta varmistamiseen liittyvien tietojen ja taitojen lisäksi erittäin hyvää organisointi- ja havainnointikykyä, sillä kiipeilytila on vaikeammin kontrolloitavissa kuin sisällä tapahtuva kiipeily. Ulkona harrastettavat kiipeilymuodot sisältävät kuitenkin niin paljon etuja verrattuna seinäkiipeilyyn, että harva ihminen viitsii harrastaa pelkästään seinäkiipeilyä (ks.kappale 4.1). Liikunnanopettajan tuleekin pohtia, mikä on tulevan kiipeilytuntinsa tavoite. Luontokokemuksia on mahdoton tarjota seinäkiipeilyn avulla, kun taas sisäseinällä jokaiselle löytyy varmimmin sopivia kiipeilyreittejä. Tekninen kiipeily, jääkiipeily, mixed-kiipeily ja vuorikiipeily vaativat kiipeilijältä jo sellaisia ominaisuuksia ja kiipeilyvarusteita, että koululiikuntaan niiden on vaikea kuvitella soveltuvan (ks kappale 4.1.4 ja kappale 5).

Melko ennalta arvattavaa oli kiipeilyn parissa työskentelevien ihmisten mielipide kiipeilystä, lähes kaikille soveltuvana harrastuksena ja hyvänä koululiikuntamuotona (ks kappale 3.2.2 ja kappale 3.3.2). Tämän takia halusimme kerätä tutkimuksia ja muita tieteellisesti arvokkaita kirjoituksia seinäkiipeilyn ja eri kalliokiipeilymuotojen kanssa samanlaisia ominaisuuksia vaativien liikuntamuotojen soveltuvuudesta koululaisille. Holopaisen (1990, 102-111.) mukaan somatotyypiltään endomorfiset oppilaat ovat muita huonompia erityisesti kehon painon kannattelua vaativissa suorituksissa esimerkiksi koukkukäsiriipunnassa ja telinevoimistelussa sekä staattista tasapainoa vaativissa suorituksissa. Nupposen (1997, 168.) mukaan erityisesti korkeasta massaindeksistä on haittaa 9-16 –vuotiaiden oppilaiden lihaskunnossa, lihashallinnassa ja tasapainossa. Näitä tutkimustuloksia pohdiskelun apuna käyttäen kaikki kiipeilymuodot vaikuttaisivat melko huonosti soveltuvilta endomorfisen kehonrakenteen ja korkean massaindeksin omaaville oppilaille. Toisaalta seinäkiipeilyreiteistä pystytään rakentamaan niin helppoja, etteivät ne juuri vaadi kehon painon kannattelua eivätkä tasapainoa. Mutta mitä sellainen kiipeily sitten kehittää?

Pohdimme myös erilaisten kiipeilytilanteiden soveltuvuutta erilaisista pelkotiloista kärsiville ihmisille (ks. kappale 3.2.2 ja kappale 4.2.4). Sisäseinällä kiipeilijä joutuu usein kiipeilemään monien muiden ihmisten edessä. Tällainen suorittaminen aiheuttaa Toskalan (1997, 48-50) mukaan esiintymispelosta kärsiville ihmisille häpeää ja riittämättömyyden tunnetta. Kalliokiipeilyssä, jääkiipeilyssä ja vuorikiipeilyssä kiipeilijä joutuu usein toimimaan korkeilla paikoilla. Eteen saattaa tulla myös tilanteita, jolloin kaikkiin

varmistuksiin ei voi luottaa ”sadan prosentin varmuudella”. Tämän kaltaisissa tilanteissa jotkut ihmiset kokevat turvattomuuteen pohjautuvia pelkoja, kuten korkeiden paikkojen pelkoja tai mielen pelkoihin kuuluvia mielen hallinnan tai kontrollin menettämisen pelkoja. Kaikissa kiipeilymuodoissa saa pelätä. Jos pelko muuttuu kauhuksi ja itsekontrolli häviää, saattaa kiipeilytilanne muuttua hengenvaaralliseksi erityisesti trädikiipeilyn, teknisen kiipeilyn, jääkiipeilyn, mixed-kiipeilyn ja vuorikiipeilyn kohdalla.

Liikunnanopettajien tuleekin olla selvillä oppilaidensa ominaispiirteistä sekä pahimmista pelkotiloista ennen kuin lähtee kokeilemaan heidän kanssaan mitään kiipeilymuotoa. Voimakkaasta esiintymispelosta kärsivälle oppilaalle, jolla ei kuitenkaan ole suurempia korkean paikan tai kontrollin menettämisen pelkoja, saattaa seinäkiipeilyä paremmin sopia esimerkiksi boulderointi tai yläköysikiipeily metsän keskellä muiden katseiden ulottumattomissa. Eri kiipeilymuotojen opetuksellista arvoa liikunnanopettaja voi pohtia muun muassa vertaamalla lajissa kehittyviä ominaisuuksia ja lajin mahdollisia haittapuolia (ks. kappaleet 3.3.2, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4 ja 4.3.1) oppilaille asettamiinsa tavoitteisiin sekä koko opetusfilosofiaansa. Eri kiipeilymuodot asettavat opettajalle myös erilaisia vaatimuksia. Tutkielmassamme käsiteltiin vain seinäkiipeilyn (ks. kappale 3.3.3) ja kalliokiipeilymuotojen (ks. kappale 4.3.2) opettamiseen liittyviä erityisvaatimuksia, sillä katsoimme muiden kiipeilymuotojen soveltuvan suurten vaatimustensa takia huonosti koululiikuntaan.

Päädyimme pitämään seinäkiipeilyä, urheilu- ja trädikiipeilyn yläköysisovelluksia sekä boulderointia koululiikuntaan sopivina liikuntamuotoina, sillä edellytyksellä, että liikunnanopettajalla on aikaa ja halua ottaa selvää kyseisten kiipeilymuotojen erityisvaatimuksista sekä kykyä toimia niiden edellyttämällä tavalla. Jos liikuntaryhmästä löytyy kuitenkin esiintymistä, suorittamista tai jopa omaa kehoaan pelkääviä ylipainoisia oppilaita, tarjoaisimme heille mieluummin muita liikuntamuotoja. Esimerkiksi Holopaisen (1990, 102-111.) mainitsema, kaikille kehonrakennetyypeille melko tasapuolisesti soveltuva, uinti, antaisi heille varmasti kiipeilyä positiivisempia kokemuksia. Fyysisen kunnon kannaltakin uinti sopisi edellä mainituille oppilaille paremmin kuin ”sinnittely” muutamalla helpolla kiipeilyreitillä.

