

**PARKOUR - taitojen oppimisen vaiheet  
harrastuksen eri vaiheissa**

Antti Vuoriainen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Syyslukukausi 2017

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Vuoriainen, Antti. 2017. PARKOUR – Taitojen oppimisen vaiheet harrastuksen eri vaiheissa. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos. 85 sivua.**

Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia Parkour-lajia harrastavien taitojen oppimista harrastuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen tiedonantajiksi valikoitui kuusi miestä ja kaksi naista. Kaikki tiedonantajat olivat täysi-ikäisiä. Analysoitu aineisto koostui tiedonantajien näkemyksistä harjoittelun merkityksestä taitojen ja ominaisuuksien kehittymiseen. Aineistonkeruumenetelmänä käytin avointa haastattelua. Analyysimenetelmänä käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin pohjalta teemoittelin tiedonantajien vastaukset tutkimusongelmiini vastaaviksi ala- sekä pääluokiksi.

Tutkimuksen tuloksiksi saatiin suuntaa antava malli siitä, kuinka Parkourin kaltaisessa vaihtoehtoliikunnan lajissa taitojen oppiminen muodostuu harrastajan päästessä yhä syvemmälle lajin ytimeen. Kaikkien tiedonantajien harrastuspolku kulki alkuvaiheen epävarmuudesta ja uuden viehätystä kohti loppuvaiheen luovaa ongelmanratkaisua ja liikkumisen yksityiskohtien huomioivaa harrastamista. Harrastamisen motivoivimmaksi tekijäksi koettiin lajin tiivis yhteisö. Tämä oli kaikissa harjoitteluvaiheissa keskiössä, riippumatta harrastiko lajia ohjatuilla tunneilla vai omatoimisesti.

Tuloksien pohjalta voidaan tehdä päätelmiä luovan liikunnan hyödyistä kehontuntemuksen ja omien taitojen tiedostamisen suhteen. Tutkimus vahvistaa yleistä käsitystä harrastukseen sitouttavista tekijöistä, kuten turvallisesta sosiaalisesta ilmapiiristä.

Asiasanat: Parkour, taidon oppiminen, opiskelu, liikunta, vuorovaikutus, itsemäärääminen

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	PARKOUR, OPPIMINEN JA VUOROVAIKUTUS .....	7
2.1	Parkour – luovaa liikkumista lähiympäristössä.....	7
2.2	Vuorovaikutus ja sosiaaliset kohtaamiset Parkourissa.....	11
2.3	Oppiminen .....	15
2.3.1	Yhteisöllinen ja yhteisössä oppiminen .....	15
2.3.2	Liikuntataitojen oppiminen.....	17
2.3.3	Liikuntataitojen oppiminen ja aivojen fysiologia .....	21
2.3.4	Differentiaalioppiminen ja non-lineaarinen pedagogiikka .....	23
2.3.5	Informaatioprosessointiteoria ja ekologinen teoria.....	26
2.3.6	Oppimisympäristöt.....	27
2.4	Luova ongelmanratkaisu .....	29
3	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA .....	31
3.1	Autonomian kokemukset liikunnassa.....	32
3.2	Pätevyyden kokemukset liikunnassa .....	33
4	TUTKIMUSASETELMA .....	36
4.1	Tutkimusongelmat .....	36
4.2	Tutkimusote.....	37
4.3	Tutkimusaineiston kerääminen.....	39
4.4	Tutkittavat.....	40
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	42
4.6	AINEISTON ANALYYSI .....	43
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	46

5.1	Alkuvaihe – Mallioppimista ja rajojen testausta .....	46
5.2	Keskivaihe – Itsevarmuuden ja oheisharjoittelun lisääntyminen .....	50
5.3	Nykyvaihe – Liikkumisen yksityiskohdat, ongelmanratkaisu ja omat tunteet	54
5.4	Taitojen siirtovaikutus .....	59
6	POHDINTA .....	63
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	63
6.2	Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet.....	68
	LÄHTEET.....	73
	LIITE	
	Liite 1 Haastattelulomake .....	85

# 1 JOHDANTO

Jokainen on varmasti ollut tilanteessa, jossa aidan yli loikkaaminen tai pieni oikaiseminen verkon ali pujahtamalla, tuntuu luontevalta, koska se säästää aikaa ja joskus myös vaivaa. Mahdollisesti muistat lapsuudestasi, kuinka hauskaa oli kiivetä puuhun kavereiden kanssa tai hyppiä kiveltä toiselle, kun ”Maa oli laavaa”. Nykyään lapsuudessa tehdyt temput tuntuvat pelottavilta, vastenmielisiltä ja hitusen noloilta. Silti omasta naapurista saattaa löytyä nuorten kiipelijöiden alkujen lisäksi aikuisikäisiä seinille hyppijöitä, jotka tuntuvat uhmaavan painovoimaa tempuillaan ja kiipeilyllään. Lehdistä on saanut lukea näistä kaupunkiapinoista, jotka kutsuvat ulkopuolisen silmään hullunkuriselta näyttävää liikkumistaan Parkouriksi.

Parkour on laji, jossa pyritään etenemään jokapäiväisessä ympäristössä mahdollisimman sulavasti ja luovasti, käyttäen oman kehon lisäksi vain ympäristöstä löytyviä virikkeitä, kuten kiviä, puita ja aitoja liikkumiseen. Ympäristö nähdään pikemminkin leikkikenttänä ja fyysiset esteet, kuten muurit ja kaiteet, mahdollisuuksina omalle liikkumiselle ja rajojen testaamiselle. Monipuolinen ja luova liikkuminen kuvastaa parhaiten Parkourissa tapahtuvaa liikuntaa. Laji kehittää harrastajan tasapainoa, voimaa, koordinaatiota, liikkuvuutta ja jopa esiintymis- sekä sosiaalisia taitoja (Angel 2011; Ameel & Tani 2015; DeMartini 2014).

Parkour kehittää harrastajansa fyysisten kunto-ominaisuuksien lisäksi myös luovuutta ja itsetuntemusta (Angel 2011, 9–12). Parkour on lajina melkoisen uusi ja sen synty katsotaan ajoittuneen 1970 ja 1980 lukujen taitteeseen Ranskaan. Suomeen Parkour rantautui vuonna 2003 ja sen harrastajamäärät ovat kasvaneet 2010-luvulla räjähdysmäisesti. Lajille riittää kysyntää Suomessa sillä mm. Opetus- ja Kulttuuriministeriön teettämän kyselyn mukaan Parkour on suosituimpia toiveita peruskouluikäisten lasten kulttuuri/taideharrastuksista (OKM 2017).

Tutkimukseni aihe lähti omasta mielenkiinnostani Parkouria sekä liikuntataitojen oppimista kohtaan. Osaltaan myös peruskoulun uuden opetussuunnitelman muutokset kiehtoivat minua, etenkin liikunnan opetukseen tulevat uudet tuulet ja ne olivat tavallaan sinetti aiheenvalinnalleni. Aloitin Parkourharrastuksen itse vuonna 2005 ja olen saanut lajilta ja kansaharrastajiltani vuosien varrella niin paljon, että tämä on myös tapani antaa jotain takaisin tuolle Parkouryhteisölle. Osaltani toivon, että Parkourin kaltaiset vaihtoehtoliikunnan muodot kannustaisivat etenkin niitä ihmisiä liikkumaan, ketkä eivät

saa kilpailusta ja perinteisistä urheilulajeista tarpeeksi motivaatiota liikuntaharrastukseen. (ks. Harinen, Liikanen, Rannikko & Torvinen 2015.) Lapsuudessa hankitut liikuntatottumukset ennustavat aikuisiän liikuntaa (Telama 2009). Tämän vuoksi on positiivista, että Parkour tuntuu liikuttavan etenkin lapsia ja nuoria.

Parkouria pidetään nuorisoliikkumisen muotona, ja suurin osa harrastajista onkin lapsia ja nuoria (mm. Itkonen 2013). Yhtä hyvin laji kuitenkin sopii aikuiselle ja tässäkin tutkimuksessa mukana olleista tiedonantajista valtaosa oli aloittanut Parkourin harrastamisen vasta aikuisiällä.

Peruskoulun uudessa opetussuunnitelmassa (POPS 2014, 148) todetaan liikuntakasvatuksen tavoitteiksi mm. positiivisten kokemusten saaminen liikunnasta, yhteisöllisyys, ympäristön tarjoaminen mahdollisuuksien hyödyntäminen opetuksessa, vuorovaikutustaitojen kehittäminen, omien tunteiden tunnistaminen sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Uusimpien kotimaisten tutkimusten mukaan alakoululaiset ovat hereillä ollessaan paikallaan 6 h 24 min ja yläkoululaiset 8 h 12 min päivässä. Tästä ajasta lähes puolet tapahtuu koulussa. Samaan aikaan reipasta liikuntaa kertyi alakouluikäisille keskimäärin 22 minuuttia ja yläkouluikäisille 17 minuuttia (Tammelin ym. 2015). Suomen hallituksen yksi kärkihankkeista on saada koululaiset liikkumaan yhden tunnin verran koulupäivän aikana. Tarvitaankin paljon työtä ja uusia ideoita, jotta tähän tavoitteeseen päästäisiin. Parkour voisi osaltaan olla liikunnallistamassa koulupäivää (esim. Kalaja & Sääkslahti 2009; ks. myös Ohtonen 2017). Reippaan liikunnan yhteys oppimiseen ja parempaan koulumenestykseen on jo kotimaisissa tutkimuksissa todettu (mm. Syväoja 2014; Kantomaa ym. 2013).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on syventää ja tehdä näkyväksi Parkourissa tapahtuvaa taitojen oppimista harrastuksen eri vaiheissa ja selvittää, kuinka opitut asiat siirtyvät muille elämän osa-alueille, kuten opiskeluun ja työelämään. Parkouriaajien lisäksi tutkimuksesta hyötynevät liikunnan parissa työskentelevät, lajista kiinnostuneet sekä vaihtoehtoliikunnan eri yhteisöt.

## 2 PARKOUR, OPPIMINEN JA VUOROVAIKUTUS

Aloitan kappaleen 2 esittelemällä tämänhetkisten tutkimusten valossa mitä Parkourista, oppimisesta ja vuorovaikutuksesta tiedetään. Tutkimukseni kannalta oleellista on selvittää, mitä liikuntataitojen oppimisesta sekä opettamisesta tiedetään. Ja myös kuinka ympäristö sekä vuorovaikutus sen ja muiden ihmisten kanssa vaikuttaa oppimiseen sekä motivaatioon. Esittelen aluksi mitä Parkour on ja millaisessa tilanteessa se on tällä hetkellä Suomessa.

### 2.1 Parkour – luovaa liikkumista lähiympäristössä

Parkour on 1980-luvulla Pariisin lähiöissä syntynyt ja kehittynyt laji, jossa tarkoituksena on edetä jokapäiväisessä ympäristössä mahdollisimman sulavasti ja ketterästi. Yksinkertaisesti voidaan sanoa, että lajissa edetään paikasta A paikkaan B luovasti ja sujuvasti (Ameel & Tani 2015, 1; Angel 2011 9-10; Silvennoinen 2005). Paitsi liikuntalajina, Parkouria voidaan pitää myös ajattelutapana, liikkumisen kulttuurina, taiteena tai vaikkapa kaikkien näiden yhdistelmänä. Mitä Parkour loppujen lopuksi on, riippuu pitkälti yksilön kokemuksista lajista, sen harjoittelusta ja harjoitteluympäristöstä sekä –seurasta (Angel 2011, 9; Myös Harinen, Liikanen, Torvinen & Rannikko 2015; DeMartini 2014). Liikuntatieteissä käytetään yleisesti nimitystä ”vaihtoehtoliikunta” sellaisista lajeista, joissa korostuvat kokemuksellisuus, ilo ja elämyksellisyys, ilmaisu ja elämäntyyllilliset valinnat. Tällaisia lajeja ovat Parkourin lisäksi mm. Bleidaus, skeittaus, sirkus ja scoottaus (Harinen ym. 2015, 1–7).

Yleisesti voidaan ajatella Parkourin olevan fyysisen harjoittelun metodologia ja tietynlainen ajattelumalli liikkumiseen ja luovaan avaruudelliseen hahmottamiseen (Angel 2011, 9). Tässä tutkimuksessa puhutaan Parkourista liikuntalajina, mutta on hyvä ymmärtää, että kaiken hyppimisen ja kiipeilyn taustalla ovat erilaiset motivaation lähteet harjoittelulle. Yhdelle Parkour voi olla pelkästään tapa pitää itsestä huolta ja toiselle se voi lähennellä elämäntapaa. DeMartini (2014) myöskin muistuttaa, että Parkouria ei voi mieltää urheiluksi, sillä lajilla ei ole tarkkoja sääntöjä, joukkueita, arvohierarkiaa ja lajissa kilpaillaan todella vähän, jos ollenkaan (DeMartini 2014, 70).

Parkourin ideologia juontaa juurensa 1800- ja 1900-lukujen vaihteesta. Afrikan luonnossa liikkuvat hyväkuntoiset heimot herättivät Georges Hébertin huomion ja tuo

alkoi pian opettaa Ranskassa ”methode naturelle”-liikuntasuuntausta. Tässä suuntauksessa luonnollinen fyysinen kehittyminen eri osa-alueilla, jatkuvan ja järjestelmällisen liikkeen kautta, on keskiössä. Osa-alueita ovat mm. Hyppääminen, juokseminen ja tasapainoilu. Hébertin opeista kehittyivät myöhemmin mm. Ranskan armeijan käyttämä esterata-harjoittelu ”parcours du combattant”. Hébert painotti mielen ja kehon tasapainoisen harjoittamisen olevan tärkeää ja että omasta harjoittelusta tulisi olla hyötyä myös muille. Kutakuinkin samaa ajatusmaailmaa noudattavat myös maailman ensimmäinen Parkourryhmä ranskalainen Yamakasi. (George Hébert and the Natural Method of Physical Culture 2008; Angel 2011, 17–18).

Parkour nimi on juonnettu juuri ”parcours du combattant” sanoista. Nimi viittaa armeijan esteratoihin ja Parkourissa ympäristö nähdäänkin esteratana ja oman luovan liikkumisen mahdollistajana. Alunperin Parkourista puhuttiin ”parcours” nimellä, joka on ranskaa ja tarkoittaa reittiä tai rataa. Muita käytettyjä nimiä lajille ovat mm. ”L’art du déplacement” eli siirtymisen tai liikkumisen taide ja ”Freerunning” eli vapaa juoksu (Angel 2011 10; Itkonen 2013; DeMartini 2014). Tyypillisesti liikkuminen lajissa on tasapainoilua, juoksua, kiipeilyä, hyppimistä, heilahtelua, liukumista ja niin edelleen. Vain oma luovuus on rajana. Parkourissa ei ole oikeastaan väärää tapaa tehdä vaikkapa kaiteen ylitystä. Jotkin perustekniikat ovat kuitenkin vakiintuneet, sillä niiden on todettu olevan turvallisia, taloudellisia ja tehokkaita. Liikkuminen Parkourissa on siis pitkälti kiinni harrastajan luovuudesta ja kekseliäisyydestä. Parkour yhdistetään usein kaupungissa tapahtuvaan hyppimiseen ja laji saikin alkunsa varsin urbaaneissa Pariisin lähiöissä. Yhtä hyvin harjoitteluympäristöksi sopii metsä, puisto tai vaikka uimaranta. Tärkeää on, että ympäristössä on turvallista sekä sallittua liikkua ja että se tarjoaa elementteitään mahdollisuuden harjoitella omia taitoja (Ameel & Tani 2015, 1; Angel 2011, 9–10; Itkonen 2013; Silvennoinen 2005).

Suomen ensimmäinen Parkourpuisto rakennettiin Jyväskylään vuonna 2009. Lajia varten tarkoitettu harjoittelutila sai varsinkin aluksi ristiriitaista kannatusta lajin harrastajilta. Monet näkivät puiston hyvänä harjoittelupaikkana muiden ohella ja turvallisena tapana aloittaa lajin harrastaminen, ja kokivat sen, että kunta oli lähtenyt moiseen projektiin mukaan pelkästään hienona asiana. Osa lajin harrastajista pelkäsi, että lajia varten tarkoitettujen tilojen rakentaminen kaventaa näkemystä missä Parkouria harjoitellaan, sillä puiston rakentaminen ei vähennä tarvetta Parkourata myös muualla. Osa pelkäsi ohikulkijoiden suhtautuvan Parkourajiin negatiivisemmin, jos nuo eivät harjoitelleet siellä ”missä on tarkoitus” (Ameel & Tani 2015, 6). Parkourpuistoja ja -saleja



on sittemmin rakennettu ympäri Suomea vastaamaan kovaan kysyntään ja tarjoamaan ihmisille erilaisia liikuntamahdollisuuksia.

Parkour ei ole pelkästään fyysinen laji, vaan sillä on vahva henkinen ja emotionaalinen puoli. Yhtä hyvin kuin fyysinen seinä, niin harjoittelussa vastaan tuleva este voi olla oma pelko kokeilla uutta hyppyä kiveltä toiselle. Omien pelkojen ja rajojen voittaminen sekä löytäminen omaan liikkumiseen yhteydessä ovatkin lajin tyypillistä antia (Angel 2011 9-11; Myös Bezanson & Finkelman 2010). Koska lajissa ei kilpailla muita vastaan, suurimmat ilon, nautinnon ja tyydytyksen kokemukset saadaan, kun omien taitojen kehittyminen alkaa näkymään. Tätä myötä aikaisemmin omiksi rajoiksi uskotut asiat rikkoutuvat ja pian huomaakin pystyvän kiipeämään itseä korkeamman suoran seinän päälle. Parkourissa taidokasta suoritusta kuvaa hyvä flow, jolla tarkoitetaan suorituksen sulavuutta ja vaivattomuutta sekä katkeamattomuutta. Myös ns. ”flow”-kokemukset ovat osa Parkouria. Näissä harrastaja päästää irti sen hetkisestä minästään suorituksen vaikeudesta ja sen vaatimasta keskittymisestä sekä onnellisuuden tunteen yhteisvaikutuksesta. Suorituksen jälkeen harrastajan minäkäsitys vankentuu ja käsitys itsestä kehittyy (Angel 2011, 161–163).

Unkarilainen psykologi Mihaly Csikszentmihalyi (1990) kuvaa flow-tunnetta toiminnasta johtuvaksi onnellisuuden tilaksi, jolle on ominaista täydellinen keskittyminen ja omistautuminen tehtävälle asialle tai tilanteelle. Flow-kokemus on sisäisen motivaation ilmentymä, eli suoritusta tai aktiviteettia ei tehdä palkintojen toivossa tai sanktioiden pelossa, vaan sen tekeminen on itsessään jo palkitsevaa. Csikszentmihalyin mukaan flow koostuu kahdeksasta komponentista ja flow saavutetaan, kun kaikki tai osa näistä komponenttien edellytyksistä täyttyy. Tehtävän tulee olla haastava ja keskittymistä vaativa, mutta mahdollinen ja sillä on oltava selkeä tavoite tai päämäärä. Flow-tilaan pääsy helpottuu jos suorituksesta on heti saatavissa palautetta, esim. kehosta tulevat viestit tai vaikkapa hypystä laskeutumisesta aiheutuva ääni. Esimerkiksi Parkourissa hallittua suoritusta kuvaa yleensä äänettämyys. Suorittajalla tulee olla edes pieni mahdollisuus vaikuttaa tekemiseensä eli kokemus autonomiasta. Viimeiset kolme osiota ovat ajantajun menettäminen aktiviteettiin osallistuminen vuoksi, omien tarpeiden huomioinnin vähentyminen ja vähäinen huomion kiinnittäminen ympäröiviin asioihin tai ihmisiin (Csikszentmihalyi 1990, 49). Taulukkoon 1. on koottu Flow-tilan saavuttamisen komponentit.

TAULUKKO 1. Flow-kokemuksen edellytykset (Csikzszentmihalyi 1990.)

Komponentti	Kuvaus
Tehtävä	Haastava, mutta mahdollinen
Keskittyminen	Aktiviteetti vaatii keskittymistä
Tehtävän tavoitteet	Tehtävällä tulee olla selkeä päämäärä tai tavoite
Palaute	Mahdollisuus saada välitöntä palautetta
Ympäristö	Ainoastaan tehtävän kannalta olennaisiin asioihin kiinnitetään huomiota
Autonomia	Suorittajalla on mahdollisuus vaikuttaa tekemiseen
Omat tarpeet	Omat tarpeet jäävät suorituksen ajaksi taka-alalle
Ajantaju	Ajantaju häviää tai muuntuu suorituksen yhteydessä

Flow-tilan voi saavuttaa musisoidessa, videopelejä pelatessa, kiipeillessä tai vaikkapa siivotessa. Parkour on lajina erityisen herkkä näille kokemuksille. Päämäärätietoinen kehon kontrollointi ja omien tunteiden säätely sekä luovan liikkeen tuottaminen erilaisissa ympäristöissä johtavat nopeasti flow-kokemuksiin ja sitä kautta muutoksiin minäkäsityksessä sekä itsetietoisuudessa (Angel 2011, 162; Csikzszentmihalyi 1990). Kokemukset itsestä liikkujana ovat selveämpi ja vankempia, kuin vaikka pallopelejä pelatessa, sillä omien pelkojen ja tunteiden säätely ovat vahvasti mukana Parkouria harrastettaessa. Parkourissa ei myöskään mitata esimerkiksi maalien määrää, joten yksin harrastettaessa suorituksen kriteereistä ja sen sujuvuudesta ainoa tuomari on harrastaja itse. Tämä osaltaan lisää ja tehostaa käsitystä omista taidoista (Angel 2011 161–164) Tynjälä (2004, 106–107) toteaa flow-kokemusten syntyminen olevan optimaalisinta, kun tehtävän vaatimukset ja oppijan edellytykset ovat tasapainossa. Toisin sanoen liian vaikeaa tai helppoa tehtävää ratkoessa on epätodennäköisempää saavuttaa flow-tila.

Parkour kehittää harjoittelijansa fyysisten ominaisuuksien, kuten voiman, kestävyuden, liikkuvuuden ja nopeuden lisäksi myös ympäristön havainnointikykyä. Moni Parkourharrastaja puhuukin ns. ”Parkour-katseesta”, jolla nuo tarkoittavat uutta luovaa tapaa tarkastella omaa ympäristöä (Ameel & Tani 2015, 1–4; Angel 2011, 63–67). Kerran auennutta Parkour-katsetta ei lajin harrastajien mukaan voi sulkea, vaan jokapäiväisessä kulkemisessa ympäristöstä etsii mahdollisuuksia omalle liikkumiselle ja itsensä haastamiselle. Näin myös aikaisemmin ankelta ja tylsältä paikalta vaikuttanut alue voi näyttäytyäkin Parkourin kautta todella mielenkiintoisena ja erinomaisena harjoittelupaikkana. Myös ympäristön arvostaminen uudella tavalla on Parkourkatseen

kehittymisen hyötyjä. Esimerksi tutun kiipeilypuun kaataminen voi olla iso menetys jollekin ”Parkourspotille” eli hyvälle Parkourin harrastamisen paikalle. Kaupunki, metsät ja niiden elementit koetaan uudella tavalla Parkourin kautta ja ympäristön yksityiskohtiin tutustutaan erilalla, kuin vaikka kävelylenkillä (Ameel & Tani 2015, 3–4).

