

1123

EXIT ELÄMYKSIIN!

-laskuvarjourheilu osana kokemuksellista oppimista
seikkailu- ja elämyspedagogiikassa

Sanna Pernu

Liikuntapedagogiikan
pro gradu-tutkielma
Syksy 1998
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sanna Pernu. Exit elämyksiin! - laskuvarjourheilu osana kokemuksellista oppimista seikkailu- ja elämyspedagogiikassa. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 1998. 80 s.

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella laskuvarjourheilua osana seikkailu- ja elämyspedagogiikkaa. Työ on laadullista tutkimusta ja se on toteutettu videon avulla. Siinä seurataan Noora-oppilasta laskuvarjokurssilla - kuinka hän teorian oppimisen ja käytännön harjoittelun jälkeen suorittaa ensimmäisen laskuvarjohyppäyksensä. Videon "Free as a bird" tarkoituksena on toimia myös esittelyvideona, jossa esitellään laskuvarjohyppäämisen eri kilpailulajit. Tutkimukseen sisältyy myös kysely, jonka tarkoituksena on tarkastella uusien laskuvarjohyppyoppilaiden motiiveja lajia kohtaan. Tarkoituksena on myös kartoittaa koehenkilöiden mielipiteitä laskuvarjourheilusta osana koululiikuntaa. Tutkimus suoritettiin keväällä 1997 Tikkakosken ilmailulukiossa. Siihen osallistui laskuvarjourheilukurssin valinneita oppilaita. Tutkimuksesta kävi ilmi oppilaiden korkea sisäinen motivaatiotaso laskuvarjourheiluun. Koehenkilöiden mielestä koululiikunnassa pitäisi olla enemmän valinnaisuutta: uusia liikuntamuotoja ja -lajeja. Heidän mielestään laskuvarjourheilu voisi olla osana koululiikuntaa esimerkiksi valinnaiskursseina.

Tutkimustani voidaan hyödyntää kehittäessä laskuvarjourheilun kokonaisuutta. Esittelyvideota saa käyttää niin kouluissa kuin erilaisissa tilanteissa, tapahtumissa lisäämään tietoa laskuvarjolla hyppäämisestä. Tutkimustulokset osoittivat lajin elämyksellisyyden. Tulokset ja video yhdessä ovat yksi keino markkinoida lajia harrastajamäärän lisäämiseksi.

Avainsanat: elämyspedagogiikka, ilmailu, kokemuksellinen oppiminen, laskuvarjourheilu, motivaatio, seikkailukasvatus.

ESIPUHE - ylös sinisyyteen -

Sanotaan että syvällä ihmisessä piilee halu lentää, nousta siivilleen linnun lailla - lentää ilman apuvälineitä. Ne, jotka ovat hypänneet korkealla lentävästä lentokoneesta ja tehneet minuutin ja muutaman kilometrin matkalla erilaisia liukuja, voltteja, käännöksiä tai vaikkapa usean hyppääjän taivaalle muodostamia tähtiä, väittävät laskuvarjohypyn vapaan pudotuksen ennen varjon aukaisemista olevan oikeinta lentämistä puhtaimmillaan. Laskuvarjohyppääjä liikkuu kolmessa ulottuvuudessa. Kiehtovan elementin - ilman - löytäminen palkitsee. Vapaapudotuksessa ei koe putoavansa vaan lentävänsä suhteessa muihin hyppääjiin.

Vapaus liikkua kolmessa ulottuvuudessa tarjoaa ihmiselle tunteen lentämisestä keskellä valtavaa ilmamerta. Keskellä huikeaa sinisyyttä hän on omien taitojensa varassa. Tunne muuttuu kouluttajien avulla voiton riemuksi kun huomaa hallitsevansa uuden elementin haasteet. Vapauden tunnetta on vaikea pelkillä sanoilla kuvailla. Koko maanpiiri näkyy yhdellä silmäyksellä, kaukana. Arjen murheet tuntuvat olevan kaukana.

Laskuvarjourheilussa on riskinsä, ne tunnetaan ja kaikessa toiminnassa pyritään vaarojen minimoimiseen. Lajissa onkin kyse nimenomaan riskienhallinnasta. Laskuvarjourheilun tarjoamat elämykset ovat ainutlaatuisia.

(Mönkkönen & Tuominen 1995, 3, 4-5; Suomen Ilmailuliitto 1991, 6;
<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98)

Tiedämme liikunnan merkityksen mielenterveyden ylläpitäjänä ja edistäjänä. Työni tavoite on lisätä tietoa laskuvarjourheilun harrastamisen tuottamista henkisistä voimavaroista. Jokainen on elämänsä varrella kohdannut haasteita tai jopa aktiivisesti etsinyt niitä. Haasteen vastaanottaminen merkitsee aina hyppyä uuteen ja arvaamattomaan, epävarmuuteenkin. Silloin lähdetään täyttämään kuilua olemassaolevan ja jonkin tulevan välillä. Ihmisen kasvu on jatkuva prosessi säilyttämisen ja uuden etsimisen ja oppimisen välillä. Ihanteena on olla oman elämänsä sankari loukkaamatta muiden oikeutta toteuttaa tätä samaa ihannetta. Laskuvarjourheilu on yksi tapa etsiä haasteita, löytää omia rohkeuden rajoja, oppia itsestä uusia asioita ja siten kasvaa ihmisenä. Seikkailu- ja elämysliikunnan suosion kasvaessa minulla on omat olettamukseni siitä kuinka laskuvarjourheilukin voi olla osa seikkailutoimintaa ja -kasvatusta.

"Eläminen ei ole vain hengittämistä, se on toimimista, kaikkien jäsentemme, aistiemme ja kykyjemme käyttämistä. Lyhyesti, kaikkien olemassaolon tunteen antavien osiemme käyttämistä. Ei kauimmin ole elänyt se, jolla on eniten vuosia takanaan vaan se, joka on syvimmin tuntenut elämän sykkeen." *-Rousseau-*

Tampereella 4. lokakuuta 1998


Sanna

TIIVISTELMÄ

ESIPUHE - ylös sinisyyteen -

1 JOHDANTO.....	7
2 KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN.....	10
2.1 Motivaatio.....	11
2.1.1 Motiivit.....	11
2.1.2 Elämää ohjaavat ja sisällölliset motiivit merkityksinä.....	13
2.1.3 Motivaation määrittely.....	14
2.1.4 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	15
2.1.5 Suoritusmotivaatio.....	17
2.1.6 Tehtävä- ja kilpailuorientaatio.....	18
2.1.7 Motivointi.....	19
2.2 Huippukokemuksissa virtaa elämänvoimaa.....	19
2.2.1 Tunteet käyttäytymisen taustalla.....	20
2.2.2 Huippukokemukset harvinaisia.....	20
2.2.3 Kyllästymisestä hurmioon.....	22
2.2.4 Iloinen stressi kannustaa.....	22
2.2.5 Onko onnellinen terveempi?.....	23
3 SEIKKAILU- JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA.....	24
3.1 Ajatuksellinen tausta.....	24
3.2 Elämyspedagogiikka.....	26
3.3 Seikkailukasvatuksen määrittely.....	26

	5
3.4 Seikkailu- ja elämyspedagogiikan käytännön toimet & taidot.....	28
3.5 Kokemuksellinen oppiminen seikkailu- ja elämyspedagogiikassa.....	29
3.6 Sosiaalinen oppimistilanne - ryhmä ja yksilö.....	29
3.7 Kokonaisvaltainen oppiminen seikkailussa.....	30
3.8 Seikkailu- ja elämyspedagogiikka sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä.....	32
3.9 Elämyskoulutuksen rakenne.....	33
3.10 Seikkailu- ja elämyspedagogiikan turvallisuus.....	34
4 FLOW - OPTIMAALINEN KOKEMUS.....	37
4.1 Yleisinhimillinen kokemus.....	37
4.2 Exit elämyksiin! - teoriasta johdettu tutkimuksen viitekehys.....	38
5 LASKUVARJOURHEILU.....	40
5.1 Laskuvarjourheilun historiaa.....	40
5.2 Laskuvarjourheilu harrastuksena.....	42
5.3 Laskuvarjourheilun lajit.....	43
5.3.1 Tarkkuushyppy.....	43
5.3.2 Taitohyppy.....	44
5.3.3 Kuviohyppy (FS).....	45
5.3.4 Kupumuodostelmahyppy (CF).....	47
5.3.5 Para - ski.....	49
5.3.6 Freestyle & Freeflying.....	50
5.3.7 Skysurf.....	52

	6
5.4 Laskuvarjourheiluun tarvittavat varusteet.....	52
5.4.1 Urheilulaskuvarjot.....	54
5.4.2 Liitovarjon aerodynamiikka.....	55
5.4.3 Muut hyppytoiminnassa käytettävät varusteet.....	56
5.5 Hyppytapahtuma - ensimmäinen laskuvarjohyppy.....	57
5.6 Laskuvarjourheilun aloittaminen.....	59
5.6.1 Laskuvarjohyppykurssi.....	60
5.6.2 Nova - laskuvarjohyppykurssi.....	61
5.6.3 Tandem - laskuvarjohyppykurssi.....	62
6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TAVOITTEET.....	63
7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	64
7.1 Kyselyn toteutus.....	66
7.2 "Free as a bird" - laskuvarjourheilu esittelyvideon tekeminen.....	67
7.2.1 "Free as a bird" - videon tavoitteiden toteutuminen.....	69
7.3 Kyselyn tulokset.....	70
7.3.1 Kyselyn ensimmäinen osio	
Ilmailun ja laskuvarjourheilun kiinnostavuus.....	70
7.3.2 Kyselyn toinen osio	
Laskuvarjourheilun kasvatuksellinen näkökulma.....	71
8 POHDINTA.....	72

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Cave'nin (1992) mukaan seikkailussa on oleellista haasteen vastaanottaminen, selviytyminen uudesta ja vaativasta tehtävästä, omien kykyjen ja rajojen kohtaaminen sekä huippuelämysten saavuttaminen. Seikkailu on onnistumisen kokemus osana luontoa ja inhimillistä ympäristöä. Se on mahdollisuus emotionaalisten, kognitiivisten, motoristen sekä sosiaalisten taitojen ja valmiuksien kehittämiseen siten, että minäkuva selkiintyy ja itsetunto vahvistuu. (Heinonen 1995, 12.)

Seikkailutoiminnalla ja elämyksellisellä oppimisella on oma roolinsa virkistys-, kasvatusta-, terapia- tai neuvontatilanteissa. Kasvatusohjelmat, joihin sisältyy keho ja aistit, hyväksyvät antropologisen perintömme. Niissä ymmärretään, että somaattiset, emotionaaliset ja aistilliset kokemukset kuuluvat yhteen ja niitä tulisi arvostaa ja kehittää tasapuolisesti. Elämyksellinen oppiminen - tietoisesti tai ei - antaa keholle ja sen aisteille paljon suuremman merkityksen kuin sille on useimmissa muissa yhteiskunnallisissa yhteyksissä annettu. (Becker 1998, 172-174.)

Sanotaan että nykyajan maailmassamme fyysisen elämyksen alamäki johtaa tyhjyyteen ja yksitoikkoisuuteen. Niinpä ihmiset etsivät jotakin korvaavaa. Olemme varmoja, että yksilöt - etenkin murrosikäiset - hakevat vaarallista tekemistä, koska he haluavat kokea omat fyysiset rajansa. Toiminnan aikana herää kiihkeitä tunteita kuten kiihtymystä, pelkoa tai ylpeyttä, jotka antavat vaikutelman aidosta elämisestä. Keho ei ole alistettuna kognitiivisten toimintojen proteesiksi, vaan se koetaan toiminnan lähtökohdaksi. Arkipäivän elämän vaatimuksia vasten tarkasteltuna on keinotekoisesti tuotettu "kehollinen paratiisi" houkutteleva vaihtoehto: huumeiden ja lääkeaineiden käyttö kasvaa tasaisesti. (Becker 1998, 172-174.)

Mielestäni kasvattajien tehtävä on ohjata yhteiskunnan jäsenet saamaan elämyksensä terveellisimminkin keinoin. Huippuelämyksiä saa muun muassa laskuvarjourheilusta. Vastakohtana pelkästään älylliselle oppimismetodeille seikkailu- ja elämystoimintojen tilanteet haastavat yksilön ja ryhmän etsimään luovia ratkaisuja. Arvaamattomien ja vaarallisten tilanteiden hallitseminen ja tulosten pohdinta vaikuttavat persoonallisuuden kehitykseen myönteisesti, edistävät yhteishenkeä ja lisäävät ryhmän sisäistä luottamusta. (Becker 1998, 172-174.)

Halusin tutkimuksessani kartoittaa uusien, nuorten laskuvarjo-oppilaiden motiiveja laskuvarjourheiluun. Harrastan itse laskuvarjourheilua ja olen varma lajin kasvatuksellisista näkökulmista, kuten oman todellisen persoonan vahvistamisesta ja aidon minän tuntemisesta. Tikkakoskella on toiminut syksystä 1994 Ilmailulaitoksen hyväksymä ilmailulukio, jossa oppilaat voivat opiskella eri ilmailun harrastealojen teoriaa. Valitsin Tikkakosken ilmailulukion laskuvarjokurssin oppilaat koehenkilöikseni, koska he kertovat tuoreeltaan kokemuksistaan ensimmäisistä laskuvarjohypyistään. He antavat arvokkaita tietoja meille, jotka haluamme kehittää laskuvarjourheilua edelleen ja lisätä suuren yleisön tietämystä tätä hienoa harrastusta kohtaan.

Ilmailu on perinteisesti tunnettu vahvojen elämysten lähteenä. Olen samaa mieltä eräiden asiantuntijoiden kanssa laskuvarjourheilun sopivuudesta osana seikkailu- ja elämyskasvatusta sen tarjotessa sekä seikkailua että haasteita (Salokannel 1996, 30).

- Laskuvarjourheilun parissa pääsee ehkä helpoimmin irti maankamarasta! Pro gradu - tutkielmaani liittyvä laskuvarjourheilun esittelyvideon "Free as a bird" tarkoitus on herättää kiinnostusta ja lisätä tietämystä laskuvarjourheilusta. Videolla edetään Noora-oppilaan mukana laskuvarjokurssilla teorian ja käytännön oppimisen kautta hänen ensimmäiseen laskuvarjohyppyynsä. Samalla esitellään laskuvarjourheilun kilpailulajit.

Heinonen (1995) kirjoittaa ”Osa elämyksistä jää pysyväksi voimavaraksi ihmisen psyykkisiin rakenteisiin, osa hyviksi muistoiksi ja koetuksi elämäksi. Hyvät kokemukset ja elämykset auttavat meitä pysymään rohkeana elämän tiellä, löytöretkellä tulevaisuuteen ja uusiin seikkailuihin” (Aaltonen 1995, 15). Minä haluaisin luoda oppilailleni elämyksiä, kokemuksia ja seikkailuja, sekä myös kasvattaa heitä tiedostamaan omat voimavaransa laskuvarjourheilun avulla.

Horatiuksen sanoin: ” *Carpe diem!*”

2 KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN

Kokemuksellisessa oppimisessa kyetään parhaimmillaan kokemuksen osat, mieli ja elämys kytkemään toisiinsa ilman ajattelua. Tavanomaisillaan mieli kytkeytyy symbolien kautta ajatteluun ja tämä puolestaan elämyksen kautta symboliin ja ajatteluun. Kokemuksellinen oppiminen yksinkertaistaa mielen avautumista uudelle. Elämyksen avulla ihmisen mielessä avautuu näkökulmia uudelleen työstämisen kohteeksi ilman ajattelun ja symboliikan tulemistakaan mukaan muutosprosessiin. Näkökulmat sulautuvat toisiinsa ilman symboliikkaa. Tämä mahdollistaa uudenlaisen, nopean oppimisen. (Juuti 1998, 128-129.)

Liikunnan henkinen merkitys yksilölle perustuu lähinnä subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Tällöin on tärkeää, mitä vaikutuksia henkilö uskoo liikuntaharrastuksellaan olevan ja mitä elämyksiä ja kokemuksia hän liikunnasta saa ja miten hän toteuttaa itseään. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 20.) Lintusen (1995, 36) mukaan kaikki liikunta voi olla kokemuksellista, kyse on siitä kuinka sitä toteutetaan. Psykkisen hyvinvoinnin kannalta myönteiset liikuntaelämykset ja sosiaalinen liittymistunne ovat tärkeitä. Kun kukin luo oman kokemuksensa ja liikkeensä omilla ehdoillaan häviää kilpailu ja arvostelun pelko. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 36.)

Kokemuksellinen oppiminen perustuu ihmisen maailmansuhteeseen. Jo noin puolen vuoden ajan ennen syntymää ihminen on kerännyt tajuntaansa pääosin fyysisiä kokemuksia maailmassaolosta. Myöhemmin ihminen saa myös henkisiä ja sosiaalisia kokemuksia. Kokemuksellinen oppiminen perustuu omien kokemusten jakamiseen ja reflektiiviseen keskusteluun muiden oppijoiden kanssa. (Juuti 1998, 128-129.)

2.1 MOTIVAATIO

Liikuntamotivaatiota koskeva tutkimus pyrkii vastaamaan kysymykseen, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Tärkeitä näkökohtia inhimillisestä motivaatiosta puhuttaessa ovat muun muassa motiiviselitysten monimuotoisuus, motivaation tiedollinen tai tunnevaltainen perusta, ja motiivien syntyminen ja kehittyminen toiminnassa. Puhuttaessa ihmisen käyttäytymisen päämääristä ja motivaatiosta puhutaan usein myös tarpeista. Kun tarve käsitteenä viittaa yleisempään tavoitteeseen, tarkoitetaan motiivilla tavallisesti yksityiskohtaisempaa kiinnostusta tiettyyn kohteeseen tai toimintoon. Motiivi on tiettyyn kohteeseen suuntautunut tarve. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 151-152.)

Liikunnassa koetaan erilaisia tunne-elämyksiä. Liikuntamotivaatio saattaa olla hyvin voimakkaasti emotionaalisesti virittäytynyttä: tavoitteena liikunnassa onkin enemmän tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen kuin rationaalinen pohdiskelu liikunnan merkityksestä. Osa liikunnassa koetuista tunnetiloista on nähtävissä pikemmin hetkellisinä elämyksinä eikä varsinaisesti motiiveina. Ne ovat kuitenkin hyvin tärkeitä yksilölle. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 153.)

2.1.1 Motiivit

Motiivit ovat Madsenin (1983) mukaan aktivoivia eli energiaa liikkeelle panevia voimia. Toisaalta niitä on nimitetty oppimisen vaikuttimiksi. Motiivi edellyttää, että henkilöllä on jokin tavoite ja että hänellä on aktiivista toimintaa tavoitteen saavuttamiseksi. Meillä voi olla lyhytaikaisia tai lähes koko elämän kestäviä motiiveja.

Käyttäytymiseemme vaikuttavat samanaikaisesti useat motiivit. Näiden summasta tai voimakkuudesta riippuu lopullinen käyttäytyminen. (Repo 1976, 7-8.) Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia (Peltonen & Ruohotie 1992, 16). Molemmat jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Sisäisiä motiiveja ovat muun muassa tarpeet, asenteet, tavat, toiveet ja harrastukset. Eräs urheilijan tärkeimmistä sisäisistä motiiveista on oikea tavoitteenasettelu. Ulkoisia motiiveja ovat muun muassa sosiaalinen arvostus, menestyminen, epäonnistuminen, palkkio. Huippusuoritusten edellytyksenä on vankka, sisäisiin motiiveihin perustuva motivaatio. (Gjerset 1992, 64-65; Jansson 1982, 177.)

Urheilussa ja liikunnassa yleensä, tärkeimmiksi motiiveiksi on määritelty pätevyyden (competence) ja kyvykkyyden (ability) kokeminen. Menestystä suorituksistaan havittelevat ihmiset valitsevat haastavia tehtäviä ja heidän tehokkuutensa on hyvällä tasolla. Henkilöt, joiden motiivit suorituksessa rajoittuvat epäonnistumisen välttämiseen, eivät uskalla ottaa riskejä ja toiminnan laatu on alhainen. (Roberts 1992, 7-15.) Harterin (1992) mukaan pätevydentunne on motiivi, joka ohjaa ihmisten kognitiivisia, sosiaalisia ja fyysisiä tarpeita. Menestyksen mukanaantuomat sisäiset palkkiot kasvattavat pätevydentunnetta ja motivoivat ihmistä uusiin ponnistuksiin. Jos ihminen kokee taitojensa olevan riittämättömät ja tuntee toiminnan epämiellyttäväksi, johtaa tilanne huolestumiseen ja motivaatio tehtävää kohtaan laskee. Tutkimuksessa (Roberta, Duda & Kleiber 1980, 117) on todettu, että urheilua harrastavilla ihmisillä pätevydentunne on yleisesti ottaen korkeammalla tasolla kuin ei-urheiluun osallistujilla. (Roberts 1992, 13.)

2.1.2 Elämää ohjaavat ja sisällölliset motiivit merkityksinä

Humanistisen psykologian mukaan ihminen on omaa toimintaansa ohjaava subjekti. Hän ottaa vastuun elämästään oivallettuaan olemassaolon ainutkertaisuuden ja pyrkii tekemään elämästään mahdollisimman mielekkään ja merkityksellisen. Ihminen tarvitsee itselleen päämääriä, joiden eteen ponnisteleminen tuo mielekkyyden tunteen hänen elämäänsä. (Vuorinen 1991, 52.) Elämänkaaripsykologian näkökulmasta inhimillinen kasvu ja henkinen kehitys ovat luonnollinen osa ihmisen kehitystä. Nämä yhdessä muodostavat henkisen kasvun, johon sisältyy muun muassa oman sisäisyyden, ajattelutavan, tunneperäisen reagointityylin ja oman toimintansa motiivien tunteminen. (Leistevuo 1998, 127.)