Pyysimme testiryhmässämme olleita liikunnanopettajia kirjaamaan ylös koululiikuntamuotoja, jotka heidän mukaansa tarjoaisivat samankaltaisia elämyksiä ja kehittäisivät

oppilaissa samoja ominaisuuksia kuin videolla näytetyt seinäkiipeily, boulderointi ja urheilukiipeily. Telinevoimistelu oli opettajien mukaan lähimpänä näitä kiipeilymuotoja. Se kehittää heidän mukaansa lihasvoimaa ja parantaa vartalonhallintaa. Telinevoimistelussa on myös mukana jännittämisen, uskalluksen ja itsensä voittamisen elementtejä kuten edellä mainituissa kiipeilymuodoissa. Liikunnanopettajat arvelivat, että kiipeily antaa kuitenkin hienojen harrastusympäristöjensä ansiosta ainutlaatuisia elämyksiä. Muita opettajien mainitsemia samalla tavalla lihasvoimaa kehittäviä lajeja olivat hiihto, uinti ja kuntosaliharjoittelu.

Videon testiyleisönä olleista oppilaista kahdeksan piti boulderointia ja kahdeksan seinäkiipeilyä kiinnostavimpana kiipeilymuotona. Boulderointia pidettiin ”sopivan vaikeana” ja ”hauskan näköisenä”. Vastauksissa mainittiin myös boulderoinnin vähäinen varustemäärä ja harrastuspaikkojen löytyminen melkein mistä vain. Seinäkiipeilyn hyvänä puolena pidettiin ennen kaikkea turvallisuutta. Vastauksissa mainittiin myös voiman ja koordinaatiokyvyn kehittyminen seinäkiipeilyn avulla. Kolme oppilasta piti urheilukiipeilyä ja kolme oppilasta jääkiipeilyä kiinnostavimpina kiipeilymuotoina. Vuorikiipeily ja ”kaikenlainen korkealla kiipeily” todettiin monessa vastauksessa vähiten kiinnostavaksi. Näihin tuloksiin vaikuttivat varmasti pro gradu –videomme kiipeilymuotojen erilaiset painotukset. Seinäkiipeily, boulderointi ja urheilukiipeily esiteltiin yksityiskohtaisesti, kun taas muut kiipeilymuodot näytettiin vain videon alussa kiipeilyn yleisesittelyosuudessa ilman kertojan tekstiä. Mielestämme oppilaiden vastauksista voi päätellä kuitenkin sen, että myös matalalla tapahtuva teknisesti haastava kiipeily voi motivoida oppilaita, eikä heille aina tarvitse hakea elämyksiä korkeilta paikoilta ja mahdollisen korkean paikan pelon voittamisesta.

Liikunnanopettajat olisivat vastaustensa perusteella valmiita ottamaan liikuntatuntiensa lajivalikoimaan seinäkiipeilyä. Seinäkiipeilyn soveltuvuutta koululaisille perusteltiin muun muassa turvallisuudella, muita kiipeilymuotoja helpommin valvottavalla kiipeilytilalla ja helpoilla kaikille soveltuvilla kiipeilyreiteillä. Kaksi opettajaa olisivat valmiita harkitsemaan myös boulderoinnin ottamista liikuntatunneilleen. Testiryhmämme oppilaiden halut ja liikunnanopettajien asenteet näyttävät kohtaavan ainakin boulderoinnin ja seinäkiipeilyn osalta. Ongelmaksi saattaa kuitenkin muodostua muut tekijät, kuten kiipeilyseinien ja sopivien boulder-kohteiden puuttuminen koulun lähiympäristöstä sekä pätevien kiipeilyohjaajien löytäminen.

Muutama testiryhmässämme ollut oppilas totesi yllättyneensä kiipeilymuotojen runsaudesta ja lähes jokainen kertoi kuulleensa ensimmäistä kertaa jostakin kiipeilymuodosta. Turvallisuusasiat olivat jääneet oppilaiden mieleen ja kiipeilyn ylivoimaisesti ikävimpinä asioina pidettiin kaikkia loukkaantumisia. Suurin osa oppilaista ymmärsi, ettei mitään kiipeilymuotoa saa lähteä kokeilemaan omin päin, ilman asiantuntijoiden opastusta. Tätä turvallisuusasiaa olisi videolla pitänyt toistaa ehkä vieläkin enemmän, sillä muutama oppilas kuvitteli voivansa mennä harrastamaan seinäkiipeilyä ilman kenenkään opastusta. Kaikki oppilaat totesivat haluavansa päästä kokeilemaan jotain kiipeilymuotoa vapaa-aikanaan ja osa ehdotti kiipeilyä myös liikuntatuntien lajivalikoimaan. Videon tarkoituksena oli muun muassa toimia esittely- ja virikemateriaalina oppilaille ja ohjata kiipeilystä innostuvia oppilaita turvalliseen ja oikeaoppiseen kiipeilyharrastukseen. Oppilaiden vastausten perusteella video ajoi asiansa riittävän hyvin, emmekä ryhtyneet näiltä osin muuttamaan videota.

Testiryhmissämme olleiden liikunnanopettajien ja kiipeilijöiden vastausten perusteella teimme muutoksia videoon (ks. kappale 6.3.3). Kuitenkin jo näytetty versio videosta esitteli testiryhmäläisten mielestä kiipeilymuodot riittävän selkeästi ja kattavasti. Turvallisuusasioiden näyttämistapoihin oltiin pääsääntöisesti tyytyväisiä, vaikka erityisesti kiipeilijöiltä tuli useita turvallisuuteen liittyviä parannusehdotuksia. Huomioimme kaikki parannusehdotukset ja Gravity Game –videon kannalta oleellisimpien parannusehdotusten perusteella muutimme videota. Erilaisia kiipeilyyn liittyviä asioita ja termejä esitettiin videolla niin paljon, että erityisesti liikunnanopettajat olivat huolissaan niiden kaikkien muistamisesta. Myös oppilaiden vastauksista kävi ilmi, ettei kaikkia käsitteitä ja asioita oltu sisäistetty. Videon tarkoituksena ei kuitenkaan ollut opettaa katsojille kaikkea kiipeilyyn liittyvää, vaan antaa yleiskuva kiipeilystä ja sen monipuolisista harrastusmahdollisuuksista.

Video tehtiin liikunnanopettajien, oppilaiden sekä kaikkien kiipeilystä kiinnostuneiden tarpeita silmälläpitäen. Videon yhtenä tarkoituksena on herätellä liikunnanopettajia huomaamaan kiipeilyn monipuoliset mahdollisuudet oppilaille tarjottavana harrastuksena sekä koululiikuntamuotona. Testityhmämme liikunnanopettajat olivat tyytyväisiä videon kattavasta kiipeilymuotojen esittelystä ja harkitsivat ottavansa joitakin kiipeilymuotoja tuntiensa lajivalikoimaan. Kun jokainen testiryhmämme liikunnanopettaja olisi kuitenkin halunnut nähdä myös opettamista videolla, voidaan pohtia onko ”puhdas esit-

telyvideo” kuitenkaan paras vaihtoehto uuden liikuntamuodon esittelemiseksi liikunnanopettajille.