Suomeen Parkour rantautui vuonna 2003 ja jo lajin synnystä alkaen sitä on värittänyt vähäinen taloudellistuminen ja kilpailemattomuus. Parkouriin kuuluu tietynlainen luonnonläheisyys ja omaehtoisuus, joten esimerkiksi urheiluvälineillä leveys tai muita vastaan kilpailu eivät lajiin kuulu (Pihlaja & Junttila 2012, 16–23; Itkonen 2013; Ameel & Tani 2015). Parkour on varsin uusi ilmiö, mutta sille on kehittynyt jo suuri harrastajapohja ja jopa ohjaajasertifikaattijärjestelmiä. Tunnetuin ja arvostetuin näistä sertifikaateista lienee A.D.A.P.T (The Art du Déplacement And Parkour Teaching), jonka myös suomalainen vuonna 2008 perustettu Parkour Akatemia on ottanut käyttöönsä. A.D.A.P.T kehitettiin, sillä Parkourin harrastajien määrän kasvaessa haluttiin varmistaa, että myös lajia ohjaavat henkilöt osaisivat asiansa ja ymmärtäisivät sekä osaisivat opettaa lajia ja sen taustoja, kuten lajin alkuperäiset harrastajat niitä halusivat opetettavan (ADAPT-sivusto 2016). Tällä hetkellä Suomeen ollaan tekemässä omaa ohjaajastandardijärjestelmää yhteistyössä kansainvälisten Parkour-yhteisöjen ja suomalaisten lajiliittojen edustajien kanssa (Suomen Parkour Yhdistys 2016).

## **2.2 Vuorovaikutus ja sosiaaliset kohtaamiset Parkourissa**

Ihmisten välisen vuorovaikutuksen määritelmiä on lukemattomia. Kauppila (2006, 19–21) määrittelee vuorovaikutuksen tilanteeksi, jossa kaksi henkilöä vaikuttaa jollain tavoilla toisiinsa ja johon ympäristön toiminta tuo omat vaikutteensa. Käsitteenä vuorovaikutus pitää sisällään myös sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutuksen määritelmä muuttuukin sitä mukaa, mistä näkökulmasta asioita tarkastellaan (Kauppila 2006, 19–21). Sosiaalinen vuorovaikutus vaatii kuitenkin vähintään kahden ihmisen osallistumista vuorovaikutustapahtumaan, jossa viestintä on vuoroin kuuntelua, vuoroin puhetta. Vuorovaikutukseen kuuluvat sanojen lisäksi eleet, ilmeet ja itsenäiset teot, kuten välinpitämättömyys tai kannustaminen (Rovio & Lintunen 2008, 23).

Ihmisten välinen vuorovaikutus mahdollistaa Tynjälän (2004, 148–149) mukaan yhteisen kokemusmaailman ja yhteisen tiedon synnyn, sillä ihmisten toiminta koostuu subjektiivisesta kokemusmaailmoista yhdistävästä yhteisöllisestä toiminnasta. Tietojen ja

taitojen siirtäminen tuleville sukupolville taiteen, tieteen ja kulttuurin keinoin on osa sosialisatioprosessia, jossa jokaisen sukupolven tulee luoda oma ymmärryksensä (Tynjälä 2004, 148–149; ks. myös Goleman 2006, 161–176).

Ihmisen ja ympäristön välinen vuorovaikutus on myös Parkourlajissa keskiössä. Lähtökohtaisesti Parkourharrastajia kehoitetaan kunnioittamaan omaa ympäristöä (mm. Edwardes 2010a; Angel 2011.) ja harjoittelemaan niin, ettei omasta harjoittelusta jäisi mitään jälkiä ympäristöön. Lajina ihminen on kuitenkin ollut luonnon armoilla jo tuhansia vuosia. Luonnosta on saatu ravintoa, suojaa ja jopa haettu vastauksia olemassoloon liittyviin kysymyksiin Myöhemmin mm. Infrastruktuurin sekä työorganisaatioiden kehittäminen ja rakentaminen ovat esimerkkejä, kuinka ihmisen suhde luontoon on muuttunut ja muuttanut ihmistä sekä ympäristöä. Onnistuneesta rakentamisesta on jopa tullut osa luonnollista yhteisöä ja ihmistä, kun taas epäonnistuneet rakennelmat ovat ”luonnottomia” (Heiskanen 2010; Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007).

Aiemmin esittelin, että vaihtoehtoliikunnanlajeissa oma lajiyhteisö on tärkeä voimavara harrastajalle. Parkourissa monipuolinen ja virikkeitä omalle liikkumiselle tarjoava ympäristö on osaltaan myös motivoiva (Angel 2011, 155–167). Heiskanen (2010, 245–246) mukaan työyhteisöissä sosiaalinen tila syntyy vuorovaikutuksesta ja se tuottaa melko ennustettavia suhteita. Sosiaalisen tilan tukipilarit ovat luottamus, riippuvuus, uskollisuus ja käyttäytymisnormit. Näistä jälkimmäisin säätelee sosiaalisen tilan suhteiden verkoston tapahtumia. Toimiakseen sosiaalinen tila vaatii inhimillistä läsnäoloa, joka voi olla muodoltaan fyysisen lisäksi virtuaalista tai kuviteltua (Heiskanen 2010, 245–246).

Lintusen ja Kuuselan (2009, 185–186) mukaan, liikuntatilanteet tarjoavat oivan paikan haastellisten vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen. Ohjatuilla liikuntatuokioilla ohjaajan esimerkki on tärkeä malli, mikä on oikea tapa toimia esimerkiksi häviöitä kohdattaessa. Ryhmäläisten tunteita voivat heilautella muiden käytös, ympäristö tai vaikka porukan ulkopuolelle jäänti. Tunteiden käsittely olisikin tärkeää liikuntatilanteissa ja pahimpien tunnekuohujen olisi annettava tasoittua sen verran, että ajattelu ja harkinta saadaan mukaan päätöksentekoon (Lintunen & Kuusela 2009, 185–186).

Vaihtoehtoliikunnassa vuorovaikutus oman harrastajayhteisön sisällä voi olla internetin välityksellä tapahtuvaa, kuten videoiden jakamista, tai yhteisten harjoitusten sopimista ja kaveriporukassa lajin harrastamista, mutta myös lajin syvempien merkitysten pohtimista ja tarjota näin myös merkityksellisyyttä harrastajalle (Harinen ym. 2015; Angel 2011; Gilchrist & Wheaton 2016; myös Lintunen 2007). Koska lajeissa ollaan

paljon tekemisissä omien pelkojen ja käsitysten kanssa, haetaan muulta harrastusporukalta hyväksyntää ja tukea. Esimerkiksi Parkourissa kilpailun puuttuminen harrastuksesta vaikuttaa siihen, millaisia tunteita ja vuorovaikutusta harrastustilanteissa nousee. Koska parhaudesta ei mitellä, omat pelot ja niiden kohtaaminen nousevat keskiöön. Ihannetilanne harjoittelulle olisikin, jos ympärillä olisi muita harrastajia, jotka kannustavat ja joihin voi luottaa (esim. Herrmann 2016; Merritt & Tharp 2013).

Parkour on lajina siitä erikoinen, että kahta täysin identtistä suoritusympäristöä ei ole, vaan harjoittelupaikoissa on aina omat haasteensa ja mahdollisuutensa liikkumiselle. Parkouraajan suhde ympäristöön kehittyy harjoittelun myötä, mutta yksi keskeisimmistä motivoivista tekijöistä vaihtoehtoliikunnan lajeissa, kuten Parkourissa, skeittauksessa ja sirkuksessa, on sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys (Harinen, Liikanen, Rannikko & Torvinen 2015). Kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta on yksi kolmesta keskeisimmästä motivoivasta tekijästä ns. Itsemääräämisteorian mukaan (Deci & Ryan 2007). Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kokemusta ryhmään kuulumisesta ja sitä tunnetta, että kokee itsensä hyväksytyksi, niin, että voin turvallisesti toimia osana ryhmää (Ryan & Deci 2007; Liukkonen & Jaakkola 2013). Liikanen ja Rannikko (2015, 48) toteavatkin yhteisöllisyyden, oma-ehtoisuuden ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan lajiin ja sen kehittämiseen olevan yksi nuoria harrastuksiin sitouttavista tekijöistä. Lämsä ja Mäenpää (2002, 6–8) toteavat, että nuorten urheiluseuran toimintaan osallistumisen syitä ovat mm. Uusien taitojen oppiminen, sosiaalinen yhteys, kilpailuvietti, hauskuus sekä harjoittelu- ja kuntotekijät.

Parkourissa muiden kunnioittaminen ja auttaminen sekä muiden harrastajien tasa-arvoinen kohtelu ovat myös keskeisessä asemassa, jolloin tähän Parkouryhteisöön on helppo liittyä (Esim. Edwardes 2010b; Junttila & Pihlaja 2012; Itkonen 2013). Parkourissa vertaisoppiminen ja ilman aikuisten tai ohjaajan kontrollia tapahtuva oppiminen edesauttavat myös suvaitsevaisuuden, luovuuden ja vapauden tunteen kehittymistä (Kuninkaanniemi & Ronkainen 2015; Torvinen & Harinen 2015).

Parkourin harrastajat ovat välillä kohdanneet vastarintaa muilta kadunkäyttäjiltä, ja joissakin yhteyksissä Parkourin harrastaminen on myös saatettu kieltää kokonaan (Angel 2011; Itkonen 2013). Parkourin harrastajan olisikin tärkeä paitsi kunnioittaa ympäristöä, niin myös muita ihmisiä käytöksellään ja harjoittelullaan. Lajin pioneerien - ranskalaisen Yamakasi-ryhmän - Yksi keskeisimmistä periaatteista omalle harjoittelulle, olikin ja on ”Be strong, to be useful” eli ”Ole vahva, ollaksesi hyödyllinen”. Harjoittelulla ei siis pelkästään pyritä omien taitojen kehittämiseen, vaan myös tulemaan hyödylliseksi osaksi

omia yhteisöjä ja yhteiskuntaa. Itse ”Yamakasi”-nimi on Lingalan kieltä ja tarkoittaa suoraan käännettynä ”Vahva mies, vahva mieli” (Angel 2011, 35–38). Tämä ideologia, että omasta harjoittelusta olisi hyötyä myös muille, ohjaa edelleen lajin perinteikkäämpiä harrastajia.

Sosiaalisen median yleistymisen myötä, on valtaosa vaihtoehtolajien kansainvälisistä yhteisöistä siirtynyt internetin maailmaan jakamaan omia harjoitteluvideoita, keskustelufoorumeille vaihtamaan kuulumisia ja mahdollisesti sopimaan myös vierailuista toistensa luokse eri maihin. Tällainen kansainvälistyminen lisää entisestään tunnetta yhteisöön kuulumisesta (Angel 2011; Wallin, Saaranen-Kauppinen, Rosenberg & Eskola 2014). Moni harrastaja kokee tällaisen jakamisen mahdollisuuden motivoivaksi ja mielekkääksi, sillä videoista saadaan parhaimmillaan inspiraatiota, ideoita ja ovat tapa ilmaista itseä, jos mahdollisuuksi esiintyä vaikkapa oikean yleisön edessä ei ole (Wallin ym. 2014; Harinen & Torvinen 2015).

Sosiaalisesta mediasta voi etsiä harrastusyhteisöjä helposti hakusanoilla ja yleensä omalta paikkakunnaltakin saattaa löytää saman lajin harrastajia, ilman että näistä tiesi etukäteen. Liikanen ja Rannikko (2015) toteavat vaihtoehtoliikunnan harrastajien olevan todella aktiivisia verkon käyttäjiä omassa tutkimuksessaan. Mielenkiintoisin tulos kyseisessä tutkimuksessa lienee se, että tutkimukseen vastanneista vaihtoehtoliikunnan harrastajista vain 27 % ei lisännyt omia harjoitteluvideoita internettiin (Liikanen & Rannikko 2015). Internetin välityksellä tapahtuva videoiden jakaminen ja sitä kautta lajeille näkyvyyden tuominen, onkin eittämättä ollut edistämässä vaihtoehtoliikunnan pariin löytäneiden ihmisten määrää.

Parhaimmillaan Parkour tarjoaa turvallisen ja välittävän harrastajayhteisön, josta jopa kurjuuden keskellä voi ammentaa voima jaksaa arkea. Yleisradio uutisoi keväällä 2016 Gazalaisesta Parkour-ryhmästä, jotka huolimatta maata kohdanneista kriiseistä ja oman elämän kurjuudesta harjoittelivat Parkouria rakennusten raunioissa. Tavoitteena on ankeuden keskellä kokea vapauden tunne ja elää ”pelottomasti” (Yleisradio 2016). Suomessa teetetyssä valtakunnallisen koululaiskyselyn (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017) mukaan Parkour on tällä hetkellä suosituimpia taiteen ja kulttuurin harrastuksia mm. elokuvan ja tanssin kanssa. Huolestuttavaa kyselyn tekemän selvityksen mukaan on se, että yläkouluikäisistä nuorista jopa kolmannes on ilman mieluisaa harrastusta ja kaikista kouluikäisistä noin viidennes (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

## 2.3 Oppiminen

Tässä kappaleessa esittelen paitsi liikuntataitojen oppimisen teorioita ja implisiittisen oppimisen oppimismenetelmiä, niin myös yhteisöllisen ja yhteisöissä oppimisen eroja ja samankaltaisuuksia sekä esitellään tapoja edistää niiden tehokkuutta esim. Kouluissa. Esittelen lyhesti myös, millaisia muutoksia aivojen rakenteissa tapahtuu, kun opimme uusia asioita. Tarkastelen tässä yhteydessä liikuntataitojen tehokkaita oppimis- ja opettamismenetelmiä. Lopuksi esittelen vielä oppimisympäristöjen yleistä teoriaa, sillä ympäristö, jossa asioita harjoitellaan vaikuttaa osaltaan oppimiseen. Aloitan esittelemällä yleistä oppimisen teoriaa vuorovaikutuksellisimmista oppimistavoista, minkä jälkeen siirryn tarkastelemaan liikuntataitojen oppimista myöskäsitysten mukaan.

### 2.3.1 Yhteisöllinen ja yhteisössä oppiminen

Oppimisen tutkimuksen keskeisimpiä muutoksia on ollut se, ettei oppimista tarkastella enää pelkästään yksilöllisenä prosessina. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteistyön merkitys oppimisessa on alkanut nostamaan päätään moderneissa oppimiskäsityksissä (Tynjälä 2004, 148).

Yhteisö voidaan määritellä ryhmäksi ihmisiä, joilla on yhteiset ja pysyvät arvot, yhteinen ymmärrys, historia ja yhteiset käytännöt (Nummenmaa 2006). Yhteisön jäsenten määrä, kiinnostuksen kohteet sekä toiminta johtavat siihen, että yhteisöt ovat erilaisia ja eri kokoisia. Yhteisöstä riippumatta on niille tyypillistä välitön vuorovaikutus, jossa määrittäyty jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet, käyttäytymissäännöt, normit ja valta. Ns. Status Quo-yhteisöjä ei ole olemassa, vaan ne yhteisöt ovat jatkuvassa muutoksessa esimerkiksi noiden toiminnassa voi tapahtua muutoksia uusien ideoiden myötä. Yhteisön jäsenten toiminta, työskentely ja osallistuminen ovat keskiössä, kun yhteisön peruseriaatteita ja käytäntöjä luodaan ja muokataan. Osallistuminen ja työskentely edistää yhteisön jäsenten oppimista ja samalla muuttaa yhteisöä (Nummenmaa 2006).

Pelkästään ryhmä ihmisiä ei ole yhteisö, vaan useimmiten yhteisöjen edellytyksiksi katsotaan mm Yhdessä tekeminen eli kollaboraatio, yhteiset tavoitteet, sitoutuminen ryhmään sekä vastavuoroinen kunnioitus ja vuorovaikutteisuutta. Lisäksi erilaisuuden arvostaminen ja jäsenten myönteinen panostus ryhmän toimintaan ovat tyypillisesti mainittuja edellyksiä, jotta ryhmää voidaan pitää yhteisönä (Nummenmaa 2006; Sumsion & Patterson 2004; Littleton, Miell & Faulkner 2004).

Oppimisen ajatellaan olevan sosiaalinen prosessi, opimme toinen toisiltamme ja opimme ryhmässä. Yhteistyö, ryhmätyö ja yhteisöllinen oppiminen ovat termejä, joita käytetään paljon tarkoittamaan samaa asiaa. Kuitenkin Woolfolk (2010, 323–325) erottelee nämä kolme käsitettä. Ihmiset voivat olla ryhmässä ja työskennellä kohti yhteistä päämäärää, mutta se ei välttämättä tarkoita, että he tekisivät yhteistyötä. Toisaalta, erilaiset ja eri asioita arvostavat ihmiset voivat tehdä erinomaisesti yhteistyötä, mutta nämä eivät välttämättä edustusta samaa yhteisöä, vaan niiden arvot ja asenteet voivat täysin erota toisistaan (Woolfolk 2010). Muiden kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksellisessa oppimisessa on selviä etuja, jotka eivät välttämättä näy koulumenestyksenä. Yhteisoppimista tutkittaessa on huomattu oppilaiden empatian kykyjen, suvaitsevaisuuden hyväksytyksi tulemisen tunteen ja itseluottamuksen parantuneen (Solomon, Wason, & Battistich 2001; Woolfolk 2010; Furrer & Skinner 2003; Kiuru ym. 2008). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, 14–15, 148) sosiaalisten taitojen kehittämistä pidetään yhtenä koulun tärkeimpänä tekijänä ja liikunta- sekä urheilu tarjoavat erinomaisia tilanteita harjoitella yhdessä toimimista, suvaitsevaisuutta, tunne- ja ihmissuhdetaitoja, voittamista ja häviämistä sekä yhteistyötaitoja (ks. myös. Pietilä & Koivula 2013; Kokkonen & Klemola 2013).

Hmelo-Silverin ja O'Donnellin (2013, 4) mukaan yhteisössä tapahtuvalla oppimisella on viisi perustavanlaatuista tekijää: Positiivinen keskinäinen riippuvuus, yksilöllinen vastuuvollisuus. Tämä rohkaisee henkilökohtaiseen vastuun kantamiseen. Kolmas tekijä on ihmistenväliset sosiaaliset kyvyt ja tästä erotetaan neljäs eli kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. Viimeinen yhteisöllisen oppimisen perustekijä on asioiden prosessointi ryhmässä (Hmelo-Silver & O'Donnell. 2013, 4.) Yhteisöllisen oppimisen yksi keskeinen periaate on ongelmalähtöisyys ja ongelmalähtöistä oppimista voidaankin pitää yhteisöllisen oppimisen keskeisimpinä oppimistapoina (Hmelo-Silver & DeSimone. 2013, 370-371.)

Parhaimmillaan juuri yhteisöllisyys oppimisessa saa aikaan oppimista, jota olisi mahdotonta saavuttaa ilman yhteisöä (Van Aalst 2013, 293.) Annetulla tehtävällä on suuri merkitys, ajateltaessa asioita, joita oppijoiden toivotaan yhteisöllisellä oppimisella oppivan. Koulumaailmaa ajatellen hankaluuksia muodostaa se, kuinka yhteisöllisessä oppimisessa voi arvioida ryhmän tuotoksen kautta yhtä ryhmän jäsenistä. Tai kuinka tiedetään ryhmätyöskentelyn jälkeen, mikä on yksilön omaa tuottamaa tietoa, mikä on ryhmässä syntynyttä (Van Aalst 2013, 280.) Tynjälä (2004, 153) muistuttaa, ettei työmuoto itsessään selitä oppimista, eli oppilas ei opi sen vuoksi, että työskenteli



ryhmässä tai yksin. Molemmissa työmuodoissa opitaan sen vuoksi, että ne saavat tekemisen kautta aikaan erilaisia oppimisen mekanismeja. Yhteisöllisessä oppimisessa ajatellaan siis, että ihmisten välillä oletetaan tapahtuvan oppimismekanismeja käynnistävää vuorovaikutusta (Tynjälä 2004, 153).

Vygotskyn käsitettä lähikehityksen vyöhyke (Zone of proximal development) esiintyy kasvatustieteellisissä tutkimuksissa hyvin usein. Se tarkoittaa yksilön osaamisen rajoilla olevan ongelman ratkaisun mahdollistumista toisen taitavamman henkilön avustuksella (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 113; Tynjälä 2004, 155). Esimerkiksi Parkourissa taidoiltaan eri tasoiset harrastajat voivat toinen toisiaan tukien pystyä vaikeampiin suorituksiin, kuin yksin.

Lähikehityksen vyöhykkeen lisäksi myös scaffolding-käsite ilmentää samanlaista ajattelua. Scaffoldingilla tarkoitetaan aikuisen antamaa tukea lapselle niin, että lasta kannustetaan toimimaan itsenäisesti. Tarkoituksena on tarjota sellaista apua, mitä lapsi kulloinkin tarvitsee. Tarvittaessa aikuinen siis voi herätellä lapsen mielenkiintoa uuden kokeiluun ja auttaa ylläpitämään mielenkiintoa opeteltavaan asiaan sekä korostaa ilmiön olennaisimpia piirteitä tai asioita. Parhaiten ohjaava opetuskeskustelu (scaffolding) onnistuu, kun opettaja tai ohjaaja pääsee konkreettisesti oppilaan ajatteluun kiinni. Ohjaajan on osattava auttaa lapsen mahdollisesti turhautuessa ja tarjottava tukea tunteiden käsittelyssä (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 253–254.)

Harinen ym. (2015) pitävät yhteisöllisyyttä yhtenä tärkeimmistä vaihtoehtoliikunnan viehätöksistä. Yhteisöllisyys syntyy vaihtoehtoliikunnassa paitsi yhdessä tekemällä ja muita auttamalla, myös liikuntapaikkoja etsimällä ja tekemällä (Harinen, ym. 2015, 29). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on valtava motivaation lähde, sillä se tarkoittaa, että yksilö kokee tulevansa hyväksytyksi yhteisössä ja tuo voi turvallisesti toimia osana ryhmää (Liukkonen & Jaakkola 2013b; Deci & Ryan 2000). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on yksi kolmesta itsemääräämisteorian kulmakivistä, joista tarkemmin kappaleessa 3.

### **2.3.2 Liikuntaitojen oppiminen**

Motorinen oppiminen määritellään usein seuraavasti: ”Harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäinen tapahtumasarja, joka johtaa pysyviin muutoksiin kyvyssä tuottaa liikkeitä” (esim. Jaakkola 2016; Schmidt & Lee 2014). Määritelmän mukaan oppiminen on siis harjoittelun tulosta eikä esimerkiksi perimän ohjaamaa. Jokainen voi siis oppia jos

harjoittelee riittävästi ja laadukkaasti. Koska kyseessä on kehon sisäinen tapahtumasarja on selvää, että oppijoissa tapahtuu erilaisia fysiologisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja neurologisia prosesseja. Oppiminen on siis paljon muutakin, kuin mitattava ero suorituksessa (Jaakkola 2016, 33). Määritelmän lohdullisin asia lienee se, että oppiminen on melko pysyvää. Oppimamme motorinen taito on palautettavissa mieleen pitkienkin taukojen jälkeen (esim. Jaakkola 2010; Jaakkola 2016.)

Motorinen taito vaatii siis tahdonalaista raajan/kehon liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Suorituksiksi kuvataan yleensä urheilussa ja liikunnassa motorisen taidon toteuttamista tietyssä aikana ja tietyssä hetkenä. Suorituksia ja sitä kautta motorisia taitoja voidaan mitata ja havaita suhteellisen helposti, oppimista ei niinkään (Jaakkola 2010; Jaakkola 2013a). Liikunnalla ja oppimisella on osoitettu olevan positiivinen yhteys mm. Matemaattisten taitojen ja äidinkielen oppimisen suhteen sekä koulussa menestymiseen (Syväoja 2014; Kantomaa ym. 2010; Kantomaa ym. 2013).