Fenomenaalisissa eli elämyksellisissä merkityksissä tilanteen ja toiminnan merkitystä osoittaa sen mielekkyys toimivan yksilön näkökulmasta. Ne ovat yksilön hahmottaman maailman merkityssisältöjä, jotka ovat nykyhetkellä relevantteja ratkaisun ja toiminnan kannalta. (Nummenmaa, Takala & von Wright 1982, 240.) Fenomenologinen menetelmä käsittää kokemusten analysoinnin, joilla pyritään erottelamaan toisistaan eri kokemusten sisällöt. Todellisuus on sosiaalisesti konstruoitunut, eli se on rakentunut merkitystulkintoista ja tulkintasäännöistä, joiden nojalla ihmiset orientoituvat arkielämään. (Leistevuo 1998, 128-129.)

Elämää ohjaavien ja sisällöllisten motiivien merkityksiä fenomenograafisesti tarkasteltaessa korostetaan sisällön merkitystä eli sitä, miltä maailma näyttää eri ihmisten kannalta. Omitut asiat voivat täydentää kokonaispersoonallisuuden kasvua ja tulla hyödylliseen käyttöön oppijan eri kehitysvaiheissa. (Leistevuo 1998, 128.)

2.1.3 Motivaation määrittely

Motivaatiolla tarkoitetaan motiivien aikaansaamaa tilaa (Peltonen & Ruohotie 1992, 16). Madsenin (1983) mukaan motivaatiolla tarkoitetaan kaikkia elimistössä sekä aivoissa että muissa elimissä tapahtuvia aktiivisia prosesseja. (Repo 1976, 7.) Motivaatio vaikuttaa ihmisen kaikkeen tietoiseen käyttäytymiseen ja suureen osaan hänen tiedostamatontakin käyttäytymistään. Motivaatiotason voimakkuus riippuu yksilön sisäisten ja ulkoisten tarpeitten muutoksista. (Jansson 1990, 181; Repo 1976, 27.)

Motivaatio on tilannesidonnainen. Toisistaan voidaan erottaa tilannemotivaatio ja yleismotivaatio. Edellinen liittyy tiettyyn tilanteeseen, jossa sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet virittävät joukon motiiveja ja aikaansaavat tavoitteeseen suuntautuvaa käyttäytymistä. Motivaatio on luonteeltaan dynaaminen ja se voi vaihdella tilanteesta toiseen. Tilannemotivaatio on voimakkaasti riippuvainen yleismotivaatiosta. Yleismotivaatio korostaa vireyden ja suunnan lisäksi käyttäytymisen pysyvyyttä. Se on nähtävä lähinnä asenteen synonyymina. Asenteen ja motivaation välistä eroa voidaan kuvata seuraavasti: asenne on suhteellisen pysyvä, sisäistynyt ja hitaasti muuttuva reaktiovalmius. Motivaatio on melko lyhytaikainen ja liittyy yleensä vain yhteen tilanteeseen kerrallaan. Asenne vaikuttaa enemmän toiminnan laatuun, motivaatio siihen, millä vireydellä toiminta tehdään. (Peltonen & Ruohotie 1992, 17.)

Oppimisprosessiin kuuluvista suhtautumisen tilannekohtaisista tekijöistä motivaatio on tärkein. Motivaatioon vaikuttavat monet tekijät. Voimakkaimmin motivaatioon vaikuttavat oppimisprosessiin kuuluvat kolme vaihetta: tavoitteet, mittaus ja palaute. (Peltonen & Ruohotie 1992, 14.)

2.1.4 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäiselle motivaatiolle on ominaista että motivaatio on sisäisesti välittynyt tai että syyt käyttäytymiseen ovat sisäisiä. Sisäinen motivaatio on yhteydessä ylimmän asteen tarpeiden tyydytykseen (itsensä toteuttaminen ja kehittämisen tarpeet). Sisäinen motivaatio merkitsee sitä, että toiminta itsessään on palkitsevaa. (Deci 1977a, 389.) Sisäinen motivaatio perustuu ihmisten tarpeelle kokea pätevyudentunteita ja itsemääräämistä suhteessa ulkoiseen ympäristöön. (Deci 1977b.) Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä. Sen on ulkoisesti välittänyt joku muu kuin henkilö itse. Tavallisesti se on yhteydessä alemman asteen tarpeiden tyydytykseen (turvallisuuden tai yhteenkuuluvuuden tarpeisiin). (Deci, Vallerand & Ryan 1984, 231-232; Peltonen & Ruohotie 1992, 19.)

Sisäisen ja ulkoisen motivaation määritelmässä esiintyy eroja eri tutkijoiden välillä, mikä johtuu siitä, että sisäisiä ja ulkoisia palkkioita erotettaessa painotetaan eri aspekteja. Seuraava taulukko kuvaa sisäisille ja ulkoisille palkkioille tunnusomaisia piirteitä. (Peltonen & Ruohotie 1992, 18.) (TAULUKKO1)

TAULUKKO 1 Erilaisia käsityksiä sisäisistä ja ulkoisista palkkioista (Peltonen & Ruohotie 1992, 19.)

Tutkija	Sisäiset palkkiot	Ulkoiset palkkiot
Saleh ja Grygier	liittyvät työn sisältöön (monipuolisuus, vaihtelevuus, haasteellisuus, mielekkyys, itsenäisyys, onnistumisen kokemukset jne.)	ovat johdettavissa työympäristöstä (palkka, ulkopuolinen tuki ja kannustus, kiitos/tunnustus, osallistumismahdollisuudet jne.)
Deci	ovat yksilön itsensä välittämiä	ovat organisaation tai sen edustajan välittämiä
Slocum	tydyttävät ylimmän asteen tarpeita (esim. pätemisen tarve, itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarve)	tydyttävät alemman asteen tarpeita (esim. yhteenkuuluvuuden tarve, turvallisuuden tarve, ravinnon tarve)
Wernimont	ovat subjektiivisia; esiintyvät tunteiden muodossa (esim. tyytyväisyys, työn ilo)	ovat objektiivisia; esiintyvät esineiden tai tapahtumien muodossa (esim. raha, kannustava tilanne)

Ulkoiset palkkiot ovat yleensä kestoaltaan lyhytaikaisia ja tarvetta niiden saamiseksi voi esiintyä hyvinkin usein. Sisäiset palkkiot ovat kestoaltaan pitkäaikaisia ja niistä voi tulla pysyvän motivaation lähde. Yleisesti otaksutaan, että oppimisessa ja käyttäytymismuutosten tavoittelussa päästään parempiin tuloksiin, jos opiskelijat ovat sisäisesti motivoituneita (Peltonen & Ruohotie 1992, 78). Sisäisesti motivoituneet opiskelijat asettavat suurempia vaatimuksia ja odotuksia opetuksen sisällön ja opetusjärjestelyjen osalta. Koulutuksessa tulisi painottaa erilaisten didaktisten periaatteiden soveltamista siten, että ne virittävät ja ylläpitävät sisäistä motivaatiota (innostusta). (Peltonen & Ruohotie 1992, 19-20.)

2.1.5 Suoritusmotivaatio

Suoritusmotivaatio syntyy tilanteissa, joissa yksilö kilpailee itsensä tai toisten kanssa. Se vaikuttaa yksilön tapaan selviytyä tilanteista ja liittyy usein tapahtumiin, joissa yksilö tietää, että häntä tarkkaillaan ja mahdollisesti arvioidaan.

Lopputulos voi olla yksilön kannalta joko positiivinen tai negatiivinen. (Alderman 1974, 208-209; Madsen 1983, 200.) Suoritusmotivaatio on sisäinen motiivi, palkkio saadaan itse suorituksesta (Deci 1977a, 77). Suorituksiin liittyvään motivaatioon vaikuttavat persoonallisuustekijät ja sosiaaliset vaihtelut. Suoritukset liittyvät tilanteisiin, joissa yksilö suorittaa arvioimaansa tehtävää, kilpailee muiden kanssa tai yrittää saavuttaa jonkin asteista täydellisyyttä tehtävässään. Korkean suoritusmotivaation yhteyteen liitetään usein käsitteitä, kuten tiukka yrittäminen ja keskittyminen, hellittämättömyys ja mahdollisuus valita mieleinen tehtävä suoritettavaksi. (Roberts 1982, 237.) Yksilöt, jotka hakeutuvat haastaviin tilanteisiin ja nauttivat adrenaalin virtaamisesta, ovat nk. korkeita suorittajia. Testattaessa erityyppisiä suorittajia on havaittu korkeiden suorittajien asettavan itselleen realistisempia tavoitteita. (Gill 1986, 56-68.)

Korkeaa suoritusmotivaatiota kuvaa mm. se, että itselle asetetaan haastavia, vaikeita, mutta kuitenkin realistisia tavoitteita, otetaan riskejä silloin, kun se tunnetaan tarpeelliseksi, yritetään sitkeästi epäonnistumisen jälkeenkin, ei tyydytä jo saavutettuihin tavoitteisiin, vaan nostetaan rimaa hiljalleen ylemmäs kohti menestystä. Lapsilla, jotka on kasvatettu itsenäiseksi ja joita on rohkaistu pienenä erilaisiin tehtäviin ja kokeiluihin on korkea suoritusmotivaatio. (Hurme & Rantala 1997, 14-15.)

2.1.6 Tehtävä- ja kilpailuorientaatio

Nichollsin laatimassa teoriassa (1992) tavoiteorientaatiomalli koostuu kahdesta orientaatiomuodosta; tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudesta. Nichollsin (1992) mukaan tehtäväsuuntautunut ihminen kokee pätevyyden tunteen, joko tietyn tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen kautta. Tällainen ihminen kilpailee itsensä kanssa. Tehtäväorientaatioon liittyvät kysymykset, kuten esimerkiksi ”olenko kehittynyt?” tai ”olenko täyttänyt suoritukseen liittyvät vaatimukset?”. Nichollsin väittää, että vain tehtäväsuuntautuneella toiminnalla voidaan saavuttaa maksimaalinen motivaatiotaso ja korkea pätevyyden tunne. Ihminen, joka ajattelee tehtäväsuuntautuneesti, valitsee haastavia tehtäviä, pystyy usein hyvään suoritukseen omalla taitotasolla, yrittää parhaansa, eikä anna periksi suoritustilanteissa. Tällainen käyttäytyminen ilmentää korkeaa sisäistä motivaatiota.

Kilpailusuuntautuneessa motivaatiomallissa pätevyyden kokeminen määräytyy egon peilaamisella suhteessa muihin. Ihminen, joka on kilpailusuuntautunut, keskittyy toiminnassa itseensä ja yrittää todistella olevansa parempi kuin muut. Kilpailuorientaatiossa itse suoritusta ei nähdä kiinnostavana, eikä siten myöskään motivoivana. Kilpailuorientoitunut ihminen saattaa kysyä itseltään, ”miten minä pärjäsιν verrattuna muihin?” tai ”olinko parempi kuin muut?”. Kilpailuorientaation on havaittu heikentävän päättäväisyyttä suorituksissa ja lisäävän huomion kiinnittymistä ulkoisiin palkkioihin. Huomion kiinnittyminen toisaalle, heikentää varsinaisen toiminnan suorittamista.

Kyvykkyyden osoittaminen on helpompaa tehtäväorientoituneelle ihmiselle kuin kilpailuorientoituneelle. Tehtäväsuuntautuneet suorittajat eivät tarvitse muita ihmisiä kilpailemaan kanssaan osoittaakseen omaa kyvykkyyttään. Huippukokemuksia etsivät ihmiset, joihin kuuluu myös suuri osa vaarallisten lajien harrastajista, on määritelty tehtäväorientoituneiksi suorittajiksi. (Hurme & Rantala 1997, 17-18; Roberts 1992, 22.)

2.1.7 Motivointi

Motivointi on toimenpide, jolla motivaatiota pyritään vahvistamaan (Repo1976, 7.) Ihminen pystyy yleensä itse motivoimaan omat toimintansa. Hän järjestää sisäiset ja ulkoiset motiivinsa tiettyyn, persoonallisuuttaan kuvaavaan järjestykseen, ja pystyy niiden avulla motivoimaan normaaliin elämään kuuluvat toimintansa. (Jansson 1982, 177.) Tärkeintä on säätää motivaatio tarvittavalle tasolle. Jos urheilija on liian motivoitunut toimintaan, voi suoritus heikentyä varsinkin taitolajeissa. Ylimotivoitunut keho estää rennon ja näin teknisesti onnistuneen suorituksen. (Jansson 1982, 182; Repo 1976, 45-46; Singer 1975, 392.) Opettajan eräs tehtävä on motivoida oppilaitaan oppimaan. Laskuvarjohyppymestarin tehtävä on ylläpitää laskuvarjo-oppilaan optimaalinen motivaatiotaso. Sen järkkyyessä laskuvarjohyppy voi epäonnistua.

2.2 Huippukokemuksissa virtaa elämänvoimaa

Sisäistä motivaatiota ja tehtävään keskittymistä tutkittaessa on havaittu, että niihin liittyy mielihyvääntäyteisiä kokemuksia, itsensä ja ajan sekä paikan hetkellistä unohtamista ja tekemiseen uppoutumista. Näitä kaikkia voidaan kuvata huippukokemuksiksi (flow-experience). Niihin liittyy omaehtoinen, kestävä ja esteet voittava tekeminen. Edellytyksenä toimintaan heittäytymiselle on, että taidot ja haasteet ovat melko korkeita. (Kuusinen 1991, 212.)

2.2.1 Tunteet käyttäytymisen taustalla

Vastapainoksi sille, että kaikille tekemisille ja valinnoille etsitään nykyisin järkipäisiä selityksiä, on tarpeen luoda myös tilanteita, joissa tunnelähtöiset selitykset ovat arvostettuja tai vähintäänkin mahdollisia. Tunteiden ja tunteista johtuvien tekojen tunnustaminen ja intuition arvostaminen ovat monelle paljon parempia ja lohduttavampia asioita kuin järkiselitykset. (Virtanen 1998, 86; Mortlock 1994, 55.) Iloa, riemua tai onnea synnyttävät tilanteet muuttavat usein minäkuvaa myönteiseen suuntaan. Ihminen on suorittanut vaikeasta ellei mahdottomalta tuntuneesta tehtävästä. Hän saa kuulla myönteisen palautteen itsestään, muut kohtelevat häntä paremmin kuin hän odotti. Onnellisuus nousee myös hallinnan kokemuksesta ja tunteesta, että ymmärtää asioiden yhteyden toisiinsa. Voimakkaiden onnenkokemusten aikana ajan ja paikan taju saattaa hetkeksi hämärtyä, ihminen voi tuntea olevansa kuin toisessa maailmassa. (Lagerspetz 1996, 28-31; Virtanen 1998, 86.)

"Mahdollisuus löytää uusia ulottuvuuksia toteuttaa ihmisyyttä."

2.2.2 Huippukokemukset harvinaisia

Maslow esitteli tarvehierarkiamallin vuonna 1950. Hän jaotteli ihmisen tarpeet perustaviin ja henkisimpiin. "Alemmalla" tasolla ovat organismin biologista tasapainoa ylläpitävät tarpeet, sitten tulevat sosiaaliset tarpeet. Ylimmällä, henkisellä tasolla ovat itsensä toteuttamisen tarpeet. Vasta kun alempien tasojen tarpeet on tyydytetty, ihminen ryhtyy hakemaan korkeampien tarpeiden tyydytystä.

Maslow kuvasi itseään toteuttavia ihmisiä, jotka ovat luovia ja joille korkeampien tarpeiden toteuttaminen on keskeistä. Heillä on enemmän kuin muilla ekstaasi- eli huippukokemuksia (engl. peak experiences). (Gjerset 1992, 65-66; Lagerspetz 1996, 28-31; Madsen 1983,291.) Elämypedagogisesta näkökulmasta tarkasteltuna huippuelämykset kuuluvat elämään. Niiden tavoittelemisen on näkemisen ja kokemisen tavoittelemista. Niiden löytäminen on oman elämän todellisuuden löytämistä ja kokemista uudella tavalla. Vapauden ja ihmetyksen tunteet, onnellisuus ja iloisuus ovat tyypillisiä reaktioita. (Lehtonen 1998, 105; Mortlock 1994, 38.)

Psykofysiologisesti ei ole eroa, onko huippukokemus säveltäjän vai hurmoksellisen lahkolaisen, ero on kokemuksen sisällössä. Euforisista kokemuksista on viime vuosikymmeninä puhuttu paljon urheilusuoritusten ja kuntoliikunnan yhteydessä. (Lagerspetz 1996, 29.) Huippukokemuksen ydin on omien rajojen ylittämisessä. Urheilun huippukokemukset eivät eroa muista euforian hetkistä mutta niitä leimaa avoin kilpailullisuus. Urheilija ei vain ylitä itseään vaan nimenomaan voittaa jonkun toisen. Ilmeisimmät huippukokemukset liittyvät hengenvaarallisiin suorituksiin: formula-ajoon, syöksylaskuun ja mäkihyppyyn. Kuoleman tai pahan loukkaantumisen riski nostaa onnistumisen panoksen korkeaan potenssiin. (Toppila 1996, 32.)

Hyvän olon tilassa on onnistuneen suorituksen tuottamaa mielihyvää. Kaikissa tunnekokemuksissa, myös onnellisuudessa, on paitsi psyykinen myös fysiologinen puolensa. (Lagerspetz 1996, 29.)

2.2.3 Kyllästymisestä hurmioon

Ihmisen toimintakokemukset voidaan sijoittaa kahteen ulottuvuuteen (Toppila 1996, 32). Toinen kuvaa tuntemuksia kyllästymisestä hurmaan, toinen rentoudesta ahdistukseen. Useimmat ihmiset pyrkivät toistuvasti kyllästyneisyydestä kiihottaviin kokemuksiin. Ihminen liikkuu turvallisuuden, vaarallisuuden ja vaurioitumisriskin alueella. Vaarallinen vetää puoleensa, koska siinä on hurman lupaus. Jännitys karkottaa kyllästymisen ja on siis miellyttävää, mutta myös ahdistavaa. Hurmaa hakiessaan ihminen etenee lähelle vaarallista reunaa, josta selvytyminen omin voimin tuottaa psyykkisen palkinnon, riemun tunteen. Ihminen, jonka turvallisuuden tarve on suuri, ei halua ahdistusta. Toiselle kyllästyminen on niin ahdistavaa, että riskejä on itse rakennettava, jotta elämä tuntuisi elämisen arvoiselta. (Toppila 1996, 32-33.)

2.2.4 Iloinen stressi kannustaa

Psykologiassa stressi määritellään tilanteeksi, jossa ihminen kokee vaatimusten ylittävän hänen resurssinsa (Lagerspetz 1996, 29). Hän on tilanteessa, josta on vaikea tai mahdotonta selvitä. Tällöin stressihormonien erityis kasvaa ja elimistö toimii suorituskykynsä ääri rajoilla. Jos ihminen saa stressaavan tilanteen hallintaansa ja selviää siitä, hän voi kokea voimakkaita onnistumisen ja onnellisuudenkin tunteita. Stressin myönteistä hallintaa auttavat toisten tuki ja palaute. Iloinen stressi eroaa muista stressin lajeista myös hormonaalisesti. Iloisessa stressissä ihminen tuntee vaativan tilanteen olevan hallussaan, kaikesta huolimatta.

Iloista stressiä ihmiset voivat kokea erilaisissa elämäntilanteissa, ja onnelliseen elämään kuuluukin jokin määrä stressiä. (Lagerspetz 1996, 29-31.)

Myönteiset tunteet ovat tärkeitä stressin hallinnassa. Myönteinen mieleniore ikään kuin neutraloi stressin nostattamaa ahdistusta. Sen on todettu myös parantavan älyllisiä suorituksia. Kielteiset tunteet vievät huomiota tehtävän kannalta epäolennaisiin seikkoihin. Myönteisessä tunnetilassa epäonnistumisen pelko ja itseluottamuksen puute eivät haittaa keskittymistä. (Lagerspetz 1996, 31.)

2.2.5 Onko onnellinen terveempi?

Onnellisuuden oletetaan yleisesti edistävän terveyttä. Asiasta on kuitenkin vähän tutkimustietoa. Psykologian professori Lagerspetzin (1996) mukaan ihminen tuntee voivansa hyvin, kun hän on onnellinen. Onnellinen mieliala ylläpitää organismin toimintaa edistäviä fysiologisia tiloja, kuten autonomisen hermoston tasapainoa. Onnellisuuden merkityksestä terveydelle todistavat kiertoteitse myös psykosomaattiset sairaudet. Esimerkiksi vihamielisyys ja muut kielteiset tunteet, stressi ja kyvyttömyys ohjata omia tunteita myönteiseen suuntaan vaikuttavat terveyteen fysiologisten tai neurobiologisten mekanismien kautta. (Lagerspetz 1996, 31.) Niin sanotussa elämänkaaritutkimuksissa on ilmennyt, että iäkkäät ihmiset pyrkivät hahmottamaan elämänsä ikään kuin kertomuksena. Elämän onnellisuudella ei välttämättä ole yhteyttä todellisiin oloihin, kuten terveyteen, varallisuuteen tai perhesuhteisiin. Tärkeä on tapa, jolla oma elämä tulkitaan. Hyvässä elämässä ei ehkä ole onnellisuushuippuja lainkaan. Sitä leimaa terveys, toimivuus ja tyytyväisyys - psyykinen hyvinvointi. (Lagerspetz 1996, 31.)

3 SEIKKAILU- JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA

"Kehoni on maailmassa niin kuin sydän on organismissa."