Kahdeksannen luokan oppilaista koostuva testiryhmämme seurasi videota keskittyneesti ja ilmaisi vastauksissaan halunsa päästä kokeilemaan erilaisia kiipeilymuotoja. Suurin osa luokasta painotti vastauksissaan turvallisuusasioita, kuten olimme toivoneet. Tosin kyseiseen luokkaan on valikoitunut koulutyössään keskimääräistä menestyneempiä oppilaita ja kahdeksan aktiivista lentopallon harrastajaa. Tämä varmasti vaikuttaa testiryhmämme vastausten yleistettävyyteen. Liikunnanopettajat uskoivat videon ajavan asiansa peruskoulussa, mutta heidän mukaansa se soveltuisi paremmin lukioihin, ammattioppilaitoksiin tai jopa liikunnanopettajakoulutukseen. Todettuamme videon suuren tietomäärän sekä useimpien esiteltyjen kiipeilymuotojen luonteen ”kypsää harkintaa” vaativina harrastuksina, päädyimme pitämään pro gradu –videotamme parhaiten yli 15-vuotiaille oppilaille soveltuvana.

Kiipeilyn harrastajista videon oli tarkoitus palvella erityisesti aloittelevia kiipeilijöitä tai vasta kiipeilyharrastuksen aloittamista suunnittelevia ihmisiä. Testiryhmämme kokeneet kiipeilijät olivat tyytyväisiä videon tapaan esitellä kiipeilymuodot ”oikeina urheilulajeina”, realistisesti ja mielenkiintoisesti. Myös historiaosuudet ja hienoissa kiipeilypaikoissa kuvatut kohtaukset saivat kiitosta. Tämän perusteella uskomme, että videostamme on iloa myös kokeneemmalle kiipeilyn harrastajalle.

Tutkielmastamme muodostui kiipeilyn yleisesittely, joka painottui koululiikuntaan soveltuviin kiipeilymuotoihin. Kirjallisuusosioon keräsimme kaiken ulottuvilla olevan aihetta koskevan tieteellisen kirjallisuuden ja sen ympärille kokosimme muuta tietoa, jonka arvelimme palvelevan mahdollisia lukijoita. Tieteellisen kirjallisuuden niukkuuden vuoksi, kannustamme kaikkia tulevia kiipeilyaiheista tutkielmaa suunnittelevia opiskelijoita sekä tutkijoita kiipeilyaiheisen tutkimuksen tekoon. Erityisesti meitä kiinnostaisi kuulla tutkimuksista, jotka käsittelisivät erilaisten ruumiinmittojen tai luonteenpiirteiden merkitystä jonkin tietyn kiipeilymuodon harrastamiseen eri kiipeilytasoilla. Videostamme muodostui paljon erilaisia kiipeilyyn liittyviä asioita nopeasti läpikäyvä esittelyvideo. Liikunnanopettajat ja osa kiipeilijöistä olisivat kaivanneet videolle myös opetusta, esimerkiksi varmistamisesta. Seuraaville kiipeilyaiheista pro gradu –tutkielmaa suunnitteleville myös opetusvideon teko olisi hyvä vaihtoehto.

8 SANASTO

Akklimatisoituminen = Elimistön sopeutuminen ohueen ilmaan (vuoristossa).

Aktiiviset varmistusvälineet = Mekaanisesti laajentuvia ”luontaisia varmistusvälineitä”.

Alppikiipeily = Kiipeilyä Alpeilla. Alppien kiipeilyreitit vaativat usein monien eri kiipeilymuotojen tekniikoita.

Alppinisti = Useita merkittäviä kokemuksia Alpeilta tai muilta vastaavilta vuoristokohteilta omaava kiipeilijä tai laskija.

Alppityyli = Vuorikiipeilytermi, joka tarkoittaa kevyillä varustuksilla ja ilman muiden apua tehtävää nousua. Muiden kiipeilijöiden asettamia köysiä tai muita apuvälineitä ei käytetä hyväksi. Huipulle noustaan yhdellä yrityksellä ilman leiriytymisiä tai mitään vuorella tehtäviä etukäteisjärjestelyjä.

Antagonistilihas = Vastavaikuttajalihas

Antropometrinen ominaisuus = Ihmisen ruumiin mittoihin liittyvä ominaisuus

Apinaindeksi = Henkilön sylivälin pituus – henkilön oma pituus

ATP-varastot = Lihaksiin varastoitunut adenosiinitrifosfaatti, josta saadaan välitön energia lihasten supistumiseen.

Big Wall –kiipeily = Kiipeilyä, joka suoritetaan isoilla seinämillä. Tarkkaa big wall –seinämän minimikorkeusrajaa ei ole määritetty. Mutta kaikki yli 1200 jalkaa eli 365 metriä korkeat jyrkät seinämät ovat hyviä esimerkkejä big wall –seinämistä.

Boulderointi = Kalliokiipeilyn ala-laji, jossa kiipeillään turvallisella korkeudella maasta ilman köysiä, valjaita ja varmistusvälineitä.

Boulder-reitti / Boulder-linja / Boulder-ongelma = Kiipeilyreitti, joka on tarkoitettu kiivettäväksi ilman köyttä. Yleensä matalia 2-5 metriä korkeita ja vain muutamia kiipeilyliikkeitä sisältäviä reittejä.

Camalot = Halkeamaan asetettava jousikuormitteinen leuoilla varustettu muuntuvaleveyksinen varmistuslaite. Camalotissa on kaksiakselinen runko, jonka ansiosta se on ”sukulaistaan” frendiä laaja-alaisemmin säätyvä ja sitä voidaan käyttää jopa täysin avonaisessa asennossa.

Clip and go –kiipeily = ”Klippaa jatko ja mene” –kiipeilyä. Viittaa kiipeilyyn urheilukiipeilyreiteillä, joissa varmistusten laittoon ei turhaan keskitytä ja itse kiipeilyliikkeet ovat ratkaisevimmassa roolissa.

Crashpad = Putoamisen pehmentämiseen tehty patja. Käytetään boulderoinnissa.