Tällä hetkellä tiedetään, että lapsuusiän liikunta-aktiivisuus ennustaa myös aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Telama 2009; Liukkonen & Jaakkola 2013; Wallhead & Buckworth 2004). Tämän lisäksi lapsuudessa hankitut liikehallintataidot säilyvät aikuisuuteen, vaikka myös aikuisuudessa on mahdollisuus oppia liikehallintataitoja (Kalari 2016). Suomalaisessa Liikkuva Koulu-hankkeessa on tutkittu peruskoululaisten liikunta-aktiivisuutta koulupäivän aikana ja pyritty tekemään ratkaisuja, joilla koulupäivää saataisiin liikunnallistettua entisestään. Tutkimustulosten mukaan alakouluikäisille oppilaille reipasta liikuntaa kertyi koulupäivän aikana vain 22 minuuttia keskimäärin ja yläkouluikäisille 17 minuuttia (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015). Työnsarkaa siis riittää Liikkuva Koulu-hankkeen ”tunti liikuntaa koulupäivän aikana”-tavoitteeseen. Parkouria on väläytelty koulupäivää liikunnallistavaksi liikuntamuodoksi, sillä lajia voi harjoitella käytännössä missä ja milloin vain, eikä se vaadi kuin hieman luovuutta (Kalaja & Sääkslahti 2009; Ohtonen 2017).

Taitoharjoittelun myötä suoritukset yhdenmukaistuvat, paranevat ja niiden pysyvyys paranee sekä niiden soveltaminen uusiin ympäristöihin helpottuu. Suorituksen taloudellisuus ja teho, sekä sujuvuus kehittyvät harjoittelulla, mikä pystytään huomaamaan esimerkiksi mittaamalla harjoittelujakson alussa vaikkapa suoritukseen käytettyä aikaa ja tekemällä sama mittaus uudestaan kahden kuukauden päästä harjoittelun alusta. Mitatun tuloksen paraneminen ei kuitenkaan aina tarkoita, että se johtuisi oppimisesta (Jaakkola 2016, 33). Tällä hetkellä tiedetään, että suuri osa motorisesta oppimisesta tapahtuu harjoittelun yhteydessä implisiittisesti, eli

tiedostamatta, jolloin opitun määrän mittaaminen on entistä hankalampaa (mm. Jaakkola 2010; Jaakkola 2016; Myös Schmidt & Lee 2014). Implisiittisen harjoittelun menetelmiä on esitelty kappaleessa 2.3.4 ja 2.3.5.

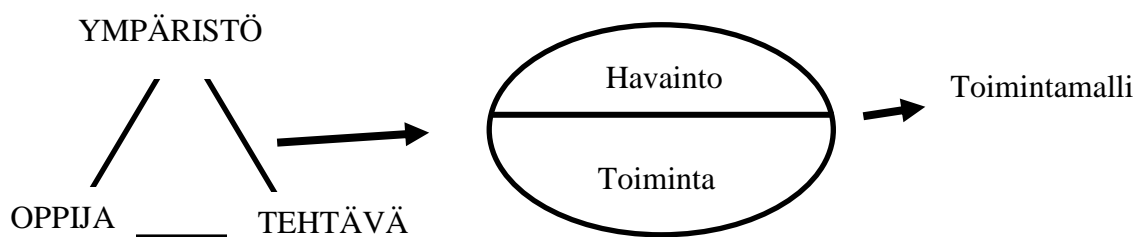
Liikuntataitojen oppimisessa erotetaan nykykäsityksen mukaan kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa eli kognitiivisessa vaiheessa oppijan suoritukset ovat raakileita ja suoritusten välillä on paljon eroa. Oppija pyrkii muodostamaan kuvaa taidosta, tehtävästä tai liikkeestä ja virheitä sekä epäonnistumisia tulee paljon. Toisessa vaiheessa, eli assosiativisessa vaiheessa oppijan käsitys liikkeestä ja omista taidoista on tarkentunut, jolloin epäonnistumisia tulee vähemmän. Suorituksen sujuvuus ja taloudellisuus paranee sitä mukaan, kun tehtävää harjoittelee. Kolmanteen vaiheeseen eli automaatiovaiheeseen pääsee vain aktiivisella ja monipuolisella harjoittelulla. Oppijan suorituksissa on enää vähän eroja ja taidon siirtäminen uusiin ympäristöihin onnistuu ja sen liittäminen muihin taitoihin helpottuu. Suoritukset ovat vaivattomia ja taloudellisia (Fitts & Posner 1967; Jaakkola 2010; Jaakkola 2013a; Eloranta 2007).

Motorisia taitoja voidaan luokitella monella tapaa, esimerkiksi jako karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin, yleis- ja lajitaitoihin, motorisiin perustaitoihin jne. (Schmidt & Lee 2014; Fairbrother 2010). Yleistaitoja ovat esimerkiksi juokseminen ja hyppääminen. Lajitaitoja esimerkiksi pituushypyn kaksoisponnistus, jalkapallon sisäsyrytyttö tai golfin puttaus-lyönti. Yleistaidot luovat pohjan lajitaidoille, mutta yleistaitojen harjoittelu kehittää myös lajitaitavuutta. Sen sijaan lajitaitojen harjoittelulla ei ole suurta siirtovaikutusta yleistaitoihin. Huippu-urheilijan urasta haaveilevien kannattanee siis tehdä ns. ”erikoistuminen” myöhemmässä iässä, jolloin monipuolisella harjoittelulla on luotu hyvä pohja lajitaitojen omaksumiselle (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007; Kalari 2016.)

Gallahuen ja Donnelyn tapa luokitella yleistaidot, eli motoriset perustaidot, lienee tunnetuin ja käytetyin. Ne löytyvät lähes sellaisenaan esimerkiksi Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista (POPS 2014, 273). Motoriset perustaidot jaetaan Gallahuen ja Donnelyn mukaan tasapainotaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin ja liikkumistaitoihin (Gallahue & Donnely 2007). Tasapainotaitoja ovat esimerkiksi taittaminen, ojentaminen, kieriminen, kääntyminen ja heiluminen mutta myöskin alastulot ja ylösalaisin olemiset. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat esimerkiksi kiinnittäminen, vangitseminen, pomputtelu ja heittäminen. Liikkumistaitoja ovat esim. kävely, juoksu, hyppääminen tasajalkaa, loikkaaminen jne. (Gallahue & Donnely 2007).

Motoristen taitojen oppiminen on nyt ”pinnalla” suomalaisessa liikunnassa ja urheilussa. Uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) painotetaan vahvasti motoristen perustaitojen harjoittelua perusopetuksessa. Koululiikunnalla onkin merkittävä asema, sillä se tavoittaa koko ikäluokan ja on monelle ainoa mahdollisuus monipuoliseen liikunnan harrastamiseen (mm. Kalari 2016; McKenzie 2007, 346–348). Keskeisimpiä asioita motorisessa oppimisessa ovat ympäristön havainnointi ja vuorovaikutus ympäristön kanssa sekä ongelmanratkaisu. Ilmiölähtöisyys ja oppilaiden käyttö konstruktivistisesti aktiivisina toimijoina, palvelee juuri tätä vuorovaikutus-ongelmanratkaisuperiaatetta motorisessa oppimisessa (Jaakkola 2016; Jaakola 2010; Varstala 2007).

Davids, Button ja Bennett (2008) ovat esitelleet ”Constraints-led approach”-motorisen oppimisen teorian (myös Ekologinen teoria), minkä ytimessä ovat ympäristö, yksilö ja tehtävä. Yhdessä tekijässä tapahtuvat muutokset, esim. oppijan fyysisen kehittymisen jälkeen, aiheuttavat muutoksia myös muissa tekijöissä. Mallissa korostuu myös havainnon ja toiminnan välinen yhteys. Tämä tarkoittaa, että yksilö säätelee toimintaansa ja liikkumistaan aistiensa avulla ympäristön ja tehtävän vaatimuksiin sopivaksi. Tästä prosessista syntyy lopullinen toimintamalli (Davids, Button & Bennett 2008). Kuviossa 1. on esitelty taidon oppiminen ”Constraints led approach”-teorian mukaan.



KUVIO 1. Constraints-led approach (Davids, Button & Bennett 2008)

Vaihtelun merkitys taitoharjoittelussa korostuu, sillä tekemällä muutoksia vaikkapa suoritussympäristöön tai käytettävään välineeseen, oppijan käsitys liikkeestä tai tehtävästä tarkentuu. Tästä aivoissa olevasta suorituksen sisäisestä mallista käytetään nimeä skeema (Schmidt & Lee 2014). Koska ihminen kerää ympäristöstään tietoa ja tekee havaintoja aistiensa kautta, saadaan harjoitteluun vaihtelevuutta myös herkistämällä aisteja, vaikkapa sulkemalla silmät, jolloin muiden aistien tekemät havainnot antavat suorituksen

kannalta olennaisen informaation (Schmidt & Lee 2014; Schöllhorn, Mayer-Kress, Newell & Michelbrink 2009). Muuttamalla suorituksen tai tehtävän elementtejä oppija joutuu ratkaisemaan uudenlaisia ongelmia saavuttaakseen saman lopputuloksen.

Motorisen oppimisen tutkimiseen kehitetyt ”quiet eye”-tutkimukset perustuvat juuri tähän havainnon suuntaamiseen. Tutkimuksissa ollaan kiinnostuneita siitä, mihin yksilö kiinnittää katseensa suorituksen aikana. Näistä tuloksista ollaan saatu mielenkiintoista tietoa esimerkiksi jonkin urheilulajin ammattilaisten ja aloittelijoiden katseen suuntaamisen välisestä erosta (Esim. Vickers 2007).

### **2.3.3 Liikuntataitojen oppiminen ja aivojen fysiologia**

Aivojen rakenteessa on huomattu tapahtuvan muutoksia, kun harjoittelemme erilaisia liikuntataitoja. Aivojen plastisuus on yleisesti käytetty termi kuvaamaan juuri näitä muutoksia aivoissamme. Yksinkertaisuudessa plastisuus tarkoittaa oppimista ja aivojen muovautuvuutta (Jaakkola 2016; Schöllhorn ym. 2009). Sen sijaan, että aivoimme hermoverkoissa olisi jokaiselle erilaiselle taidolle oma hermoverkkonsa, uskotaan nykypäivänä aivoissa olevan pikemminkin valmiita motorisia ohjelmia (generalized motor programs), jotka vastavat samankaltaisista taidoista. Taitoharjoittelun myötä aivoihin syntyy uusia hermosoluja, eli neuroneja (myös harmaa aines), ja hermosolujen väliset yhteydet lisääntyvät (Jaakkola 2016, 35). Aivoissa informaatio kulkee hermosolusta toiseen viejähaarakkaiden eli aksonien avulla. Vastaanottavan solun dendriitti ottaa tiedon vastaan synapsissa, eli aksonin ja dendriitin liitoskohdassa ja näin tieto siirtyy solusta toiseen. Useiden harjoituskertojen ja toistojen jälkeen hermosolut erikoistuvat välittämään tietynlaista informaatiota, mikä vahvistaa hermoeittä ja nopeuttaa informaation kulkua solusta toiseen (Eloranta 2007, 217–219).

Aivojen plastisuuden tutkimuksissa ennako-oletuksena on ollut, että sellaiset henkilöt, joilla hermosoluja ja näiden välisiä yhteyksiä on vähemmän, oppisivat uudet taidot nopeammin ja näiden aivojen kehitys olisi nopeampaa. Ericsson ja Poolin (2016) tutkimuksessa tutkittiin Lontoon taksikuskien ja linja-autokuljettajien aivoja ja todettiin taksikuskien aivojen muokkautuneen harjoittelun myötä, eli osotteiden ja karttatietojen opettelu olivat muokanneet ja kasvattaneet näiden aivoja (mm. Hippokampusalue). Linja-auton kuljettajilla vastaavaa ei tapahtunut, sillä nämä ajoivat aina samaa reittiä, jolloin harjoittelua sekä ulkoa opettelua oli vähemmän (Ericsson & Pool 2016).

Koska motoriset ohjelmat vastaavat useista samankaltaisista taidoista, on selvää, että eri taitojen välillä on siirtovaikutusta. Negatiivisesta siirtovaikutuksesta puhutaan, kun tarkoitetaan, että aikaisemmin opittu taito häiritsee uuden taidon oppimista. Positiivisessa siirtovaikutuksessa aikaisemmin opitusta taidosta on hyötyä uuden taidon oppimisessa mm. Sujuvoittamalla harjoittelua ja nopeuttamalla oppimista. Kolmas siirtovaikutuksen muoto on ns. Bilateraalin siirtovaikutus, joka tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vasemman kädellä harjoittelu kehittää myös oikean käden taitoa (Jaakkola 2016; Schmidt & Lee 2014; Eloranta 2007).

Tällä hetkellä aletaan ymmärtää aivoissa tapahtuvaa ns. Myelinaatio-prosessia, minkä uskotaan olevan merkittävä tekijä taitojen oppimisessa. Aivot koostuvat harmaasta aineesta eli neuroneista ja valkoisesta aineesta eli hermosolujen verkostoista, aksoneista ja näiden eristävästä materiaaleista. Valkoisessa aineksessa tapahtuu informaation eteneminen pitkin aksoneita aivojen eri alueille neuronista toiseen. Mitä nopeampia ja tarkempia nämä ”signaalit” ovat, sitä suuremmat edellytykset on harjoitella monimutkaisia taitoja. Myelinaatio tarkoittaa sitä, että koko aksonin ympärille syntyy myeliinia, joka on eristävä aines ja se nopeuttaa ja ajoittaa signaalien kulkemista entistä tarkemmiksi ja oikea-aikaisemmiksi. Myeliini tavallaan optimoi tiedonkulkua. Myeliinia syntyy, kun hermoverkko on aktiivisesti käytössä harjoittelun seurauksena ja tämä aktivoi oligodendroglia-solut jotka ”käärivät” aksonit useisiin kerroksiin myeliinia. Tätä monimutkaista prosessia on helppo ajatella niin, että alussa meillä on kärry polku, jota pitkin pääsee hidas hevosvaunu kulkemaan ja harjoittelun sekä kehittymisen myötä kärry polku muuttuu moottoritieksi ja näin kulku nopeutuu (Coyle 2016; Jeserich, Althaus & Waehneltd, 1990; Zatorre, Fields, Johansen-Berg 2012; Draganski ym. 2004). Osa aivotutkijoista on sitä mieltä, että juuri myeliinin-muodostuminen erottaa huippu-urheilijat maallikoista. Huippu-urheilijan aivoihin on rakentunut super tarkat ja nopeat tiedonkulun väylät oman lajin tehtäviä ja taitoja varten useiden vuosien harjoittelun myötä (Coyle 2016; Jeserich ym. 1990; Zatorre ym. 2012; Draganski ym. 2004).

Aivotutkimuksen myötä, on alettu ymmärtää, millaista tehokkaan taitoharjoittelun tulisi olla. Keskeisin tekijä taitojen oppimisessa on vaihtelu, millä saadaan aivojen hermoverkot kattavimmiksi ja suuremmiksi, mikä puolestaan johtaa siihen, että oppija pystyy suorittamaan taidon vaihtuvissa ympäristöissä (Jaakkola 2016; Kalaja 2016). Tehokkaan taitoharjoittelun myötä aivojen hermoverkko tihentyy, myeliinin määrä lisääntyy, olemassa olevien aivosolujen välille syntyy uusia hermoyhteyksiä ja saattaa syntyä uusia hermosoluja.

Uudessa opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2014) sekä valmennus- ja tutkimuskirjallisuudessa on alettu korostaa havainto- ja päätöksentekoprosessin merkitystä taitoharjoittelussa perinteisemmän liikkeen suorittamismallin tilalle (Opetushallitus 2014; Jaakkola 2010; Kalaja 2016). Liike lähtee havainnosta ja havainnon pohjalta oppija tekee päätöksiä, jotka ohjaavat tuon suoritusta (Chow ym. 2016). Parkourissa harrastuksen keskiössä on ympäristön tarkkailu ja päätösten teko ympäristöstä saadun informaation pohjalta, joten lajissa tämä havainnon ja päätöksentekoprosessi korostuminen tulee ikään kuin luonnostaan.

Seuraavaksi esittelen motoristen taitojen oppimis- ja opettamismenetelmiä aloittaen differentiaalioppimisesta sekä non-lineaarista pedagogiikasta.

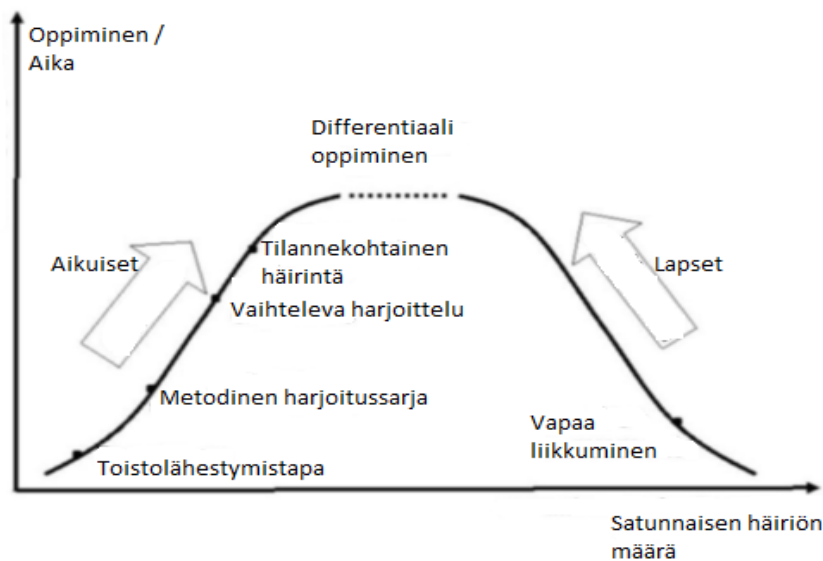
### **2.3.4 Differentiaalioppiminen ja non-lineaarinen pedagogiikka**

Kuten aiemmin esittelin, suurin osa motorisesta oppimisesta tapahtuu aivojen tiedostomattomalla alueella, eli motorinen oppiminen tapahtuu pääosin implisiittisesti. Implisiittisissä opetusmenetelmissä pyritään luomaan, muokkaamaan ja harjoittelemaan kokonaissuorituksia autenttisissa ja virikkeellisissä oppimisympäristöissä (Jaakkola 2016, 33). Menetelmät pyrkivät huomioimaan oppimisen edellytykset: Havaitsemisen ja päätöksenteon sekä mahdollistamaan oppimisen kannalta tärkeitä asioita, kuten suoritusten välisen vaihtelun (Jaakkola 2016; Eloranta 2007).

Differentiaalioppimisessa ajatellaan jatkuvan vaihtelun olevan taitojen oppimisen kannalta avaintekijä. Menetelmä pohjautuu osittain Nikolai Bernsteinin (1967) harjoittelun määritelmään, jossa korostetaan taitoharjoittelun olevan ”toistoja ilman toistamista”. Identtisten suoritusten olemassaoloa ei ole pystytty todistamaan, niinpä saman suorituksen samanlaiseen toistamiseen perustuvat opetusmenetelmät voitaneen kyseenalaistaa. Oppijoiden mielikuvat taidoista tarkentuvat, kun taitoa ei toisteta koko aikaa samanlaisena ja samassa paikassa, vaan esimerkiksi muuttamalla lähtöasentoa saadaan jo vaihtelua aikaa. Tärkeä on huomioida, että koska identtisiä suorituksia ei ole, on tärkeämpi opetella havainnoimaan suoritusten välisiä eroja (Schöllhorn ym. 2009a). Tarkoituksena on antaa oppijalle työkaluja liikkeen hallintaan, kun erilaisten suoritusten tekeminen ja peräkkäisten suoritusten erojen havaitseminen kehittyy. Vaihtelua suoritukseen saadaan esimerkiksi sulkemalla jokin aisti, lisäämällä vaikeutta, tekemällä saman suorituksen jälkeen toisen liikkeen heti perään, vauhdin vähentämisellä/lisäämisellä jne. (Schöllhorn 2009b). Vaihtelun myötä oppija löytää

itselle sopivan suoritustapansa päästä haluttuun lopputulokseen, saaden samalla kokemuksia muista tavoista päästä samaan (Frank, Michelbrink, Beckmann & Schöllhorn 2008).

Differentiaalioppiminen perustuu ajatukseen satunnaisesta häiriöstä (stochastic perturbation) ja sen määrän vaihteluista motorisessa oppimisessa. Kuviossa 2. on esitelty oletettu käyrä oppimisen eri tapojen yhdistämiseksi Schöllhornin ym. (2009a) mukaan.



KUVIO 2. Differentiaalioppiminen (Schöllhorn ym. 2009a)

Toistolähestymistapa (repetitive approach) perustuu saman suorituksen toistamiseen samassa ympäristössä ja samanlaisena. Tavoitteena on suoritusten samankaltaisuus. Metodisessa harjoitussarjassa (methodical row of exercises) tavoitteena on liikekehittelyjen kautta saavuttaa lopulta haluttu lopputulos. Esimerkiksi etuperinvoltti trampoliinilta voitaisiin aloittaa opettelemalla kerähyppy ja lentokuperkeikka ensin. Vaihteleva harjoittelu (variability of practice) toteutetaan harjoittelemalla samaa motorista ohjelmaa, mutta muuttamalla suorituksen elementtejä. Vaihteleva harjoittelu perustuu ns. Skeemateoriaan (ks. mm. Schmidt & Lee 2014; Schmidt 1975). Tilannekohtainen häirintä (contextual interference) on motorisen oppimisen lähestymistapa, jossa vähintään kahta suoritusta tai liikettä harjoitellaan rinnakkain. Menetelmä perustuu ajatukselle, että harjoitteluvaiheessa suoritukset pyritään saamaan toinen toisiaan häiritseviksi, josta lopulta seuraa pysyvämpi lopputulos (Schöllhorn ym. 2006). Differentiaalioppimisessa häiriön määrä pyritään optimoimaan oppimistilanteissa, jotta oppiminen nopeutuisi sekä tehostuisi (Schöllhorn 2010).



Non-lineaarinen pedagogiikka lähtee siitä ajatuksesta, että ympäristö, oppija ja tehtävä ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa (Davids ym. 2008; Chow 2013; Chow, Davids, Button & Renshaw 2016). Ympäristö ohjaa toimintaa hyvin pitkälti, mikä asettaa opettajalle, ohjaajalle tai valmentajalle haasteen suunnitella todellista suoritustilannetta vastaavia oppimisympäristöjä. Oppijoita rohkaistaan luovaan ongelmanratkaisuun, kriittiseen ajatteluun ja itsenäiseen toimintaan. Näin pyritään löytämään tasapaino omaehtoisen ja tavoitteellisen liikkumisen välille (Davids ym 2008.; Chow 2013; Chow ym. 2016). Nonlineaarisessa pedagogiikassa kaksi keskeistä käsitettä on tarjoumat (affordances) ja rajoitteet (constraints). Tarjouma tarkoittaa vaihtoehdoisen toiminnan mahdollistajaa eli jotain ympäristön tai tilanteen ominaisuutta, jota voidaan muokata. Rajoitteita on kahdenlaisia. Ensimmäiset ovat oppijaan liittyvät rajoitteet, kuten fyysiset ominaisuudet esim. pituus ja kehonkoostumus. Toiset rajoittavat tekijät ovat toiminnallisia ominaisuuksia, kuten motivaatio ja taitotaso. Lisäksi fyysiseen ja sosiokulttuuriseen ympäristöön voi liittyä rajoitteita. Tehtävään liittyvät rajoitteet ovat esimerkiksi sääntöjä, erilaisia välineitä, harjoittelualue, muiden oppijoiden määrä jne. Rajoitteita ja tarjoumia pyritään nonlineaarisessa pedagogiikassa muokkaamaan niin, että oppijalla on mahdollisuus tutkailla ja omaksua toiminnallisia koordinaatoratkaisuja, jotka kohtaavat tehtävän tavoitteet (Davids ym. 2008; Chow 2013; Chown ym. 2016).