- Merleau-Ponty - (1987)

Elämysten ja kokemusten kautta oppiminen on ihmisen luonnollinen tapa selviytyä ja kehittyä. Nykyään seikkailu- ja elämyspedagogiikka on "muotia". Samalla se on uusien haasteiden edessä. Elämys- ja seikkailupedagogiikka on useissa Euroopan maissa sekä Yhdysvalloissa ja Kanadassa osa korkeakouluopetusta ja -tutkimusta. Suomessa erillisiä seikkailukasvatuksen kursseja on toteutettu jo useissa yliopistoissa. (Lehtonen 1998, 7; Miles & Priest 1990, 3; Telemäki 1998, 19, 14.)

3.1 Ajatuksellinen tausta

Seikkailujen ja jännittävien elämysten käyttämistä kasvatuksellisessa tarkoituksessa ei ole uusi. Platon esittää Tasavalta -teoksessaan keskustelun siitä, miten parhaiten voitaisiin kasvattaa lapsia kantamaan aikuisuuden tuomia velvotteita ja vastuuta. Platonin mielestä urhoollisuutta voitiin parhaiten edistää käytännön tilanteissa. Samoin Aristoteleen mukaan paras tapa opettaa hyveitä oli elää ne, toisin sanoen oppia oikeita tottumuksia. William Jamesin mukaan tietty militaarisuus kuuluu ihmisluontoon.

Jotta se ei johtaisi sotiin ja taisteluihin, militaarisuuden ohjaamiseksi ja harjoittamiseksi hyvään oli kehitettävä soveliaita sijaiskäytäntöjä, jollainen voisi olla seikkailujen ja elämysten tarjoaminen nuorille. (Telemäki 1998, 11.)

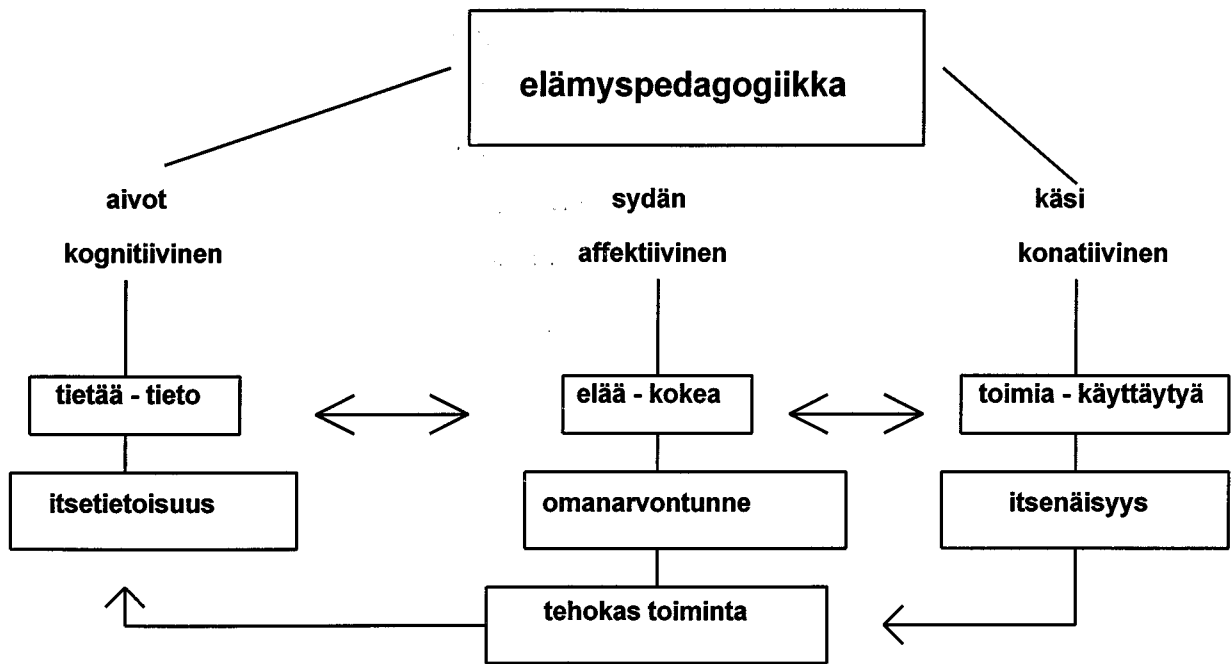
Elämys- ja seikkalopedagogiikan kehittäjänä tunnettu saksalainen Kurt Hahn perusti Walesiin Outward Bound-koulun vuonna 1941. Hahnin pedagogiikan ytimenä on säilyttää ja vahvistaa sitä, mikä on ominaista lapselle. Kasvatuksen tehtävänä on pehmentää kovia ja rohkaista arkoja. Tavoitteena on kasvattaa vireää, aktiivinen ja vastuuntuntoinen kansalainen. Seikkailutoiminnan sisällöllä on suuri vaikutus miten yksilö tai ryhmä seikkailun jälkeen kasvaa (Clarke 1998, 75). Ulkoilmaseikkailutoiminta voi auttaa meitä autenttiseen ja alkuperäiseen kokemukseen. Kokemukseen, joka ei ole kierrätetty eikä "keinotekoinen". (Hopkins & Putnam 1993, 6-9; Telemäki 1998, 17.)

"To wing the children from the start so that if need arises they may fly away and escape."

- Platon -

3.2 Elämyspedagogiikka

Elämyksellisen oppimisen verbalisointi on vaikea tehtävä (Clarke 1998, 71). Elämyspedagogiikka (Erlebnispädagogik) liitetään lähinnä saksalaiseen ja hahnilaiseen perinteeseen. Englanninkielisellä alueella puhutaan mieluummin seikkailukasvatuksesta (Adventure Education). Elämyspedagogiikka liittyy kasvatukseen ja sosiaaliseen oppimiseen. Elämyspedagogiikassa kasvatusta painottuu enemmän kuin seikkailukasvatuksessa ja -toiminnassa, koska seikkailuja ei voida etukäteen suunnitella tai ennakoita, vaan ne tulevat yllätyksinä. Silti elämystenkin hankintaan liittyy riskejä, joita tulee kontrolloida ja minimoida. (Telemäki 1998, 20.) KUVIOSSA 2 esitetään elämyspedagogiikan osa-alueita ja vaikutuksia:



Kuvio 2 Elämyspedagogiikan vaikutukset (Telemäki 1998, 20.)

3.3 Seikkailukasvatuksen määrittely

Kanadalainen Simon Priest määrittelee seikkailuksi minkä tahansa epävarmaan lopputulokseen johtavan kokemuksen. Vapaa-ajan tapaan seikkailu on mielenlaatu, se on vapaasti valittava ja sisäisesti motivoiva. (Priest 1990, 158.) Mortlock (1994, 19) määrittelee seikkailun haasteeksi, joka vaatii ihmisen parhaita kykyjä niin fyysisesti, henkisesti kuin tunnetasollakin. Seikkailun tulee pohjautua vapaaehtoisuuteen ja omaan valintaan.

Samanlaisia piirteitä löytyy määrittelyssä seikkailukasvatuksesta:

1. Seikkailu sijoittuu osallistujille vieraaseen ja vaatimuksia asettavaan ympäristöön, usein luontoon.
2. Seikkailutilanteisiin liittyy aina toimintaa, josta on vaikea kieltäytyä.
3. Ennen fyysisen toiminnan aloittamista vaaditaan henkistä suunnittelua ja harkintaa.
4. Seikkailutilanteisiin liittyy aina välittömyyden, ennalta-arvaamattomuuden ja yllätyksellisyyden aineksia.
5. Seikkailu tarjoaa mahdollisuuden ryhmäkokemiseen: uudet tilanteet, jotka vaativat rohkeutta mutta samalla aiheuttavat ahdistuneisuutta, edellyttävät ryhmältä toimintakykyä ja usein myös roolien uudelleen arviointia.
6. Tarkoituksena on turvallisuuden ja kontrollin sekä toisaalta arvaamattomuuden ja itsensä voittamisen välisen tasapainon löytäminen.

(Telemäki 1998, 19).

3.4 Seikkailu- ja elämyspedagogiikan toimet ja taidot

Käytännössä on vaikea erottaa seikkailukasvatus tai elämyspedagogiikka.

Molemmissa käytännön toimet voidaan jakaa neljään osa-alueeseen:

1. Sosiaalistamisleikit, joiden tarkoituksena on tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa ja poistaa osallistumisen esteet. Esimerkiksi henkilön kaatuminen korkealta taaksepäin ryhmän käsien varaan sekä puomi- tai rengasharjoitukset, joissa ryhmän jäsenet joutuvat turvautumaan toisiinsa.
2. Ryhmäaloitteisuuteen liittyvät tehtävät, joissa ryhmä yhdessä selvittää sille asetetut ongelmat tai tehtävät.
3. Yksilöllisiä haasteita sisältävät köysi- ja kiipeilytarhat: kävely korkealla puomilla, hyppy vaijereiden varassa puusta toiseen tai etäälle sijoitettuun rekkitankoon.
4. Ulkoilutoiminnot kuten vuorikiipeily, koskenlasku, purjehdus, melonta, hiihto ja maastopyöräily. (Adventure and Challenge in the Environment 1996; Telemäki 1998, 21.)

Taidot jaetaan kolmeen luokkaan:

- ▣ koviin (hard) taitoihin, jotka ovat helposti mitattavia teknisiä taitoja, kuten kyky kiivetä, meloa, hallita turvallisuuskysymykset tai antaa ensiapua, sekä ympäristön säilyttämiseen ja huomioon ottamiseen liittyvät taidot
- ▣ pehmeisiin (soft) taitoihin, jotka liittyvät organisointiin, ohjeiden antamiseen ja opettamiseen
- ▣ metataitoihin, jotka merkitsevät toiminnan integrointiin liittyviä taitoja, kuten johtajuutta, etiikkaa, kykyä kommunikoida ja saada viesti perille sekä kykyä tehdä päätöksiä ja evaluoida. (Telemäki 1998, 21.)

3.5 Kokemuksellinen oppiminen seikkailu- ja elämyspedagogiikassa

Seikkailukasvatuksen keskeinen päämäärä on asettaa ihminen niin uuteen ja haastavaan tilanteeseen, että automaattisiksi muuttuneet toimintatavat ja roolit eivät toimikaan odotetulla tavalla. Tätä seuraa niiden kyseenalaistaminen ja tietoinen uudelleenprosessointi. Yksi seikkailukasvatuksen anneista on oman itsen tietoisuuden lisääntyminen. Totuttujen roolien ylläpito on seikkailutilanteissa lähes mahdotonta. "On pakko olla oma itsensä", kuten monet toteavat - eli rooliskeemat putoavat pois. (Clarke 1998, 73; Hopkins & Putnam 1993, 82-86.) Mitä enemmän ihminen ymmärtää itseään sitä enemmän hänellä on potentiaalia kasvaa, kypsyä ja elää paremmassa maailmassa (Mortlock 1994, 62).

"The most important journey ultimately is the journey inwards". - Mortlock -

3.6 Sosiaalinen oppimistilanne - ryhmä ja yksilö

Inhimillinen yhteistoiminta perustuu ihmisten keskinäiseen riippuvuuteen ja inhimilliseen vuorovaikutuksen tarpeeseen (Leistevuo 1998, 49). Elämyskasvatus tarjoaa filosofisen ajattelumallin ja välineen tarkastella ihmisenä olemista ja kasvamista sosiaalisessa ympäristössä sekä oivaltaa oman kasvun ulottuvuuksia.

Ihmisen kyky elää itse omaa elämäänsä itseään, toisia ihmisiä ja ympäristöä kunnioittaen voi olla yksi tärkeä kasvatustavoite. Kokemuksellisen oppimisen kautta autetaan ihmisiä kunnioittamaan toisiaan erilaisina, omia taitoja ja tietoja täydentävinä henkilöinä (Juuti 1998, 129).

Seikkailukasvatuksessa koululais- tai opiskelijaryhmän oltaessa kohderyhmänä tavoitteisiin ja toimintaan sisältyy usein toimivan ja toisiaan tukevan ryhmän rakentaminen (Virtanen 1998, 93). Kokemuksellisen oppimisen keinoin luottamusta ja vuorovaikutustaitoja voidaan tehokkaasti kehittää (Juuti 1998, 130). Yhteistyö ja työskentely ryhmässä tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden yhdessäoloon ja suoriin, joihin yksin ei voi päästä (Leistevuo 1998, 49). Kokonaisuutena korostuu yksilön ja ryhmän erottamaton vuorovaikutus. Yksilö on osa suurempaa kokonaisuutta. Ryhmän itsekunnioitus nojaa sen jäsenten keskinäiseen kunnioitukseen. Ryhmässä on yksilön kasvun mahdollisuus. Kasvuprosessi tapahtuu, kun ryhmän jäsenten kokemukset analysoidaan suhteessa tavoitteisiin. Elämysten läpikäyminen ryhmässä ja elämyksistä johdetut keskustelut ovat osa sosiaalista oppimisprosessia. (Kiiski 1998, 109-113; Lehtonen 1998, 7.)

3.7 Kokonaisvaltainen oppiminen seikkailussa

Seikkailu on luonnollinen osa ihmisen toimintaa. Onnistumisen kokemukset ja omien rajojen rikkominen tuottavat mielihyvää ja antavat voimavaroja elämän ongelmista selviämiseen. Seikkailutoiminta nostaa usein voimakkaita positiivisia tunteita. Yhdessä koettu ja jaettu seikkailukokemus saa aikaan voimakkaan yhteenkuuluvuuden tunteen.

Seikkailussa saadut elämykset ja niiden kautta tapahtunut oppiminen on siirrettävissä (transferin käsite) seikkailutilanteista arkielämään. Oppilaan kokiessa uusia

käyttäytymisiä antaa se hänelle keinoja kohdata särmiä koulussa, kotona tai töissä (Clarke 1998, 67; Nadler & Luckner 1992, 70).

Tämä uusi seikkailukasvatuksen - elämyspedagogiikan suuntaus, metafora, jakaantuu kahteen osaan:

A. Seikkailu metaforana elämästä yleensä

Seikkailun kautta oppiminen on siirrettävissä arkitodellisuuden tilanteisiin. Seikkailuelämys on vertauskuva (metafora) yksilön ja ryhmän elämäntilanteesta. Samaan asiaan Hopkins ja Putnam (1993, 88) viittaavat käsitteellä "primary outcome" eli primaariseuraus tai -tulos. Heidän mukaansa pelkkä seikkailukasvatusprosessi tuottaa henkistä kasvua. Tämä kasvu saattaa olla esimerkiksi parantunut minäkuva merkityksessä "myönteisempi" ja "realistisempi".

B. Seikkailun käyttö metaforana yksittäisten asioiden oppimisessa

Seikkailun elämykseen otetaan mukaan niitä elementtejä, jotka rohkaisevat ryhmän tai yksilön kasvua juuri hänelle tärkeillä alueilla. Alueilla, jotka eniten tukevat heidän selviytymistään elämässä tai jotka antavat tiettyjä, seikkailujakson alkaessa jo määriteltäviä taitoja (elämäntaitoja, ei seikkailun tekniikoita). Näitä taitoja Hopkins ja Putnam (1993, 88) nimittävät sekundaarisiksi seurauksiksi (secondary outcome). Niihin ei vaikuta vain seikkailun prosessi sinänsä vaan seikkailukokemuksen sisältö. (Clarke 1998, 67-68; Hopkins & Putnam 1993, 88.)

Kokemuksellinen opetus elävöittää oppimistilanteita ja auttaa ylläpitämään opiskelumotivaatiota (Juuti 1998, 129). Yksilön optimaalisen motivaation saavuttamiseksi ryhmä saa ennalta-arvaamattomia tehtäviä, joiden suorittamiseksi ryhmä tarvitsee jokaisen osallistujan taitoja ja tukea. Yksilö käyttää toisten jäsenten tukea siirtyäkseen tutulta, mukavalta vyöhykkeeltä uudelle alueelle (Nadler & Luckner 1992, 69). Elämyskoulutus on malli oman henkilökohtaisen käytännön kokemuksen muuntamisesta oppimisprosessin osaksi. Kokemusten jakaminen ja reflektointi ovat olennainen osa kokemuksellista oppimista (Juuti 1998, 130). Elämysten kautta oma fyysinen olemus, tunne ja järki yhdistyvät ongelman ratkaisun välineiksi. Elämysten kautta kasvamisessa ihmisen tulee toimia oman itsensä voittamiseksi. (Kiiski 1998, 114.)

3.8 Seikkailu- ja elämyspedagogiikka sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä

Yhä suurempi osa jälkiteollisten yhteiskuntien väestöstä elää aikuisena yksin, ilman perhettä ja lapsia. Sosiaalipedagogisessa työssä tarvitaan syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten auttamista sellaiseen kasvuun ja itsekasvatukseen, josta itsenäinen selviytyminen, arjen ongelmien hallinta sekä elämän arvokkuus ja mielekkyys syntyvät. (Hämäläinen 1998, 166.) Seikkailua ja elämyksellisyyttä korostavalla kasvatuksella ja terapialla on laaja sovellutusalue. Se kattaa erilaisten sosiaalisten ongelmien alla kamppailevat ihmiset ja työn heidän auttamisekseen. Tältä osin seikkailu- ja elämyspedagogiikka mieltyy sosiaalipedagogiseksi toiminnaksi. (Hämäläinen 1998, 164.)

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat, hermostuneisuus, huono keskittymiskyky, syömishäiriöt, päihteidenkäyttö, aggressiot, rikollisuus, oppimisvaikeudet koulussa ja syrjäytyminen ammatillisesta koulutuksesta jne. ovat suuri haaste sekä koulussa että

koulun ulkopuoliselle kasvatustyölle. Ongelmien kohtaamisessa tarvitaan runsain mitoin sekä realismia että pedagogista mielikuvitusta.

Seikkailu- ja elämyseskeiset toimintamuodot soveltuvat yleensä hyvin pyrkimyksiin tukea syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien kehitystä. Kasvu subjektiuteen ja elämänhallintaan sekä heidän aktivoiminen yhteiskunnalliseen toimintaan, osallistumiseen ja itsensä kehittämiseen. Sosiaalipedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa on korostettu osallistujien omaan aktiivisuuteen perustuvaa kasvua ja oppimista. (Becker 1998, 172; Hämäläinen 1998, 164-166; Mortlock 1994, 26, 51.)

Kasvatuksen näkökulmasta on oleellista yrittää selvittää millaisia oppilaat luonnostaan ovat. Tällöin vaistopohjaisia käyttäytymismuotoja pystytään kasvatuksessa voimistamaan tai heikentämään eettiseksi hyväksyttävillä urilla. Lorenz (1970; 1973) esittää aggressioteoriassaan, miten ihmistä pitäisi kasvattaa, jotta hän oppisi ohjaamaan aggressionsa oikeaan kohteeseen. Hänen mukaansa ihmistä auttaa, jos hän tuntee itsensä. Olisi keksittävä sopivia korvikekohtia aggression purkamiseksi alkuperäisessä muodossaan. Urheilu on yksi parhaista kanavista. (Hirsjärvi 1985, 116-117.)

3.9 Elämiskoulutuksen rakenne

Elämiskoulutus muodostaa kokonaisuuden. Se voidaan jakaa esimerkiksi aloitusjaksoon, syventävään ja lopetusjaksoon. Aloitusjakson tavoitteena on ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa ja koulutussuunnitelman läpikäynti.

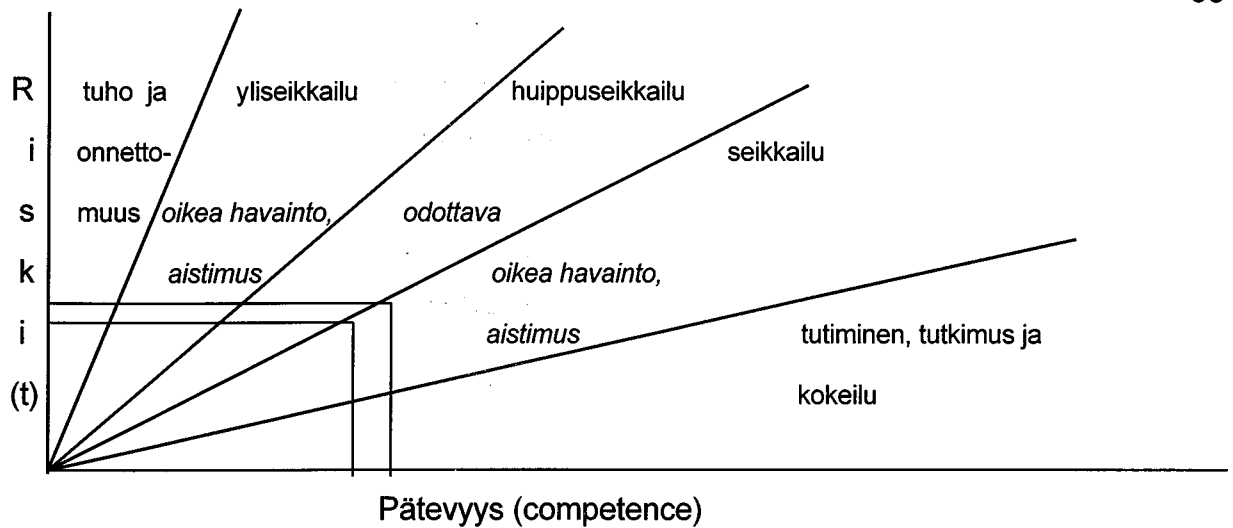
Aluksi kartoitetaan yksilöiden omat odotukset ja pelot sekä tilanteet, joista osallistujat koulutukseen saapuvat. Syventävän jakson tarkoituksena on saada ryhmä työskentelemään ennalta asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Lopetusjakson aikana keskitytään yksilön irtaantumiseen ryhmästä.