Daisy Chain – nauhalenkki = Teknisessä kiipeilyssä käytettävä nauhalenkki, johon on ommeltu tai solmittu useita pieniä lenkkejä sulkurenkaiden laittamista varten. Daisy Chain –nauhalenkin avulla kiipeilijä voi kiinnittää itsensä helposti eri etäisyyksillä oleviin nousemisen apuna käytettäviin välineisiin tai varmistuspisteisiin.

Drytool-tekniikka = Kiipeilytekniikka, jossa kalliota kiivetään jäärautojen ja hakkujen avulla. Tätä tekniikkaa tarvitaan muun muassa mixed-kiipeilyreittien kallio-osuuksilla.

Dyno = Erittäin dynaaminen kiipeilyliike

Ektomorfinen = Ruumiinrakenteen tyyppi, jolle on luonteenomaista hentorakenteisuus.

Endomorfinen = Ruumiinrakenteen tyyppi, jolle on ominaista vyötärön seudun suhteellinen painottuminen ja sisäelinten hallitsevuus.

Extreme-lajit = Joissakin suomalaisissa tiedotusvälineissä ja julkaisuissa nämä lajit on suomennettu äärirajaharrastuksiksi ja äärimmäisyysurheiluksi. Extreme-lajien luonteeseen kuuluu olennaisena osana toiminnan sisältämä loukkaantumisen tai kuoleman riski. Monien mielestä vaarallisuus ei pelkästään tee harrastuksesta extreme-lajia, vaan lajeja tulee leimata suunnitelmallisuus ja harrastajien mahdollisuus vaikuttaa toiminnan onnistumiseen.

Flash = Nousutapa, jossa kiipeilijä on saanut esi-informaatiota reitistä joko seuraamalla toisen kiipeilijän suoritusta tai kuuntelemalla tämän kertomaa informaatiotta kyseisestä reitistä.

Frendi = Halkeamaan asetettava jousikuormitteisilla leuoilla varustettu muuntuvaleveyksinen varmistusväline. (ks. Camalot)

Haka = Varmistusväline, joka lyödään vasaralla kalliohalkeamaan.

Highball = Korkea boulder-ongelma, josta ei kannata pudota.

Ruuvisulkurengas = Sulkurengas, jossa on ruuvattava lukko. Lukko estää sulkurenkaan porttia aukeamasta.

Hänkki = Selvästi negatiivinen eli ”päällekaatuva” kiipeilyreitti tai kallion osa.

Interpersoonallinen taso = Kyvykkyyden taso/osa-alue, jossa ihminen ymmärtää muita yksilöitä, heidän motiivejaan, toimiaan ja niiden taustatekijöitä. Interpersoonallisia kykyjä omaava ihminen pystyy toimimaan arkielämässä yhteistyössä muiden kanssa.

Intrapersoonallinen taso = Kyvykkyyden taso/osa-alue, jossa ihminen ymmärtää itseään. Ihminen on tietoinen omista älyllisistä vahvuuksistaan ja tyyleistään ja ymmärtää omia tunteitaan.

Isometrinen voima / lihasjännitystila = Lihasjännitystila, jossa lihaksen supistuvat elementit supistuvat, mutta joustavat komponentit venyvät. Näin ulkoisesti havaittavaa lihaksen lyhenemistä ei tapahdu.

Jatkot = Kahdesta sulkurenkaasta ja nauhalenkistä tehtyjä varmistusvälineisiin ja porahakoihin liitettäviä ”jatkokappaleita”. Köysi asetetaan kulkemaan jatkon toisen sulkurenkaan läpi.

Jäähakku = Jää-, mixed- ja vuorikiipeilijän ”perustyökalu”. Hakkujen varsien ja terien pituudet ja muodot vaihtelevat käyttötarkoituksesta riippuen.

Jääkiipeily = Jäätyneiden vesiputousten tai jäävirtojen kiipeämistä hakkujen ja jäykkäpohjaisiin kenkiin kiinnitettävien jäärautojen avulla.

Jääraudat = Alaspäin ja eteenpäin osoittavilla piikeillä varustetut kenkiin kiinnitettävät raudat.

Jääruuvi = Jäähän kierrettävä varmistusväline. Jääruuvit ovat yleisimmin käytettyjä varmistusvälineitä jääkiipeilyssä.

Kiila = Halkeamaan asetettava kiilamainen varmistusväline.

Kiila-avain = Kiilojen ja muiden varmistusvälineiden irrottamiseen suunniteltu työkalu.

Kiipeilymuoto = Tapa harrastaa kiipeilyä. Useimpia kiipeilymuotoja voidaan pitää jopa omina lajeinaan.

Kiipeilyn alalaji = Kiipeilyn jakaantuu neljään pääluokkaan eli alalajiin. Näitä ovat seinäkiipeily, kalliokiipeily, jääkiipeily ja vuoristokiipeily. Kaikki alalajit sisältävät vielä erilaisia kiipeilymuotoja.

Kiipeilyote = Mikä tahansa kallion tai sisäkiipeilyseinän muoto, josta voi ottaa kiinni. Sisäkiipeilyseiniin voidaan kiinnittää ruuvattavia ja näin myös siirreltäviä kiipeilyotteita.

Kiipeilyreitti = Tietty linja esimerkiksi kalliossa, kivessä tai jääputouksessa, mistä vähintään yksi kiipeilijä on noussut ylös. Ensimmäisenä kiipeilyreitin kiivennyt antaa usein myös reitilleen nimen ja vaikeusasteen.

Kiteinen ote = Kiipeilyote kalliolla, jossa on pieniä ja joskus myös teräviä ”nystyjä” eli ”kiteitä”. Tällainen ote ei tunnu hyvältä sormenpäissä.

Klassikkoreitti = Kiipeilyreitti, joka on vuosien saatossa saavuttanut vaikeudellaan, kauneudellaan, hienoilla kiipeilyliikkeillään tai muilla ominaisuuksillaan kiipeilijöiden arvostuksen. Olhavanlammen kallion Kantti 6- on yksi Suomen klassikkoreiteistä.

Kognitiivinen taso = Tietoa koskeva / tiedollinen taso

Krimppi, sormiote = Kiipeilyote, joka on pieni ja alle yhden sorminivelen syvyinen (alle 2 cm).

Krimppaaminen = Krimpistä kiinniottaminen siten, että sormien ensimmäiset nivelet taivutetaan hieman yli ja toiset nivelet ovat mahdollisimman korkealla otteeseen nähden. Krimpistä kiinnipitäminen helpottuu, jos peukalo vielä saadaan taivutettua etusormen päälle

Kruksi = Kiipeilyreitin vaikein kohta.

Köydenpituus, KP = Kahden varmistuspaikan väli kiipeilyreitillä. Väli voi olla maksimissaan kiipeilijöiden käyttämän köyden pituinen. Useimmat kiipeilyreitit on valmiiksi jaettu köydenpituuksiin, jotka on kuvattu tarkasti topossa eli kiipeilyreittikartassa.