Sekä differentiaalioppimisessa, että non-lineaarisessa pedagogiikassa huomio on siirretty suoritusten välisten erojen havaitsemiseen ja pois samanlaisen suorituksen toistamisesta. Tavoitteena on tarjota oppijalle mahdollisuus löytää omalta tuntuvan suoritustapa halutun lopputuloksen saavuttamiseksi. Lisäksi antaa kokemuksia muista tavoista ratkaista suoritus, jolla saavutetaan sama lopputulos.

Seuraavaksi esittelen motoristen liikkeiden säätelystä ja synnystä johtavat teoriat: Informaatioprosessointiteoria ja ekologinen teoria.



Kuviosta 3. nähdään, kuinka merkittävässä roolissa mielikuva suorituksesta on liikkeiden syntymisessä ja säätelyssä. Mielikuva vastaa sitä aivoissa olevaa motorista ohjelmaa, millä suoritus toteutetaan. Aivoista lähtevät viestit ovat juuri sen tasoisia, kuin oppijan taitotason mukaiset mielikuvatkin. Suorituksensa palautuvaa tietoa prosessoidaan aivoissa jatkuvasti ja sitä aivoissa olevaan suoritusmielikuvaan. Kun suorituksen ja suoritusmielikuvan välillä on eroa, tehostuu oppiminen, sillä aistitiedon poiketessa suoritusmielikuvasta aivot muokkaavat lihaksiin lähtevää motorista ohjelmaa. Taitavalla oppijalla suoritusmielikuvat ovat hyvin tarkkoja ja sisältävät paljon informaatiota suorituksesta (Jaakkola 2016; Eloranta; 2007; Schmidt & Wrisberg 2008).

Taitojen kehittyessä motorinen ohjelma kuljettaa enemmän informaatiota, motoriset viestit kulkevat tehokkaammin, palautetta kehon sisältä ja ympäristöstä kerätään sujuvammin, havainnot ja päätöksentekoprosessit tulevat tarkemmiksi. (Jaakkola 2016).

Ekologinen teoria eli ”Constraints-led approach” perustuu ajatukselle suorituksen, ympäristön ja oppijan välisestä vuorovaikutuksesta liikuntataitoja harjoitellessa. Teoriassa ollaan kiinnostuneita lihasten, raajojen ja nivelten toiminnasta, eli koordinaatiosta sekä siitä, miten ympäristöstä kerättävä tieto ja itse ympäristö säätelee liikkumista. Näin ollen vuorovaikutus oppijan ja oppimisympäristön välillä on keskiössä ekologisessa teoriassa. Huomio on siis tavallaan oppijan kehon ulkopuolella päinvastoin, kuin informaatioprosessointiteoriassa (Davids, Button & Bennett 2008; Jaakkola 2016). Ekologista teoriaa käsiteltiin tarkemmin kappaleessa 2.3.2

### **2.3.6 Oppimisympäristöt**

Oppimisympäristö tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, millaisessa tilassa, seurassa ja kontekstissa uusia asioita opetellaan (mm. Kuusikorpi 2012; Pitkänen 2001). Kapeasti katsottuna voisi ajatella, että oppimisympäristöt sijaitsevat kouluissa ja luokkahuoneissa, mutta nykypäivänä olemassa on lukemattomia oppimisympäristöjä, niin virtuaalisia kuin oikean maailmankin puolella. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, 29) oppimisympäristö määritellään paikaksi ja tilaksi sekä yhteisöksi ja toimintakäytännöiksi, joissa oppimista tapahtuu. Näin ollen kunnasta löytyvä kirjasto, museo tai vaikkapa liikuntatila voi toimia oivana oppimisympäristönä, ajateltaessa luokkahuoneen ulkopuolella tapahtuvaa oppimista. Oppimisympäristön tulee kuitenkin olla turvallinen ja terveellinen sekä edistää oppilaiden ikäkauden kehitystä

(Opetushallitus 2014, 30). Mannisen ja kollegoiden (2007) mukaan, oppimisympäristön käsite on laajentunut pitäen nykyään sisällään myös verkkopohjaiset oppimisympäristöt. Keskeistä on se, että oppimisympäristö voidaan nähdä fyysisenä tai virtuaalisena paikkana, mutta myös ihmisten muodostamana yhteisönä, joka tukee oppimista (Manninen ym. 2007, 16).

Oppiminen on pohjimmiltaan tavoitteellista toimintaa, niinpä mikä tahansa tila ei välttämättä toimi oppimisympäristönä jos toiminnalle ei ole asetettu tavoitteita. Manninen ym. (2007) ovat esittäneet oppimisympäristölle viisi erilaista, toisiaan täydentävää ja päällekkäistä näkökulmaa: Fyysinen, sosiaalinen, tekninen, paikallinen ja didaktinen näkökulma. Fyysinen näkökulma tarkoittaa yksinkertaisesti fyysistä tilaa ja paikkaa. Sosiaalinen näkökulma ilmenee vuorovaikutuksena. Tieto- & viestintäteknologian hyödyntäminen on kolmannen eli teknisen näkökulman piirissä. Paikallinen näkökulma tarkoittaa, että oppimisympäristöä tarkkaillaan ”oikeina” paikkoina, kuten museoina tai kirjastoina. Didaktinen näkökulma tekee ympäristöstä oppimisympäristön (Manninen ym. 2007, 16–17).

Oppimisympäristöjen kehittäminen on Kuusikorven (2012) mukaan tärkeää ja entistä enemmän tulisikin kiinnittää huomiota siihen, miten toteuttaa parhaiten tilannesidonnaista, itseohjautuvaa, ja oppilaslähtöistä oppimista (Kuusikorpi 2012; Manninen ym. 2007). Esimerkiksi Parkourissa oppimisympäristö vaihtuu jatkuvasti ja Parkourajien suhde kaupunkitilaan on eittämättä uniikki (esim. Ameel & Tani, 2015). Kuten aiemmin esitin, Parkourissa pyritään jatkuvaan itsensä haastamiseen ja etsimään jokapäiväisestä ympäristöstä mahdollisuuksia omalle liikkumiselle. Näin ollen Parkourin harrastajan oppimisympäristö ei ole rajoittunut vaikkapa omalle kotipihalle tai koulun liikuntasaliin, vaan koko kaupunki esittäytyy harrastajalle ”leikkikenttänä” (Angel 2011; Ameel & Tani 2015). Lintunen ja Kuusela (2009, 180) toteavat, että oppilaita innostavien oppimisympäristöjen kehittäminen on yksi keskeisimmistä asioista, johon oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota niin koululiikunnassa, kuin urheilussakin. Etenkin lasten ja nuorten tarpeet ja kiinnostuksen kohteet sekä toiveet, olisi otettava huomioon paremmin toiminnan suunnittelussa (Lintunen & Kuusela 2009, 180).

Fyysisen ympäristön lisäksi Parkourissa sosiaalinen ympäristö on osaltaan vaikuttamassa liikkumiseen jokapäiväisessä toiminnassa. Vaihtoehtoliikunnassa oman lajin yhteisöstä haetaan ideoita, kannustusta ja treeniseuraa, mutta myös tukea sekä turvaa (mm. Itkonen 2013; Wallin ym. 2014). Nykypäivänä sosiaalinen ympäristö ei rajaudu vain omaan harjoitteluporukkaan, vaan internetistä ja sosiaalisen median palveluista voi

hakea samanhenkisiä lajinharrastajia, jolloin harjoitteluyhteisö muodostuu parhaimmillaan kansainväliseksi (ks. mm. Harinen ym. 2015).

Seuraavaksi tarkastelen yhteisöllisen ja yhteisössä oppimisen eroja sekä näiden tarjoamia hyötyjä oppijoille.

## 2.4 Luova ongelmanratkaisu

Osa psykologeista on sitä mieltä, että ongelmanratkaisu on vastuussa suurimmasta osasta ihmisten oppimisesta. Ongelmanratkaisua tarvitaan, kun yksikään vastaus ei ole itsestään selvä. Ongelma voi olla johdonmukainen tai hyvin epäselvä, mutta joka tapauksessa se estää tavoitteiden saavuttamisen, niinpä se pitää ratkoa, jotta haluttu lopputulos olisi mahdollista saavuttaa. Yleensä ongelmanratkojien täytyy asettaa välitavoitteita ja selkeä malli, millä ongelmaa lähdetään ratkomaan. Ongelman ratkaisun voisikin määritellä uusien ratkaisujen tuottamiseksi ja aiemmin opittujen asioiden ylittämiseksi (Woolfolk 2010; Funke 2010; Mayer & Wittrock 2006).

Tällä hetkellä on kahdenlaista näkemystä siitä, ovatko ongelmanratkaisustrategiat sidottuja vain niille kuuluville alueille. Voiko esimerkiksi matematiikassa opittu ongelmanratkaisutapa olla pätevä malli myös musiikissa? On näyttöä siitä, että ongelmanratkaisustrategiat olisivat siirrettävissä suurelta osin myös muille aloille (esim. Kail & Hall 1999; Fuchs, ym. 2006). Parkourissa yksi opittu tapa ylittää vaikkapa metallinen aita, voikin osoittautua mahdottomaksi toisella ylitettävällä asialla, jolloin tarvitaan uutta tapaa ratkaista kyseinen ongelma. Parkouritutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että Parkourharrastajien opitut ongelmanratkaisutaidot edistävät oppimista myös muilla elämän osa-alueilla, kun ongelmat pilkkoo Parkour-radon kaltaisesti pienempiin osiin ja aloittaa ratkaisutyön sitä kautta (esim. DeMartini 2014; Angel 2011). On kuitenkin vaikea arvioida, onko kyseessä opittu asia, vai onko muun elämän ongelmiin suhtautuminen muuttunut Parkour harrastuksen myötä?

Ongelmalähtöinen oppiminen (Problem-based learning, PBL) voidaan määritellä yksinkertaisesti tutkimusprosessiksi, joka vastaa johonkin ilmiöön liittyviin kysymyksiin, epäilyksiin ja niin edelleen. Oppijalta ratkaisua vaativa ongelma voi olla mikä tahansa epäily, epävarmuus tai vaikeus (Barell 2007, 3). Eräs ongelmalähtöisen oppimisen strategia on ns. O-T-Q-strategia eli tarkkailu (Observe) objektiivisesti, ajattelu (Think) reflektoiden ja kysyminen/kyseenalaistaminen (Question) usein (Barell 2007, 3: 6–7).

Ongelmalähtöinen oppiminen voi olla tyyliltään täysin opettajajohtoisesta kokonaan oppilaslähtöiseen ja kaikkea tältä väliltä. Opetusmuodolla on merkitystä siinä, kenellä luokassa on sananvaltaa ja hallintaa päätöksissä. Tämä aiheuttaa koko koulun oppimiskulttuurin muutosta (Barell 2007, 6; Poikela & Poikela 2012, 5) Opettajan työtavan valintaan vaikuttaa se, millaista oppimista tuo haluaa edistää esimerkiksi biologian oppitunneilla. Oppilaslähtöiset työtavat ovat usein mielekkäämpiä ja edesauttavat oppilaiden vastuunkantamista sekä osallisuutta ja aktiivista osallistumista.

Ongelmalähtöinen oppiminen vaatii luokalta tai työyhteisöltä positiivisen ilmapiirin. Tällaisen ilmapiirin tuntomerkkejä ovat mm. luottamus toisiin, vapaa kommunikaatio sekä epäonnistumisien hyväksyminen. (Barell 2007, 11; Poikela & Poikela 2012, 10–12). Positiivinen ilmapiiri kannustaa oppilaita esittämään kysymyksiä, etsimään vastauksia, luomaan tärkeitä suhteita ja reflektoimaan koko oppimisprosessia (Barell 2007, 11–12). Oppiminen ongelmalähtöisesti on aina riippuvainen ryhmän sisäisestä keskustelusta. Jos ryhmässä ei keskustella, ryhmän jäsenten on mahdoton saada tietoa toistensa ajattelusta. Vaarana on tällöin, että ongelma jää ratkaisematta (Hmelo-Silver & DeSimone 2013, 373). Tältä pohjalta voidaan arvioida vaihtoehtoliikunnassa esiintyvää ongelmanratkaisua, verraten sitä Harisen ym. (2015) toteamukseen vaihtoehtoliikunnan yhteisöllisyydestä ja siitä kuinka lajeja harrastaneet ovat kuvanneet muita saman lajin harrastajia ”perheeksi” (Harinen ym. 2015).

Esimerkiksi peruskoulussa tutkittavan ilmiön valinta on mietittävä tarkoin. Barell (2007) kuvailee hyväksi aiheeksi sellaista, jonka ratkaisuun ei ole olemassa yksinkertaista tai yksipuolista ratkaisua ja sitä on mielekästä tutkia. Tutkittavan aiheen tärkeitä ominaisuuksia ovat lisäksi autenttisuus ja se, että asia on lähellä oppilaiden omaa elämää (Barell 2007, 8–9; Vrt Opetushallitus 2014; myös Tynjälä 2004, 164–165). Van Aalst (2013) kuitenkin muistuttaa, että vaikka aihe olisi kuinka oppilaille suunnattu, ryhmätöissä oppilaiden motivaation taso, aikaisemmat tiedot ja tehtävään sitoutuminen ovat aina yksilöllisiä asioita. Näin ollen myös opitun määrä eroaa suuresti oppijoiden välillä (Van Aalst 2013, 291; Green 1995). Ongelmalähtöinen oppiminen tuottaa joustavaa tietoa. Oppilaille on tehtävä selväksi, miksi ja milloin kyseistä tietoa tarvitaan (Hmelo-Silver & DeSimone 2013, 370). Tynjälän (2004, 164) mukaan ongelmalähtöiset oppimistavat voivat olla osa myös yksilöllisempiä työtapoja, mutta se on harvinaisempaa.

Luovan ongelmanratkaisun määrittely ei ole yksiselitteistä. Luonnontieteissä, tietotekniikassa, liikunnassa ja opetustyössä on käytössä erilaisia määritelmiä siitä, mitä ongelmanratkaisu oikeastaan tarkoittaa (Frensch & Funke 1995, 5). Yleisesti

ongelmanratkaisutyön ajatellaan olevan kognitiivinen prosessi enemmän kuin esimerkiksi käyttäytymiseen tai neuropsykologiaan pohjautuva ominaisuus (Frensch & Funke 1995, 14–15). Parkourissa ongelmanratkaisu liittyy yleensä ympäristön asettamien haasteiden sekä mahdollisuuksien sujuvaksi ratkaisuksi, oman taitotason ja kehon puitteissa.

Ongelmanratkaisuprosessiin liittyvät aina mm. ympäristö, aikaisemmat kokemukset, kognitiiviset valmiudet kuten omien ongelmanratkaisustrategioiden kriittinen arviointi ja tarkkailu sekä ongelman konteksti ja rakenne. Ympäristöön kuuluvat tässä muun muassa välineet ja tarvikkeet tehtävän ratkaisua varten. Ympäristöön ajatellaan kuuluvan lisäksi: Muiden antama palaute tai suorituspainet, yhteistyö ja mahdolliset häiriöt. Sekä ongelma että ongelmanratkaisija ovat näin alttiita ympäristön vaikutukselle (Frensch & Funke 1995, 20–22).

Tehokkaaseen ongelmanratkaisuun näyttää liittyvän ratkaisijan oman älykkyyden, ongelman vaikeusasteen ja vaatimusten lisäksi myös ratkaisijan kognitiivinen joustavuus (Frensch & Funke 1995, 178–186, 202–205). Krems (1995, 202–205) määrittelee kognitiivisen joustavuuden ongelmanratkaisijan kyvyksi muokata ja säätää ongelmanratkaisuaan tehtävän vaatimusten mukaan. Joustavuudella tarkoitetaan tässä ratkaisijan kykyä valita tehtävän kannalta sopivin tapa tai tekniikka ongelmanratkaisuun.

### **3 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA**

Decin ja Ryanin (2007) itsemäärämisteoria on yksi johtavista motivaatiotutkimuksen teorioista. Motivaatio nähdään jatkumona, jonka ääripäissä ovat amotivaatio, eli täydellinen motivaation puute, ja sisäinen motivaatio. Teorin keskiössä ovat koettu autonomia, koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys. Näitä pidetään ns. psykologisina perustarpeina, joihin ihmiset pyrkivät löytämään tyydytyksen vuorovaikutuksella ympäröivän maailman kanssa. Parkourissa kaikkien kolmen tyydyttyminen on mahdollista, jopa hyvin todennäköistä. Kuten aiemmin esittelin, Parkourissa yhteisöllisyys, oma-aloitteisuus ja vapauden tunne korostuvat, jolloin mahdollisuudet näiden edellä mainittujen perustarpeiden tyydyttymiselle kasvavat. Tätä myötä motivaatio harrastusta kohtaan muodostuu positiiviseksi ja sitä kautta sisäisesti motivoivaksi (Deci & Ryan 2007; Liukkonen & Jaakkola 2013; Standage, Gillision & Treasure 2007).

Sisäinen motivaatio ja sen vastakohta ulkoinen motivaatio ovat yleisiä käsitteitä esimerkiksi koululiikunnan puolella. Sisäisesti motivoitunut oppilas saa enemmän kyvykkyyden kokemuksia ja toiminnasta iloa, jolloin ulkoisia kannustimia kuten palkintoja tai mahdollisesti sankitoita, ei tarvita. Sisäisesti motivoitunut oppilas jaksaa yrittää epäonnistumisista huolimatta ja yleensä viihtyy liikuntatunneilla. Ulkoisesti motivoituneella oppilaalla taas tarve saada kannustimia tai mahdollisesti rangaistuksia ohjaamaan tuon toimintaa. Jos palkinnon ottaa pois, ei oppilas jaksaa yrittää eikä välttämättä myöskään viihdy toiminnan parissa (Weinberg & Gould 2011, 138–139). Lyhyellä aikavälillä nämä palkinnot ja rangaistukset voivat toimia oppilaan motivaation kehittäjinä, mutta pitkässä juoksussa niiden käyttöä ei suositella, sillä oppilaat eivät sitoudu toimintaan, jos palkinto jossain vaiheessa jätetään pois (Liukkoinen & Jaakkola 2013, 147-153).

Kuten aiemmin esittelin, sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä ryhmätilanteissa koettua turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta (Liukkoinen & Jaakkola 2013, 148). Vaihtoehtoliikunnassa sosiaalinen yhteenkuuluvuus näkyy harrastajien välisenä tasa-arvoisena ja toista kunnioittavana kohteluna sekä toisten auttamisena. Taitavammat harrastajat eivät kehuskele taidoillaan vaan suhtautuvat uudempiin harrastajiin lähinnä empaattisesti (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 56). Lajiyhteisöä pidetään vaihtoehtoliikunnassa tärkeänä voimavarana. Osa lajien harrastajista pitää lajiyhteisöä ikään kuin perheenä, jolta saa tarvittaessa tukea ja kannustusta (Liikanen & Rannikko 2015). Vaihtoehtolajeissa on erotettavissa vertaissosiaalisuuden piirteitä. Liikasen ja Rannikon (2015) mukaan. Vertaissosiaalisuus tarkoittaa sitä, että harrastus aloitetaan vertaisten innostamana ja lajia harrastetaan suurimmaksi osaksi muiden kanssa. Sosiaalisen median yleistymisen on tuonut tähän sosiaalistumiseen oman lisänsä, mahdollistamalla maiden rajat ylittävän kommunikoinnin lajin harrastajien välillä. (Liikanen & Rannikko 2015.)

### **3.1 Autonomian kokemukset liikunnassa**

Itsemääräämisteorian mukainen ihmisten toinen perustarve on koettu autonomia. Deci ja Ryan (1985) määrittelevät autonomian mahdollisuudeksi vaikuttaa omaan toimintaan ja valintojen tekemiseen (Deci & Ryan 1985). Koetulla autonomialla puolestaan tarkoitetaan sitä, kokeeko harrastaja, että tuolla on mahdollisuus itse vaikuttaa omaan toimintaansa vai onko toiminta ulkoa säädeltyä? Parkourissa ohjatut harjoitukset ovat



yleinen muoto aloittaa harrastus. Lajin tyypillinen piirre on vapaus tehdä ja harjoitella sitä mitä haluaa. Tällöin autonomian kokemukset ovat hyvin yleisiä lajia harrastavien keskuudessa. (Liukkonen & Jaakkola 2013; Angel 2011.) Mitä enemmän toiminta kumpuaa harrastajasta itsestään ja mitä enemmän tuolla on vastuuta toiminnasta, sitä vahvempia autonomian kokemukset ovat. Koetun autonomian määrä on keskiössä motivaation kehittyessä joko ulkoiseksi tai sisäiseksi (Standage & Treasure 2007, 73). Kuten aiemmin esittelin Taulukossa 1. Csikszentmihalyi (1990, 49) pitää autonomian kokemista yhtenä Flow-kokemusten saavuttamisen peruskomponenteista (ks. luku 2.1).

Autonomiaa koulun liikuntatunneilla on mitatattu suurella mielenkiinnolla, sillä koettu autonomia osaltaan edistää motivaation kehittymistä positiiviseksi. Peruskoulu on myös erinomainen mahdollisuus saavuttaa ja vaikuttaa koko ikäluokkaan (McKenzie 2007, 346–348). Oppilaiden on huomattu olevan aktiivisempia osallistujia toimintaan, kun toiminta on autonomian kokemuksiä tukevaa ja tuottavaa (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle 2003, 784). Myös oppilaiden omaa koettua liikunta-aktiivisuutta suhteessa autonomian kokemuksiin on tutkittu, eikä aina ole löytynyt positiivista suhdetta autonomian määrällä ja liikunta-aktiivisuuden määrällä (esim. Rachele, Jaakkola, Washington, Cuddihy & McPhail. 2015; Gråstén, Liukkonen, Jaakkola & Yli-Piipari 2010). Vaikuttaa siltä, että pelkästään autonomian lisääminen ei tuota positiivista lopputulosta kaikissa ikäryhmissä ja yhteisöissä, jos tavoitteena on liikunta-aktiivisuuden lisääminen.

### **3.2 Pätevyiden kokemukset liikunnassa**

Pätevyiden kokemukset syntyvät tilanteista, joissa harrastaja tai oppilas pääsee testaamaan omien kykyjensä rajoja erilaisten tehtävien ja haasteiden parissa (Liukkonen & Jaakkola 2013). Parkour-lajissa pätevyiden kokemuksia syntyy jatkuvasti, sillä harrastajat etsivät ympäristöstään omaan taitotasoon sopivia haasteita ja reittejä. Yleensä taitojen kehittyessä tutusta harjoittelupaikasta saattaakin löytää uusia haasteita, joita ei aiemmin huomannut (Ameel & Tani 2015; Pihlaja & Junttila 2013; Angel 2011). Yksi johtavista taidon oppimisen teorioista on aiemmin kappaleessa 2.3.4 esitelty Non-lineaarinen pedagogiikka, jonka keskiössä on juuri tällainen oppijan ympäristöstä tekemien havaintojen pohjalta uusien liikkumismahdollisuuksien löytäminen (Davids, et al. 2008).