Yhteiset syvälliset kokemukset saavat aikaan ryhmässä voimakkaan yhteenkuuluvuuden tunteen. Jokaiselle ryhmän jäsenelle on suotava tilaa yksilölliseen työskentelyyn ja aikaa pohtia omaa subjektiivista suhteessa ryhmään ja kokemuksiin. Elämyskasvatuksessa erilaisten harjoitusten käyttö on ohjaajan ammatillista osaamista. Olennaista on sisäistää kunkin harjoituksen merkitys yksilön ja ryhmän tavoitteisiin sopivana. (Kiiski 1998, 111.)

3.10 Seikkailu- ja elämyspedagogiikan turvallisuus

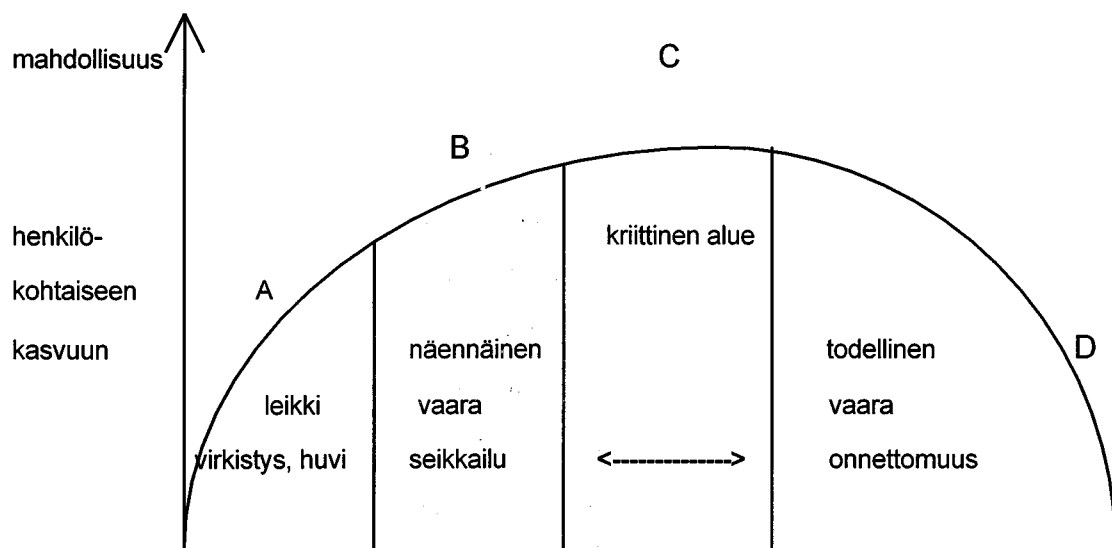
Elämyspedagoginen toiminta voi sisältää vaaroja ja riskejä. Fyysinen ja psyykinen turvallisuus syntyy yhtä matkaa riskien ja vaarojen kanssa. Asioiden eteneminen ryhmän jäsenten ehdoilla ja heidän toimestaan luo turvallisuutta. Turvallisuus ei perustu riskien eliminoimiseen, vaan niiden hallitsemiseen. Riskien hallitseminen edellyttää riskien tuntemista, joka edellyttää niihin perehtymistä etukäteen. (Lehtonen 1998, 103-104; Miles & Priest 1996,30, 124.)

Priestin ja Martinin "adventure experience paradigm" (1985) osoittaa riskin ja pätevyyden välisen suhteen ja tarpeen määrätä seikkailukokemus sopivalle tasolle. (KUVIO 3) Mallissa on kaksi akselia: riski-akseli (mahdollisuus menettää jotain arvokasta) ja pätevyys-akseli (taidot, tiedot, asenne, käyttäytyminen, varmuus, ja kokemus). Seikkailun haasteellisuus muodostuu riskien ja yksilön pätevyyden vuorovaikutuksesta. Kun riskit ovat alhaiset ja ihmisen pätevyys on korkea niin seikkailu on tutkimus- ja kokeiluluontoista. Riskien kasvaessa ja/tai henkilön pätevyyden vähentyessä olosuhteet muuttuvat seikkailuksi, huippuseikkailuksi, ja yliseikkailuksi. Nämä neljä olosuhdetta ovat hyväksyttäviä oppimismahdollisuuksia seikkailussa. Viides olotila, onnettomuus ja tuho, esiintyy kun riskit ovat korkealla ja yksilön pätevyys alhaalla. Tällä pelottavalla olotilalla ei tulisi olla roolia seikkailukasvatuksessa. (Priest 1990, 157.)



KUVIO 3 Seikkailukokemuksen paradigma (Hopkins & Putnam 1993, 70; Miles & Priest 1996, 158).

Hopkins ja Putnam (1993, 69) määrittelevät "todellisen" ("real") ja "ilmeisen, näennäisen" ("apparent") vaaran. "Todellinen vaara" tapahtuu esimerkiksi kiipeilijän pudotessa kalliolta, jolloin hän voi loukkaantua. "Näennäinen vaara" esiintyy kun putoamisen seuraukset eivät ole vaarallisia koska kiipeilijä on kiinnitetty varmuusköydellä. Näiden kahden vaaran erottaminen toisistaan sallii opettajan keksiä ja suunnitella seikkailutoimintoja, jotka ovat jännittäviä, elämyksellisiä ja voimakkaita oppimiskokemuksia kontrolloidussa ja turvallisessa ympäristössä. (Hopkins & Putnam 1993, 69.) KUVIO 4 havainnollistaa todellisen ja näennäisen vaaran



KUVIO 4 "Seikkailutoiminnan ongelma" (Hopkins & Putnam 1993, 101).

Mortlock kirjoittaa subjektiivisesta ja objektiivisesta vaarasta. Subjektiivinen vaara on ihmisen hallittavissa, esimerkiksi oikeiden välineiden valitsemisella ja käyttämisellä. Objektiivinen vaara ei ole ihmisen hallittavissa, kuten sääolot ja -ilmiöt. Nuorten aloittelijoiden kanssa työskentellessä ollaan subjektiivisella vaarasektorilla. Vaikka seikkailukokemus tuntuu vaaralliselta niin todellisuudessa ne on minimoitu ohjaajan suunnittelun ja etukäteisvalmistelujen ansiosta. (Mortlock 1994, 32.)

"Elämä itsessään on suuri seikkailu. Sen seikkailun elämisestä silmät avoinna on kysymys."

4 FLOW - OPTIMAALINEN KOKEMUS

Yhdysvaltalainen Mihaly Csikszentmihalyi (1990) on antanut tutkimalleen optimaaliselle kokemukselle nimen *FLOW* (suom. mm. "virtaus, "sujuvuus" - *flow of spirits*, "elämänhalu"). Flow- kokemuksella on tietyt ehdot. Sen voi tuottaa tehtävä, josta on mahdollista suoriutua ja johon saa rauhassa keskittyä. Tehtävällä on päämäärä tai tavoite ja siitä saa välittömän palautteen. Flow on intensiivisen ja pakottoman syventymisen kokemus. Se sysää arkihuolet syrjään. Tähän miellyttävään elämykseen liittyy osaamisen ja oman toiminnan hallinnan tunne. Samalla oma minä unohtuu; ihminen on kuin sulautunut tehtäväänsä. Myös ajantaju katoaa. (Toppila 1996, 33; Csikszentmihalyi 1990, 53.)

Kun flow-tunnetta tavoitellaan, täytyy toiminnan päämäärien olla selvillä tekijälle. Esimerkiksi kun laskuvarjohyppääjä hyppää ulos koneesta, hänellä on mielessä päämäärä, selviytyä loukkaantumatta maan pinnalle. Koko laskeutumisen ajan hän saa palautetta suorituksen etenemisestä kohti päämäärää ja toimii sen mukaan. (Csikszentmihalyi 1990, 54-58.)

4.1 Yleisinhimillinen kokemus

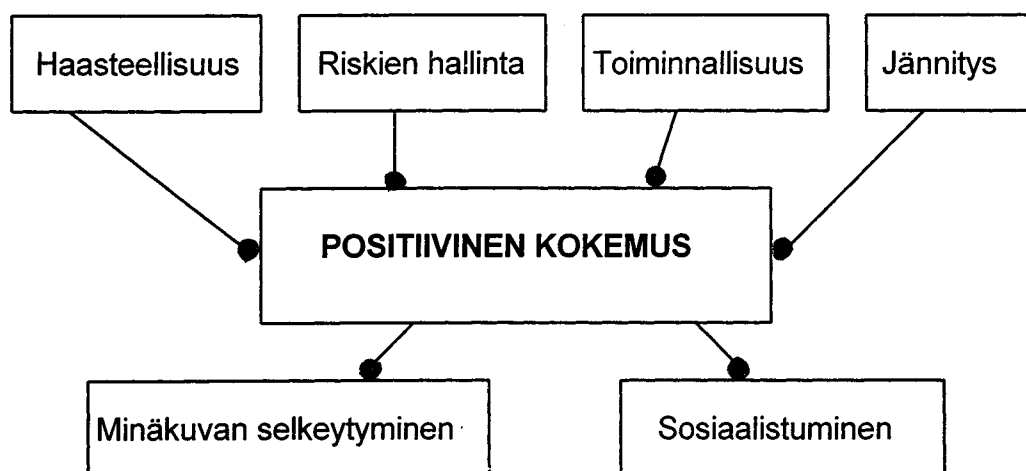
Csikszentmihalyin (1990) mukaan flow ei ole ainoastaan kokemus vaan myös ihanne. Ollakseen onnellinen ihmisen täytyy tietoisesti laajentaa reviiriään ja etsiä nautintoa rajojensa ylittämistä. Tällainen toiminta on itsessään palkitsevaa ja sitä tehdessä antautuu täydelliseen tekemisen hurmioon. Se ei onnistu, jos kyvyt eivät riitä tai jos haaste on taitoja vähäisempi. (Toppila 1996, 33.)

4.2 Exit elämyksiin! - teoriasta johdettu tutkimuksen viitekehys

Telaman (1998) mukaan liikunnan motiivit ovat elämyksellisiä ja tunnevaltaisia. Ruumiillisuus ja minäkäsitys ovat keskeisiä käsitteitä uusimmissa motivaatiotutkimuksissa. Oman itsen voittaminen tukee itsetuntoa ja minäkuva. Henkilökohtainen tunne ja oma kokemus ovat tärkeitä. Elämykset pitävät ihmisen liikkeellä. (<http://www.slu.fi/imag/7-98/10.html> 01/14/98.) Suomen liikuntagallupin väliraportin 1997 mukaan aikuisten mielenkiinto on selvästi lisääntynyt niin sanottuja ekstreemejä lajeja kohtaan. Esimerkiksi 19-65-vuotiaista ilmailua haluaisi harrastaa 50 000. (<http://www.slu.fi/imag/5-97/10.html> 04/14/98.) Englannissa vuonna 1989 tehdyn ulkoilmaliikunnan tutkimuksen mukaan 16-25 vuotiaat haluaisivat lyhyellä lomalla harrastaa laskuvarjourheilua (toiseksi eniten, 23%, kannatusta) vesihiihdon saadessa eniten ääniä (25%) (University of East Anglia 1990).

Elämyksellisyyden korostuminen ihmisten valinnoissa luo ilmailulle hyvät mahdollisuudet tavoittaa yhä enemmän uusia harrastajia sekä korostaa ilmailun "irti arjesta" -ominaisuutta. Ilmailukerhojen tavoitteena on myönteisen ilmapiirin luominen, joka lisää sosiaalisia kontakteja, yhteistyötä, aktiivisia jäseniä sekä oppimisen riemua. Ihmiset hakevat harrastukseltaan mahdollisuutta kehittää ja ilmaista itseään. Yksilöllisyys ja omien valintojen merkitys vahvistavat uskallusta kokea omia rajoja. Nuorisotoiminta kohdistetaan ilmailussa niihin lajeihin, joissa aloittamiskynnys on suhteellisen alhaalla, kuten laskuvarjourheilussa. Ilmailussa nuorisotoiminnan tärkeimmät arvot ovat monipuolisuus, itse tekeminen, ympäristön kunnioittaminen, sosiaalisuus sekä tiedon ja taidon soveltaminen ja oppimisen elämykset alati muuttuvassa elementissä. Laskuvarjourheilun lähtökohtana on, että harrastus on hauska, kustannukset mahdollisimman edulliset ja laji on turvallinen. Lajin harrastaja haluaa tunteen itsensä voittamisesta, vieraan elementin hallitsemisesta, jännitystä ja myös mahdollisuuden kilpailla. Ilmailuliiton strategian vuoteen 2002 mottona onkin "elämänvoimaa ilmailusta". (Ilmailu 1997,6.)

Kaikki jännittävä kokeminen voidaan nähdä positiivisena, jos se tuottaa mielihyvää. Jännittävien harrastusten parissa vietetty aika rikastuttaa elämää jo sinänsä. Jos halutaan tarkastella seikkailua kasvatuksen muotona, täytyy tavoitteita määrätä etukäteen. Asetettaessa tavoitteiksi minäkuvan selkeytyminen ja sosiaalistuminen voidaan prosessin ydinosana nähdä positiivisen kokemuksen syntyminen. Positiivisten kokemusten voidaan ajatella rakentuvan haasteellisuudesta, riskien hallinnasta, toiminnallisuudesta ja jännityksen kokemisesta (Somerkoski 1992, 86.) Lintusen (1995, 20) mukaan huippuelämyksiä voi syntyä hyvin haasteellisen ja vaativan liikuntasuorituksen jälkeen. Oletan, että Telaman (1998), Somerkosken (1992) ja Lintusen (1995) esittämiä positiivisia kokemuksia saa laskuvarjourheilusta. Somerkoski (1992) osoittaa seikkailutapahtumassa vallitsevia suhteita (KUVIO 5) Mielestäni kuvio selittää hyvin myös laskuvarjourheilun tekijöitä ja toimii viitekehystenä tutkimukselleni.



KUVIO 5 Seikkailutapahtumassa vallitsevia suhteita (Somerkoski 1992, 86.)

Olen samaa mieltä Somerkosken (1992, 87) kanssa, että seikkailutapahtuman kuvaminen graafisin kuvioin on seikkailun olemukselle vierasta. Seikkailua ei voida pirstoa rakenteellisiksi osatekijöiksi. Siihen liittyvät villiys ja henkilökohtaisuus tekevät siitä tavoittamattoman.

5 LASKUVARJOURHEILU

Englanninkielinen sana "skydiving" tai suomalainen termi "vapaa putoaminen" eivät tarkoita pelkästään hyppääjän putoamisliikettä lentokoneesta irtautumisen jäkeen, vaan hänen lentämistään vapaassa ilmatilassa ilmanvastusta ja omaa vartalooaan hyväksi käyttäen (Laitinen 1995, 91). Vapaapudotus kiihtyy täyteen vauhtiin 12 sekunnissa ja on tuolloin 180-200 km/h eli 50 m/s. Vaikka 200 km/h ilmavirta on ihmiselle vieras elementti, siinä liikkuminen onnistuu varsin helposti. Koska putoamisen tunnetta ei korkealla ole, kokee hyppääjä lentävänsä muiden mukana olevien suhteen. (Ilmailu 1997, 4, 20; Kemin Laskuvarjokerho 1995, 3.)

5.1 Laskuvarjourheilun historiaa

Perimätiedon mukaan Kiinalaiset ovat hypänneet sateenvarjomaisella laitteella korkealta alustalta jo 1100-luvulla. Virallisesti laskuvarjolla hyppäämisen historiaa voidaan laskea sadoissa vuosissa. Leonardo da Vinci suunnitteli 1490-luvulla pyramidin muotoista laskuvarjoa. Sata vuotta myöhemmin Fausto Veranzio hyppäsi neliön muotoisella varjolla korkeasta tornista Venetsiassa. Varjo toimi ja Veranzio selvisi hengissä. Vuonna 1793 J.P. Blanchard hyppäsi laskuvarjollaan kuumailmapallosta ja katkaisi jalkansa. Samaan aikaan aloitti Andre Jacques Garnerin uransa. Häntä voidaan pitää ensimmäisenä todellisena laskuvarjohyppääjänä, koska hän suoritti useita hyppyjä. Garnerin ensimmäinen hyppy tapahtui Pariisissa 600 metrin korkeudesta. Hänen kerrotaan hypänneen Lontoossa 2500 metrin korkeudesta 8 metriä halkaisijaltaan olevalla silkkivarjolla.

1890-luvulla Kathe Paulus ja Paul Letteman käyttivät ensimmäisinä pakattuja laskuvarjoja. Varjot olivat pakattuina hyppääjän pään yläpuolelle. Kathe Paulus oli ensimmäinen ammattimainen laskuvarjohyppääjä Saksassa. Vuonna 1901 Charles Broadwick suunnitteli ensimmäisen repputyypin (valjaat) laskuvarjoihin. Hänen tyttärensä Georgia "Tiny Broadwick" Thompson aloitti hyppyuransa 15 vuotiaana ja hyppäsi urallaan noin 1100 hyppyä. Tähän asti kaikki hyvät oli suoritettu pakkolaukaisuhyppinä. Grant Morton keräsi varjon syliinsä ja hypätessään päästi varjon sylistään. Syntyi vaapaapudotushyppy. Tämän jälkeen kehitettiin itse-aukaisuhyppy: hypyn aikana vapaassa pudotuksessa voidaan aukaista laskuvarjo.

Ensimmäisiä maihinnousujoukkua kokeiltiin vuonna 1928. Vuonna 1930 järjestettiin Neuvostoliitossa ja vuonna 1932 Yhdysvalloissa tarkkuushyppykilpailut. Tällöin laskuvarjohyppy kehittyi urheilulliseen suuntaan. Kansainvälinen ilmailujärjestö FAI hyväksyi laskuvarjohypyt ilmailu-urheiluun mukaan vuonna 1936. Toisen maailmansodan aikana laskuvarjo valjastettiin sotateollisuuden käyttöön. Ranskan hallitus perusti vuonna 1949 kymmenen laskuvarjohyppykeskusta. Ranskalaiset ovat edelleen johtavia maita laskuvarjourheilussa. 1950-luvun loppupuolella keskityttiin laskuvarjourheiluun itsenäisenä ilmailulajina ja urheilumuotona. Ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin vuonna 1951 (Uola 1994,240). (Carey 1994,143; Hearn 1990, 11-17; <http://www.sip.fi/satlu/skydopu2.htm> 08/03/98;Poynter 1992, 81-95.)

Suomessa laskuvarjohypyt olivat 1920- ja 1930-luvuilla lentonäytösten vetonauloja. Ensimmäinen kokous laskuvarjohyppytoiminnan aloittamiseksi Suomessa pidettiin vuonna 1960. Heinäkuussa 1962 hypättiin 11 hyppyä. Laskuvarjourheilun harrastus alkoi 1960-luvun puolivälistä lähtien yleistyä eri puolilla maata. (Uola 1994, 240-244.)

5.2 Laskuvarjourheilu harrastuksena

Laskuvarjourheilu on mukaansa tempaava, kokonaisvaltainen ja monipuolinen harrastus. Se on kehittynyt liikuntamuotona paljon viime vuosien aikana. Laskuvarjourheilu sopii hyvin vauhdikkaita haasteita ja elämyksiä etsiville niin miehille kuin naisillekin. Suomessa laskuvarjourheilua harrastaa 19 kerhossa pari tuhatta henkilöä, joista noin 20-30% on naisia. Vuonna 1997 itsenäisen laskuvarjohyppääjän kelpoisuustodistuksia oli voimassa 635 kappaletta. Uusia oppilaita koulutettiin yli 1500. Kaikkiaan maassamme tehtiin vuoden 1997 aikana yli 56 000 laskuvarjohyppyä. Laskuvarjourheilu on Suomessa kansainvälisesti ottaen verraten edullista johtuen vapaaehtoisesta kerhotyöstä. Kukaan kerholainen ei saa työstään palkkaa. Hyppy maksaa noin 50-80 mk kun esimerkiksi Euroopan maissa hinta on korkeampi. (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98; Ilmailu 1997, 4, 20; Laitinen 1995, 90; Tuominen 1998, 6, 40.)

Laskuvarjourheilu mielletään kesälajiksi mutta sitä voi harrastaa myös talvella. Talvitoiminta antaa harrastukseen uuden ulottuvuuden. Pelkästään lumen peittämä maisema tarjoaa hienon visuaalisen elämyksen. Vesialueiden jäätyminen mahdollistaa hypyt erilaisiin paikkoihin kuin kesällä. (Tuominen 1997, 11, 38.)

Laskuvarjohyppäminen on riskien hallintaa. Laji ei ole hurjapäiden hommaa, vaan sitä säädellään tarkoin Ilmailulaitoksen antamilla ilmailumääräyksillä, Suomen Ilmailuliiton ohjeilla ja kerhojen omilla turvaohjeilla. Myös kerhojen koulutusohjelmat hyväksytään Ilmailuliitossa ja Ilmailulaitoksessa. Turvallisuus edellyttää hyvää koulutusta, kunnollista kalustoa ja järkeviä menetelmiä. Viime kädessä se vaatii huolellisuutta ja vastuuntuntoa kultakin harrastajalta itseltään. (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98; Laitinen 1995, 113.)

5.3 Laskuvarjourheilun lajit

Laskuvarjourheilu sisältää eri laskuvarjolajeja. Jokaisella lajilla on ominaispiirtensä ja luonteensa. Kaikkia lajeja voi harrastaa "hupihyppy" mielessä tai kilpailla jopa maailmanmestaruustasolla. Tässä työssä jokaisella laskuvarjolajilla on oma kappaleensa sisältäen kilpailusäännöt. Työhöni kuuluva "Free as a bird" laskuvarjourheilun esittelyvideo esittelee hyppäämisen kilpailulajit.