Köysikiipeily = Mitä tahansa kiipeilyä, jossa köyttä käytetään varmistamiseen tai reitillä etenemiseen.

Köysistö = Kahden tai useamman kiipeilijän muodostama kiipeilyryhmä, jonka jäsenet ovat kiinni toisissaan köyden välityksellä.

Lean athletes –kategoria = Rasvaprosentin perusteella määritetty ”hoikkien urheilijoiden kategoria”.

Liidaus = Kiipeilyä niin sanotulla alaköydellä. Kiipeilijä kuljettaa alhaalta tulevaa köyttä mukanaan ja asettaa sen kulkemaan varmistuspisteiden kautta.

Luontaiset varmistusvälineet, mekaaniset varmistusvälineet = Varmistusvälineitä, joita liidaaja asettaa kiivetessään reitille.

Mankka = Magnesiumgarbonaatti. Käytetään kiipeilijän hikoilevien käsien kuivattamiseen.

Mankkapussi = Pieni (joillakin boulder-kiipeilijöillä myös suuri) mankkaa sisältävä pussi, josta kiipeilijä voi ottaa mankkaa aina kun tarvitsee. Voidaan myös kuljettaa mukana kiivetessä.

Mesomorfinen = Ruumiinrakenne, jolle on luonteenomaista voimakas luusto ja lihaksisto.

Mixed-kiipeily = Kiipeilyä, jossa kiipeilijä etenee reitillä sekä jäätä että kalliota pitkin.

Muuvi = Kiipeilyliike, esimerkiksi käden siirto otteelta toiselle.

Nauhalenkki = Nylonista tai spectrasta valmistettuja lenkkejä, joita voidaan käyttää mm. yläankkureissa, varmistuksissa ja kiipeilijän kiinnitäytymisessä.

Nauhatikkaat = Teknisessä kiipeilyssä käytettävät nousemista helpottavat tikkaat, joihin on tehty noin 4-5 askelmaa. Nauhatikkaat kiinnitetään kallioon asetettaviin välineisiin. Kiipeilijä nousee tikkaiden askelmien varaan noustessaan ylöspäin ja etsiessään paikko- ja seuraaville kallioon asetettaville välineille, joihin taas seuraavat tikkaat asetetaan.

Negatiivinen kallio = Kallion seinämä, joka on yli 90 asteen kulmassa eli ”kaatuu päälle”. (kts. hänkki)

Nopeuskiipeily = Kilpakiipeilymuoto, jossa kiipeilijät kilpailevat toisiaan vastaan nopeudessa.

Nousu = Kiipeilijöiden mukaan reitti on noustu, kun se on onnistuttu kiipeämään ylös asti ”sääntöjen” mukaisesti.

On-Sight = Nousutapa, jossa kiipeilijä liidaa reitin ensimmäisellä yrityksellä ilman mitään esi-informaatiota reitistä.

Passiivinen varmistusväline = Luontaisia varmistusvälineitä, jotka kiilautuvat esimerkiksi halkeamiin ja koloihin.

Pinch-ote, pintsi, pystyote = Kiipeilyote, josta puristetaan vertikaalisuunnassa siten, että peukalo on toisella ja muut sormet toisella puolella otetta.

Poikkikulku, traverse = Boulder-reitti, joka kulkee horisontaalisuunnassa lähellä maan pintaa.

Porahaka, pultti = Kallioon porattu kiinteä varmistus

Portaledge = Jyrkille kallionseinämille ripustettava kangasalusta, joka mahdollistaa nukkumisen pitkillä kiipeilyreiteillä.

Positiivinen kallio = Kallion seinämä, joka on loivempi kuin pystysuora seinämä. (kts. släbi-reitti)

Prusik-narulenkki = Yleensä 5-6 mm:ä paksusta apuköydestä silmukaksi solmittu pelastusnarulenkki, jota voidaan käyttää esimerkiksi köyttä pitkin kiipeämiseen.

Prusik-solmu = Pelastussolmu, jolla prusik-narulenkki solmitaan köyteen.

Psykomotorinen = Psyykkisten tekijöiden ja ruumiinliikkeiden yhteyksiä koskeva

Puhdas kiipeilykulttuuri = Kiipeilykulttuuri, joka suosi reittien nousemista omilla varmistusvälineillä ja reittien jättämistä ”puhtaaksi” nousujen jäljiltä. Puhtaaksi jättäminen tarkoittaa, että kiipeilijät keräävät kaikki laittamansa varmistukset pois reitiltä.

Redpoint = Nousutapa, jossa kiipeilijä liidaa reitin yritettyään tai harjoiteltuaan sitä aikaisemmin

Räkki = Kiipeilijän reitillä mukanaan kantamat varmistusvälineet (usein nauhalenkissä)

Seinämäkiipeily, face climbing = Kalliokiipeilyä kalliohalkeamien ulkopuolella

Serpat = Vuoristokansa Itä-Nepalissa. Serpat ovat tulleet kuuluisiksi vuorikiipeilijöiden varusteiden kantajina. Tästä johtuen monet käyttävät serpa-termiä puhuessaan kaikista Himalajalla asuvista kantajista.

Sisäseinäboulderointi = Boulderointia kiipeilyseinällä.

SKIL = Suomen Kiipeilyliitto

Släbi-reitti = Positiivinen eli pystysuoraa kulmaa loivempi kiipeilyreitti

Soolokiipeily, sooloaminen = Kiipeilyä niin korkealla, että vakava loukkaantuminen tai kuoleman riski on ilmeinen.

Spottaus, spottaustekniikka = Tekniikka, jolla boulder-kiipeilijän mahdollinen putoaminen turvataan mahdollisimman hyvin.

Staattinen voima / lihastyö = Pitävää lihastyötä, jossa pyritään säilyttämään tietty kehon tai jäsenten asento. Ominaista on lihaksen supistuminen, mutta ei lyheneminen.

Sulkurenkaat = Alumiinisia päärynän, ovaalin tai D:n muotoisia renkaita, joissa on avattava, jousivoimalla sulkeutuva portti. Ruuvisulkurenkaissa portti voidaan lukita ruuvilla tahattoman avautumisen estämiseksi. Kiivetessä köysi liitetään varmistuksiin normaaleilla sulkurenkailla. Varmistuspaikalla kiipeilijä kiinnittää itsensä varmistuspisteisiin ruuvisulkurenkailla. Laskeutumiskahdeksikko ja varmistuslaite kiinnitetään valjaisiin myös ruuvisulkurenkaalla.