Parkourissa harrastajalla on mahdollisuus saada välitöntä palautetta suorituksestaan ympäristöstä ilman, että joku muu on antamassa sitä. Esimerkiksi äänettömien alastulojen harjoittelussa ei tarvitse kuin kiinnittää huomiota siihen, kuuluuko laskeutuessa ääntä. Jos kuuluu, tulee miettiä, miten tilanteen korjaisi. Tällainen kehon sisäinen vuoropuhelu ja sitä kautta oman toiminnan muokkaaminen kehittävät parhaimmillaan harrastajan minäkäsitystä eli käsitystä omista taidoista ja kyvyistä (Liukkonen & Jaakkola 2013; Angel 2011). Oppimisen kannalta sisäinen palaute on jopa tärkeämpää, kuin ulkopuolelta esim. opettajalta tai ohjaajalta tuleva palaute suorituksesta. Suurin osa oppijan saamasta palautteesta kerätään juuri aistien avulla sisäisesti. Ulkoisen palautteen rooli korostuu erityisesti harjoittelun ja taitojen oppimisen alkuvaiheessa, kun opetettava tehtävä tai taito on monimutkainen (Jaakkola 2013c, 340).

Minäkäsitys jaetaan Lintusen (2007) mukaan koettuun sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyYTEEN. Nämä jaetaan vielä erikseen tehtäväspesifeihin pätevyyskokemuksiin. Esimerkiksi fyysinen minäkäsitys on jakautunut fyysisen pätevyYDEN ja ulkonäön kokemuksiin. Lapset ja nuoret ovat haavoittuvaisimmillaan 12–13-vuotiaina, kun nämä ensi kertaa ymmärtävät, että lopputulokseen vaikuttavat kyvyt, kapasiteetti ja yrittäminen. Tällöin kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti ja liikuntaharrastus vähenee. Kielteiset liikuntakokemukset voivat aiheuttaa sen, että nuorelle kehittyy ajattelutapa, ettei omia liikuntataitoja voi kehittää ja että ne ovat perimän määräämiä (Lintunen 2007, 153–154; Myös Jaakkola 2013a). Jaakkola (2013, 331–335) muistuttaa, että liikunnan opetuksessa opettajan antamalla palautteella on keskeinen asema oppilaiden pätevyYDEN kokemusten vahvistamisessa ja oppilaiden motivaation säätelyssä.

Tehtäväsuuntautunut nuori säilyttää paremmin innostuksensa liikuntaan, sillä hän ei vertaa suorituksiaan muiden suorituksiin, vaan omiin aikaisempiin suorituksiinsa. Itsensä päteväksi tunteminen liikunnassa on tärkeää, jottei liikuntaharrastus lakkaisi. Liikuntataitojen oppiminen, siihen liittyvät pätevyYDEN kokemukset, viihtyminen ja yhdessäolo liikunnan ja toisten nuorten parissa luovat pohjan koko elämän kestäväälle liikuntaharrastukselle. (Lintunen 2007, 153–154; Liukkonen & Jaakkola 2013; Wallhead & Buckworth 2004). Esimerkiksi koululiikunnassa saatavien pätevyYDEN kokemusten ja positiivisten asenteiden uskotaan edistävän nuorten harrastamista myös koululiikunnan ulkopuolella (esim. Wallhead & Buckworth 2004; Soini 2006).

Tuoreessa LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2016) tutkittiin mm. suomalaisten nuorten liikunnan harrastamista päivän aikana. Tutkimuksen mukaan 62%:ia 9–15-

vuotiaista nuorista osallistui urheiluseuratoimintaan ja 13%:a oli sellaisia, jotka eivät olleet koskaan olleet urheiluseuratoiminnassa mukana. Suurimmat syyt harrastuksen lopettamiselle liittyivät siihen, ettei harrastuksen tai oman ryhmän parissa viihdytty. Tutkijat olivat yhtä mieltä siitä, että urheiluseuroissa olisi tärkeä pohtia sitä, miten toiminta mahdollistaisi liikunnan ilon saavuttamisen harrastuksesta monipuolisten liikuntataitojen omaksumisen yhteydessä. Valmentajien koulutuksessa tulisi painottaa lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen vaikuttavia asioita ja kuinka näitä voisi tukea toiminnassa. (Kokko ym. 2016, 79–80).

Kokon ym. (2016) mukaan tytöt kokivat itsensä poikia vähemmän liikunnallisesti päteviksi. Itsensä päteväksi kokeminen liikunnassa väheni iän myötä sekä tytöillä että pojilla. Vähiten liikkuvia esti liikkumasta omat kehollisuuden kokemukset sekä alhaiset pätevyyskokemukset (Kokko ym. 2016, 80). Tulokset ovat suunnassa aikaisempien tutkimusten kanssa. Alhaiset liikunnalliset pätevyyskokemukset nuoruudessa johtavat liikunnan määrän vähenemiseen, kun taas sisäisesti motivoituneet nuoret säilyttävät liikunnan osana elämäänsä, joka voi puolestaan johtaa kohonneeseen itsetuntoon (mm. Soini 2006; Wallhead & Buckworth 2004; Lintunen 2007; Kokko ym. 2016).

Osaltaan lajit tai liikuntamuodot, joissa pätevyyskokemuksia on helppo saavuttaa harrastajien löytäessä itselleen sopivia haasteita, voisivat tulevaisuudessa olla erittäin arvokkaita oppilaiden pätevyyskokemusten saamiseksi. Kuten olen pyrkinyt edellä esittelemään – Parkour ja muut vaihtoehtoliikunnanlajit voisivat olla yksi mahdollinen suunta, joihin resursseja kannattaa ohjata. Tällä kirjoitushetkellä Suomessa ollaan yhteistyössä Olympiakomitean, Urheiluopistojen ja muutamien lajiliittojen kanssa valmistamassa Parkour-ohjaajille uutta koulutusstandardia, mikä osaltaan viestii, että lajin kova suosio on noteerattu myös valtakunnallisella tasolla.

## 4 TUTKIMUSASETELMA

### 4.1 Tutkimusongelmat

Tutkin, miten Parkourissa tapahtuva taidon oppiminen muokkautuu harrastusvuosien kertyessä ja millaista vuorovaikutusta sekä oppimista harrastajan ja ympäristön välillä tapahtuu harrastuksen eri vaiheissa. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella Parkourissa tapahtuvan oppimisen ja vuorovaikutuksen siirtymistä lajin harjoitteluun sekä muille elämän osa-alueille Motoristen taitojen oppiminen voidaan määritellä seuraavasti: ”Harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäinen tapahtumasarja, joka johtaa pysyviin muutoksiin kyvyssä tuottaa liikkeitä” (esim. Jaakkola 2016; Schmidt & Lee 2014). Tutkimuksen avulla hankin tietoa myös siitä, miten harjoittelu on vaikuttanut tutkittavien ongelmanratkaisutaitoihin sekä motivaatioon. Tutkimusongelmat ovat muovautuneet lopulliseen muotoonsa tutkimuksen edetessä, mikä on Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 81) mukaan hyvin tyypillistä laadulliselle tutkimukselle. Erityisesti aineiston keruu ja aineiston analyysi muovasivat sekä rajasivat tutkimusongelmia.

Tutkimusongelmani:

1. Millaista Parkourin harjoittelu on harrastuksen eri vaiheissa ja kuinka motivaatio lajin harjoitteluun muuttuu?
2. Millaista oppimista ja vuorovaikutusta Parkouria harrastaessa tapahtuu harrastuksen eri vaiheissa?
3. Millaista siirtovaikutusta muihin elämän osa-alueisiin Parkouria harrastaessa tapahtuu?

Tutkimusongelmiin on vaikuttanut omat kokemukseni Parkourista lajin harrastajana, ohjaajana ja asiantuntijana. Esiymmärrykseni lisäksi liikuntapedagogiikan- sekä luokanopettajanopinnot ovat osaltaan vaikuttaneet Parkourissa tapahtuvien ilmiöiden tulkitsemisessa, ymmärtämisessä ja havainnoimisessa. Osaltaan tutkimusongelmiini on vaikuttanut myös alan kirjallisuus, jota olen esitellyt teoreettisessa viitekehyksessä kappaleessa 2.

Verratuna aikaisempiin Parkourista tehtyihin tutkimuksiin, oma tutkimukseni on ensimmäinen laajempi katsaus, millaista lajissa oppiminen on harrastajien näkökulmasta sekä millaisia asioita lajitaitojen lisäksi Parkourissa opitaan. Aikasemmin on tutkittu mm. Parkouraaajien suhdetta kaupunkitilaan (mm. Ameal & Tani 2015), Parkouraaajien

tyypillisimpiä loukkaantumisia (Rossheim & Stephenson 2017) ja lajin biomekaniikkaa (Lawson 2015). Koska Parkour on hyvin uusi laji, etenkin tieteellisen tutkimuksen valossa, on laajempien ja laadukkaampien lajista tehtyjen tutkimusten määrä toistaiseksi vähäinen. Esimerkiksi lajiansalyysin-kaltaista biomekaanista tutkimusta ei ole vielä tällä kirjoitushetkellä tehty. Myöskään lajin psykologisten puolien, kuten pelkojen kohtaamisen ja omien rajojen tiedostamisen tutkimus on vielä lapsen kengissään.

## 4.2 Tutkimusote

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata Parkourharrastajien taidon oppimista harrastuksen eri vaiheissa sekä harrastajien motivaation ja vuorovaikuttamisen muutoksia muiden harrastajien ja ympäristön kanssa. Tutkimukseni on tyypiltään kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka pyrkii todellisen elämän kuvaamiseen sekä kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on yleistä, että tutkimukseen valitut kohdejoukot ovat pieniä ja tarkoituksella valittuja. Määrällisessä tutkimuksessa otoskoot ovat isoja ja sattumanvaraisesti valittuja. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkimuskohteen syvälinen kuvaaminen, pikemminkin kuin yleistettävyyden (Patton 2002, 14, 230).

Tutkimusorientaationi tässä tutkimuksessa on fenomenologis-hermeneuttinen. Fenomenologia tarkoittaa Laineen (2015, 29) mukaan sellaisten kokemusten tutkimista, mitkä voidaan käsittää ”ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa”. Yksilöiden kokemukset syntyvät ja ovat aina sidoksissa sekä vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Fenomenologinen tutkimus tutkii tätä ihmisen suhdetta omaan todellisuuteensa. Yksilön suhdetta todellisuuteen pidetään merkityksiä sisältävänä ja se on merkityksellistä, sen sijaan, että todellisuus koettaisiin jotenkin neutraalina. Merkitykset vaikuttavat ja rakentavat kokemuksia, ja ne nousevat näin ollen fenomenologisessa tutkimuksessa keskiöön. Ennako-oletuksena fenomenologisessa tutkimuksessa on, että yksilön toiminta on tarkoituksenmukaista ja että yksilön suhde sisältää merkityksiä. Merkitykset syntyvät osaltaan myös yhteisöissä, sillä ihminen on sosiaalinen ja yhteisöllinen laji. Osaltaan yksilölliset merkitykset voivat siis olla myös yhteisöllisiä merkityksiä. Fenomenologiassa onkin tyypillistä, että yksilöiden kokemuksia tutkittaessa nousee esiin myös jotain yleistä (Laine 2015, 29–32; Van Manen 2014.)

Moilasan ja Rähän (2015) mukaan merkitykset voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Ne muodostavat merkitysrakenteita yhdistymällä toisiinsa. Tietoistenkin merkitysten välinen yhteys voi olla tiedostomaton. Haastavaksi merkitysten tutkimisen tekeekin toisen ihmisen tulkitseminen ja ymmärtäminen. Pohjimmiltaan kokemukset ja merkitykset ovat henkilökohtaisia, ja jokaisella yksilöllä on oma tapansa tulkita maailmaa omien merkitystensä kautta. Tutkija ei ole tässä suhteessa poikkeus, vaan myös tällä on omat tulkintansa ilmiöistä. On siis täysin mahdollista, etteivät tutkijan ja tutkimuskohteen ymmärrykset kohtaa, josta voi seurata tutkijan virheitä tulkittaessa tutkimuskohteen viestejä (Moilanen & Rähä 2015, 52–54). Tutkittaessa merkityksiä ja kokemuksia on virhetulkintojen riski suuri. Tutkimuksessani pyrin minimoimaan virhetulkintojen määrää muun muassa aineisto-lainauksilla tutkimustulosten esittelyllä

Teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta kutsutaan Laineen (2015) mukaan hermeneutiikaksi. Koska fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita yksilöiden kokemuksista ja näiden tulkitsemista ollaan kiinnostuneita, liittyy hermeneutiikka näin fenomenologiaan. Hermeneuttinen tutkimus kohdistuu ihmisten väliseen kommunikaatioon ja ihmisten ilmaisuihin, sillä ilmaisut kantavat mukanaan merkityksiä. Ilmaisuja ovat kielellisten lisäksi esimerkiksi keholliset ilmaisut, kuten eleet ja ilmeet. Ilmaisut eivät ole luonteeltaan faktisia, kuten luonnontieteelliset prosessit ja imiöt, vaan pikemminkin vertauskuvallisia, joille ovat luonteenomaista monimerkityksellisyys. (Laine 2015, 33).

Hermeneuttisessa tutkimusotteessa puhutaan esi-ymmärryksestä, jolla tarkoitetaan tutkijan ymmärrystä tutkimuskohteesta ennen tutkimuksen toteuttamista. Esi-ymmärrys näkyy myös ihmisten arkielämässä ja vaistonvaraisessa ymmärryksessä. Näin ollen on välttämätöntä fenomenologis-hermeneuttisessä tutkimuksessa onnistumisen kannalta, että tutkijalla on esi-ymmärrystä ja jonkinlainen suhde tutkittavaan ilmiöön sekä sen merkityskenttään (Laine 2015, 34–35). Tässä tutkimuksessa oma harrastustaustani Parkour-lajin parissa sekä kiinnostus luovaa liikuntaa ja vaihtoehtolajeja sekä näiden yhteisöjä kohtaan luovat pohjan omalle esi-ymmärrykselleni. Osaltaan yliopisto-opintoni ovat luoneet pohjaa ymmärrykselle, kuinka erilaisissa oppimisympäristöissä tapahtuvia ilmiöitä voidaan tulkita ja ymmärtää sekä kuinka yksilöt kohdataan turvallisessa ja välittävässä ilmapiirissä. Esiymmärrykseni Parkourista sekä taitojen oppimisesta loivat pohjan koko tälle tutkimukselle.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia taitoja Parkourissa kehittyy ja opitaan harrastuksen eri vaiheissa ja miten opitut taidot näkyvät sekä siirtyvät

muuhun elämään. Laine (2015) tiedottaa, että fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteeten voi määrittellä niin, että siinä pyritään tekemään ”jo tunnettua tiedetyksi” eli nostetaan näkyväksi se, minkä tottumus on piilottanut huomaamattomaksi ja itsestäänselväksi (Laine 2015, 34).

### 4.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Laadullisen tutkimuksen suosittuja aineistonkeruumenetelmiä ovat esimerkiksi haastattelu, havainnointi ja erilaiset kirjalliset dokumentit (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Patton 2002, 4). Tässä tutkimuksessa käytin kahdenkeskistä haastattelua ja avointa haastattelulomaketta aineistonkeruumenetelmänä. Kokemusten ja käsitysten tutkimisessa tutkijan on hyvä tiedostaa, että niiden kielellistäminen ja tiedostaminen voi olla haastavaa, jopa mahdotonta. Kahden ihmisen kokemukset samasta tilanteesta voivat erota hyvinkin paljon toisistaan. Tämä asettaa probleeman aineistonkeruulle, jonka pitäisi olla piilevien käsitysten saavuttava ja kokemusten luonnetta myötäilevä (Moilanen & Rähä 2010, 54–55).

Valitsiessani tutkimusaiheeni ja tehdessäni rajauksia aiheeseen keräsin jo listaa mahdollisista tutkittavista, kyselemällä puhelimitse, sähköpostilla ja kahden kesken kiinnostuksesta osallistua tutkimukseen. Aloitin aineiston keruun lähettämällä kutsun haastatteluun, joka oli mahdollista suorittaa kasvotusten tai puhelimitse. Niille tiedonantajille, joiden tapaaminen kasvotusten tai puhelimitse oli vaikeaa, lähetettiin avoin haastattelulomake (Liite 1.). Haastattelulomakkeeseen pystyi vastaamaan sähköpostilla. Kutsu lähetettiin suomalaisille Parkourharrastajille, jotka täyttivät asettamani kriteerit, eli olivat harrastaneet lajia useamman vuoden aktiivisesti ja olivat täysi-ikäisiä. Kutsuja tehtiin yhteensä 27 kappaletta. Sain vastauksen yhteensä 11 lajin harrastajalta eri puolilta Suomea. Kahdeksan näistä vastauksista oli myönteisiä tutkimuksen osallistumiseen. Kolme vastauksista oli kieltäytymisiä. Kaikki kolme kieltäytyntä pitivät Parkourin harrastamista niin henkilökohtaisena asiana, etteivät halunneet kokemuksiaan jakaa. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan on tärkeää tutkimuksen eettisyyden kannalta, että tutkimukseen osallistuvat tietävät etukäteen käsiteltävät teemat ja tutkimuksen aiheen ennen haastatteluun osallistumistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Haastattelulomakkeeseen vastaamiseen annettiin 45 päivää.

Haastattelulomakkeen kysymykset muotoutuivat kesällä 2016 tekemieni koehaastattelujen pohjalta. Tutkimusaihetta täsmentäessäni oli tärkeää suorittaa

testihaastatteluja, jotta oikeat haastattelukysymykset olisivat mahdollisimman tarkoituksenmukaisia ja tuottaisivat sellaisia vastauksia, jotka vastaisivat tutkimukseni tutkimusongelmiin. Haastattelun eduiksi mainitaan joustavuus. Haastattelussa tutkijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, tarkentaa ja kysymysjärjestystä voidaan vaihtaa (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73).

#### 4.4 Tutkittavat

Tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan Suomalaista Parkourharrastajaa Helsingistä, Jyväskylästä ja Turusta. Osallistujien iät vaihtelivat 18 ja 45 ikävuoden välillä. Kaksi vastaajista oli naisia ja loput miehiä. Tutkimukseen osallistumisen kriteereinä olivat aktiivinen lajin harrastaminen ja täysi-ikäisyys. Kaikkien tutkittavien nimet on muutettu tähän tutkimukseen.

”**Patrik**” on yli 20-vuotias pitkänlinjan Parkourharrastaja sekä –ohjaaja, jolta löytyy kokemusta lajin harrastamisesta yli 10-vuotta. Patrik harrastaa Parkouria edelleen aktiivisesti ja on vierailut useissa eri maissa harrastamassa lajia Parkourin kansainvälisen yhteisön parissa.

”**Daniel**” on aktiivinen Parkourharrastaja, jolta löytyy harrastuskokemusta Parkourista 10-vuoden ajalta ja nykyään hän työskentelee täyspäiväisesti Parkour-lajin parissa. Daniel on vierailut mm. Ranskassa Parkour-lajin alkuperäisten harrastajien ”Yamakasiin” luona ja ollut aktiivisesti edistämässä Parkourin leviämistä Suomeen sekä lajin kehittämässä lajin opetusta.

”**Santeri**” on yli 25-vuotias n. kahdeksan vuotta sitten Parkourin aloittanut aktiivinen lajin harrastaja sekä ohjaaja.

”**Heli**” on yli 40-vuotias naispuolinen Parkourharrastaja n. 4 vuoden lajitekemuksella.

”**Aapo**” on nuoresta iästään huolimatta kokenut Parkourharrastaja yli 10-vuoden kokemuksellaan lajista. Aapo on ohjannut Parkouria aktiivisesti ympäri Suomen ja kiertänyt esiintymässä lukuisille eri yrityksille, yhteisöille ja yhdistyksille.

”**Matias**” Matiaksella on kattava yli 10-vuoden kokemus Parkourista ja sen harrastamisesta sekä ohjaamisesta. Matias on yli 30-vuotias ja Suomen ensimmäisiin Parkourharrastajiin lukeutuva, eli hän on harrastanut lajia oikeastaan heti sen rantautumisesta Suomeen vuonna 2003.

”**Laura**” yli 40-vuotias Laura on ehtinyt harrastaa Parkouria n. 4-vuotta.



”**Kaapo**” on Parkourin kautta itsensä täyspäiväiseksi Parkourammattilaiseksi työllistynyt yli 35-vuotias henkilö, jolta löytyy kokemusta Parkourin ohjaamisesta ja harrastamisesta jo 10-vuotta.

Taulukkoon 2. On koottu tutkimushenkilöiden tiedot sekä esitetty näiden taulukoissa käytetyt lyhenteet.

TAULUKKO 2. Tiedonantajien taustatiedot

Tutkimus henkilö (Lyhenne taulukoissa)	Sukupuoli	Ikä	Parkour kokemus vuosissa
Patrik (M1)	Mies	<25	n. 10 vuotta
Daniel (M2)	Mies	<30	n. 10 vuotta
Santeri (M3)	Mies	<30	n. 8 vuotta
Aapo (M4)	Mies	<20	n. 10 vuotta
Matias (M5)	Mies	<30	n. 10 vuotta
Kaapo (M6)	Mies	<40	n. 10 vuotta
Heli (N1)	Nainen	<45	n. 4 vuotta
Laura (N2)	Nainen	<45	n. 4 vuotta

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimukseen valitaan tarkoituksenmukaisesti, jolloin voidaan kohdejoukosta voidaan puhua harkinnanvaraisena näytteenä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 59; Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistujilla on mahdollisimman paljon kokemusta ja tietoa tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä. Tämän vuoksi tutkittavien valinnan tulisi olla Tuomen ja Sarajärven (2009, 85–86) mukaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteenani oli täysi-ikäiset kokeneet suomalaiset Parkourharrastajat. Halusin näillä rajauksilla saada jäseneltyjä sekä reflektoituja kokemuksia Parkourissa tapahtuvasta liikkumisesta, ongelmanratkaisusta ja vuorovaikutuksesta, mikä antaisi tutkimukseni kannalta tärkeää tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu se, että tutkittavien anonymiteetti on varmistettu (mm. Ruusuvoori & Tiittula 2005, 17). Tutkimuksessani ei käytetä tutkittavien oikeita nimiä, vaan osallistuneille on annettu koodinimet ja lyhenteet, joista noita käytetään viittauksissa (Taulukko 2.) Tutkittavien sukupuoli sekä harrastusvuodet on sen sijaan ilmoitettu, sillä tutkimuksessa on tarkoitus vertailla erilaisista lähtökohdista tulevien harrastajien kokemuksia lajin harrastamisesta. Tutkittavien ikä on annettu viiden vuoden

tarkkuudella, sillä tarkkan iän ilmoittaminen heikentäisi anonymiteettiä lajin pienessä harrastajapiirissä.

## 4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 123. 161.) mukaan tutkimuksen tekemisessä tutkijan on tehtävä valintoja, joiden oikeellisuutta ei voida osoittaa. Tutkijaa sitoo tuon omat arvolähtökohdat, jolloin täydellistä objektiivisuutta ei voida saavuttaa. Tutkimuksiin heijastuvat tutkijan arvot valintojen takana. Tärkeää on, että tutkija perustelee tekemänsä valinnat ja tekee tutkimusprosessin mahdollisimman näkyväksi lukijalle, jotta selviää, miten ja mitä on tutkittu sekä mitä menetelmiä on käytetty (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 160). Tutkimukseni ei ole edennyt suoraviivaisesti johdannosta pohdintaan, vaan työni valmistui palanen kerrallaan ja tutkimusvaiheet ovat kulkeneet edes takaisin. Aiheen valikoitumisen jälkeen aloitin teoreettisen viitekehyksen hahmottelemisen ja tarkensin tutkimusongelmiani. Aineistonkeruun aloitin tekemieni testihaastattelujen jälkeen ja aineiston analyysia toteutin oikeastaan tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Keräämäni aineisto ohjasi pitkälle tutkimukseni tekoa, mutta teoreettinen viitekehys on kytkeytynyt tutkimukseen jokaisessa vaiheessa.