5.3.1 Tarkkuushyppy

Tarkkuushyppyä hypätään sekä henkilökohtaisena että joukkuekilpailuna. Hyppy tapahtuu yleensä 1000 metrin korkeudesta ja siinä pyritään osumaan jalkapohjalla maalilevyyn. Se edellyttää laskuvarjon taidokasta ohjaamista vallitsevat sääolosuhteet huomioiden ja jalan tarkkaa asettamista maalipisteeseen. Tarkkuudessa käytetään suuria seitsentunnelisia tarkkuusvarjoja, jotka mahdollistavat lähes pystysuoran laskeutumisen maaliin (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98).

Laskuvarjojen kehittymisen myötä on maalialuetta jouduttu erojen saamiseksi pienentämään. Tällä hetkellä maalilevy on halkaisijaltaan 5 cm, tulevaisuudessa vain 3 cm (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98). Tulos mitataan elektronisella mittalaitteella sentteinä maalin reunasta. Mittauskohdaksi tulee ensimmäinen kosketuskohta eli se jalan reunan kohta, joka ensimmäisenä osuu maahan. Tarkkuushypyssä osumiskohta mitataan 16 cm:iin asti. Yli 16 cm:n päähän keskuslevyn reunasta osunut hyppy on tulokseltaan 16 cm.

Henkilökohtaisessa tarkkuushypyssä voittajan kymmenen hypyn yhteistulos on arvokilpailuissa usein nollasta yhteen senttiin. Suomen ennätys on vuodelta 1995, jolloin Risto Ponto hyppäsi Unkarissa kymmenen perättäistä nolla-nolla-tulosta (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98). Mitalisijoja jaettaessa tasatuloksen saaneet suorittavat uloslyöntihypyt kolmen sentin maalipisteeseen. (Carey 1994, 153; Laitinen 1995, 107; Pihlaja 1994,184.) Joukkuetarkkuushypyt tehdään 1100m:n korkeudesta. Joukkueessa on viisi hyppääjää, joista huonoimman tulosta ei oteta mukaan joukkuetulokseen. Jokaisesta puuttuvasta hyppääjästä saa joukkue tulokseksi 16 cm. Saadut tulokset otetaan mukaan henkilökohtaiseen kilpailuun. Joukkuekilpailussa on mukana kahdeksan hyppyä (SM vähintään kuusi hyppyä), jotka kaikki otetaan huomioon. Joukkueen on hypättävä samasta lentokoneesta, samalla maalialueen ylilennolla. (Pihlaja 1994,184.)

5.3.2 Taitohyppy

Tarkkuushypyn sisarlaji on taitohyppy, yhteisnimellä konventionaaliset lajit (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98). Taitohypyssä yksityinen kilpailija tekee vapaassa pudotuksessa 360 asteen käännöksistä ja takavolteista muodostuvan liikesarjan. Hyppyyn lähdetään 2000 metrin korkeudesta (Pihlaja 1994, 184). Sarja taltioidaan pitkäputkisella maavideokameralla ja arvostellaan nopeuden ja puhtauden mukaan. Epäpuhtauksista annetaan virheaikaa. Tässä lajissa hypätään yleensä neljä kilpailukierrosta. Suoritus, johon kuuluu esimerkiksi vasen käännös-oikea käännös-voltti-oikea käännös-vasen käännös-voltti, kestää maailman kärkihyppääjillä alle kuusi sekuntia ja suomalaisella parhaimmistolla alle seitsemän sekuntia.

Taitohyppääminen vaatii vahvaa kehon kontrollia kuten voimistelijoilla (<http://www.bpa.org.uk/comp.htm> 07/07/98). Kova vauhti mahdollistaa ilmanvastuksen tehokkaan hyväksikäytön ja koottu asento liikkeiden nopean läpiviemisen ja siirtymisen seuraavaan liikesuuntaan. (Carey 1994, 153; Laitinen 1995, 108.)

Tarkkuus- ja taitohypyn yleiskilpailun paremmuusjärjestyksen määrittämiseksi lasketaan yhteen kunkin kilpailijan sijaluvut henkilökohtaisessa tarkkuushypyssä ja taitohypyssä kaikkien loppuunsaatettujen kierrosten ja tasasijojen ratkaisuhypyjen jälkeen. Voittaja on kilpailija, jolla on pienin sijalukujen summa. Jos kahdella kilpailijalla on sama sijalukujen summa paremmin sijoittuu se, jolla on parempi sijoitus jommassa kummassa lajissa. (Pihlaja 1994, 184.)

5.3.3 Kuviohyppy (FS)

Kuviohyppyssä kaksi tai useampi hyppääjä kohtaa toisensa vapaapudotuksessa ja tekee mahdollisimman monta kuviota 200 km/h nopeudella. Muodostelmassa hyppääjät ovat toisiinsa käsi- tai jalkaottein liittyneinä (Pihlaja 1994, 184). Laji sai alkunsa viestikapulan vaihtamisesta ilmassa (Tuominen 1997, 2, 45). Kilpailuissa käytetään neli- tai kahdeksanhenkisiä joukkueita (4-way, 8-way). Joukkueen tulee tehdä mahdollisimman monta arvosteltavaa muodostelmaa työskentelyaikana kierroksen sekvenssiä noudattaen. Sekvenssi tarkoittaa kullakin kierroksella vaadittavaa muodostelmaa välisuoritusten ja vapaiden siirtymien sarjaa. Vapaissa siirtymisvaiheissa joukkueen jäsenten on oltava yhtä aikaa täysin erossa toisistaan. Esimerkiksi kahden erillisen muodostelman välillä on aina vapaa siirtymävaihe.

Valmentautumisessa korostuu maaharjoittelun osuus. Vapaapudotuskuvioita voidaan harjoitella rullalautoilla maaten. Tällöin ruumiinjäsenien suhteet ovat samat kuin taivaalla. Myös mielikuvaharjoitteluun panostetaan, sillä yhdellä harjoitushypyllä työskentelyaika on vain 70 sekuntia (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98; Schori, Lanz, Maire 1986, 9, 12-13).

Kilpailussa on harjoituskierrros ja kymmenen kisakierrrosta (minimi viisi). Hypyt suoritetaan 3000 - 3500 metrin korkeudesta siten että nelihenkisellä joukkueella on työskentelyaikaa 35 sekuntia ja kahdeksanhenkisellä 50 sekuntia. Aika alkaa ensimmäisen hypääjän irrottua hypykoneesta. Suoritettavat kuviosarjat arvotaan kilpailun alussa kuviokirjastosta. Siinä on yksittäisiä kuvioita eli randomeita sekä useammista kuvioista koostuvia blokkeja.

Kuviohyppyjoukkueeseen kuuluu videokuvaaja, joka tallentaa hypyn vapaapudotuksessa. Tuomarit arvioivat suorituksen eli laskevat hyväksyttävät muodostelmat ilmavideon perusteella. Voittaja on joukkue, joka saa eniten hyväksytyjä kuvioita kilpailukierrosten yhteenlaskettuna summana. Tasatulospöytäkirjojen kesken kolmella ensimmäisellä sijalla ratkaistaan hyppämällä ylimääräisiä kierroksia niin kauan että ero syntyy tai kilpailu päättyy. Jälkimmäisessä tapauksessa sijoitus ratkeaa korkeimman yksittäisen hypyn pistemäärän perusteella. Sijoitus jaetaan, ellei eroa synny.

Kuviohyppyä harrastetaan paljon myös "hupihypynä". Kerhon hypääjät kokoavat eri suuruisia porukoita ja suunnittelevat kunkin suoritettavan hypyn erikseen. Hypynä voi olla pelkästään "tähten teko", jossa hypääjät muodostavat käsiotteella ilmassa keskenään piirin. Onnistunut yksinkertainen suoritus antaa usein suuremman mielihyvän ja takaa paremman turvallisuuden kuin liian vaikean hypyn yrittäminen.

Kuviohypyissä harrastetaan ennätyskuvioita, joissa pyritään saamaan mahdollisimman suuri joukko hypääjiä samaan yhtenäiseen muodostelmaan. Ennätysten kirjaamiseksi kuvion koossapysymisaika tulee olla vähintään viisi sekuntia. Maailmanennätys on 200 hengen kuvio vuodelta 1992. Venäjällä hypättiin vuonna 1996 suurin tähän mennessä tehty vapaapudotusmuodostelma, 297-way, joka oli koossa vajaan sekunnin (Tuominen 1997, 2, 45). Pohjoismaiden ennätys on 100-way. Se hypättiin Oulussa kesällä 1997.

Mukana oli 40 suomalaista, 50 ruotsalaista ja 10 tanskalaista laskuvarjoureilijaa. Suomen ennätys on 57-way vuodelta 1993 (Ilmailu 1997, 7-8, 8). (Carey 1994, 154; <http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98; Laitinen 1995, 108-109; Pihlaja 1994, 184-185.)

5.3.4 Kupumuodostelmahyppy (CF)

CF - hyppääminen alkoi ja kehittyi "stunt-tempuista" (Poynter 1992, 237). Kupumuodostelmahypyissä joukkueet pyrkivät tekemään tietyssä ajassa mahdollisimman monta muodostelmaa avoimilla kuvuilla. Muodostelma syntyy otteilla kiinnitetystä hyppääjistä. Hyppääjät pitävät kiinni kuvun keskitunnelin etureunasta tai keskimmaisista "A"-punoksista (Pihlaja 1994, 185). Kuvioina voi olla ennaltamäärättyä esimerkiksi torni tai timantti. Suosituin laji Suomessa on rotaatio, jossa neljän hengen joukkue muodostaa tornin varjoistaan (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98).

Kupumuodostelmahyppyjä harrastetaan sekä kilpailumuotona että näytöshyppyinä. Lajeja ovat neljän hengen rotaatio ja kahdeksan hengen nopeusplane. Neljän hengen rotaatiossa rakennetaan joka kierroksella neljä muodostelmaa ennen rotaation aloittamista. Rotaatiossa ylin hyppääjä irrottaa otteensa ja lentää muodostelman alimmaiseksi rakentaen uudelleen neljän kuvun muodostelman, esimerkiksi tornin. Jos ylin kilpailija irrottaa otteensa ennen kuin muodostelma on kasautunut, arvostellaan muodostelma väärin kasatuksi. Rotaatiossa hyppykorkeus on 2100 metriä ja työskentelyaika on 90 sekuntia. Jokaisesta oikein rakennetusta muodostelmasta saa yhden pisteen, myös ensimmäisestä neljän kuvun muodostelmasta saa pisteen, oli se oikein rakennettu tai ei. Kilpailukierroksia hypätään kahdeksan (minimi neljä)(LuKT 1997). Hyppy arvostellaan videonauhan perusteella.

Joukkueen pistemäärä on kaikkien kierrosten yhteenlaskettu pistemäärä vähennettynä huonoimman kierroksen pistemäärällä. Tasatulos ratkaistaan uusintahypyllä. Pohjoismaiden ennätys nelihenkisellä rotaatiojoukkueella on 14 pistettä (Ilmailu 1998, 7-8, 12).

Kahdeksan hengen nopeusplane-kilpailussa rakennetaan mahdollisimman nopeasti kahdeksan hengen plane-muodostelma, jossa ylimmän hyppääjän pään tulee olla alempana kuin sen kuvun alapinta, josta hänellä on ote. Muodostelman on lennettävä oikeaoppisesti viisi sekuntia kasautumisen jälkeen. Nopeusplane-lajissa hyppykorkeus on 2100 metriä ja työskentelyaika 120 sekuntia mutta aika pysäytetään kun muodostelma on oikeaoppisesti kasassa. Kilpailukierroksia on neljä (minimi kaksi). Hypyt arvostellaan videonauhan perusteella. Joukkueen lopullinen aika on kaikkien kierrosten yhteenlaskettu aika vähennettynä huonoimman kierroksen ajalla. Tasatulos ratkaistaan uusintahypyllä. (Carey 1994, 154; LuKT 1997; Pihlaja 1994, 185-186.)

Uutuutena Suomeen on kehitetty myös kahden kuvun sekvenssin säännöt jotta useampi pääsisi kokeilemaan kupumuodostelmahyppyjä. Tällöin 2-way antaa mahdollisuuden hypätä CF-hyppyjä kahdestaan. Uloshyppykorkeus on 2000 metriä ja toiminta-aikaa on 90 sekuntia. Jokaiselle hypylle arvotaan kuudesta mahdollisesta muodostelmasta neljä. Niitä toistetaan työskentelyajan puitteissa mahdollisimman monta kertaa. Kupusekvenssissä tärkeimpänä asiana on oppia lentämään omaa kupua. (Pirttikoski 1998, 5, 38.)

Kupumuodostelmahypyissä harrastetaan myös ennätyskuvioita, joissa pyritään saamaan mahdollisimman monta hyppääjää samaan muodostelmaan. Maailmanennätys on 53-way vuodelta 1996. Epävirallinen ennätys on 56-way, joka pysyi koossa vain kolme sekuntia vaaditun viiden sijasta. (Pirttikoski 1996, 11, 40-41.)

5.3.5 Para-ski

Keski-Euroopaassa 1970-luvun alussa kehittyi para-ski yhdistelmälaji, jossa kilpaillaan suurpujottelussa ja rinnetarkkuushypyssä. "Nordic"- muodossa pujottelun sijalla on vapaalla tyylillä tapahtuva hiihto. Lajien yhteistulokset ratkaisevat voittajan. (Laitinen 1995, 108.) Tyrri International Para-ski käsittää henkilökohtaisen tarkkuushypyn, murtomaahiihdon ja suurpujottelun (Pihlaja 1994, 186). Para-ski-joukkueeseen kuuluu neljä osanottajaa. Henkilökohtaiset mitalit jaetaan joukkuekilpailun henkilökohtaisten tulosten mukaan. Kahden eri lajin tuoman vaativuuden vuoksi para-ski-kilpailijoiden keski-ikä on noin 30 vuotta. (Ilmailu 1997, 12, 39.)

Tarkkuushypyssä on kuusi kierrosta, kuitenkin vähintään kolme. Maalialue on kallistettu noin 20 astetta tai se voi olla tasamaalla. Laskeutuminen keskelle maalia, nolla-alueelle, on tulos 0. Osumatäisyys mitataan metriin asti. Kaikille tämän ylittäville annetaan tulokseksi metri. Osumakohta on ensimmäinen vartalon maahan tai automaattiseen mittalaitteeseen koskettava kohta. Suurpujotteluradan tulee olla 250 metriä pitkä, yleensä 1200-1500 metriä. Korkeuseroa on oltava noin 70 metriä, yleensä 240-350 metriä. Sääntökohdat ovat FIS:n sääntöjen mukaiset. Kilpailija, joka on hylätty tai keskeyttänyt ensimmäisessä laskussa, voi osallistua toiseen laskuun. Naiset laskevat samalla radalla kuin miehet ja ennen heitä. Suurin mahdollinen aika, jonka kilpailija voi saada, on 50 sekuntia. Murtomaahiihdon rata on noin 10 km. Kilpailu hiihdetään vapaalla tyylillä. Poikkeustapauksissa voidaan sallia vain perinteinen hiihtotapa. Radan laadinnassa pyritään noudattamaan FIS:n sääntöjä. (Ilmailu 1997, 12, 39; Pihlaja 1994, 186.) Alppi-Para-skin yleiskilpailun sijoitusten määrittämiseksi suurpujottelun laskuaika muutetaan pisteiksi, jotka vastaavat senttejä tarkkuushypyssä. Tarkkuushypyn kaikkien kierrosten yhteistulos ja suurpujottelun pisteet lasketaan yhteen.

Voittajaksi selviytyy pienimmän yhteispistemäärän saavuttanut kilpailija. Pohjoismaisen para-skin yleiskilpailun sijoitusten määrittämiseksi muutetaan hiihtoaika pisteiksi sijoitusjärjestyksen mukaan.

Tarkkuushyppy muutetaan pisteiksi sijoitusjärjestyksen mukaan. Voittajaksi selviytyy pienimmän pistemäärän saavuttanut kilpailija. Jos kahdella kilpailijalla on sama yhteispistemäärä, sijoittuu paremmin se, jolla on parempi sijoitus jomassa kummassa lajissa. Jos tilanne on edelleen tasan, sijoittuu paremmin tarkkuushypyssä parempi kilpailija. Jos ratkaisua ei vieläkään saada, sijoittuvat kilpailijat samalle sijaluvulle. (Pihlaja 1994, 187.)

BladeRunning on uusi, nopeille kuvuille kehitetty kilpailumuoto. Lajin juuret ovat Australiassa ja Yhdysvalloissa. Kisassa hypätään neljä hyppyä kaksimiehisin joukkuein. Hyppykorkeus on 800 metriä, laskeutumispaikka on rinteessä, jonka jyrkkyys on 20-40 astetta. Radan pituus 600-800 metriä. Radalla on tuulilipuin (WindBlades) varustettuja neljä metriä korkeita portteja 40 metrin välein. Hyppääjän on kuljetettava itseään lippujen välissä olevassa 10-20 metriä leveässä kujassa. Tarkoituksena on selvittää rata mahdollisimman nopeasti, ilman että laskijan jalat koskettavat maata ennen maalia. Neljän hypyn yhteistulos ratkaisee voittajajoukkueen. Suomessa pidettiin ensimmäiset kilpailut vuonna 1998. (Ilmailu 1997, 12, 39-40.)

5.3.6 Freestyle & Freeflying

Vapaavalintaisilla eli niin kutsutuilla "freestyle"-liikkeillä on tarkoitus oppia hallitsemaan vapaa pudotus mitä erilaisimmissa asennoissa. Jotkut vertaavat lajia balettiin tai voimisteluun ilmassa, jossa tehdään erilaisia liikesarjoja. Hyppääjän notkeudesta on hyötyä mutta kankeammillekin hyppääjille on freestyle liikkeitä (Puranen). Freestylessä korostetaan myös laskuvarjohypyn esteettistä puolta. Suoritus arvostellaan ilmavideokuvaajan nauhan perusteella ja myös kuvaajan työskentelystä annetaan pisteitä.

Tärkeää on suunnitella ja harjoitella kaikki liikkeet ja asennot maassa ennen varsinaista suoritusta. Yleisesti harjoitettuja liikkeitä ovat esimerkiksi "stand up" eli pystysuora seisominen jalat maata kohti, vaaka ja liikkuminen selkäasennossa eli selkä maata kohti, voltit sekä kierrevoltit. (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98; Kemin Laskuvarjokerho 1995, 1; Laitinen 1995, 108-109; Tomlinson 1996, 41.)

Maailmalta Suomeen yleistyi vuonna 1996 ylösalaisin lentäminen, pää alaspäin, eli freeflying. Freeflying on laskuvarjourheilun sisäistä extremeä - vapaata ilman rajoja. Siinä haetaan koko ajan jotain uutta ja rajumpaa, rutiinit rikkovaa lentämistä taivaalla. Ylösalaisin lentäminen vastaa stand-up-asentoa siinä, että ilmanvastus on pieni ja nopeus kasvaa helposti 250 km / h tuntumaan ja jopa ylikin. Vapaapudotusaika 4000 metristä lyhenee 15-20 sekunnilla. Chute Assis eli "sittis" on laji, jossa lennetään istuma-asennossa. Se on osa freeflyingia. Suomessa moni hyppää vielä freestyleä ja freeflyingia sekaisin. (Tuominen 1996, 11, 4-7.) Maailmalta löytyy "puhtaita freeflyereitä" ja myös freeflying-kilpailuja. Freeflying-team koostuu kahdesta hyppääjästä ja kuvaajasta. (<http://www.bpa.org.uk/comp.htm> 07/07/98.)

Miehet ja naiset kilpailevat omissa sarjoissaan, jotka on jaettu tason mukaan. Freestyle on joukkuelaji: hypyn kuvaavan kuvaajan työskentely arvostellaan myös. Suomessa laji on vielä alkuvaiheissaan mutta kehittyä vauhdilla ja vuonna 1996 pidettiin ensimmäiset SM- kisat. (Puranen 1995,11, 40-43; Tuominen1996, 9, 42.)

5.3.7 Skysurf

Laskuvarjourheilu on harrastusmuoto, joka jatkuvasti elää ja kehittyy. Skysurf on uusi kilpailulaji. Siinä liikutaan vapaassa pudotuksessa lumilaudan tapainen lauta jaloissa ja tehdään sekä vapaavalintaisia että ennalta määrättyjä liikesarjoja. Lauta antaa mahdollisuuden nopeaan vaakalentoon ja vauhdikkaisiin liikkeisiin. Uusia liikkeitä kehitellään koko ajan. Skysurf on joukkuelaji eli lautahyppääjä on kuvaajansa kanssa pari, jonka tekniikka ja taiteellinen vaikutelma arvostellaan samoin periaattein kuin freestyle-laskuvarjohyppäämisessä (Puranen 1995,11, 42).

Laji sopii vaativuutensa takia vain erittäin kokeneille ja hyvät fyysiset ominaisuudet omaaville hyppääjille. Tämän vuoksi esimerkiksi Englannissa lautahyppääjältä vaaditaan D- lisenssi eli 500 hyppyä ennen kuin laudan kanssa saa hypätä (Sports in the Sky 1996, 5, 38). Myös Suomessa vaaditaan 500 laskuvarjohyppyä ennen skysurfin aloittamista. (<http://www.pba.org.uk/comp.htm> 07/07/98; Laitinen 1995, 109.)

5.4. Laskuvarjourheiluun tarvittavat varusteet

Koulutuksen aikana käytetään kouluttavan kerhon laskuvarjoja ja hyppyvarusteita. Itsenäisen hyppyoikeuden omaavat C-luokan hyppääjät hankkivat yleensä itselleen omat hyppyvarusteet. Täydellinen huippuluokan urheilulaskuvarjokokonaisuus pää- ja varavarjoihin maksaa vuonna 1998 uutena noin 12 000 - 20 000 mk.