Tekninen kiipeily = Kalliokiipeilymuoto, jossa kiipeilijä käyttää nousemisen apuna erilaisia kiipeilijän painon kannattavia välineitä. Näiden varaan kiipeilijä voi astua tai nojautua erilaisten tekniseen kiipeilyyn suunniteltujen nauhalenkkien välityksellä.

Topo, topografi = Kiipeilyreittikartta

Trädikiipeily = Vapaakiipeilyä kalliokiipeilyreiteillä, jossa varmistuksina toimivat kiipeilijän itse kallioon asettamat luontaiset varmistusvälineet. (kts. luontaiset varmistusvälineet)

Urheilukiipeily = Vapaakiipeilyä porahaoilla varmistetuilla reiteillä.

Vapaakiipeily = Kiipeilyä omin voimin. Varmistukset mukana vain maahan putoamisen estämiseksi.

Varmistaja = Kiipeilykaveri, joka vastaa reittiä kiipeävän kaverinsa turvallisuudesta erilaisilla varmistusmenetelmillä.

Varmistuslaite, köysijarru = Laite, jolla varmistaja turvaa/varmistaa kiipeilijää. On myös olemassa varmistuslaitteita, joilla kiipeilijä pystyy varmistamaan itseään eikä varmistajaa tarvita.

Varmistusvälineet = Välineitä, joilla kiipeilijä turvaa/varmistaa omaa kiipeilyään. Esimerkiksi kiilat ja frendit, joita kiipeilijä asettaa halkeamiin kiipeilynsä aikana.

Vastavaikuttajalihakset = Lihakset, jotka supistuessaan pyrkivät saamaan aikaan toinen toiseensa nähden päinvastaisen liikkeen.

Vuorikiipeily = Kiipeilyä, jossa tavoitteena on nousta jonkin vuoren huipulle.

Välivarmistuspiste = Pitkillä kiipeilyreiteillä jokaisen köydenpituuden loppuun / seuraavan alkuun rakennettu tai rakennettava varmistuspaikka. (ks. köydenpituus)

Yläankkuri = Kiipeilyreitin yläpäähän porahaoista ja kettingeistä tehty tai nauhalenkeillä, köysillä, sulkurenkailla, luontaisilla varmistusvälineillä ym. tehtävä ankkuri, jota käytetään reitiltä laskeutumisen varmistamiseen. Yläankkuria voidaan käyttää hyväksi myös yläköysikiipeilyn varmistamisessa.

Yläköysikiipeily = Kiipeilyä, jossa köysi kulkee kiipeilijästä ylävarmistuspisteen kautta alas varmistajaan.

Yläköysisovellus = Kiipeilyn sovellus, jossa varsinaisen kiipeilymuodon reittejä kiivetään yläköydellä.

9 VAIKEUSASTEET

Boulder-, urheilukiipeily- ja trädikiipeilyreittien vaikeusasteet ilmoitetaan eri kiipeily-alueilla vähän eri tavalla. Vaikeusasteiden muunnostaulukoista selviää, miten eri alueiden kiipeilyreittien vaikeusasteet vertautuvat toisiinsa nähden.

VAIKEUSASTEIDEN MUUNNOSTAULUKKO URHEILU- JA TRÄDIKIIPEILYYN

UIAA (Germany)	NORJA Norway	RUOTSI Sweden	SUOMI Finland vanha	SUOMI Finland uusi	RANSKA France	USA	ENGLANTI TECHNICAL GRADE -HARDEST MOVE	ENGLANTI ADJECTIVAL GRADE -OVERALL DIFFICULTY
V	5	5	5-	5-	4+	5.8	4c	VS Hard
V+	5+	5+	5	5	5	5.9	5a	Easy HVS Hard
VI-	6-	6-	5+	5+	5+	5.10a		
VI	6	6	6-	6-	6a	5.10b	5b	Easy E1 Hard
VI+			6		6a+	5.10c		Easy E2 Hard
VII-	6+	6+		6	6b	5.10d	5c	Easy E3 Hard
VII	7-		6+		6b+	5.11a		
VII+		7-	7-	6+	6c	5.11b	6a	Easy E4 Hard
VIII-	7	7		7-	6c+	5.11c		
VIII	7+	7+	7	7	7a	5.11d		
VIII+	8-		7+	7+	7a+	5.12a		Easy E5 Hard
IX-	8	8-	8-	8-	7b	5.12b	6b	
IX	8+	8	8	8	7b+	5.12c		Easy E6 Hard
IX+	9-	8+		8+	7c	5.12d		
X-	9	9-	8+	9-	7c+	5.13a	6c	Easy E7 Hard
X		9	9-	9	8a	5.13b		
X+			9	9+	8a+	5.13c		
XI-				10-	8b	5.13d	7a	Easy E8 Hard +
XI				10	8b+	5.14a		
XI+				10+	8c	5.14b		
				11-	8c+	5.14c		
				11	9a	5.14d		
				11+	9a+	5.15a		

© Aki Rautava & Juha Juutila

Taulukko 2. Vaikeusasteiden muunnostaulukko urheilu- ja trädikiipeilyyn.

VAIKEUSASTEIDEN MUUNNOS-TAULUKKO BOULDEROINNISSA

V Grade	Peak Bouldering Grade	Font Bouldering Grade	Sport Grade (traverses)
V0-	B0		
V0	B1	4	
V0+	B2	4+	
V1		5	
V2	B3	5+	
V3	B4	6a/6a+	7a
V4	B5	6b/6b+	7a+
V5	B6	6c/6c+	7b
V6	B7	7a	7b+
V7		7a+	7c
V8	B8	7b	7c+
V8+	B9	7b+	8a
V9	B10	7c	8a+
V10	B11	7c+	8b
V11		8a	8b+
V12	B12	8a+	8c
V13	B13	8b	8c+
V14	B14	8b+	9a

Colour Circuits

Taulukko 3. Vaikeusasteiden muunnostaulukko boulderoinnissa. (Bouldering Grades 2004, mukaellen)

Suomen boulder-reittien vaikeusasteet ilmoitetaan pääsääntöisesti Fontainebleun vaikeusasteikon mukaisesti.