Tutkimusaiheen valinnassa korostuvat kysymykset, kuten ”miksi tutkimus totutetaan?” ja ”kenen ehdoilla aihe valitaan?” (Tuomi & Sarajärvi 2011, 129). Tutkimusraportissa tutkijan on selvitettävä paitsi itselleen, myös lukijalle, miksi tutkimus on tärkeä. Tutkimusaiheeni valintaan on vaikuttanut oma kiinnostukseni sekä Parkouria, liikkumista, että liikuntataitojen oppimista kohtaan. Osaltaan Perusopetuksen uuden opetussuunnitelman tuomat uudistukset mm. liikunnan opetukseen (POPS 2014) ovat edistäneet intoani tutkia aihetta samoin kuin Liikkuva Koulu-kaltaiset hankkeet. Suhtautumiseni tutkimusaiheeseen oli hyvin myönteinen kaikissa tutkimuksen vaiheissa.

Koska olen itse hyvin perillä ja ”sisällä” Parkourlajista, on selvää, että minulla oli ennako-oletukseni, millaisia tuloksia tulen saamaan. Pyrin kaikesta aktiivisesta harrastuskokemuksestani huolimatta käsittelemään tuloksia objektiivisesti. Toisaalta voi ajatella, että asiantuntemukseni on suuri vahvuus, sillä olen itse käynyt harrastamisen vaiheet läpi sekä ohjannut lajia muille, joten olen päässyt pohtimaan samoja teemoja omalta kohdaltani, minkä vuoksi osaan tulkita muiden vastauksia paremmin. Lajista perillä oleminen helpotti myös tiedonhankintaa sekä tutkimussuunnitelman tekemistä, sillä minulla oli melko selkeä käsitys siitä, millaisia tuloksia tulen todennäköisesti saamaan,

vaikka yllätyin tutkimusaineiston saatuani monta kertaa. Tiedonhankinnassa iso kysymys oli kohdallani se, hyväksynkö tieteellisiksi lähteiksi Vastapaino:ssa tuotetut teokset. Pyöriteltyäni tätä kysymystä aikani tulin lopputulokseen, että tutkijana minun on tehtävä perusteellinen taustatyö, joten hyväksyin myös nämä teokset lähteikseni.

Tutkimuksestani ei ilmene tutkimushenkilöiden nimiä, asuinpaikkaa tai muita tunnistettavia piirteitä. Tuloksissa käsittelen tutkimushenkilöitä koodeilla ja ryhmänä. Sitaateissa olen nimennyt tutkimushenkilöitä koodinimillä (ks. Taulukko 2. Luvussa 4.4). Parkour on lajina monelle hyvin henkilökohtainen, sillä harrastaessa ollaan usein omien pelkojen ja itsetunnon kanssa tekemisissä. Lajiin liittyvät kokemukset saattavat olla arkoja. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 127–129) muistuttavat, että tutkija sitoutuu noudattamaan eettisiä periaatteita koko tutkimusprosessin ajaksi ja jo tutkimusaiheen valinta pitää sisällään eettisen kannanoton. Tutkimukseni tiedonantajat ovat osallistuneet tutkimukseen vapaaehtoisesti ja noita on informoitu etukäteen tutkimuksen tarkoituksesta ja käsiteltävistä teemoista. Tiedonantajat ovat olleet tietoisia mahdollisuudestaan kieltäytyä osallistumisesta. Haastatteluaineistoa säilytin ja pidin salassa huolella. Aineistonkeruumenetelmäni ovat olleet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2013) ohjeiden mukaisesti eettisesti hyväksyttäviä ja tuloksien esittelyssä olen pyrkinyt avoimuuteen ja vastuullisuuteen. Olen myös kunnioittanut muiden tutkijoiden työtä viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja antanut heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6).

## **4.6 AINEISTON ANALYYSI**

Aineiston analyysityöni alkoi jo aineistoa kerätessä ja vastauksia saadessani, mitä tutkittavat oikestaan ajoivat kuvauksillaan takaa ja kuinka mahdollisesti kyseisen asian voisi muuten ilmaista. Hirsjärvi ja Hurme (2008) toteavatkin, että laadullisessa tutkimuksessa tulkintaa tapahtuu koko tutkimusprosessin ajan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 152). Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan selkiyttää ja tiivistää aineistoa, siten että uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista saada tai luoda, kuitenkin hävittämättä alkuperäistä informaatiota (Eskola & Suoranta 1998, 137.) Aineisto itsessään ei sisällä tulkintoja, vaan pikemminkin kuvauksia tutkimukseen osallistuneiden kokemuksista ilmiöistä ja aiheista. Aineiston tulkintaan tarvitaan siis analyysia, jonka avulla tulkinnat voidaan muuntaa tutkimustuloksiksi. (Patton 2002, 27; 436–437; Eskola 2001).

Aineiston analyysiä pidetään kokotutkimusprosessin hankalimpana vaiheena (Eskola & Suoranta 1999, 145). Tässä tutkimuksessa käytin sisällönanalyysiä analyysimenetelmänä. Sisällönanalysointi sopii erityisesti kuvien, videoiden ja tekstin analyysiin, keskiön ollessa tutkittavan ilmiön kuvaamisessa teorialähtöisesti (Kynäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011, 139; Tuomi & Sarajärvi 2009, 97). Tuomen ja Sarajärven (2009, 97) mukaan sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen muotoon: aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan sekä teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Oma tutkimukseni on vahvasti teoriaohjaava, jonka tarkoituksena on tehdä teoreettisia kytkentöjä analyysin edetessä ja etsiä uusia tapoja sekä mahdollisuuksia ymmärtää ilmiötä. Teoriaohjaavalle sisällönanalyysille on tyypillistä, että analyysityö alkaa aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97).

Aloitin varsinaisen analyysityön kirjoittamalla haastattelut puhtaiksi ja lukemalla useaan otteeseen koko keräämäni tutkimusmateriaalin. Varsinaisen litteroinnin tein lukukertojen jälkeen. Litteroinnin perusteella teemoittelin aineiston etsimällä sopivia luokittelujärjestelmiä, jotta aineiston hallinta helpottuisi (Patton 2002, 463). Tuomi ja Sarajärvi (2009) toteavat teemoittelun tarkoittavan aineiston pilkkomista sekä ryhmittelemistä erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 173) mukaan teemoittelu tarkoittaa analyysivaiheessa aineistosta esiin nousevien haastateltaville yhteisten piirteiden tarkastelua. Aineiston keruun tapahtuessa temahaastattelun keinoin muodostavat haastattelun teemat jonkilaisen jäsenyyksen aineistoon (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173).

Seuraava vaihe analyysityössäni oli ryhmitellä ja jäsenellä aineisto tutkimusongelmien teemojen mukaisesti. Taulukoissa 3a, 3b ja 3c on esiteltynä analyysiesimerkkejä teemoittelusta.

TAULUKKO 3a: Itsetuntemuksen analyysiesimerkki

Alkuperäis-ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Parkourin harjoittelussa itselle keskeinen oivallus on ollut harjoittelun ja työnteon suora vaikutus omien kykyjen kehittymiseen	Työ ja harjoittelu on ollut kehittävä	Taitojen ja asenteen kehittyminen	Minäpystyvyys	Itsetuntemuksen kehittyminen

TAULUKKO 3b: Taitojen kehittymisen analyysiesimerkki

Alkuperäis-ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
--En olisi oppinut esimerkiksi ponnistamaan liukkaalta alustalta ja laskeutumaan eri tavalla liukkaalle alustalle, ponnistamaan suorasta seinästä ylöspäin --	Harjoittelu on ollut hyödyllistä	Taitojen tiedostaminen	Lajitaidot	Taitojen kehittyminen

TAULUKKO 3c: Korkean motivaation analyysiesimerkki

Alkuperäis-ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Nautin parkourista enemmän kuin lähes mistään muusta. Haluan olla mahdollisimman taitava versio itsestäni --	Haluan kehittää taitojani ja nautin lajista	Motivoitunut harjoittelu ja määrätietoisuus	Itsetuntemus ja liikunnasta saatava ilo	Korkea motivaatio

Teemoittelu ei ollut aina näin yksiselitteistä sillä aineistoni oli hyvin laaja ja monivivahteinen. Monet teemoista, jotka olin tutkimukseni alussa luonut, osoittautuivat päällekkäisiksi ainakin osittain. Tutkimukseni onnistumisen kannalta oli tärkeää säilyttää tiedonantajien vastauksista havainnoimani tiedot ja eliminoida teemojeni päällekkäisyydet. Esimerkiksi itseluottamuksen ja itsetuntemuksen kehittymisen erottelun koin olevan vähintäänkin vaikeaa. Osa tiedonantajista mainitsi suoraan itseluottamuksen kehittyneen harjoittelun myötä, mutta yhtäläillä vastauksista oli erotettavissa itsetuntemuksen kehittyminen. Useimmissa tällaisissa tilanteissa oli helpompaa sisällyttää molemmat päälouokat, jolloin riski tiedon hävittämisestä oli pienempi. Aineistoa pystyy Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 194) mukaan jäsentelemään usealla tavalla. Tässä tutkimuksessa tuon oman näkökulmani esiin tarkastellessani aineistoa ja pyrin havainnollistmaan tulkintojani mm. haastatteluotteilla sekä oman lajitaustani tuomalla asiantuntijuudella.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tarkastelen tutkimustuloksia edellä olevien tutkimusongelmien kautta. Luvuissa 5.1–5.3 tarkastelen tutkimushenkilöiden Parkourkokemuksia taidon oppimisen kautta harrastuksen alku-, keski ja nykyvaiheessa. Tämän jälkeen kappaleessa 5.4 tarkastelen Parkourissa opitun siirtovaikutusta muille elämänalueille ja tutkimushenkilöiden motivaation lähteiden muuttumista harrastusvuosien kertyessä.

### 5.1 Alkuvaihe – Mallioppimista ja rajojen testausta

Alkuvaiheen Parkourharrastuksesta kysyttiin kysymyksellä: ” *Millaista harjoittelusi ja oppimisesi oli harrastustoimintasi alussa (esim. ensimmäiset kolme kuukautta)? Mitkä asiat edistivät oppimistasi? Estivätkö jotkin asiat oppimistasi?* ”.

Vastauksista nousi vahvasti esiin itsetuntemuksen kehittyminen, sosiaalisen verkoston, kuten ohjaajien ja/tai kavereiden tärkeys harjoittelun aloittamisessa ja jatkamisessa. Taitojen oppimista kuvattiin tutkivaksi tutustumiseksi omaan kehoon ja uudeksi tavaksi tutkia ympäristöä. Myös muiden harrastajien liike-esimerkit ja internet-lähteet, kuten videot, koettiin olevan erittäin tärkeä edistämään omia taitoja. Niistä saatiin mallia ja ideoita omaan liikkumiseen. Tutkittavien välillä oli eroja siinä, oliko harrastus aloitettu omatoimisella harjoittelulla vai ohjatuilla tunneilla tai molemmissa. Ohjaajien avulla toteutettuja harjoituksia pidettiin turvallisina, ”silmiä avaavina” sekä kokonaisvaltaisina. Omatoimisen harjoittelun kuvattiin olevan tutkivampaa omien pelkojen kohtaamista ja ympäristön tarjoamien liikkumismahdollisuuksiin tutustumista.

Oppimista estäviksi tekijöiksi kuvattiin loukkaantumispelko ja itseluottamuksen puute uudenlaisessa tavassa liikkua ympäristössä. Osa tiedonantajista piti myös systemaattisuuden eli järjestelmällisemmän harjoittelun puutetta oppimista hidastavana tekijänä. Toisaalta vapaus valita harjoitusmuoto koettiin motioivana. Molemmat ryhmät, ohjatuilla tunneilla käyneet tai omatoimisesti aloittaneet harrastajat, kokivat strukturoitujen harjoitusten toteuttamisen vaikeaksi ilman kokeneempien harrastajien apua. Alkuvaiheessa ohjaajien ja kokeneempien harrastajien merkitys oli erityisen suuri. Olosuhteista johtuvia oppimista estäviä tekijöitä olivat mm. tilojen puute ja vuodenajat. Talvella lajia harjoiteltiin pääasiassa sisällä, eikä se usein ollut mahdollista.

Santeri (M3) kuvasi alkuvaiheen harrastamistaan näin:

*”Than alussa kävin sekä ohjatuilla tunneilla että omatoimisesti treenaamassa. Sen lisäksi katsoin paljon Parkourvideoita Suomesta ja maailmalta. Erityisen suurta motivaatiota ja ideoita sain tietyn suomalaisen harrastajan videoista. - -. Tunneilla harjoiteltiin pääasiassa erilaisia perustekniikoita ja niiden variaatioita, opeteltiin sopeuttamaan erilaisia liikkumistapoja erilaisiin ympäristöihin ja olosuhteisiin sekä keksimään, että miten mitään ympäristön asettamaa haastetta voisi lähestyä ja miten näennäisesti isoja juttuja voi pilkkoa pienempiin ja helpommin lähestyttäviin osiin. Teknisten osioiden lisäksi tunneilla tehtiin paljon kovia lihaskestävyys”rääkkejä”, joiden kohdalla korostettiin sekä oman itsensä voittamista että lajin yhteisöllistä ”we start together, we finish together”-arvomaailmaa ja kilpailemattomuutta. Omatoimissa lajiharjoituksissa tein ohjatuilla tunneilla opittujen juttujen pohjalta omasta mielestä tärkeitä perustekniikka- ja ominaisuusharjoitteita. Yhdistelin tunneilla opittuja ylitystekniikoita pidemmiksi radoiksi, tein paljon tasapainoharjoittelua kaiteen päällä - -, kehitin itselleni erilaisissa paikoissa fyysisiä haasteita- ja tein paljon mielikuvaharjoittelua. - - harjoittelin videoilta opittuja asioita sekä keskityin videoiden perusteella tärkeisiin asioihin omassa liikkumisessa (esimerkiksi sulavuuteen, askellukseen, juoksunopeuteen). Lisäksi etsin katsellani jatkuvasti ympäristöstä uusia liikkumismahdollisuuksia, vaikka en pääsisikään toteuttamaan niitä sosiaalisen ympäristön vuoksi.” (Santeri, M3 )*

Vastauksesta käy hyvin ilmi, kuinka mukaansa tempaava aloitus lajille on ollut. Harjoittelua Santeri on toteuttanut alkuvaiheessa todella paljon. Hän erottelee, kuinka ohjatut tunnit erosivat omatoimisesta harjoittelusta. Yhteisöllisyys on selvästi korostunut etenkin ohjatuilla tunneilla, samoin kuin lajin perinmäiset periaatteet: Kilpailemattomuus ja yhdessä tekeminen.

Taulukkoon 4. on koottu vastausten perusteella tutkimukseen osallistuneiden harrastamisen alkuvaiheen harjoitteluryhmä. Ohjatut tunnit tarkoittavat koulutetun Parkourohjaajan alaisuudessa pidettyjä Parkourtunteja. Omatoiminen harjoittelu tarkoittaa omalla ajalla yksin tai kavereiden kanssa suoritettua harjoittelua.

TAULUKKO 4. Alkuvaiheen harjoitteluryhmä

Henkilö	Harjoitteluryhmä
N1	Ohjatut tunnit
N2	
M1	Omatoiminen
M2	Omatoiminen
M3	Ohjatut tunnit, omatoiminen harjoittelu
M4	Omatoiminen harjoittelu
M5	
M6	Oma toiminen, ohjatut tunnit

Kuten taulukosta 4. nähdään, valtaosa tiedonantajista aloitti lajin harrastamisen ohjattujen tuntien ulkopuolella omatoimisesti. Osaltaan tätä selittänee se, ettei kaikkien tiedonantajien lajin harjoittelun aloittamisen hetkellä ollut tarjolla ohjattuja Parkourryhmiä. Toisaalta, omatoiminen harjoittelu esimerkiksi lähipuistossa on helppo tapa lähteä kokeilemaan uutta, jos tiedossa ei ole esim. paikallisen urheiluseuran järjestämiä

Parkourtunteja. Omatoiminen harjoittelu piti sisällään kavereiden kanssa aloitetun treenaamisen, joten osaltaan hyvän kaveriporukan löytyminen voi vähentää tarvetta harjoitella ohjatusti.

Parkourharrastuksen alkuvaiheessa osallistujat eivät maininneet oheisharjoittelun, kuten voimailun, liikkuvuuden tai akrobatian olevan erityisen suuri osa harjoittelua. Vain naiset mainitsivat tehneensä Parkour-harjoittelun lisäksi kehonhuoltoa ja lihasvoimaa. Santeri (M3) avasi oheisharjoittelun vähäisyyttä näin:

*”Tavoitteelista tai järkevää ominaisuusharjoittelua en ihan harjoittelun alussa vielä tehnyt, koska ajattelin silloin, että tarvittavat ominaisuudet kehittyvät lajiharjoittelulla.”* (Santeri, M3)

Taulukkoon 5. on koottu tiedonantajien Parkourin harrastamisen alkuvaiheen oheisharjoittelun muodot. Kehonhuolto sisältää venyttelyä ja rentoutumis- sekä voimaharjoituksia.

TAULUKKO 5. Alkuvaiheen oheisharjoittelu

Henkilö	Oheisharjoittelu (lihaskunto, kehonhuolto jne.)
N1	Kehonhuolto
N2	Lihashuoltoa ja lihasvoimaa
M1	
M2	
M3	
M4	
M5	
M6	

Alkuvaiheessa Parkourin harrastamiseen tiedonantajia motivoivat erityisesti ystävät sekä lajin itsetutkiskelua korostava luonne. Muita lajin harjoitteluun motioivia tekijöitä olivat alkuvaiheessa mm. internetistä löytyvät videot ja muiden harrastajien kanssa muodostetut keskusteluryhmät sekä omien liikunnallisten taitojen kehittäminen. Kaverit ja lajiyhteisö näyttäytivät merkittävimpinä motivoivina tekijöinä. Itsetutkiskelu ja oma kehitys olivat vähemmän merkittävässä asemassa alkuvaiheessa. Itsetutkiskelu korostui vanhemmilla harrastajilla, mutta näillä oli yhtäläillä tärkeää sosiaalinen ympäristö harrastaessa. Kavereiden merkitys korostui ja ne tiedonantajat, jotka aloittavat harrastuksen ohjatuissa ryhmissä, nostivat myös ohjaajan merkityksen erityisen suureksi.



Taulukkoon 6. on koottu alkuvaiheen motivoivat tekijät tiedonantajittain. Internet tarkoittaa sosiaalisen median kanavia sekä internetistä löytyviä ohjeita, kuten videoita ja artikkeleita.

TAULUKKO 6. Alkuvaiheessa harrastamiseen motivoivat tekijät

Henkilö	Motivaatiovoivat tekijät
N1	Oma kehitys, kaverit ja yhteisö, omien tunteiden kohtaaminen
N2	Oma kehitys
M1	Kaverit,
M2	Internet, kaverit, itsetutkiskelu
M3	Internet, itsetutkiskelu
M4	Kaverit,
M5	Muut harrastajat, suhde ympäristöön
M6	Yhteisö, itsetutkiskelu

Tiedonantajat suuntasivat harjoittelun alkuvaiheessa huomionsa erityisen vahvasti muiden toimintaan, ottamalla mallia kokeneemmista harrastajista tai internetistä. Ympäristöstä tai itsestä kumpuava kiinnostus kokeilla olivat alkuvaiheessa vähemmän merkittävässä osassa harjoittelua. Omaan toimintaan huomion suuntaminen tarkoitti alkuvaiheessa pitkälti omien tunteiden ja kehosta tulevien viestien kuuntelua. Laura korosti uudelleen itseen tutustumista liikkujana alkuvaiheessa.

*” Alussa haittana tekemiselle oli huono kunto, heikentyneet lihakset ja huono liikkuvuus. Pikkuhiljaa huomasi kuitenkin, että olin päässyt hieman jyvälle jostain hienosta jutusta, jota varten on kehitettävä lihaskuntoa, liikkuvuutta jne. Lisäksi oli ikäänkuin palauteltava mieleen lapsuuden aikojen puissa kiipeilytaitoja ja heittäytyvää asennetta. Ympäristön suomat mahdollisuudet lajille alkoivat myös pikkuhiljaa avautua” (Laura, N2)*

Heli varoi puolestaan alkuvaiheessa aikaisempien loukkaantumisten vuoksi liikkumista. Hän korosti kokeneensa olleen hyvin epävarma ja varovainen aloittaessaan Parkourin ja koki oppivansa, kun sai harjoittelurauhan ja positiivisen ilmapiirin. Heli näki myös ohjaajan merkityksen erittäin suurena alkuvaiheen harrastamisessa.

*”Olin utelias, kiinnostunut, heti alusta tuntui että "olen tullut kotiin". Toisaalta myös hirvittävän epävarma. Aiempien selkäongelmien takana pelkäsin selän loukkaamista ihan kaikessa. Tämä jatkui vielä ihan ensimmäisien vuosien aikana, mutta varsinkin ensimmäinen vuosi oli todella vaatimatonta tekemistä. Oppimista edisti.. ryhmässä sai tehdä omalla tasolla ja tavalla. Ohjaajat ja harkkakaverit eivät dissanneet omia yrityksiä touhuta.- - Toinen juttu, mikä on tähän astisen harrastushistorian puolellavälin varsinkin ollut todella tärkeää oman oppimisen kannalta on ohjaajien luottamuksen "lainaaminen": Kun luottaa*

*ohjaajaan/on tullut vakuuttuneeksi hänen osaamisestaan ja harrastajan tason tunnistamisesta, on voinut luottaa siihen, että hän uskoo minun onnistuvan silloisesta haasteesta, joten voin luottaa itsekin ja yrittää”* (Heli, N1)

Taulukkoon 7. on tiivistetty alkuvaiheen Parkourin harrastamisen aikainen huomion suuntaus. Taulukkoja 6 ja 7 vertailtaessa on helppo huomata, että niille tiedonantajille, joille muiden esimerkki oli tärkeää, korostui myös huomion suuntaaminen muihin.

TAULUKKO 7. Alkuvaiheen huomion suuntaus

Henkilö	Oheisharjoittelu (lihaskunto, kehonhuolto jne.)
N1	Muiden toiminta, Oma toiminta
N2	Ympäristö, Oma toiminta
M1	Muiden toiminta
M2	Oma keho, muiden toiminta
M3	Ympäristö, oma keho
M4	Muiden toiminta, ympäristö
M5	Omat tuntemukset, muiden toiminta, ympäristö
M6	Oma toiminta, ympäristö,

## 5.2 Keskivaihe – Itsevarmuuden ja oheisharjoittelun lisääntyminen

Keskivaiheen harrastamista tutkittiin kysymyksellä: ”*Millaista harjoittelu oli kolme kuukautta/puoli vuotta Parkourin harrastamisen aloittamisesta? Millaiset asiat edistivät oppimistasi, millaiset estivät? Millaisiin erilaisiin ja uusiin asioihin kiinnitit huomiota harrastaessasi Parkouria verrattuna harrastustoimintasi alkuun?*”

Vastauksissa korostuu yhteisön ja uusien kaverien tärkeys harrastusta jatkettaessa. Toiset harrastajat koettiin motivoivaksi ja opettavaisiksi. Osa vastaajista, jotka olivat aloittaneet Parkourin kokonaan omatoimisesti, mainitsivat nopeasti siirtyneensä ohjatuille tunneille, joissa myös ohjaajan tärkeä asema korostui. Omien rajojen testaamisen lisäksi oli tyypillistä lisätä harrastuksen keskivaiheessa pelottavien asioiden harjoittelua. Myös oheisharjoittelun, kuten kehonhuollon, merkityksen kasvu koettiin merkittävänä lisänä verrattuna alkuvaiheeseen. Huomio siirtyi monella tiedonantajalla omaan toimintaan ja omasta kehosta tuleviin viesteihin, vaikka samalla muiden harrastajien esimerkkiä pidettiin tärkeänä oppimista edistävänä tekijänä. Matias (M5) kuvasi välivaiheen harrastamista seuraavasti:

*”Aloin opettamaan Parkouria n. puoli vuotta aloittamiseni jälkeen ja se oli oman oppimisen kannalta myös todella merkittävä vaihe. Opettaminen edisti omaa oppimistani. - -Parkourissa kehittymistä hidasti olemattomat treeniolosuhteet lajille (telinesali vs. nykyiset Parkourpuistot, Parkourhallit yms.) talviaikaan sekä systemaattisuuden puute (treenattiin sitä mikä kivalta tuntui, ilman että harjoittelua olisi strukturoitu millään tavalla). Toisaalta kehittyminen jatkui hyvässä porukassa treenaten (telinesalin vapaa vuoro, vanhat dashilaiset yms.), meininki oli hyvä ja uusia ärsykeitä keksittiin jatkuvasti.”(Matias, M5)*

Matiaksen vastauksesta korostuu oheisharjoittelun ja hyvien treeniolojen tärkeys Parkourajana kehittyessä. Matias kuvaa harrastamista strukturoimattomaksi, mutta samalla hän koki sen kehittäväksi. Tähän vaikutti hyvähenkinen harjoitteluporukka. ”Telinesalin vapaavuoro” viittaa Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan L-rakennuksen telinesaliin, jossa Parkouria harrastettiin talvisin lajin ollessa uusi ilmiö Suomessa. ”Vanhat dashilaiset” ilmaus viittaa Suomen ensimmäisiin Parkour ryhmittymiin kuuluvaan ”Concept of Dash” eli ”Rynnistyksen Käsite”-ryhmään.