Käytettyjen laskuvarjojen hinnat riippuvat niiden iästä, kunnosta ja suoritettujen hyppyjen määrästä, jolloin niiden hinta on yleensä 6 000-13 000 markkaa.

Laskuvarjourheilussa käytettävä kalusto on nykyään erittäin kehittynyttä ja luotettavaa. Varusteiden särkymisestä aiheutuvat ongelmat ovat äärimmäisen harvinaisia. Laskuvarjohyppäämistä voidaankin pitää pitkälle vietynä riskien hallintana:laji on turvallista kun toimitaan oikein. Vaaratilanteet aiheutuvat useimmiten inhimillisistä virheistä, joiden eliminoimiseen pyritään perinpohjaisella koulutuksella. Oppilaiden varusteisiin jo pitkään kuuluneet automaattilaukaisimet ovat yleistymässä myös kokeineiden hyppääjien käytössä.

Lentokoneina laskuvarjokerhoilla on nykyään tyypillisesti eri kokoisia mäntämoottorisessnoja:C172, C182 ja C206. Helsingissä on käytössä kaksimoottorinen potkuriturbiinein varustettu deHavilland Canada DHC-6 Series 300 Twin Otter. Siinä missä muut hyppykoneet kuljettavat yöilmoihin 4-7 hyppääjää, vie Twin Otter jopa 24 kerholaista. Turbiinikalustolla hyppykorkeus on 4000 metriä, mäntäkoneilla tyypillisesti 3000 metriä. (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98; Ilmailu 1997, 4, 20; Laitinen 1995, 93.)

5.1 Urheilulaskuvarjot

Urheilulaskuvarjot on jaettu kahteen pääluokkaan: pää- ja varavarjoihin. Käytännössä hyppääjä pukee päälleen kokonaisuuden, jossa pää- ja varavarjon kuvut avautumisjärjestelmineen kiinnittyvät samaan valjas-reppujärjestelmään. Valjaat ovat hyppääjän ympärille erilaisilla hihnoilla kiinnitettyinä. Valjaiden selkäpuolella ovat pää- ja varavarjon reput, joista ensimmäinen sijaitsee alapuolella ja jälkimmäinen yläpuolella. (Laitinen 1995, 101; Poynter 1992, 282-283; Suomen Ilmailuliitto 1995.)

Laskuvarjojen kuvut voidaan rakenteensa puolesta jakaa karkeasti liitovarjoihin ja pallokupuihin. Liitovarjoja käytetään nykyään päävarjona jo ensimmäisestä hypystä alkaen. Liitovarjon kupu muodostuu punoksista ja nailonkankaisista tunneleista, jotka ovat edestä auki ja takareunastaan umpinaisia. Niihin pakkautuva ilma pitää siiven auki. Kupukangas on käsitelty joko kokonaan tai lähes kokonaan ilmaa läpäisemättömäksi. (Laitinen 1995, 102.) Ilmaaläpäisemättömät ns. Zero Porosity-kankaat ja siipikuormien kasvu ovat merkittävästi parantaneet laskuvarjojen suorituskykyä. Uusinta uutta ovat elliptiset kuvut, jotka tarjoavat enemmän suorituskykyä kuin perinteiset suorakaiteen muotoiset laskuvarjot. (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98.)

5.4.2 Liitovarjon aerodynamiikka

Liitovarjo on aerodynaamisesti jäykistetty kankainen siipi, joka ilmassa eteenpäin liikkuessaan kehittää nostovoimaa. Eri pituisilla kantopunoksilla siiven kohtauskulma pidetään sellaisena, että etureuna on takareunaa hieman alempana. Näin ilma saadaan ahdetuksi tunneleiden sisään niiden avoimista suuaukoista. Kuvun sisään syntyy ylipaine, joka pullistaa kuvun muotoonsa.

Kun kuvun siiveksi muotoiltu pinta pakotetaan liukumaan ilman läpi, se kehittää nostoa samalla tavoin kuin lentokoneen siipi: ilmavirta joutuu kaarevalla yläpinnalla kulkemaan samassa ajassa pidemmän matkan kuin tasaisella alapinnalla. Virtausnopeus on siis suurempi ylä- kuin alapinnalla. Tästä aiheutuu paine-ero, eli siiven yläpinnalla on alipaine, ja se synnyttää nosteen. Varjon nosteesta suurin osa syntyy kuvun keskimmäisten tunneleiden kohdalla. (Poynter 1992, 266; Suomen Ilmailuliitto 1995.)

Siiven etureuna muodostuu liikkumattomasta ilmamassasta, jota kupu työntää ilmassa edellään. Tämän ilmatyynyn keskipiste on kuvun todellinen etureuna, joka jakaa ilmavirran ylös ja alas. Laskuvarjohyppääjä käsittelee kupua aerodynamiikan lakien mukaan. Laskuvarjojen ohjekirjat puhuvatkin varjon lentämisestä. Ohjauspunokset kiinnittyvät hyppäjän käsissä oleviin ohjauslenkkeihin. (Laitinen 1995, 102.) Kun hyppääjä vetää ohjauspunoksia alaspäin, kuvun takareuna taipuu alaspäin. Ilmanvastus lisääntyy ja liitonopeus pienenee (=jarrutus). Hyppäjän painaessa ohjauspunoksia yhä alaspäin, yli täyden jarrutustilan, kupu sakkaa. Se menettää nostovoimansa ja huojahtaa voimakkaasti taaksepäin, ja menettää samalla nopeasti korkeutta. (Suomen Ilmailuliitto 1995.) Jarrutusta käytetään hyväksi myös suuntaohjauksessa. Hyppäjän vetäessä vain toisen puolen ohjauspunosta, kuvun takareunaan syntyy vastusta vain toiselle puolelle (Suomen Ilmailuliitto 1995).

Esimerkiksi vasemmalle kääntyäessä painetaan sen puoleista ohjauslenkkiä alas, jolloin takahelman vasen puolisko alkaa jarruttaa oikeanpuoleista enemmän. Varjo kääntyy ja kallistuu vasemmalle. Mitä pidemmälle ohjauslenkki on painettu, sitä nopeampi on kääntyminen. (Laitinen 1995, 103.)

Laskuvarjon liitosuhde ja siihen liittyen varjon ohjausteho riippuvat siiven muodosta ja koosta, kupukankaan laadusta sekä hyppääjän kokonaispainosta. Neliömäiset ja suuripinta-alaiset varjot ovat hitaita ja rauhallisesti sakkaavia. Liitovarjo lentää täydessä liidossa tuulista riippumatta noin 10 metriä sekunnissa (noin 40 km / h) (Suomen Ilmailuliitto 1995.) Lentosuuntaan nähden kapeat, pienipinta-alaiset kuvut, jotka on tehty täysin ilmaa läpäisemättömästä kankaasta, kulkevat kovaa. Tällaiset varjot antavat vauhdikkaan lennon ilmanopeuden ollessa yli 15 metriä sekunnissa tai jopa 20 metriä sekunnissa (noin 70 km / h) (Tampereen Laskuvarjokerho 1993, 34).

Laskuvarjojen ominaisuuksia on jatkuvasti kehitetty viimeisten vuosien aikana. Seuraavan sukupolven varjot edustavat kuputyyppejä, jolla on tehokkaat vaakanopeudet, mutta joka vajoaa hitaasti ja on helppo ohjata. (Laitinen 1995, 103.)

5.4.3 Muut hyppytoiminnassa käytettävät varusteet

Laskuvarjohyppämisessä käytetään yleensä hypyn laatuun suunniteltuja haalareita, jotka suojaavat ulkoisilta olosuhteilta, kuten kylmältä ja viimalta, takaavat vapaan liikehtimisen eivätkä aiheuta tarttumisvaaraa esimerkiksi lentokoneessa. Hyppykenkien pitää tukea nilkkaa. (Suomen Ilmailuliitto 1995.)

Sormikkaat ovat pakolliset, jos ilman lämpötila hyppykorkeudessa on nollan alapuolella. Hyppääjällä tulee olla suojapähine. Oppilashypyissä käytetään kovaa kypärää. Suojalasit suojaavat silmiä ilmapirralla uloshypyn ja vapaan putoamisen aikana. (Laitinen 1995, 106.)

Korkeusmittarista hyppääjä näkee korkeutensa hypyn aikana. Se pujotetaan rintahihnaan tai ranteeseen. Koukkuveitsi on pakollinen kiinnitettynä laskuvarjon valjaisiin. Veitsi on tarkoitettu käytettäväksi vain hätätapauksissa, kuten laskuvarjon punosten katkaisuun tietynlaisten vajaatoimintojen poistamiseksi tai kahden hyppääjän törmätessä ja sotkeutuessa toistensa varjoihin. Ensimmäisillä oppilashypyillä käytetään radiovastaanotinta, jolla annetaan maasta ohjeita varjon ohjaamisessa. (Laitinen 1995, 106; Suomen Ilmailuliitto 1995.)

5.5 Hyppytapahtuma - ensimmäinen hyppy

Noin viikon mittaisen alkeishyppykurssin maakoulutusvaiheen jälkeen on ensimmäisen hypyn aika. Ennen hyppyä hyppääjä kerää itselleen sopivat hyppyvarusteet. Hän sovittaa varjoa päälleen ja harjoittelee tulevaa hyppysuoritusta. Kunnon keskittyminen ja maaharjoittelu on ainoa kunnon tapa edistyä laskuvarjohypyuralla.

Hyppymestarin selvitettyä oppilaille hyppyojelman, vallitsevat sääolot ja varjon ohjaamisen niillä tuulilla oppilaat kertaavat hänen kanssaan hypyn eri vaiheet sekä pakkotilanteet. Tämän jälkeen hyppymestari kokoaa konekuorman eli pokan oppilaiden varauslistasta ja merkitsee hyppääjät ja varjot pokakirjaan. Ennen koneen kuormaamista hyppymestari tarkistaa oppilaiden varusteet. Kone kuormataan käänteisessä hyppyjärjestyksessä.

Hyppymestari kiinnittää oppilaan pakkolaukaisuhihnan lukon koneen lattiassa olevaan telineeseen ja oppilas tarkastaa kiinnityksen. Hyppymestari auttaa oppilaan paikoilleen koneeseen.

Koneen lähestyessä uloshyppypaikkaa, hyppymestari ottaa pakkolaukaisuhihnan käteensä ja avaa koneen oven. Lentäjä ohjaa koneen oikealle paikalle hyppymestarin ohjeiden mukaan. Ennen uloshyppyä hyppymestari antaa komennon ”jalat ulos”. Tällä komennolla oppilas siirtyy valmiusasentoon koneen oviaukolle. Uloshyppypaikan kohdalla hyppymestari komentaa ”mene” ja lyö kevyesti oppilasta olkapäähän. Tämän jälkeen on muutama sekunti aikaa tehdä uloshyppy. Onnistuneen uloshypyn päätekijät ovat voimakas taivutus, hyvä x- asento, katseen suuntaaminen koneeseen. Oppilas laskee huutaen satayksi, satakaksi, satakolme... Laskemisen tarkoituksena on opetalla tajuamaan ja säilyttämään ajan kulumisen vapaassapudotuksessa.

Avausnykäyksen jälkeen tarkastetaan kupu. Katsotaan, että kupu lentää ja se on säännöllisen muotoinen. Kun kupu on kokonaan auki tarkistetaan ilmatila, korkeus, maalialueen sijainti, oma sijainti, ajautumissuunta ja aletaan ohjata laskuvarjoa kohti maalialuetta. Oppilas saa hyppyuransa alkuvaiheessa radiokypärän kautta ohjeita varjon ohjaamisessa, laskeutumisessa ja maahantulossa eli loppuviedon aikana.

Varjolla lennetään laskeutumiskuvio. Sen osat ovat myötätuuliosa, perusosa ja finaali. Myötätuuliosa on maalialuetta kohti myötätuuleen ajettava laskeutumiskuvion osa. Se aloitetaan noin 300 metrin korkeudesta ylätuulen puolella. Myötätuuliosalta käännetään perusosalle.

Tämä osuus ajetaan alatuulen puolella tuuleen nähden sivuttain noin 100 metriä maalipisteen taakse, finaalin aloituspisteeseen. Perusosalta käännetään finaaliin eli vastatuuleen. Sen aloituspiste on noin 100 metrin korkeudessa maalipisteen kohdalla. Koko finaalin ajan varjoa ohjataan tarkasti vastatuuleen rauhallisin liikkein. Maahantulossa ensin kiihdytetään varjon vaakanopeutta keventämällä jarrutusta, jonka jälkeen suoritetaan loppuveto 2-3 metrin korkeudessa painamalla varjo täysjarrutustilaan. Oikein tehtynä maahantulo on pehmeä. Ensimmäisillä hypyillä suositellaan maahantulokierrähdystä, jolloin maahan tullaan jalat yhdessä ja annetaan vartalon kierrähtää kulkusuuntaan.

Seisontalaskun hyppääjä oppii harjoittelun ja hyppäämisen kautta arvioimalla loppuvedon ajoituksen oikein. (Laitinen 1995, 93-95; Suomen Ilmailuliitto 1995.)

5.6 Laskuvarjourheilun aloittaminen

Laskuvarjourheilussa on harrastajia melkein jokaisesta väestöryhmästä niin johtajia kuin opiskelijoitakin. Laskuvarjolla hyppäämisen voi aloittaa 15-vuotiaana, yläikärajaa ei ole. Yhdysvalloissa hyppääjien keski-ikä on 31 vuotta, Suomessa 30% hyppääjistä on alle 25-vuotiaita. Laji tarjoaa ainutlaatuisia kokemuksia ja aloituskynnys on melko alhainen. Vaatimuksena on normaali terveys, esimerkiksi silmälasit tai värisokeus eivät ole este. (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98; Viikuna 1994, 11, 22; Poynter 1992, 12-13.)

Suomessa laskuvarjohyppykoulutus tapahtuu kerhoissa, joille Ilmailulaitos on myöntänyt määräaikaisen koulutusluvan (Laitinen 1995, 100). Ulkomailla hyppääminen ja koulutus tapahtuu yleensä yksityisten omistamissa hyppykeskuksissa. Laskuvarjohyppykurssi maksaa paikkakunnasta riippuen reilusta tuhannesta markasta yli kahteen tuhanteen markkaan. Kurssin jälkeen maksetaan suoritetuista hypyistä. Oppilashyppy maksoivat vuonna 1997 50-76 mk/hyppy. Kaluston ja varusteiden käyttö sisältyvät hintaan. (Ilmailu 1997, 4, 20.)

5.6.1 Laskuvarjohyppykurssi

Suomessa ikäraja laskuvarjohyppykurssille on 15 vuotta. Kurssilla opetetaan turvallisen hypyn edellyttämät tiedot ja taidot sekä teoriassa että käytännössä. Perinteiset pakkolaukaisuhypyt ovat yleisin koulutusmuoto. Noin viikon kurssin jälkeen suoritetaan ensimmäiset laskuvarjohypyt 1 000 metristä pakkolaukaisuna - varjo aukeaa automaattisesti. JAD-järjestelmässä varjon avaa pakkolaukaisuhihnan sijasta hypymestarin kädestään ilmavirtaan päästämä apuvarjo. (<http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98.)

Laskuvarjokurssiin sisältyvien ensimmäisten hyppyjen jälkeen laskuvarjohyppääjän ura jatkuu yksilöllisenä koulutusohjelman (alkeis- perus- ja jatkokoulutus) mukaisesti ja tähtää A-, B- ja C- luokkien suorittamiseen. Tavoitteena on oppia ne tiedot ja taidot, joita tarvitaan perushyppääjänä, aloittaessaan uransa kouluttajana tai kilpailijana. Suoritukset muuttuvat vähitellen vaativammiksi.

Oppilaan vastuu itsestään lisääntyy asteittain B-luokasta C-luokkaan edetessä. Kunkin koulutusjakson aikana oppilas tutustuu seuraavan jakson teoriaan, jolloin tiedot ehtivät tulla tutuiksi. Tällöin hyppykoulutuksessa voidaan keskittyä käytännön toimintamallien hiomiseen. Joka hyppyyn liittyy valmennusosa, jossa tuleva suoritus harjoitellaan käytännössä. Koulutuksen edistyessä huomioidaan oppilaan henkinen ja tekninen hyppyvalmius. (Ilmailu 1997, 4, 20; Laitinen 1995, 92, 100; Laskuvarjohyppääjän koulutusohjelma II 1997, 2-3.)

Alkeiskoulutus tähtää A-luokan saamiseen. Alkeiskoulutusjakson aikana oppilas suorittaa ensimmäiset hypynsä ja hänestä tulee ihan oikea laskuvarjohyppääjä. Ennen A-luokan myöntämistä oppilaan on osattava ohjata laskuvarjoa turvallisesti ilman radiota tms. apuvälinettä. Peruskoulutus tähtää B-luokan saamiseen. Tavoitteena on oppia hallitsemaan vapaapudotus eri asennoissa ja eri liikkeitä tehtäessä sekä oppia toimimaan itsenäisesti ilma-aluksessa. Jatkokoulutus tähtää C-luokan saamiseen.

Oppilas oppii itsenäisen hyppääjän tarvitsemat asiat sekä tutustuu alustavasti eri hyppylajeihin. Hyppymestari valmentaa oppilaan ennen hyppyä suoritukseen sekä tarkistaa hänen varusteensa välittömästi ennen koneeseen asettumista. Hypyn jälkeen hyppymestari arvostelee hypyn ja määrää seuraavan suorituksen. C-luokan saanut hyppääjä ei ole enää oppilas. C-luokan laskuvarjohyppääjä toimii itsenäisesti ilmailulain, ilmailumääräysten, Suomen Ilmailuliiton ohjeiden mukaan ja oman kerhon määräämissä rajoissa. C-lupakirjan oppilas saavuttaa tyypillisesti noin 40-60 hypyn aikana. D-luokkaa voi anoa Suomen Ilmailuliitolta 500 laskuvarjohypyn jälkeen. (Laskuvarjohyppääjän koulutusohjelma II 1997, 1-2.)

5.6.2. Nova - laskuvarjohyppykurssi

Perinteisen pakkolaukaisukurssin rinnalle on kehitetty uusia koulutusmuotoja, jotka mahdollistavat nopeamman pääsyn vapaapudotukseen. Nova-koulutuksessa oppilas viedään suoraan vapaapudotukseen noin neljästä kilometristä kahden hyppymestarin kanssa. He korjaavat vapaan putoamisen kuluessa oppilaan asentoa ja tarvittaessa laukaisevat myös hänen varjonsa.

Edistymisen myötä toinen hyppymestari jää pois eikä mukana hyppääväkään pidä enää välttämättä oppilaasta kiinni, mutta lentää rinnalla ja on tarvittaessa valmis puuttumaan suoritukseen (Laitinen 1995, 100). Näin oppiminen on nopeampaa ja koulutusohjelmakin kevyempi. Toisaalta kurssi on kalliimpi ja Suomessa sen voi suorittaa vain Helsingissä Suomen Laskuvarjokerhossa. (Carey 1994, 147-150; Ilmailu 1997, 4, 20; Poynter 1992, 179-180.)

5.6.3 Tandem - laskuvarjohyppykurssi

Tandemhyppy on "oikotie onneen", jossa oppilas pääsee suoraan vapaapudotukseen. Hyppy suoritetaan 3 000-3 500 metrin korkeudesta yhdessä kokeneen tandemhyppymestarin kanssa. Oppilas on erikoisvaljailla kiinnitettynä kouluttajaan. Tandemvarjo on yli kaksi kertaa tavallista suurempi ja kantaa hyvin molempien painon. Vapaapudotus kestää noin 40 sekuntia, jonka jälkeen varjo avataan 1 300 metrin korkeudessa. Varjon varassa leijailu kestää 6-8 minuuttia, jolloin varjoa ohjataan yhdessä ja laskeudutaan pehmeästi maahan. Oppilaan halutessa hyppytahtuma kuvataan ja hän saa mukaansa videon ja valokuvia. (Carey 1994, 147; Kemin Laskuvarjokerho 1995, 6.)

Tandem-laskuvarjohyppykurssi kestää pari tuntia. Kurssilaisen pitää kuitenkin vähintään kahta päivää aikaisemmin allekirjoittaa terveydentilatodistus ja hänen pitää olla vähintään 15-vuotias. Kurssilla käydään läpi kalusto, uloshyppy, vapaapudotusasento, varjon varassa oleminen, alastulo sekä turvallisuuteen liittyvät asiat. Vastuu kaiken sujumisesta on tandemhyppymestarilla. Tandemhyppy on hyvä tapa tutustua laskuvarjourheiluun ja kokea onko se itselle sopiva harrastus. (Carey 1994, 147; <http://www.zoo-gate.fi/~nlu/tandem.htm> 06/10/98; Ilmailu 1997, 4, 20; Kemin Laskuvarjokerho 1995, 6.)

6 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TAVOITTEET

Tutkimukseni tavoitteena oli kartoittaa uusien ja nuorten laskuvarjohyppääjien lajituntemusta, selvittää motivaatiota ja odotuksia ilmailua ja laskuvarjourheilua kohtaan. Halusin myös tutkia koehenkilöiden mielipiteitä laskuvarjourheilusta osana koululiikuntaa, esimerkiksi valinnaisena kurssina. Syvällisempänä tavoitteena oli saada vastauksia oletuksilleni laskuvarjourheilun positiivisista kasvatuksillisista näkökulmista. Oletan, että laskuvarjourheilun avulla hyppääjä voi kehittää oman aidon minän tuntemusta ja vahvistaa todellista persoonaansa. Oman kokemuksen kautta uskon, että laskuvarjohyppäämisen avulla voidaan kehittää hyppääjän keskittymiskykyä. Oletan, että pystyvyyden tunnetta, kuten ”mihin minä pystyn, mitä minä kykenen tekemään” voidaan kehittää laskuvarjohyppäämisen avulla kuten myös ihmisten sosiaalisuutta, esimerkiksi ryhmähenkeä.