Teknisessä kiipeilyssä kiipeilyreitin vaikeusaste perustuu reitin vaarallisuuteen ja siitä aiheutuvaan putoamisen pelkoon . Suurempi vaikeusaste tarkoittaa siis vaarallisempaa reittiä. Uuden vaikeusastejärjestelmän mukaan kiipeilyreitin vaikeusaste ilmoitetaan kirjainnumeroyhdistelmällä A0-A5 köydenpituutta kohden, eikä useamman köydenpituuden reittien väliankkurin pettämismahdollisuutta oteta huomioon. Helpoimmassa päässä eli vaikeustasolla A0 kaikki varmistukset, joista kiipeilijä myös vetää itseään ylöspäin, kestävät putoamisen. Vaikeimmassa päässä eli vaikeustasolla A5 ei puolestaan ole yhtään putoamista kestävää varmistusta koko köydenpituudella. (Wallin 2004.) Nykyisin suositaan pelkästään trädikiipeilystä tuttujen varmistusvälineiden avulla kiipeämistä, koska se säästää kalliota. Jos tekninen kiipeilyreitti on mahdollista kiivetä ilman vasaraa ja kallioon lyötäviä varmistusvälineitä, käytetään A-kirjaimen (aid) tilalla C-kirjainta, joka tulee sanasta clean.

Jääkiipeilyreittien vaikeusasteet kuvataan WI, Waterfall Ice asteikolla, joka vaihtelee WI 1 - WI 8:n välillä. Vaikeusasteen perään merkitään X, mikäli jää on haurasta ja/tai R, jos jää on paikoin ohutta eikä siihen saa varmistuksia. Mixed-kiipeilyreittien vaikeusasteet alkavat WI:n sijaan kirjaimella M. Jos reitillä ei ole lainkaan jäätä, alkaa vaikeusaste kirjaimella D (dry-tool). Vuorikiipeilyreittien vaikeusasteen määrittäminen on hankalaa eri tekijöiden suuren määrän vuoksi. Vaikeusasteeseen vaikuttavat muun muassa reitin tekninen vaikeus, pituus, kiven/jään laatu, olosuhteet, alttius sään muutoksille, korkeus, tarvittavat välineet, jne.. Yleisimmin käytetään ranskalaista asteikkoa: F : Easy, PD : Little Difficult, AD : Quite Difficult, D : Difficult, TD : Very Difficult, ED :Extremely Difficult, ABO : Abominably Difficult. (Guttorm 2004.)

LÄHTEET

Achey, J. 1999. Path of the elders. Traditional climbing is all about breaking rules. Climbing 186 (15), 108-119.

Arasola, R., Degerman, P. & Keskinen, K. 1997. Seinäkiipeily. Turku: Löytöretki.

Ashton, S. 1987. Rock climbing. Ramsbury: The Crowood Press.

Ashton, S. 1992. All action: Climbing. East Sussex: Wayland Publishers.

Binney, D. M. & Cochrane, T. 1999. Identification of selected attributes which significantly predict competition climbing performance in elite British male and female competitive rock climbers. Journal of sports sciences 17 (1), 11-12.

Birkett, B. 1988. Modern rock and ice climbing. London: A & C Black Publishers.

Bouldering Grades. Rockfax.com. <URL: http://www.rockfax.com/publications/bgrades.html > luettu 24.4.2004

Camu tuotteet 2003. Camu. <URL: http://www.camu.fi> luettu 19.5.2003

Child, G. 1995. The complete reference to rock, ice and indoor climbing. New York: Facts On File.

Chouinard, Y. 1978. Climbing Ice. San Fransisco: Sierra Club Books.

Cox, M. & Fulsaas, K. 2003. Mountaineering. The freedom of the hills. Seattle: The Mountaineers Books.

Creasey, M. 1999. The complete rock climber. London: Lorenz Books.

Eller, M. 1999. Just doing it. Making your moves in the wild world of sport climbing. Climbing 186 (15), 128-141.

Emmett, T. 2003. Introduction to traditional. Timeoutdoors.com. Climbing. <URL: http://www.timeoutdoors.com/climb/trad/3CLMTJE01091410E.htm> luettu 8.4.2003

Feher, P., Meyer, M.C. & Skelly, W.A. (1998) Psychological profile of rock climbers: State and trait attributes. Journal of sport behavior 21 (2), 167-180.

Fontaine, B. 1999. Developpement et autonomie psychomoteurs a travers la pratique de l´escalade chez les enfants de 7 a 9 ans. Sport 168, 4-60.

Gough, S. 1997. Bleau. Bouldering in and around the forest of Fontainebleau. Kettering: Greenshires Publishing.

Grant, S., Hynes, V., Whittaker A. & Aitchison, T. 1996. Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of elite and recreational climbers. Journal of sports sciences 14, 301-309.

Graydon, D. 1992. Mountaineering. The freedom of the hills. Seattle: The mountaineers

Guttorm, T. 2004. Vaikeusasteet. Häh?. <URL: <URL:http://support.avux.fi/projekti/suomi/index.html> luettu 24.4.2004

Haakana, R. & Archer, T. 2003. Characteristics of finnish climbing. Slouppi. Rock climbing and bouldering in Finland. <URL:http://www.slouppi.net/areas.htm> luettu 8.4.2003

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-Kustannus

Holopainen, S. 1990. Koululaisen liikuntataidot: motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastuksen selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Väitöskirja.

Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Liikunnan ja terveystiedon julkaisuja 75. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden editämissäätiö.

Hyder, M. A. 1999. Have your students climbing the walls. The growth of indoor climbing. JOPERD - The journal of physical education, recreation & dance 70 (9), 32-39.

Isaac, S. 2004. Mixed mecca. The canadien rockies.
<URL: http://climb.mountainzone.com/2001/mixed/html/textonly.html>luettu 17.2.2004.

Kascenska, J. R., Dewitt, J. & Roberts, T. 1992. Fitness guidelines for rock climbing students. JOPERD - The journal of physical education, recreation & dance 63 (3), 73-79.

Koski, J. 2000. Kiipeily - oppiaineeksi ja harrastukseksi. Liikunanopettaja (3), 6-7, 41.

Koski, J. 2001. Lajiesittelyssä: Kiipeily. Koululiikunta (5), 13-15.

Koivunen, A. 2002. Kiipeilyhistoria. Hamppuköyden turvin. Retki (5), 60-63.

Käyhkö, J. 2002. Kiipeily. Harjoittelu ja valmennus. Tampere: Suomen Kiipeilyliitto ry

Lefebvre, L. M. 1980. Somato-psychological experience during rock climbing. International journal of sport psychology 11 (3), 153-164.

Levenson, H. 1990. Risk taking and personality. Journal of personality and social psychology 58 (6), 1073-1080.

Long, J. 1994. Sport & face climbing. Evergreen, Colorado: Chockstone Press.

Long, J. & Middendorf, J. 1994. Big Walls. Evergreen, Colorado: Chockstone Press

MacAloon, J. & Csikszentmihalyi, M. 1983. Deep play and the flow experience in rock climbing. Teoksessa J.C. Harris & R.J. Park (Ed.) Play, Games & Sports in cultural context (361-384.) Campaign, Illinois: Human Kinetics Books

Mermier, C., Janot, M., Parker D. L., Swan J. G. 2000. Physiological and antropometric determinants of sport climbing performance. British journal of sports medicine 34, 359-366.