Taulukkoon 8. on koottu vastausten perusteella tutkimukseen osallistuneiden harrastamisen keskivaiheen harjoitteluryhmä. Muutokset alkuvaiheeseen verrattuna on lihavoitu.

TAULUKKO 8. Keskivaiheen harjoitteluryhmä

Henkilö	Harjoitteluryhmä
N1	Ohjatut tunnit
N2	
M1	<b>Omatoiminen &amp; ohjatut tunnit</b>
M2	<b>Omatoiminen &amp; ohjatut tunnit</b>
M3	Ohjatut tunnit, omatoiminen harjoittelu
M4	Omatoiminen harjoittelu
M5	<b>Omatoiminen harjoittelu, ohjatut tunnit</b>
M6	<b>Oma toiminen harjoittelu</b>

Taulukko 8. kertoo, että omatoiminen harjoittelu säilytti asemansa harjoittelussa, vaikka yhä useampi tiedonantaja suuntasi myös ohjatuille tunneille. Ohjatuilta tunneilta haettiin ideoita, rohkaistusta ja treeniseuraa. Ohjaajien seurassa harjoittelu koettiin turvalliseksi ja mielekkääksi tavaksi jatkaa lajin perusteiden opettelua. Osa tiedonantajista mainitsi myös ohjattuilla tunneilla käymisen syyksi mahdollisuuden harjoitella voimistelusalissa. Omatoiminen harjoittelu toteuttiin pääosin ulkona. Omatoimisessa harjoittelun viehätys selittyi korkealla motivaatiolla taitojen kehittämiseen ja hauskanpidolla kavereiden kanssa. Patrik (M1) kuvasi keskivaiheen harrastamistaan seuraavalla tavalla:

*”Minä olin pitkään kaveripiirini ainut aktiivinen harrastaja, joten haasteiden keksiminen jäi minulle. Se kyllä myös opetti minut luovaksi. Löysimme myös ohjatut Parkourtunnit, joihin menimme mukaan. Muiden opetuksessa pääsin edistämään taitojani, kun en joutunut enää keksimään haasteita itse” (Patrik, M1)*

Parkour-harrastuksen keskivaiheessa oheisharjoittelu, kuten lihashuolto ja akrobatia, nousi tärkeäksi Parkourissa kehittäväksi tekijäksi. Matias (M5) kuvasi oheisharjoittelun merkitystä Parkour harrastamisen keskivaiheessa näin:

*”Huomasin myös, että tullakseni paremmaksi Parkouraajaksi oli lihaskuntoani kehitettävä. Eli oheisharjoittelu astui mukaan kuvioihin (usein treenin loppuun tehtiin kuntopiiri-tyylistä harjoittelua). Suomen talvi pakotti myös harrastuksen sisätiloihin telinevoimistelusaluihin, joissa harjoitteluun tuli mukaan akrobatia ja telinevoimistelumaiset harjoitukset.” (Matias, M5)*

Oheisharjoittelun määrä tarkoitti monella tiedonantajalla juuri voimaharjoittelua ja kehonhuoltoa. Lihaskunto koettiin tärkeäksi, sillä oman kehon liikuttamisen haluttiin olevan mahdollisimman kevyttä, jotta liikkuminen olisi sulavaa ja helppoa. Akrobatiasta haettiin puolestaan rohkeutta kokeilla hurjempiaakin temppuja ja yleistä liikunnallista taituruutta. Ohjatuilla tunneilla käyvät korostivat esimerkin tärkeyttä ja lihaskunto”rääkit” siirtyivät nopeasti ohjauksesta omaan harjoitteluun.

Keskivaiheen harrastamisen aikaista oheisharjoittelua on koottu taulukkoon 9. Muutokset alkuvaiheeseen verrattuna on lihavoitu.

TAULUKKO 9. Keskivaiheen oheisharjoittelu

Henkilö	Oheisharjoittelu (lihaskunto, kehonhuolto jne.)
N1	Kehonhuolto
N2	Lihashuoltoa ja lihasvoimaa
M1	<b>Lihashuoltoa ja lihasvoimaa</b>
M2	<b>Akrobatia</b>
M3	<b>Voimaharjoittelu</b>
M4	
M5	<b>Lihaskuntoharjoittelu, akrobatia</b>
M6	

Keskivaiheessa motivaatiota haettiin omasta kehityksestä, ohjatuilta tunneilta ja erityisesti kavereilta. Myös uusi harjoitteluympäristö ja ihmisen suhde ympäröivään luontoon koettiin mielenkiintoa nostattavaksi elementiksi Parkourharjoittelussa. Valtakunnallinen sekä maailmanlaajuinen Parkouryhteisö koettiin myös innostavaksi. Kaapo (M6) kuvasi motivaatiotaan Parkouriin näin:

*”Innostun harjoitteluun, jos näen inspiroivan harjoituspaikan. Myös harjoittelukaverit saavat minut helposti liikkeelle. Liikun myös säilyttääkseni mielenrveyteni, uuden asian oppiminen piristää ja tuo motivaatiota muillekin elämäntilanteille” (Kaapo, M6)*

Uuden oppiminen mukavassa harjoitteluporukassa korostui lähes jokaisen tiedonantajan vastauksessa. Treeniseura oli erityisen tärkeä motivoiva tekijä, harjoitteli lajia sitten omatoimisesti tai ohjatusti. Ohjatuista tunneistakin saatiin motivaatiota, mutta se eroteltiin ystävistä saatavasta motivaatiosta siten, että ohjatuilla tunneilla ohjaajan kannustus oli merkittävässä roolissa. Muita merkittäväksi motivaation säilyttämisen ja nostamisen tekijäksi kuvattiin internetiä ja Parkouryhteisöä.

Taulukkoon 10. on koottu keskivaiheen motivoivat tekijät. Muutokset alkuvaiheeseen verrattuna on lihavoitu. Parkouryhteisön motivoiva vaikutus selittyy osaltaan sosiaalisen median kanavien yleistymisellä ja videoiden sekä ideoiden jakoa toteutti keskivaiheessa moni tiedonantaja.

TAULUKKO 10. Keskivaiheessa harrastamiseen motivoivat tekijät

Henkilö	Motivaatiovoivat tekijät
N1	Oma kehitys, kaverit ja yhteisö,
N2	Oma kehitys
M1	Kaverit, <b>ohjatut tunnit</b>
M2	<b>Ohjatut tunnit, Parkouryhteisö</b>
M3	<b>Parkouryhteisö</b> , internet,
M4	Kaverit, <b>henkiset haasteet</b>
M5	Kaverit, <b>Oma kehitys</b> , suhde ympäristöön
M6	Yhteisö, itsetutkiskelu

Harjoittelumäärän kasvusta sekä Parkourlajista kokemuksen saannin kautta, myös harrastamisen aikaisessa huomion suuntauksessa tapahtui muutoksia. Daniel (M2) nosti muutoksen yhdeksi syyksi ohjatut tunnit, joista sai mallia kokeneemmilta harrastajilta, millaisiin asioihin nuo kiinnittävät huomiota. Myös Laura (N2) nosti ”konkareilta” mallin ottamisen keskeiseksi tekijäksi välivaiheen harjoittelussa.

*”Ohjauksen myötä aloin kiinnittämään enemmän huomioita jatkuvampaan liikkeeseen ratojen kautta sekä akrobaattisempiin liikkeisiin, joiden harjoittelun mahdollisti treenit voimistelusalissa” (Daniel, M2)*

*”Innostus kasvoi kun seurasi konkareiden tekemisiä ja kävi ohjatuilla tunneilla. Lisäksi kunto alkoi nousta kohisten, joten tekeminen oli paljon helpompaa. Useat spotit olivat kuitenkin psykologisesti ylittämättömiä” (Laura, N2)*

Omaan kehoon suunnattiin keskivaiheessa yhä enemmän huomiota ja kehosta tulevia viestejä kuunneltiin. Tiedonantajat korostivat oman kehon kuuntelun merkitystä siinä, että oheisharjoittelua tuli lisättyä, kun rasisvammoja ja uupumisia tuli. Tarkkojen huomioiden tekeminen omasta harjoittelusta yleistyi myös kehon kuuntelun kautta ja monipuolista liikkumismuotoja. Oman toiminnan lisäksi ympäristö ja muut harrastajat olivat edelleen valta-asemassa, kun harjoitteluun haettiin mallia tai motivaatiota. Muuttuvat harjoitteluympäristöt mainittiin motivoiviksi ja vaihtelua tuovaksi. Muilta haettiin tarkkojen ohjeiden sijaan yleisiä ideoita, miten omaa liikkumista voisi entisestään kehittää.

Taulukkoon 11. on koottu keskivaiheen harrastamisen aikainen huomion suuntaaminen. Muutokset alkuvaiheeseen verrattuna on lihavoitu.

TAULUKKO 11. Keskivaiheen huomion suuntaus

Henkilö	Huomion suuntaus
N1	Muiden toiminta, Oma toiminta
N2	Ympäristö, Oma toiminta
M1	<b>Liikkumisen monipuolisuus</b>
M2	<b>Oma keho, muiden toiminta</b>
M3	Ympäristö, oma keho
M4	<b>Oma keho</b>
M5	Omat tuntemukset, muiden toiminta, ympäristö
M6	Oma toiminta, ympäristö

### 5.3 Nykyvaihe – Liikkumisen yksityiskohdat, ongelmanratkaisu ja omat tunteet

Nykyvaiheen harrastamista tutkittiin kysymyksellä: ”Millaista harjoittelusi on nykyään? Mihin sellaisiin asioihin kiinnität huomiota, joihin et harrastustoimintasi alussa kiinnittänyt? Mitkä asiat mielestäsi edistävät ja estävät oppimistasi nykyään?”.

Nykyvaiheen harrastamisessa tiedonantajien huomio oli siirtynyt muiden toiminnasta yhä vahvemmin omaan toimintaan ja omien tunteiden sekä pelkojen tiedostamiseen. Liikkumisen pienet yksityiskohdat, kuten alastulot ja askellus mainittiin esimerkkeinä harjoiteltavista asioista, joihin huomio erityisesti kiinnittyi. Myös oheisharjoittelun lisääntyminen ja liikkumisen monipuolisuus olivat nykyvaiheessa tyypillisiä piirteitä. Liikkumisesta saatava ilo sekä uusien taitojen soveltaminen koettiin nyt motivoivaksi tekijäksi sosiaalisen sekä fyysisen ympäristön lisäksi. Ainoastaan kaksi

vastaajaa ei ilmoittanut erikseen tekevänsä oheisharjoittelua, kuten lihashuoltoa. Osa vastaajista koki vaikeaksi löytää aikaa Parkourin harrastamiselle ja itse lajin harjoittelu oli vähentynyt oheisharjoittelun tieltä.

Patrik (M1) kuvasi nykyvaiheen harrastamistaan seuraavasti:

*”- - tekniikoista yleispätevämpään liikkumisen taitoon ja niiden soveltamiseen eri ympäristöissä. Nykyisen Parkour-harjoittelun voi jakaa pääpiirteittäin kolmeen osa-alueeseen: yksittäisiin ympäristöissä löytyviin kuumottaviin haasteisiin (breaking jumps); pidempiin runeihin, joissa korostuu sujuvuus ja liikkeen tehokkuus ilman, että tietyillä tekniikoilla on niin väliä ja fokus on detaljeissa kuten askellus, painonsiirrot ja alastulojen sujuvuus liikkeen jatkuvuuden kannalta; ja tekniseen kikkailuflovnäppäryyteen, jossa yksittäisellä esteellä tai pienessä tilassa pyritään luomaan haasteellisia ja kiinnostavia liikesarjoja ilmaisten itseään omalla tyylillä. Kaikissa edellä mainituissa on yhteistä opitun soveltaminen uuteen ympäristöön/tilanteeseen ja progressiivisuus vaikeudessa suhteessa omiin kykyihin - - ” (Patrik, M1)*

Vastauksesta käy ilmi, millaisia asioita Parkourissa harjoitellaan, kun harrastuksessa ollaan todella pitkällä. Pelkojen kohtaaminen eli breaking jumps, liikkumisen yksityiskohtat kuten liikkumisen tehokkuus ja askellus sekä hyvän flow:n, eli sulavan liikkumisen säilyttäminen Parkour-runien aikana. Myös harjoiteluhaasteiden nousujohteisuus koettiin tärkeäksi ja uusien haasteiden etsiminen motivoivaksi. Uusia haasteita haettiin aiempia harjoitteluvaiheita enemmän suoraan ympäristöstä ja vähemmän muilta harrastajilta tai lajin ohjaajilta.

Nykyvaiheessa ohjattujen tuntien merkitys harrastamisessa oli vähentynyt valtaosalla tiedonantajista. Omatoiminen harjoittelu säilytti asemansa ja se koettiin riittäväksi omien taitojen kehittämisen kannalta. Laura (N2) ja Kaapo (M6) kuvasivat nykyvaiheen harrastamista seuraavasti:

*”Harjoittelun nykyään aika määrätietoisesti. Lihashuollon ja rennon asenteen merkitys kasvaa koko ajan. Koen, että olen jo aika taitava. Pieniä juttuja kuten askellusta, erilaisia liikeratoja jne. tulee mietittyä yhä enemmän. Välillä kipeytyneet nilkat, polvet ja olkapää antavat merkkiä liian kovista treeneistä.” (Laura, N2)*

*” Harjoittelustani n. puolet tai enemmän on oheisharjoittelua, pääasiassa kehonhuoltoa ja voimaharjoittelua. Kuuntelen kehoani enemmän ja ymmärrän paremmin lajin kehoon kohdistavaa kuormitusta. Ammattilaisuuden myötä omaa harjoittelua ei tule enää läheskään niin paljon kuin alkuvuosina. Oppimistani edistää harjoituspaikkojen tarjonta, työni puolesta olen jatkuvasti tarjonnan äärellä. Ympärilläni myös on paljon luovia ja liikkuvia ihmisiä, jotka inspiroivat oppimaan uutta. Harjoittelua ja oppimista estää ajan puute ja iän myötä esiin putkahdelleet rasitusvammat.” (Kaapo M6)*

Lauran vastauksesta kuvastuu hyvin itsetietosuuden kehittyminen lajiharjoittelussa ja huomio on siirtynyt liikkumisen yksityiskohtiin, kuten askellusten miettimiseen. Alkuvaiheen harjoittelua kuvatessa Laura koki, oleensa varovainen sekä epävarma. Nykyvaihetta hän kuvasi harjoitteluaan määrätietoiseksi, mikä viestii tietotaidon lisääntymisestä ja luottamuksesta omaan tekemiseen. Kaapon vastauksesta ilmenee

lisäksi harjoitteluympäristön tärkeys taitojen kehittäjänä sekä muut harrastajat. Kumpikaan ei kokenut ohjattuja tunteja enää tärkeiksi oman taidon kehittämisen kannalta. Molemmat korostivat oheisharjoittelun ja kehonkuuntelun merkitystä.

Taulukkoon 12. on koottu vastausten perusteella tutkimukseen osallistuneiden harrastamisen nykyvaiheen harjoitteluryhmä. Muutokset verrattuna keskivaiheeseen on lihavoitu.

TAULUKKO 12. Nykyvaiheen harjoitteluryhmä

Henkilö	Harjoitteluryhmä
N1	Ohjatut tunnit
N2	
M1	<b>Omatoiminen &amp; ohjatut tunnit</b>
M2	<b>Parkour-harjoittelun määrä vähentynyt, oheisharjoittelu lisääntynyt</b>
M3	omatoiminen harjoittelu
M4	Omatoiminen harjoittelu
M5	<b>Omatoiminen harjoittelu</b>
M6	<b>Oma toiminen harjoittelu</b>

Oheisharjoittelun merkitys nykyvaiheessa oli entistä korostetussa asemassa. Usealle tiedonantajalle oli käynyt niin, ettei pelkkä Parkour lajiharjoittelu enää riittänyt, vaan se koettiin lähinnä tavaksi kehittää itseään taitavaksi liikkujaksi. Osa pohti lajiharjoittelumäärän merkitystä taitavana liikkujana vs. taitava Parkouraaja. Parkourharjoittelun rinnalle oli noussut monia erilaisia liikkumisen muotoja, mitä harjoiteltiin.

Matias (M5) kuvasi oheisharjoittelun kasvua seuraavasti:

*” Harjoittelu on nykyään vähentynyt merkittävästi (n. 1 kerta viikkoon Parkourin lajiharjoittelua), rinnalle on noussut merkittävämmässä roolissa oheisharjoittelu (punnit, liikkuvuus, kehonhuolto) sekä muita lajeja (kiipeily, vapaa sukellus). En koe että harjoittelun monipuolistaminen olisi tehnyt minusta ”huonompaa” Parkouraajaa, vaan taitoni liikkujana on kehittyneet monipuolisemmaksi. - - Harjoitteluni on terveyttä ja hyvinvointia edistävää hauskanpitoa.- - Parkourissa kehittymiseksi täytyisi treenimääräni olla selvästi suurempia - -.” (Matias, M5)*

Mielenkiintoista Matiaksen vastauksessa on se, ettei tiedonantaja kokenut Parkour-taitojensa heikentyneen, vaikka lajiharjoitusten määrä olikin vähentynyt. Matias ei myöskään kokenut nykyistä harjoittelun määräänsä Parkourissa taitoja kehittäväksi. Muut tiedonantajat olivat Matiaksen kanssa samoilla linjoilla. Oheisharjoittelun merkitys näytti korostuneen erityisesti niillä tiedonantajilla, jotka eivät maininneet tehneensä sitä



alkuvaiheessa tai keskivaiheessa. Vastaajat kuvasivat oheisharjoittelua ohjelmoiduksi ja tavoitteelliseksi. Samanlaisilla kuvauksilla puhuttiin myös Parkourin lajitaitojen kehittämistä, joskin lajitaitojen harjoittelun määrän koettiin vähentyneen. Rasitusvammat piinasivat joitakin tiedonantajia ja nämä nostivat kuntoutuksen sekä lihahuollon merkityksen korkealle. Usean lajin harjoittelu yleistyi hieman nykyvaiheessa niillä tiedonantajilla, jotka mainitsivat Parkourin harrastamisen motivaation lähteeksi liikunnallisen taituruuden.

Taulukon 13. on koottu nykyvaiheen oheisharjoittelumäärä. Muutokset keskivaiheeseen verrattuna on lihavoitu.

TAULUKKO 13. Nykyvaiheen oheisharjoittelu

Henkilö	Oheisharjoittelu (lihaskunto, kehonhuolto jne.)
N1	
N2	Lihahuoltoa ja lihasvoimaa
M1	Lihahuoltoa, <b>kuntoutus</b>
M2	<b>Kehonhuolto</b>
M3	Voimaharjoittelu, <b>Monen lajin harjoittelu,</b>
M4	
M5	Lihaskunto, <b>kehonhuolto, liikkuvuus, muut lajit</b>
M6	<b>Lihaskunto, kehonhuolto</b>

Taulukossa 13. keskiössä olevat lihasvoima ja lihas/kehonhuolto selittynevät osaltaan myös sillä, että harjoittelun myötä tietoisuus omista tarpeista liikkujana on edistynyt. Tiedonantajat kuvasivat tarkasti ja yksityiskohtaisesti harjoitteluaan, joten se on ainakin jossain määrin säädeltyä ja tietoista.

Parkour koettiin motivoivaksi tavaksi kehittää itseään liikkujana ja ihmisenä. Kunto-ominaisuuksien sekä terveyden edistäminen nousivat myös nykyvaiheessa tärkeään rooliin. Lajin yhteisöä sekä kavereita pidettiin myös nykyvaiheessa tärkeässä merkityksessä harrastusmotivaation kannalta. Uuden oppimista pidettiin myös motivoivana, oli kyse sitten uusien liikkeiden oppimisesta tai uusien ympäristöjen kohtaamisesta. Aapo (M4) kuvasi motivoitumisestaan Parkouriin seuraavasti

*” Nautin Parkourista enemmän kuin lähes mistään muusta. Haluan olla mahdollisimman taitava versio itsestäni - -. Haluan myös tutustua Parkouripiireihin ympäri maailman ja mitä taitavampi olen, sitä useamman muun harrastajan kanssa pystyn harjoittelemaan yhtäläisesti.” (Aapo, M4)*

Taulukkoon 14. On koottu nykyvaiheen motivaation lähde Parkour harjoitteluun. Muutokset keskivaiheeseen verrattuna on lihavoitu.

TAULUKKO 14. Nykyvaiheessa harrastamiseen motivoivat tekijät

Henkilö	Motivaatioivat tekijät
N1	Oma kehitys, kaverit ja yhteisö, <b>hauskanpito, kunnan kohotus</b>
N2	Oma kehitys, <b>kaverit</b>
M1	<b>Halu oppia liikkumaan</b> , kaverit
M2	<b>Liikkumisen taitojen soveltaminen eri ympäristöihin, uudet tuttavuudet, liikunnallinen taitavuus</b>
M3	Yhteisö, <b>liikkumisen taitojen soveltaminen, uudet lajit</b>
M4	Henkiset haasteet, <b>liikkumisen ilo, itsensä kehittäminen</b>
M5	<b>Oman terveyden</b> ja itsen edistäminen, kaverit, suhde ympäristöön
M6	Yhteisö, kaverit, uudet liikkumisen mahdollisuudet, <b>uuden oppimisen viehäytys</b>

Taulukosta 14. nähdään kunnan kohotuksen ja terveyden edistämisen kohonnut merkitys harjoittelussa. Alkuvaiheessa itsen tutustuminen liikkujana korostui ja nykyvaiheessa liikuntataitojen sovellus koettiin jo motivoivaksi. Parkour toimi osalle myös ponnistuslautana kokeilemaan muita liikunta- sekä esiintymislajeja, kuten sirkusta ja teatteria. Laji kokeilut puolestaan koettiin motivoivaksi tavaksi jatkaa myös Parkouria ikään kuin sivutoimena tai ylläpidettävänä liikuntamuotona. Hauskanpidon, terveyden edistämisen ja liikkumisen soveltamisen lisäksi ystävät ja uuden oppiminen nostettiin motivoiviksi tekijöiksi.