Heinosen (1995) mukaan seikkailutoiminnan järjestämisessä on keskeistä sen toteuttaminen turvallisesti. Seikkailutoiminta on turvallisia riskejä, onnistumisen kokemuksia ja muutosta. Seikkailukasvatuksessa riskien määrällä ja niiden hallinnan välisellä suhteella on keskeinen rooli. Suhde pyritään saamaan sellaiseksi, että se mahdollistaa todellisen onnistumisen kokemuksen. Tosin huonotkin ja keskeytetyt seikkailut kasvattavat ihmistä, oleellista on se, miten nämä kokemukset jalostuvat oppimiseksi ja toiminnaksi. (Aaltonen 1995, 14) Laskuvarjohyppäämisessä positiivisen jännityksen muuttuessa mahdolliseksi peloksi aiheuttaa se hyppääjän oman psyykkisen tilan tarkastelua; ”hyppäänkö vai jäänkö koneeseen”, ”mitä minä täällä teen” jne. Hyppääjä joko pääsee rauhallisesti pelon yli käsiteltyään asiaa tai tilanne voi jatkua pelon voimakkuuden vaihdellessa. Hyppääjä oppii tilanteesta ja itsestään aina uusia piirteitä ja kasvaa näin kokemuksen kautta ihmisenä vahvemmakeksi.

Pro gradu - tutkimukseeni sisältyvän laskuvarjourheilun esittelyvideon tavoitteena on lisätä tietoa laskuvarjourheilusta. "Free as a bird" video esittelee laskuvarjourheilun kilpailulajit. Videolla seurataan myös Noora-oppilasta laskuvarjokurssilla, hänen oppimistaan ja kuinka hänestä tulee laskuvarjohyppääjä.

7 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Kvalitatiivinen oppimisen tutkimus lähtee siitä, että ihminen on intentionaalinen olento. Ihminen mielellisenä olentona ei ole ulkoisten ärsykkeiden heijastuma, vaan autonominen subjekti, joka itse pyrkii rakentamaan itselleen kuvan maailmasta. Hänellä on tarkoitus (intentio) saada maailma jäsennehtyä kartaksi, jonka avulla hän pystyy suunnistamaan eli suhteuttamaan kokemukset toisiinsa ja tekemään tarkoituksenmukaisia toimintapäätöksiä. Kaikki kokemus merkitsee oppimista. Ihminen selittää itselleen saamansa kokemuksen ja tekee siitä ajatusrakennelman, joka hänen kannaltaan on järkevä ja joka auttaa selittämään uusia kokemuksia. (Syrjälä, Ahonen, Syrjänen & Saari 1994, 121.) Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämiseen eikä selittämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa asioita ei pyritä asettamaan riippuvuuden tai syyn ja seurauksen suhteeseen niiden yhdessä esiintymiseen, so. toiminnallisen yhteyden perusteella. Silti voidaan nähdä ontologinen (ilmiöiden luonteeseen liittyvä) yhteys asioiden välillä. Yleensä laadullisessa tutkimuksessa ei puhuta "syystä" vaan selityksestä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjänen & Saari 1994, 126.)

Laskuvarjourheilun ja ilmailun motiiveja, mielipiteitä laskuvarjourheilusta osana koululiikuntaa ja kasvatuksellisia näkökulmia mitattiin kyselyllä. Tutkimuksen kysymykset olivat avoimia koska halusin haastattelututkimusta vastaavan tilanteen mutta kyselyssä koehenkilöt pysyivät anonyymeina. Kyselylomakkeita ei esitettävä aikapulan vuoksi.

Kysely oli kaksiosainen, joista ensimmäisessä kysyttiin laskuvarjourheilun kiinnostavuutta ja oppilaiden motiiveja hypätä laskuvarjolla. Toinen osa selvitti oppilashyppääjien odotuksia laskuvarjourheilua kohtaan, kokemuksia ja tuntemuksia ensimmäisestä hypystä sekä motiiveja suoritetusta laskuvarjohypystä. Lisäksi toisessa osiossa kysyttiin oppilashyppääjien mielipiteitä ja vastauksia kyselyn syvällisimpiin kysymyksiin laskuvarjourheilun kasvatuksellisista näkökulmista, kuten keskittymiskyvyn, pystyvyyden tunteen ja sosiaalisuuden kehittamisestä laskuvarjourheilun avulla. (Liite 1;2)

Analysoin kyselylomakkeet merkityskategorioiden avulla. Laadullisen aineiston ja siitä tulkinnan avulla löydettyjen merkitysten ja merkityskategorioiden luotettavuus riippuu kahdesta asiasta: siitä miten ne vastaavat tutkimushenkilöiden ilmaisussa tarkoittamia merkityksiä ja toiseksi missä määrin ne vastaavat teoreettisia lähtökohtia. Laadullisen tiedon luotettavuudesta on ennen muuta kysymys tulkintojen validiteetista. Aineiston kohdalla validiteetti merkitsee aitoutta: aineisto on aitoa, koehenkilöt ilmaisivat itseään samasta asiasta kuin tutkijana oletin. Aineiston on oltava myös relevanttia ongelmanasettelun taustana olevien teoreettisten käsitteiden suhteen. Johtopäätökset eli tulkitut merkitykset ja merkityskategoriat ovat valideja silloin, kun ne vastaavat sitä mitä koehenkilöt tarkoittivat. Tutkimukseni täyttää aitouden kriteerin, koska aineiston hankinnassa vallitsee intersubjektiivinen (merkitysten tulkintaan vaikuttavat tutkittavien ja tutkijan mielessä vaikuttavat merkitykset) luottamus ja yhteisymmärrys. Relevanssi toteutuu kun tutkijana olen pitänyt teoreettiset lähtökohdat johdonmukaisesti mielessäni. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 128-130.)

7.1 Kyselyn toteutus

Tutkimus suoritettiin Tikkakosken lukiossa, jossa on mahdollisuus opiskella ilmailun teoriaa opetussuunnitelman mukaisesti viisi kurssia. Kurssit saa lukea mukaan lukion vähimmäiskurssimäärään 75 kurssia. Ilmailun teoriakurssit muodostavat yhtenäisen oppimäärän, mikä opiskellaan kokonaisuudessaan yhden talven aikana. Oppimäärän voi valita opinto-ohjelmaan minä lukiovuonna hyvänsä. Oppimäärä sisältää teorit seuraaviin lupakirjoihin: A2 - yksityslentäjä, purjelento, moottoripurjelento, ultrakevyet lentokoneet, kuumailmapallo, riippuliito, varjoliito ja laskuvarjohyppy. Teoriat ja kouluttajat ovat Ilmailulaitoksen hyväksymiä. Teoriaopetus on ilmaista. Teorian jälkeen ja osin sen aikana opiskelija voi liittyä paikallisiin ilmailuyhdistyksiin ja suorittaa siellä haluamansa lupakirjan käytännön. (Kekkonen, Tikkakosken lukio 1997.)

Ensimmäinen kysely annettiin laskuvarjohyppykurssin valinneille opiskelijoille maaliskuussa 1997. Kurssin valinneita oli viisi poikaa ja viisi tyttöä. Iältään he olivat 16-18 vuotiaita. Kyselylomakkeen palautti vastauskuoressa kuusi kurssin valinnutta. Toinen osio kyselystä lähetettiin neljälle opiskelijalle, jotka osallistuivat Jyväskylän Laskuvarjokerhon laskuvarjohyppykurssin käytännön harjoitteluun ja hyppäsivät laskuvarjolla ensimmäiset hyppynsä maaliskuun 1997 aikana. Lisäksi yksi kyselyn toinen osio lähetettiin kurssin valinneelle opiskelijalle, joka oli hypännyt jo aikaisemmin ja jatkoi nyt harrastustaan. Kyselyn toinen osio lähetettiin yhteensä viidelle hyppyuransa aloittaneelle Tikkakosken lukion oppilaalle, joista kolme palautti kyselylomakkeen.

7.2 "FREE AS A BIRD" - laskuvarjourheilu esittelyvideon tekeminen

"Yleensä se tehoaa, mitä ei voi selittää"

- Andrei Tarkovski -

Elokuvan rytmi on levon ja toiminnan vaihtelua, otosten, kohtausten ja jaksosten sisällön ja keston vaihtelua sekä myös kuvakokojen ja -kulmien vaihtelua (Anttila, Hassinen & Vainionpää 1993, 70). En paneude tässä videon tekniseen tekemiseen enempää koska tekniikkaa kehittyi koko ajan. Digitaalitekniikka ja tietokoneet yhdessä vaativat eri työskentelytavat kuin nykyiset S-VHS -laitteet. Olen itse kokeilemalla ja "kantapään kautta" oppinut. Selostan tässä kappaleessa oman videotyöni tekovaiheita.

Tarkoitukseni oli tuottaa laskuvarjourheilun esittelyvideo - ei opetusvideo. Esittelyvideota voidaan käyttää laskuvarjourheilun markkinoimiseen ja liikuntamuodon tuntemisen lisäämiseen. Opetusvideoita käytetään yleensä vain laskuvarjokursseilla opetuksen havainnollistamisessa. Tavoitteeni oli tehdä tunteita ja elämyksiä - jännitystä, vauhtia ja kihelmöintiä - välittävä video. Samalla se antaisi katsojalleen tiivistetyssä muodossa monipuolisesti tietoa laskuvarjourheilusta. Tavoitteeni on, että vauhdin tuoksinnassa katsoja huomaisi laskuvarjourheilun eri lajiominaisuudet. Hyppääminen vaatii erityistä mielenmalttia, keskittymistä, tarkkaavaisuutta sekä kehon hallintaa, mutta lajeilla on lisäksi omat erityispiirteensä.

Tärkeimpien perusasioiden esittäminen tiiviisti, mielenkiintoisesti ja havainnollisesti tuntui minusta välttämättömältä. Kuvanauha koostuu kahdesta rinnakkain kulkevasta osasta. Toisessa seurataan Noora-oppilasta laskuvarjokurssilla - kuinka hän teorian oppimisen ja käytännön maaharjoittelun jälkeen suorittaa ensimmäisen laskuvarjohyppynsä. Päähenkilö on nuori, jotta kouluoppilaiden olisi helpompi samaistua oppimisprosessiin. Toinen osa muodostuu laskuvarjourheilun lajien esittelystä. Nämä kaksi osaa muodostavat videon juonellisen jatkuvuuden.

Käsikirjoitus on hyvin olennainen osa videon tekemisessä. Huolellisesti valmisteltu käsikirjoitus mahdollistaa suunnitelmallisen työskentelyn ja videon hahmottamisen kokonaisuutena jo etukäteen. (Anttila, Hassinen & Vainionpää 1993, 77.) Minulla oli ainoastaan kehittelyrunko, treatment. Parin sivun mittainen synopsis, jossa oli keskeisimmät tapahtumaketjut, juoni, luonne pääpiirteissään, päähenkilön rooli jne. Treatment muuttui hieman olosuhteiden mukaan. Maakohtaukset kuvasin kesällä 1997 suurimmaksi osaksi Kemin laskuvarjokerholla. Aineistoa kertyi noin 20 tuntia, joista editoin 15 minuutin esittelyvideon. Ilmakuvaukset ovat monen suomalaisen ja ulkomaalaisen laskuvarjourheilun asiantuntijan kuvaamia. Heille suuri kiitos! Ilmassa, joko vapaassa pudotuksessa tai varjon varassa, kuvaaminen vaatii taitoa ja kokemusta. Ilmakuvaus on oma hyppymuoto ja parhaimmillaan suurta taidetta. Jouduin siirtämään ilmakuvausmateriaalia Betalta S-VHS -nauhalle. Tätä tarkoitusta varten löytyi Jyväskylästä ainoastaan hifi-liike, jossa rahan avustuksella siirron pystyi suorittamaan. Editointi tapahtui tammi-syyskuun 1998 aikana. Työskentelyn aikana editoin kolmella eri laitteilla. Käytännössä opin laitteiden laadun vaihtelevan tason. Musiikin teki muusikko Pekka Westerholm. Speakit puhui Jyväskylän yliopiston tiedotusopin studiolla puheviestinnän opiskelija Päivi Koivumaanaho. Molemmat äänet tehtiin c-kaseteille, joista editoin ne S-VHS -videonauhalle (masternauhalle). Äänten siirtovaiheessa ilmeni paljon teknisiä vaikeuksia. Tällöin olisi ammattilaisen avusta ollut paljon hyötyä. Videon tekemisessä olisi ollut suurta apua toisesta ihmisestä: ajan mittaan tulee sokeaksi omalle työlleen.

Onneksi en tehnyt esittelyvideolleni budjettia. Se olisi ylittynyt roimasti! Luomisen ilon rinnalla on kasvanut terve kritiikki ja toisaalta arvostus hyvin tehtyjä tv-ohjelmia kohtaan.

7.2.1 "Free as a bird" - videon tavoitteiden toteutuminen

"Free as a bird" laskuvarjourheilun esittelyvideon tavoitteiden toteuttamiseksi katselutin videon "raakile" -versiota ystävilläni, joista pari harrastaa hyppäämistä. Heiltä sainkin rakentavaa kritiikkiä. Valmista esittelyvideota tarkistutin ja näytin alan ammattilaiselle. Seuraavassa kappaleessa on hänen palautteensa.

"Videolta ilmenee hyvin kokonaisuus. Laskuvarjourheilun lajien erityisluonteet tulevat esiin. Video on teknisesti o.k., tekstilaadut vaihtelevat mutta se ei häiritse (tv-tason töissä tekstityksen pitää pysyä samana). Tekstityyppien vaihtelu johtuu eri editointilaitteiden käytöstä. Videon draamallinen juoni palvelee kokonaisuutta. Esittelyvideo on hyvin eläväinen ja elämyksellinen. Siinä on eksotiikkaa, jännitystä, vauhtia, riemua, iloa - juuri sitä mitä laskuvarjourheilu on!"

"Free as a bird" -videosta antoi palautetta Oy Omnimedia Ltd:n tuottaja ja kuvaaja EJ Posti. Hän on myös laskuvarjohyppäjä. (puhelinhaastattelu 5.9.1998.)

"itse kuvausten aikana alitajunnan pitää ohjata meitä; siksi minä olen vakuuttunut, että elokuvassa ei ole lakeja." - Andrei Tarkovski -

7.3 Kyselyn tulokset

7.3.1 Kyselyn ensimmäinen osio - Ilmailun ja laskuvarjourheilun kiinnostavuus

Laskuvarjokurssin valinneilla opiskelijoilla oli korkea motivaatiotaso laskuvarjourheilua ja ilmailua kohtaan. Ilmailukursseilta haettiin sekä elämyksiä että valmiuksia tulevaan ammattiin. Puolet vastaajista haaveilivat ilmailualan ammatista, kuten lentäjän tai lennonjohtajan työstä. Kaikkien vastaajien mielestä ilmailukurssit soveltuvat hyvin kouluun ja mahdollisuus opiskella ilmailua jo koulussa koettiin innostavana ja hyödyllisenä muun muassa tulevaa ammattia silmällä pitäen. Huonoksi puoleksi sanottiin vain pitkät koulupäivät. Niistä huolimatta kaikki halusivat että ilmailun käytännön pitäisi olla koulussa mukana. Laskuvarjohyppäämisen käytäntö voisi mahdollisesti olla mukana jo koulussa mutta käytännön järjestelyjen vuoksi se voisi olla vaikea järjestää ”sääolot, kuka maksaa, lukujärjestyksen laatiminen hyppykeliin mukaan?”.

Mielipiteet nykyajan koululiikunnasta olivat koehenkilöillä hyvin samanlaiset: lisää valinnaisuutta, ei pakkotestejä, uusia lajeja ja monipuolisempaa liikuntaa. Vastaajien mielestä laskuvarjourheilu voisi olla osana koululiikuntaa esimerkiksi valinnaiskurssina.

7.3.2 Kyselyn toinen osio - Laskuvarjourheilun kasvatukselliset näkökulmat

Kyselyn toiseen osioon vastasi kolme jo hypännyttä opiskelijaa. Kahdella opiskelijoista oli kolme laskuvarjohyppyä takanaan ja yhdellä oli 16 hyppyä. Odotukset ennen ensimmäistä hyppyä vaihtelivat ”mahtavasta, vapauttavasta kokemuksesta - en osaa sanoa” - kommentteihin. Kaikkien vastaajien mielestä ensimmäinen hyppy vastasi jokaisen omia odotuksia, jopa yli odotusten. Kaikkien vastaajien ensimmäisen hypyn kokemuksista ja tuntemuksista tuli esille jännittäminen ”jännitti ihan hirveesti, jännitti paljon” ja hypyn jälkeinen helpottunut, mahtava, onnistunut - jopa ylpeä olo.

Motiivit laskuvarjohyppäämiseen olivat vastaajilla omien rohkeuden rajojen löytäminen, tehdä jotain erilaista kuin muut, halu oppia uutta, saada vapauden tunne ilmassa, ”hulluus” jne. Kaikki vastaajista aikovat jatkaa edelleen hyppäämistä. Opiskelijat haluavat uusia, jännittäviä kokemuksia ja joskus motiivina hyppäämiselle voi olla mahdollisuus näyttää kavereille eli tietynlaisen aseman saavuttaminen tai pitäminen sosiaalisessa ryhmässä.

Koehenkilöiden vertailut omien hyppyjen välillä vaihtelevat. Yksi opiskelijoista totesi, että ensimmäinen hyppy onnistui parhaiten koska sitä seuraavissa yritti liikaa. Toinen vastaaja ei muista ensimmäisen hypyn alkua mutta jälkimmäisissä hypyissä hän pystyi keskittymään paremmin ja muistaa enemmän tai koko hypyn.

Tutkimuksen mukaan pystyvyyden tunnetta voidaan kehittää laskuvarjohyppäämisellä koska hyppääjän itsetunto nousee kun on kokeillut omia rohkeuden rajoja ja löytänyt haasteita tulevasta vapaapudotuksesta. Koehenkilöiden mielestä keskittymiskykyä voi kehittää laskuvarjourheilun avulla. Vastaajien mielestä sosiaalisuus kehittyy hyppäämisen avulla. ”Urheilukerhoissa vallitsee ryhmähenki, yhteenkuuluvuus”, ”kiva hommailla porukalla, hauskuus lisääntyy”, ”kaverit ovat nyt läheisimpiä”.

Kyselyn toiseen osioon vastanneiden odotukset tulevalta "laskuvarjourheiluelämältä" oli: paljon hyppyjä, vapaapudotuksen kokeminen, laskuvarjon pakkaamisen oppiminen ilman apua, mielekkään harrastuksen saaminen - jollakin tavalla elämäntapa, tapa purkaa stressiä, uusien tuttujen ja kavereiden saaminen, lajissa kehittyminen ja kokemusten saaminen.

8 POHDINTA

Tutkimuksen suorittaminen oli mielenkiintoista koska aiheena laskuvarjourheilu on itselleni erittäin läheinen ja motivoiva. Yliopiston vaihtovuotenani opiskelin Englannissa elämys- ja seikkailupedagogiikkaa lähinnä käytännössä. Tutkimusta tehtäessä pääsin lähemmäksi elämys- ja seikkailupedagogiikkaa myös teoriassa. Laskuvarjourheilun rooli elämysten antajana ei ole uusi, mutta osana elämyskasvatusta roolia voidaan kehittää huomattavasti: laskuvarjourheilua osana seikkailu- ja elämyspedagogiikkaa ei ole tieteellisesti tutkittu. Tutkimukseni luonne ja kokonaisuus "haki linjojaan" ja "raamejaan" kauan aikaa. Tutkimusmenetelmien yhdistäminen loogiseksi paketiksi tuntui aluksi vaikealta. Kokonaisuuden hahmottaminen helpotti eri työvaiheiden erottamista ja työstämistä: tutkimuksen suorittaminen sekä kyselyllä että videolla ovat teknisesti kaksi eri maailmaa. Työni oli haastava ja työläs mutta myös antoisa toteuttaa.

Videon tekemisestä opin koko ajan. Vaikeinta oli pysyä videon teknisessä käsikirjoituksessa, koska tietojen ja taitojen karttuessa liisäntyivät myös ideat, joita olisin halunnut kokeilla. Editointivalmiudet eivät kuitenkaan soveltuneet niiden toteuttamiseen. Opin myös editointilaitteiden erilaisuudet, niiden teknisesti vaihtelevan tason. "Kantapään kautta"- oppiminen varmisti myös sisäistämisen ja automatisoinnin "pääkopassa". Tunnetasolla turhautuminen "potutti suunnattomasti" teknisten ongelmien

ilmentyessä - ja niitä riitti. Omat vaatimukset videon laatusostosta nousivat koko ajan, itseä täytyi muistuttaa käytössä olevista laitteista ja etten ole videoammattilainen. Kokonaisuuteen olen tyytyväinen ja uudet ideat saavat odottaa uusia videoprojekteja. Videon liittäminen toiseen tutkimusmenetelmään vaati aiheen tarkkaa rajaamista jotta kokonaisuus säilyisi tiiviinä. Mielestäni tutkimusmenetelmien yhdistäminen antaa työlleni syvyyttä menetelmien tukiessa toisiaan.