Mermier, C., Robergs, R., McMinn, S., Heyward, V. 1997. Energy expenditure and physiological responses during indoor rock climbing. British journal of sports medicine 31, 224-228.

Mittelstaedt, R. 1997. Indoor Climbing Walls: The sport of the Nineties. JOPERD - The Journal of physical education, recreation & dance 68 (9), 26-29.

Mitä on kiipeily? 2002. Helsingin kiipeilykeskus.
<URL:http://www.kiipeilykeskus.com/home.html> luettu 2.12.2002

Moffat, J. 1998. Climb of my life. On the edge 73, 25-26.

Mountain Shop Finlandin hinnasto 2003. Mountain Shop Finland oy.
<URL: http://www.mountainshop.fi> luettu 19.5.2003

Mäkinen, J. 2003. Tekninen kiipeily. Häh?
<URL:http://support.avux.fi/projekti/suomi/index.html> luettu 26.6.2003

Määttälä, J. 2003. Tekninen kiipeily. Mountain Shop Finland oy.
<URL: http://www.mountainshop.fi> luettu 26.6.2003

Nupponen, H. 1997. 9-16 -vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylän yliopisto. LIKES-tutkimuskeskus. Väitöskirja.

Perlman, E. 1996. Rock Climbing skills. The basics and beyond. (opetusvideo)

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Helsinki: Opetushallitus.

Rebuffat, G. 1954. Alppihuippuja valloittamassa. Suom. O. Taskinen Porvoo: WSOY.

Robinson, D.W. 1985. Stress seeking: Selected behavioral characteristics of elite rock climbers. Journal of sport psychology 7, 400-404.

Rossi, B. & Cereatti, L. 1993. The sensation seeking in mountain athletes as assessed by Zuckerman`s sensation seeking scale. International journal of sport psychology 24, 417-431.

Siivonen, O. 2001. Kiipeily sopii kaikille. Retki (1), 26-31.

Sherman, J. 1999. What it all comes down to. The simple and adaptable art of boulder-ing. Climbing 186 (15), 156-165.

Steffen, J. & Stiehl, J. 1995. Does your gym have six walls? Journal of physical educa-tion, recreation & dance 66 (8), 43-47.

Suihkonen, H. 2002a. Henkan kiipeilykoulu, osa 1. Harjoittelun jaksottaminen ja perus-kuntokausi. Kiipeily (1), 20-22.

Suihkonen, H. 2002b. Henkan kiipeilykoulu, osa 2. Voimaa! Kiipeily (2), 38-40.

Summit Sports hinnasto 2003. Summit Sports.
<URL: http://www.summitsports.net/Summit%20Tuoteluettelo.pdf> luettu 19.5.2003

Sweet W. E. 1987. Sport and recreation in ancient Greece. New York: Oxford univer-sity press.

Takeda, P. 1999. The big show. Bucking up for the ride of your life. Climbing 186 (15), 142- 153.

Thedeadpoint guide to sport climbing 2003. Thedeadpoint.com
<URL:http://www.thedeadpoint.com/beta/sport.html> luettu 11.3.2003

Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Kohti uudenlaista rohkeutta. Juva: WSOY.

UIAA World Ranking 2002. International Council for Competition Climbing.
<URL:http://www.icc-info.org> luettu 2.12.2002

Veikka.com 2004. Kuka on Veikka Gustafsson?
<URL: http://www.veikka.com/veikka/veikka.html>luettu 17.2.2004

Veikka.com 2004. Veikan seikkailuvarusteet.
<URL: http://www.veikka.com/varusteet/varusteet.html>luettu 18.2.2004

Viviani, F. & Calderan, M. 1991. The somatotype in a group of “top“ free-climbers. The journal of sports medicine and physical fitness 31 (4), 581-586.

Walker, K. 1997. Introduction. Looking for fun, fitness & sport? Then go vertical. Go vertical indoor rock climbing.
<URL: http://www.govertical.com/philly/introduction.html> luettu 2.5.2003

Wallin, M. 2004. Vaikeusasteet. Häh?
<URL: http://support.avux.fi/projekti/suomi/index.html> luettu 24.4.2004.

Watts, P., Martin D.T. & Durtschi S. 1993. Antropometric profiles of elite male and female competitive sport rock climbers. Journal of sports sciences 11, 113-117.

Zuckerman, M. 1983. Sensation seeking and sports. Personality and individual differences 4 (3), 285-293.

8a.nu´s world ranking 2002. 8a news & numbers.
<URL:http//www.8a.nu/eng/index.shtml> luettu 2.12.2002

HENKILÖKOHTAISET TIEDONANNOT

Kauko Jyrki: Useita vaikeita ja tunnettuja boulder-reittejä Suomessa, Ranskassa, Iso-Britanniassa ja Sveitsissä noussut kiipeilijä. Vaikeimpia nousuja esim: l´Aerodynamite 7c (Fontainebleu), Iceberg bloc assis 7c (Fontainebleu), Magic Bus 7c (Fontainebleu) Matts Roof 7c+ (Yorkshire), Octopussy 8a/8a+ (Sveitsi), ”Sustenpass” 7c+ (Sveitsi), Forte Risoluto 7c+ (Jyväskylä), Supermartikainen 7c/7c+ (Ahvenanmaa). Jyrki on myös ensinoussut useita Suomen tunnetuimpia boulder-reittejä esim. Herkules 7b+ (Jyväskylä), Huuhto 7a (Jyväskylä), Harmonia 6b+ (Jyväskylä), Zen 7a+ (Ahvenanmaa) Tiedonannot saatu sähköpostina 26.11.2002, suullisesti 29.11.2002.

Kauko Marko: Useita vaikeita ja tunnettuja boulder-reittejä Suomessa, Ranskassa ja Iso-Britaniassa noussut kiipeilijä. Vaikeimpia nousuja esim: l´Aerodynamite 7c (Fontainebleu), Alta 7c (Fontainebleu), Envie d´Ailes 7b+/7c (Fontainebleu), Matt's Roof 7c+ (Yorkshire), Stu´s roof 8a (Yorkshire), Forte Risoluto 7c+ (Jyväskylä), Anklefucker 7c (Jyväskylä). Tiedonanto saatu sähköpostina 29.5.2003.

Koski Jari: Suomen kiipeilyliiton toiminnanjohtaja. Tiedonanto saatu sähköpostina 5.12.2002.

Hinkkanen Mika: Palloilukeskus Hutungin työntekijä. Tiedonannot saatu puhelimitse 28.4.2003.