Kyselyssä koehenkilöt saivat vastata kysymyksiin omin sanoin. Mielenkiinnolla odotin vastauksia. Pohdiskelin kuinka paljon ulkoiset motiivit, esimerkiksi näyttämisen halu, vaikuttaisivat laskuvarjourheilun aloittamiseen nuorilla oppilailla. Vastauksia oli mukava lukea - ne osoittivat koehenkilöiden korkean sisäisen motivaation laskuvarjourheiluun. Omat hypoteesini, oletukset laskuvarjourheilun harrastamisen sisäisistä motiiveista ja positiivisista kasvatuksellisista näkökulmista saivat tukea. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että oletukset laskuvarjourheilun korkeasta, vahvasta kiinnostavuudesta ja haasteellisuudesta ilmailuharrastusten joukossa pitivät paikkansa. Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaiset Ilmailuliiton strategian vuoteen 2002 kanssa.

Koehenkilöt hakivat ilmailukursseista elämyksiä ja valmiuksia tulevaan ammattiin. He halusivat jo koulussa tutustua ehkä tulevan ammatin perusteisiin. Tutkimus antoi vastauksia kysymykseen miksi ihmiset hyppäävät laskuvarjolla: laskuvarjohyppykurssilta haetaan elämyksiä, halutaan laajentaa omaa kokemusmaailmaa oppimalla uusia asioita ja kokeilemalla omia rohkeuden rajoja. Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia Somerkosken (1992) kanssa: positiiviset kokemukset rakentuvat haasteellisuudesta, riskien hallinnasta, toiminnallisuudesta ja jännityksen kokemisesta. Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia myös Lintusen (1995) kanssa liikunnan vaikutuksista hallinnan kokemuksen kasvussa. Tunnetilat liittyvät elämys- ja seikkailuliikuntaan, kuten esimerkiksi jännitystä aiheuttavaan kokemukseen tai liikunnan jälkeiseen vaikutukseen kuten vapauttavaan tunteeseen. Telaman (1998) mukaan motiivit liikunnan harrastamiseen eivät ole niinkään tiedollisia vaan tunnevaltaisia ja elämyksellisiä. Harrastuksissa oman itsen voittaminen tukee itsetuntoa ja minäkuvaa. (<http://www.slu.fi/imag/7-98/10.html> 04/14/98.) Tutkimus osoitti samansuuntaisia tuloksia laskuvarjohyppyoppilaiden motiiveista. Koehenkilöiden motiiveina oli muun muassa jännittävän, vapauttavan tunnetilan tai elämyksen saaminen laskuvarjohypyn

yhteydessä tai sen jälkeen. Nuoret halusivat pois "arkipäivän rutiineista", vaihtelua kouluelämään. - Henkilökohtainen tunne ja oma kokemus ovat tärkeitä.

Otanta oli kooltaan hyvä. Mahdollisia lisätutkimuksia varten otanta voisi olla suurempi. Vastausten, mielipiteiden ja tulosten merkitsevyyden kannalta tulokset ovat hyvin suuntaa-antavia. Kyselyn suuntaaminen nuorille ja lyhyen aikaa laskuvarjourheilua harrastaneille oli oikea valinta. Laskuvarjohypystä haaveilevilla voi olla erilaiset taustat lajin tietämyksestä, toinen kuuluu "hyppääjäperheeseen" ja toinen on nähnyt hyppäämistä ainoastaan televisiosta. Yhteistä heille on unelma ja haaste laskuvarjohyppäämisestä ja sen toteuttamisesta. Tutkimusta voisi vielä enemmän syventää laskuvarjohyppäämisen motiivien ja varsinkin kasvatusnäkökulmien osa-alueille. Tällöin laskuvarjourheilua voitaisiin kehittää ja paremmin tarjota liikuntamuotona myös ei-ilmailulukioiden opiskelijoille esimerkiksi elämys-, seikkailu- tai valinnaisliikuntakurssin muodossa.

Kuten seikkailussa niin laskuvarjourheilussakin sosiaaliset motiivit ovat tunnevaltaisia. Ryhmään kuuluminen on tärkeää ja samanhenkisten ihmisten kanssa on mukava harrastaa ja rentoutua. Toisten osallistujien kanssa voi keskustella lajista ja antaa toisille palautetta. Kuten elämys- ja seikkailupedagogiikassa niin myös laskuvarjourheilussa opitaan uusia taitoja ja kokemusten kautta oma henkinen perusta vahvistuu. Laskuvarjourheilu sopii luonteeltaan seikkailu- ja elämyspedagogiikkaan. Laskuvarjourheilujoiden elämän arvot ja elämyshakuisuus ovat samanlaisia kuin "perinteisillä" seikkailijoilla. Laskuvarjourheilijoiden tavoitteet ja sisäiset motivaatiotekijät ovat myös samanlaisia kuin "perinteisillä" seikkailijoilla. Tutkimus kannustaa minua pitämään omat visioni ja päämääräni toteuttaa laskuvarjourheilua jonain päivänä opetustyössäni koulumaailmassa. Itse olen kokenut mitä parhaimpia elämyksiä ylhäällä taivaan sinisyydessä. Elämykset pitävät liikkeellä ja laskuvarjourheilusta saa elämänvoimaa!.

LÄHTEET

- Adventure and Challenge in the Environment-kurssi 1996. De Montfort University Bedford, B.ed.Year 4, semester II. Outdoor Education lehtori: Tim Hewett.
- Anttila, J., Hassinen, A. & Vainionpää, P. 1993. Elokvakerronnan alkeet Helsinki: Opetushallitus.
- Becker, P 1998. Joitakin käsitteellisiä ajatuksia "ajanmukaistetun kehon" näkökulmasta. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena,169-174.
- Carey, K. 1994. A beginner's guide to airsports. Lontoo: A & C Black.
- Cave'n, S. 1992. Seikkailutoiminnan historiaa. Teoksessa T. Aaltonen (toim.) Seikkailuohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus, 6-9.
- Clarke, H. 1998. Keinot ja päämäärät seikkailukasvatuksessa. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena, 61-79.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow: The psychology of optimal experience. New York, N.Y.:Harper Perennial.
- Deci, E. L. 1977a. Intrinsic motivation. New York, N.Y.: Plenum.
- Deci, E. L. 1977b. Motivation of male and female performers. Teoksessa D. M. Landers & R. W. Christina (toim.) Psychology of motor behavior and sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 388-398.
- Deci, E. L., Ryan M. & Vallerand R. 1984. Intrinsic motivation in sport: a cognitive evaluation theory interpretation. Teoksessa W. F. Straub & J. M. Williams (toim.) Cognitive sport psychology. New York, N.Y.: Sport Sciene Associates, 231-242.

- Gill, D. L. 1986. Psychological dynamics of sport. Champaign, Ill.: HumanKinetics.
- Gjerset, A. 1992. (toim.) Idrettens treningslaere. Norges idrettshogskole. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hearn, P. 1990. The sky people: a history of parachuting. Shrewsbury, UK: Airlife
- Heinonen, O. 1995. Löytöretki seikkailuun. Teoksessa T. Aaltonen (toim.) Seikkailuohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus, 10-15.
- Hirsjärvi, S. 1985. Johdatus kasvatusfilosofiaan. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S., Liikanen, P., Remes, P. & Sajavaara, P. 1986. Tutkimus ja sen raportointi. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hopkins, D. & Putnam, R. 1993. Personal growth through adventure. Lontoo: David Fulton.
- <http://www.bpa.org.uk/comp.htm> 07/07/98
- <http://www.ilmailuliitto.fi/lskvdata.htm> 06/10/98
- <http://www.sip.fi/satlu/skydopu2.htm> 08/03/98
- <http://www.slu.fi/imag/5-7/10.html> 04/14/98
- <http://www.zoo-gate.fi~nlu/tandem.htm> 06/10/98
- Hurme, T. & Rantala, M. 1997. Vaarallisten urheilulajien viehäytys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ.
- Hämäläinen, J. 1998. Seikkailu- ja elämyspedagoginen orientaatio sosiaalipedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Teoksessa T. Lehtonen (toim) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena, 149-167.
- Ilmailulajien koulutus. Ilmailu 1997, 4, 20-23.
- Jansson, L. 1982. Urheilijan psyykinen valmennus. Keuruu: Otava.
- Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykinen valmennus. Keuruu: Otava.

- Juuti, P. 1998. Johtamisen ja tiimitoiminnan valmentaminen kokemuksellisen oppimisen avulla. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena, 117-133.
- Kekkonen, I. 1997. Tikkakosken lukion esite.
- Kemin laskuvarjokerho 1995. Skydive-laskuvarjohyppämisen esite.
- Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena, 109-115.
- Kuusinen, J. 1991 (toim.) Kasvatuspsykologia. Juva: WSOY.
- Lagerspetz, K. 1996. TIEDE 2000, 2, 28-31.
- Laitinen, H. 1995. Laskuvarjohyppy harrastuksena. Teoksessa T. Aaltonen (toim.) Seikkailuohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Laskuvarjohyppääjän koulutusohjelma II. Koulutuskomitea 13.1.1997.
- Lehtonen, T. 1998. (toim.) Elämän seikkailu - näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena.
- Leistevuo, A. 1998. Sosiaaliset motiivit ja sosiaalinen toiminta aikuisopiskelussa. Acta Universitatis Tamperensis 584. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Lintunen, T., Kouvumäki, K. & Säilä, H. 1995. (toim.) Jalka potkee mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseuran julkaisuja. Tammisaari: Kirjapaino.
- LuKT/Kilpailukomitea 5.4.1997. Kupumuodostelmahyppyjen SM-säännöt 1997 (Pirttikoski Pasi, CF-jäsen).
- Madsen, K. B. 1983. Yleinen psykologia. Espoo: Weilin + Göös.
- Mortlock, C. 1994. The Adventure alternative. Cumbria: Cicerone.
- Mönkkönen, K. & Tuominen, T. 1995. Ylös sinisyyteen. Ilmailu, 3, 4-5.
- Nadler, R. & Luckner, J. 1992. Processing the adventure experience. Kendall Hunt.

- Nummenmaa, T., Takala, M. & von Wright, J. 1982. Yleinen psykologia kokeellisen tutkimuksen näkökulmasta. Helsinki: Otava.
- Numminen, P. 1998. Liikuntatieteiden projektiseminaari. Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos.
- Para-ski hakee uutta nostetta. Ilmailu 1997, 12, 39-40.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio - teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta -. Keuruu: Otava.
- Pihlaja, J. 1994. Urheilun käsikirja. Forssa: TietoSportti.
- Pirttikoski, P. 1996. Jättitimantti Saksassa. Ilmailu, 11, 40-41.
- Pirttikoski, P. 1998. Kahden kuvun sekvenssi. Ilmailu, 5, 38.
- Posti, E.J. 1998. "Free as a bird" - videon palaute. Puhelinhaastattelu 5.9.1998.
- Poynter, D. 1992. Parachuting, the skydiver's handbook. Santa Barbara,CA.: Para Publishing.
- Priest, S. 1990. The adventure experience paradigm. Teoksessa J. C. Miles & S. Priest (toim.) Adventure education. State College. PA.: Venture Publishing, 157-162.
- Puranen, P. 1995. Freestylen MM-kisat. Ilmailu, 11, 40-42.
- Puranen, P. & Suomen laskuvarjokerho. Ensimmäinen suomalainen freestyle-seminaari.
- Repo, M. 1976. Valmennuksen psykologia I - Motivaatio ja oppimisen psykologia. Helsinki: Työväen Urheiluliitto.
- Roberta, G. C., Duda, J. L. & Kleiber, D. A. 1980. Children in sport: Dimension of motivation and competence in male and female participants. Teoksessa G. C. Roberts & D. M. Landers (toim.) Psychology of motor behavior and sport. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 3-31.

- Salokannel, J. 1996. Missä mennään - uusi tutkimus urheiluilmailusta ja ilmailijoista. Ilmailu 10, 28-30.
- Schori, B., Lanz, J. & Maire, R. 1986. Psychologische Traininmethoden im Fallschirmwettkampfspor. Magglingen-lehti 9/1986. Henkilökohtainen kirje, heinäkuu 1998.
- Schori, B. 1989. Mentale Stärke ist trainierbar. Sportpsychologie, 4, 5-12.
- Siekinen, M. 1998. Liikunnan ja urheilun maailma 1998, 7.
- Singer, R. N. 1975. Myths and truths in Sport Psychology. New York, N.Y.: Harper & Row.
- Skysurfing. Sports in the sky-lehti 1996, 5 (3), 38-41.
- Somerkoski, K. 1992. Seikkailu kasvatuksessa. Teoksessa S. Cave'n (toim.) Seikkailun mahdollisuus. Helsinki: Kirjayhtymä, 84-103.
- Suomen Ilmailuliitto, 1995. Oppilaan opas. Koulutus- ja turvallisuuskomitea.
- Suomen Ilmailuliitto, 1997. Suomen Ilmailuliiton strategia 2002. Ilmailu, 6, 1-8.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tampereen laskuvarjokerho, 1993. Teoksessa W. Korhonen (toim.) Tampereen laskuvarjokerho 25 vuotta. Tampere: Tamprint.
- Telama, R. 1998. Liikunnan ja urheilun maailma 1998, 7. (SLU)
- Telemäki, M. 1998. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena, 11-25.
- Tomlinson, J. 1996. The ultimate encyclopedia of extreme sports. New York, N.Y.: Carlton Books.
- Toppila, M. 1996. TIEDE 2000, 2, 32-33.
- Tuominen, T. 1995. Ilmailulukio aloitti. Ilmailu, 1, 18-19.

- Tuominen, T. 1996. Laskuvarjourheilun SM-kisat. Ilmailu, 9, 42-46.
- Tuominen, T. 1996. Freeflying päivän sana. Ilmailu, 11, 4-7.
- Tuominen, T. 1997. 300-way epäonnistui niukasti. Ilmailu, 2, 44-47.
- Tuominen, T. 1997. Kunnon hanska pitää. Ilmailu, 11, 38.
- Tuominen, T. 1998. Yhdyspunos-uutisia laskuvarjourheilusta. Ilmailu, 6, 40.
- University of East Anglia, Norwich 1990. 18-20 September 1990. Young people, adventure and the countryside. Countryside recreation research group 1991.
- Uola, M. 1994. Suomen Ilmailuliitto 75 vuotta. Helsinki: Suomen Ilmailuliitto.
- Uusi PE 100-way tehtiin Oulun leirillä. Ilmailu 1997, 7-8, 8.
- Vilkuna, R. 1994. SIL ja nuoriso. Ilmailu, 11, 22-23.
- Virtanen, V. 1998. Seikkailusta ratkaisu - ratkaisusta seikkailu. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena, 81-94.
- Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Vuorinen, R. 1992. Persoonallisuus ja minuus. Juva: WSOY.

Jyväskylä 27.3.1997

HEI SINÄ LASKUVARJOHYPPÄÄJÄ !

Olet osallistunut Jyväskylän laskuvarjokerhon laskuvarjokurssille ja päässyt jo hyppäämään. **ONNEA !**

Olen teidän lukiollanne ja laskuvarjokurssillanne vierailut opiskelija Jyväskylän yliopistosta liikuntatieteellisestä tiedekunnasta ja teen opintoihini liittyen tutkimusta laskuvarjourheilun kiinnostavuudesta ja motiiveista hypätä laskuvarjolla (myös koulussa).

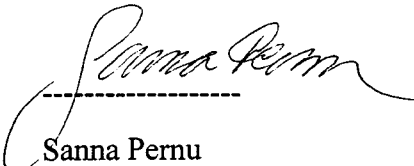
Harrastan itse myös laskuvarjoilua ja haluan kartoittaa uusien hyppääjien ja nuorten ihmisten innostusta laskuvarjourheilua kohtaan ja tähän tarvitsen "ulkopuolisten" apua säilyttääkseni objektiivisuuden prooseminaarityötäni varten. Tutkimukseni tulokset kiinnostavat myös ilmailuliittoa ja laskuvarjokerhoja, jotta ne voivat osaltaan kehittää tulevien ja uusien ilmailijoiden ja hyppääjien oloja mm. "Vanhojen Herojen" joukossa ja uusien, outojen asioiden keskellä.

Olisin erittäin kiitollinen avustasi ja mielipiteistäsi jos vastaisit näihin kyselyihin (jos olet vastannut jo ensimmäiseen kyselyyn niin vastaa nyt vain lomakkeeseen kaksi). Voit vastata omin sanoin ja halutessasi jatka vastauksiasi kyselylomakkeen kääntöpuolelle tai erillisille paperille. Näin OSALTASI AUTAT laskuvarjoilun kehittymistä lajina ja suuren yleisön kiinnostavuuden lisäämistä tätä hienoa harrastusta kohtaan.

KAIKKI VASTAUKSET KÄSITELLÄN LUOTTAMUKSELLISESTI eikä Sinun tarvitse laittaa omaa nimeäsi papereihin ellet halua !

Valitan hoppua ja kiirettä mutta palauttaisitko kyselylomakkeet minulle jo perjantaihin 4.4.1997 mennessä tai niin nopeasti kuin pystyt (kuitenkin viimeistään 11.4.1997). KIITOS !

**KIITOS SINULLE & MUKAVAA KEVÄTTÄ
& BLUE SKYES !!!**



Sanna Pernu

KYSELYLOMAKE

Tikkakosken ilmailulukio, laskuvarjourheilukurssi

LASKUVARJOURHEILUN KOULUKASVATUKSELLINEN NÄKÖKULMA

TAUSTATIEDOT

1. Syntymävuosi 19____

2. Sukupuoli 1 mies 2 nainen

3. Harrastukset

4. Kuinka usein / aktiivisesti harrastat?

5. Mitä ilmailukursseja olet valinnut?

6. Kerro miksi valitsit ilmailukursseja

7. Kerro haluatko ilmailukursseilta elämyksiä ja / tai valmiuksia tulevaan ammattiin

8. Kerro jatkatko ilmailua käytännössä teorian jälkeen (mitä ilmailua / lajia?)

9. Olisiko käytännön oltava mukana jo koulussa? (perustele)

10. Kerro miten mielestäsi ilmailukurssit soveltuvat kouluun

11. Miten koet sen, että on mahdollisuus harrastaa / opiskella ilmailua jo koulun aikana?

LASKUVARJOURHEILU

12. Harrastaako joku perheenjäsen, ystäväsi, tuttavasi laskuvarjourheilua?

13. Kerro millaisia kokemuksia sinulla on "laskuvarjourheiluelämästä" ennen tätä koulun kurssia

14. Kerro miksi valitsit laskuvarjourheilukurssin

15. Aiotko jatkaa käytännössä laskuvarjourheilua teorian jälkeen?

16. Olisiko laskuvarjourheilun käytännön oltava mukana jo koulussa? (perustele)

17. Kerro miten kiinnostavana pidät laskuvarjourheilua (perustele)

LASKUVARJOURHEILU JA KOULULIIKUNTA

18. Millaista koululiikunnan tulisi olla nykyaikana?

19. Voisiko laskuvarjourheilu olla osana koululiikuntaa (esim. valinnaiskurssina)? (perustele)

20. *VAPAA SANA* (muita kommentteja, odotuksia ja toiveita laskuvarjourheilusta):

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄSI!



Palauta kysely vastauskuoressa osoitteeseen:

Sanna Pernu

Voionmaankatu 11 B 29

40700 JKL

puh: 014 - 211719

sähköposti: sanpern@kanto.jyu.fi

Jätä yhteistietosi, mikäli olet valmis

osallistumaan jatkokysymyksiin /

haastatteluun

Nimi _____

Osoite _____

Puhelin _____

Tikkakosken ilmailulukio, laskuvarjourheilukurssi 1997

LASKUVARJOURHEILUN KOULUKASVATUKSELLINEN NÄKÖKULMA

TAUSTATIEDOT

1. Syntymävuosi 19____

2. Sukupuoli 1 mies 2 nainen

LASKUVARJOURHEILU

3. Monta kertaa olet hypännyt laskuvarjolla? _____ kertaa.

4. Millaisia odotuksia Sinulla oli laskuvarjohyppäämisestä ennen ensimmäistä laskuvarjohyppyä?

5. Vastasiko ensimmäinen laskuvarjohyppysi edellä mainittujasi odotuksia?

6. Kerro omin sanoin kokemuksia ja tuntemuksia ensimmäisestä laskuvarjohypystäsi.

(Voit jatkaa paperin kääntöpuolelle)

7. Miksi halusit hypätä laskuvarjolla?

o

8. Mitkä olivat motiivisi suorittaa laskuvarjohyppy? (esim. halu oppia uutta, kavereille näyttäminen, stressin purkaminen)

9. Aiotko jatkaa laskuvarjohyppäämistä? (perustelee)

10. Jos Sinulla on useampi kuin yksi (1) laskuvarjohyppy, niin eroavatko ne mielestäsi toisistaan?
Miten (oma valmistautumisesi henkisesti ja / fyysisesti, hyppymestarin tms. opastus jne.) ?

11. Voiko mielestäsi keskittymiskykyä kehittää laskuvarjourheilun avulla? (perustelee)

12. Voiko mielestäsi pystyvyyden tunnetta (esim. psyykkinen pätevyys, “*mihin minä pystyn, mitä kykenen tekemään*”) kehittää laskuvarjourheilun avulla? (perustele)

13. Voiko mielestäsi ihmisten sosiaalisuutta (esim. ryhmähenkeä) kehittää laskuvarjourheilun avulla? (perustele)

14. Mitä odotat tulevalta “laskuvarjourheiluelämältäsi”?

15. *VAPAA SANA* (muita kommentteja, odotuksia ja toiveita laskuvarjourheilusta & näistä kyselyistä):

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄSI!

& PALJON HYVIÄ HYPPYJÄ !!!

Palauta kysely vastauskuoressa osoitteeseen:

Sanna Pernu

Voionmaankatu 11 B 29

40700 JKL puh: 014 - 211719



Sähköposti: sanpern@kanto.jyu.fi