Huomio Parkourin harrastamisen aikana siirrettiin yhä enemmän omaan kehoon, tunteisiin ja liikkumisen yksityiskohtiin nykyvaiheessa. Muilta katsominen väheni selvästi ja ympäristö koettiin tärkeämmäksi neuvovaksi elementiksi. Liikkumisessa hyvän flow:n eli sulavuuden tai katkeamattomuuden tavoittelu korostui, mistä seurasi huomion siirtyminen yhä enemmän omaan tekemiseen. Moni tiedonantaja oli siirtynyt Parkourharrastajasta myös Parkourohjaajaksi, mikä monipuolisti noiden näkemyksiä lajista. Ohjaajat myös korostivat, että nähdessään vähemmän kokeneiden harrastajien ratkaisuja, oppivat he ohjaajina lisää.

Santeri (M3) kuvasi huomion suuntaamista Parkour harjoittelussaan nykyisin seuraavasti:

”Kiinnitän huomiota osittain samoihin asioihin, mihin aiemminkin, mutta teen niistä tarkempia ja osuvampia havaintoja - - keskityn enemmän lajiin liittyvään tunnepuoleen ja siihen liittyvien havaintojen tekoon itsessäni ja muissa - - Sen lisäksi, että "joudun" miettimään eri liikkeiden ydinkohtia ja eri tapoja opettaa liikkumis- ja tasapainotaitoja, niin saan jokaisessa ohjaamassani harjoituksessa nähdä useita erilaisia enemmän tai vähemmän tarkoituksenmukaisia tapoja suorittaa kyseinen liike tai tehtävä. Näen paljon "hyviä" ja "huonoja" tapoja selvitä haasteista ja opin samalla itse lisää” (Santeri, M3)

Taulukkoon 15. on koottu nykyvaiheen Parkourin harrastamisen aikainen huomion suuntaaminen. Muutokset verrattuna keskivaiheeseen on lihavoitu.

TAULUKKO 15. Nykyvaiheen huomion suuntaus

Henkilö	Huomion suuntaus
N1	Muiden toiminta, Oma toiminta
N2	Oma toiminta
M1	
M2	<b>Yksityiskohdat (askellus, hyvä flow, omat tunteet), liikkumisen soveltaminen</b>
M3	<b>Omat tunteet, liikkumisen yksityiskohdat, muiden suoritukset, lajin luonne, muiden auttaminen</b>
M4	<b>Oma toiminta, muiden toiminta</b>
M5	Oma toiminta, <b>ympäristö</b>
M6	Oma toiminta, ympäristö

Taulukko 15. kertoo, että oma toiminta on selvästi tärkein huomion kohde nykyvaiheessa. Tarkat huomiot omasta liikkumisesta esim. askellus ja hyvä flow, nimettiin tavoitteiksi, joita omalle liikkumiselle asetettiin. Vaikka tiedonantajat eivät enää korostaneet muiden esimerkin tärkeyttä, pidettiin ystävien kanssa harjoittelua tärkeässä asemassa motivaation ja liikkumisasioiden kannalta.

## 5.4 Taitojen siirtovaikutus

Parkouria harrastaessa opittujen erilaisten taitojen siirtovaikutusta muille elämän osa-alueille tutkittiin kysymyksillä: **1.** ”Millaisia taitoja olet oppinut Parkourissa, joita sinun olisi ollut vaikea/mahdoton oppia muualta?”, **2.** ”Onko Parkourissa oppimillasi asioilla ollut siirtovaikutusta muille elämän osa-alueille, kuten opiskeluun, työelämään tai ylipäättänsä arkeen?” ja **3.** ”Oletko oppinut itsestäsi jotain uutta Parkour harrastukseksi myötä? Millaisia asioita?”.

Vastausten perusteella erityisesti itsetuntemus, sinnikkyys, kehon asentojen hahmottaminen, luovuus, ympäristön havainnointi ja itsevarmuus olivat vahvimmin kehittyviä ominaisuuksia Parkourharrastajilla. Ongelmanratkaisutaidot sekä sosiaalisen pätevyyden kehittyminen olivat useimmin mainittuja henkisiä taitoja, joiden kehittyminen tunnistettiin Parkourharrastuksen kautta. Sitä vastoin sosiaalisia taitoja olivat vastausten perusteella erilaiset neuvottelu-, yhteistyö- ja avunantotaidot. Näiden lisäksi erityisesti ihmisluonteesta, peloista ja arvoista oppiminen koettiin merkittäväksi sosiaaliseksi asiaksi, jota Parkouria harrastaessa oli opittu. Matias (M5) kuvasi Parkourin sosiaalista puolta seuraavasti:

*”Parkourin ihmisiä yhdistävä vaikutus on mielestäni ihan järjetön. Olen saanut jakaa elämäni ja kokemuksiani ranskalaisten, thaimaalaisten, vietnamilaisten, malesialaisten, tsetseenien, kroatien, serbien, saksalaisten, ruotsalaisten, norjalaisten, jenkkien, brittien, egyptiläisten, tunisialaisten, arabien jne. lukemattomia eri etnisyyksien ja kansalaisuuksien edustajien kanssa. Olen saanut konkreettisesti kokea kuinka me olemme samanlaisia ja meillä on samat pelot, toiveet ja unelmat. - -”* Matias (M5)

Fyysisistä taidoista ja ominaisuuksista koettiin kehittyvän akrobaattisemmat temput, hypyistä laskeutuminen eli alastulot. Alastulot koettiin yhtenä merkittävänä seikkana, miten Parkour erosi vaikkapa voimistelusta, jossa alastulomateriaalit eivät juuri muutu. Laskeutumisen pitäisi myös mahdollistaa liikkumisen jatkaminen mahdollisimman sulavasti, minkä osa tiedonantajista koki erityisesti kehittyneeksi ominaisuudeksi. Parkourissa ympäristön muuttuessa harrastajan tulee osata laskeutua turvallisesti erilaisille materiaaleille. Daniel (M2) korosti alastuloja seuraavasti:

*”Parkourissa hyppyjen fokus on laadukkaissa alastuloissa ja kun alusta vaihtelee lähes jokaisessa hypyssä. Alastulorepertuaari on laajempi kuin missään muussa lajissa voisi syntyä”* (Daniel, M2)

Parkourin keskeisten taitojen, kuten ympäristön havainnoinnin kautta tapahtuva liikkumisen mukauttaminen olosuhteisiin sopivaksi, koettiin ongelmanratkaisutaitojen kanssa yhdessä kehittyväksi ominaisuudeksi. Ongelmanratkaisutaidot vaikuttivat siirtyvän suoraan myös muille elämän osa-alueille, kuten opiskeluun ja työelämään. Tiedonantajat kuvasivat Parkourissa tapahtuvaa ongelmanratkaisua ikään kuin suurien kokonaisuuksien pilkkomista pienemmiksi osiksi. Tiedonantajista miehet olivat työllistyneet lajin pariin ohjaajiksi tai Parkour ammattilaisiksi, jolloin rooli Parkour-yhteisössä muuttui entistä näkyvämmäksi ja keskeisemmäksi. Parkourin ohjaamisen koettiin tuovan vielä laajempi näkemys lajista, liikkumisesta ja itsestä. Ohjauskokemusta saaneet korostivat muiden suorituksista oppimista ja erilaisten ratkaisujen näkemisen merkitystä oman liikkumisen kannalta.

Mielenkiintoista vastauksissa on se, että tiedonantajien ikä tai sukupuoli ei näytä vaikuttavan siihen, millaisia asioita nuo korostavat Parkourista saaneen. Naiset korostivat hieman miehiä enemmän kunnan kohoamisen merkitystä.

Taulukkoon 16. on koottu tiedonantajien vastausten perusteella Parkourissa vahvistuneita ominaisuuksia sekä taitoja.

TAULUKKO 16. Parkourissa vahvistuneet henkiset & fyysiset ominaisuudet

Henkilö	Vahvistuneet henkiset ominaisuudet	Vahvistuneet fyysiset ominaisuudet
N1	Ympäristönhavainnointi, omien heikkouksien ja vahvuuksien tiedostaminen, tutustuminen ”itseensä” uudestaan, itsetunnon kehittyminen	Monipuoliset liikkumistaidot,
N2	Ympäristön hahmottaminen	Lihaskunto & lihaskestävyys
M1	Terveet elämäntavat, elämäntaitotaidot, sosiaaliset taidot	Akrobaattiset temput, alastulot
M2	Ympäristön hahmotus, sinnikkyys, itsearviointitaidot	Alastulot
M3	Ympäristön havainnointi tunteiden kohtaaminen, muiden auttaminen, itsevarmuus, sos. taidot, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen, oppiminen ihmisyydestä	Monipuoliset liikkumistaidot, lihaskunto
M4	Omien rajojen tiedostaminen, sos. taidot, kehontuntemuksen kehittyminen, terveelliset elämäntavat	Omien rajojen tiedostaminen, terveelliset elämäntavat
M5	Itsetuntemuksen kehittyminen, identiteetin vahvistuminen, myötunto itseä kohtaan	Lajitaidot (esim. Kiipeily ja ylitykset), alastulot
M6	Ympäristön hahmotus, itsetuntemuksen kehittyminen, hallittujen riskien otto	Lajitaidot

Parkourissa opitut taidot siirtyivät tiedonantajien mukaan vaihtelevasti muuhun elämään. Ongelmanratkaisutaidot sekä omien rajojen tiedostaminen koettiin eniten kehittyneiksi piirteiksi Parkourin myötä. Myös liikunnan ilon ja oman kehotietoisuuden koettiin siirtyvän hyvin muuhun elämään. Tämä korostui yleisen mielialan parantumisena, arjessa jaksamisessa ja täysin uusista asioista kiinnostumisena. Osa vastaajista oli löytänyt Parkourin kautta uudestaan liikunnan, terveet elämäntavat sekä motivaation kehittää omia taitoja, myös muilla elämän osa-alueilla, kuten töissä. Parkouriin työllistyneitäkin tiedonantajista löytyi, jolloin on selvää, että lajin harjoittelu on vaikuttanut myös muuhun elämään pelkästään uravalinnan vuoksi.

Taulukkoon 17. on koottu Parkourissa opittujen taitojen sekä ominaisuuksien siirtovaikutukset muuhun elämään.

TAULUKKO 17. Parkourissa opittujen taitojen siirtovaikutus elämän muille osa-alueille

Henkilö	Siirtovaikutus muille elämän osa-alueille
N1	Liikkumisesta nauttiminen, itsetuntemuksen ja identiteetin vahvistuminen lajin kautta. Liikuntataidot, kunnan kohoaminen
N2	Työskentelyasentojen ja kehonhuollon merkityksen tiedostaminen. Itsevarmuus, kaverit, ”parkourkatse”
M1	Työllistyminen lajin pariin, itsevarmuus, omien rajojen tiedostaminen, varovaisuus, sosiaaliset taidot, terveet elämäntavat
M2	Harjoittelun ja työnteon merkitys menestymisessä, työllistyminen lajin pariin, kanava itsetutkiskeluun ja -ilmaisuun.
M3	Ongelmanratkaisutaidot työssä ja opiskelussa, itsevarmuus, ystävyysuhteet, työllistyminen lajin pariin, elämähallintaidot, tunteiden ja haasteiden voittaminen, ympäristön arvostaminen
M4	Ongelmanratkaisutaidot, itsetuntemuksen kehittyminen, terveelliset elämäntavat, ystävyysuhteet
M5	Identiteetin vahvistuminen, oppiminen ihmisyydestä (esim. Arvot ja asenteet)
M6	Työllistyminen lajin pariin

Taulukon 17. perusteella tiedonantajien eniten siirtovaikutusta oli koettu itsevarmuuden ja itsetutkiskelun saralla. Itsevarmuus näyttäytyi paitsi rohkeutena kokeilla uutta, myös luottona omiin taitoihin ja omien vahvuuksien tiedostamisena. Santeri (M3) tiivisti oivasti Parkourin harrastamisesta saamaansa itsestä oppimista:

*”Olen oppinut, että pystyn asioihin, joita yritän. - - mikään asia ennen parkouria ei ole tuonut vastaavaa pystyvyyden tunnetta. Olen myös oppinut kuinka tärkeää oikeanlaiseen yhteisöön kuuluminen ja ihmisten auttaminen minulle on. Olen myös oppinut omista vahvuuksistani: Analyttisestä otteesta ongelmanratkaisuun, kyvystä kuunnella ihmisiä, lahjakkuudesta monen fyysisen ominaisuuden kehittämiseen, päättävyydestä ja kyvystä löytää asioihin niin suuri sisäinen motivaatio, ettei itsekuria tai päättävyyttä tarvita.” (Santeri M3)*

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa sekä ymmärrystä Parkourharrastajien taitojen oppimisesta harrastuksen eri vaiheissa. Tutkimukseni osoitti, että liikuntataitojen oppimisen vaiheita on vaikea, ellei mahdoton, määrittellä avoimen haastattelun avulla. Sen sijaan itsetuntemustaitojen ja itsevarmuuden kehittyminen harrastuksen myötä näyttäytyivät tutkimukseni tiedonantajien vastauksissa selkeänä jatkumona, minkä kautta myös liikunnalliset pätevyyden kokemukset nousivat aineistossa useaan kertaan. Harrastukseen motivoivia tekijöitä oli monia, mutta sosiaaliset suhteet, kuten ystävät ja lajin sisällä oleva yhteisö, näyttäytyivät kaikkein yleisimpinä vastauksissa. Tämä on linjassa sekä Wallinin ym. (2014), että Harisen ja Torvisen (2015) kanssa, joissa sosiaalisen median ja verkoston tuki koettiin merkittävimmiten tekijöiksi vaihtoehtoliikunnassa motivoivista asioista.

Parkourissa tarvitaan monenlaisia liikuntataitoja, kuten tasapaino- ja liikkumistaitoja. Näiden lisäksi ympäristön havainnointi- sekä vuorovaikutustaidot ovat keskiössä. Tutkimuksessani merkittäväksi kehittyneeksi asiaksi Parkourharrastuksen myötä koettiin juuri ”Parkourkatse” (mm. Ameel & Tani 2015; Angel 2011.), jolla viitataan Parkourin myötä hankittuun uuteen tapaan tarkastella ympäristöä. Tutkimukseni perusteella vaikuttaa siltä, että Parkourharrastajat näkevät uusissa ympäristöissä nopeasti juuri itselle sopivia haasteita, sillä näiden omien rajojen tiedostaminen sekä itsetuntemustaidot ovat kehittyneet tarkoiksi, koska pelkoja kohdataan jatkuvasti lajin parissa. Kuten luvussa 2 esittelin, mitä lähempänä omia rajoja toimitaan, sitä herkemmin flow-kokemuksia voi saavuttaa (Csikszentmihalyi 1990, 49). Nämä puolestaan motivoivat entisestään harjoittelemaan sekä omien taitojen kehittämiseen.

Olin jakanut harrastamisen vaiheet alku-, keski- ja nykyvaiheeseen. Alku- ja keskivaiheen erotteluna pidin n. 3 kuukautta harjoittelua. Jako selkiytti minulle tutkijana alkuvaiheen ja keskivaiheen vastauksien erottelua. Tutkimukseni mukaan alkuvaihetta kuvasti kova innostus uutta lajia kohtaan mutta samanaikaisesti epätietoisuus kuinka lajia harjoittelisi ja miten omia pelkoja kohtaisi turvallisesti. Harjoitusmäärät alkuvaiheessa olivat kaikilla vastaajilla suuria riippumatta siitä, harrastiko lajia omatoimisesti vai ohjatuissa ryhmissä vaiko molemmissa. Alkuvaiheessa itseen tutustuminen liikkujana

tapahtui jokaisella tiedonantajalla uudestaan, vaikka urheilutaustat ja liikuntatottumukset olivat kaikilla erilaiset ja monipuoliset. Ystävät ja lajiyhteisö koettiin motivoivana sosiaalisena kenttänä ja suurin osa tiedonantajista aloittikin lajin ystävien tai tuttujen kautta (myös Gilchrist & Wheaton 2016, 5–6; Liikanen & Rannikko 2015). Myös harjoittelun aikainen huomion suuntaus kohdistui alkuvaiheessa muiden harrastajien toimintaan. Muiden liikkumista haettiin mallia ja ideoita, miten kehittää omia taitoja. Ohjatuilla tunneilla Parkourin aloittaneet korostivat kannustavan ja luottavaisen ohjaajan merkitystä omia pelkoja kohdatessa.

Itsetutkiskelu ja oma kehittyminen koettiin myös erityisesti alkuvaiheessa tärkeäksi. Tiedonantajat kokivat edistyvänsä alkuvaiheessa nopeaa vauhtia, mikä motivoi harjoittelemaan enemmän ja laadukkammin. Alkuvaiheessa oheisharjoittelua kuten akrobatiaa ja voimaharjoittelua teki vain kaksi tiedonantajaa. Harjoittelua suoritettiin suurimmaksi osaksi omatoimisesti. Tämä selittyy osaltaan sillä, ettei Suomessa juuri ollut ohjattuja Parkourtunteja lajin rantautuessa Suomeen.

Keskivaiheessa omien rajojen tiedostaminen näyttäytyi selkeänä edistysaskeleena verrattuna alkuvaiheeseen. Tiedonantajat kokivat Parkouriyhteisön sekä kaverien tuen tärkeäksi tekijäksi oman kehittymisen kannalta kaikissa harrastuksen vaiheissa. Monelle tiedonantajalle kavereiden tuki oli jopa tärkeämpi ja aikaisempi motioiva tekijä, kuin liikunnalliset hyödyt, kuten kunnon kohoaminen ja liikunnallinen taituruus. Tämä tukee mm. Herrmannin (2016) käsitystä Parkourin hyödyntämisestä ns. riskinuorten aktiivoinnissa ja syrjäytymisen ehkäisyssä (Herrmann 2016, 69–74). Samoilla linjoilla ovat aiemmin olleet mm. Edwardes (2010b) sekä Gilchrist ja Wheaton (2011), joiden näkemysten mukaan Parkourin harrastamisen helppous on poikkeuksellinen mahdollisuus tukea erityisesti nuorten henkistä ja fyysistä terveyttä.

Tutkimukseni tiedonantajat olivat kaikki käyneet viimeistään keskivaiheessa ohjatuilla tunneilla ja osa oli jopa siirtynyt ohjaamaan lajia paikallisiin Parkourseuroihin. Oheisharjoittelumäärä nousi lähes kaikilla tiedonantajilla keskivaiheessa suureksi. Oheisharjoittelun lisääntymistä selitti osaltaan pienet loukkaantumiset ja vaivat, joita Parkourin harrastaminen oli aiheuttanut, mutta myös halu kehittyä voimakkaammaksi, jotta Parkourin harrastaminen helpottuisi. Voimaharjoittelulla haluttiin myös saada keho kestävämmäksi, jotta Parkouria voisi turvallisesti harrastaa. Osa tiedonantajista mainitsi tavoitteeksi oheisharjoittelun lisäämisellä oli laajentaa omaa liikunnallista repertuaaria, opettelemalla akrobatiaa ja sirkustemppeja. Omatoimisen Parkourharjoittelun määrä



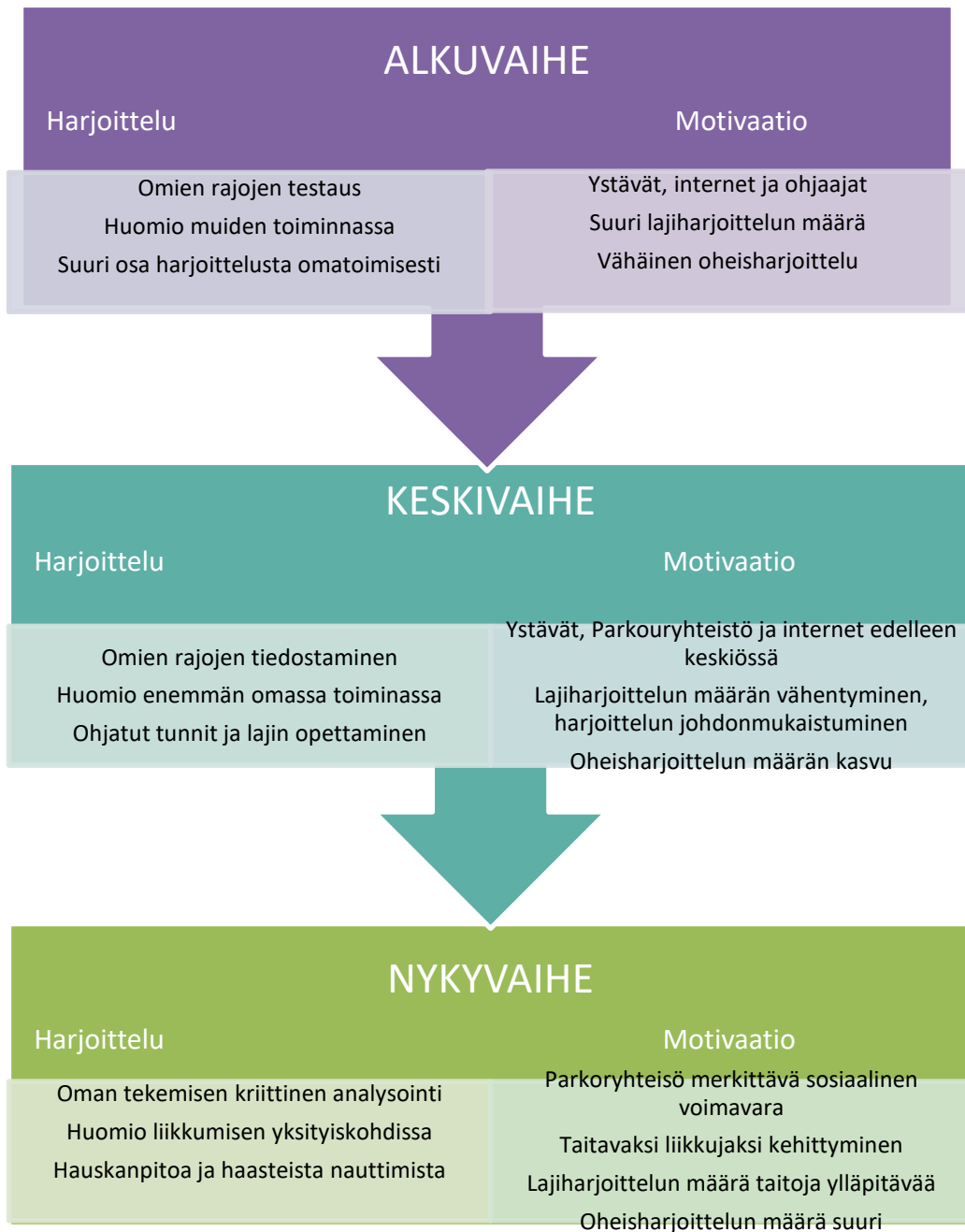
vähäni hieman keskivaiheessa, mutta ohelle tulivat ohjatut tunnit, joilla harrastajat kävivät ahkerasti.

Nykyvaihetta kuvasti omien suoristusten kriittinen analysointi ja huomion kiinnittäminen liikkumisen yksityiskohtiin (ks. Angel 2011, 133–142). Tiedonantajien tavoitteeksi nousi niin terveelliset elämäntavat ja omasta kunnosta huolenpittäminen, kuin liikunnallinen taituruuskin. Motivoiviksi tekijöiksi nykyvaiheessa koettiin uudet fyysiset ja sosiaaliset ympäristöt ja oman kunnan ylläpito sekä henkiset haasteet. Hauskanpito ja luova itseilmaisu mainittiin nykyvaiheessa tärkeiksi Parkourin kiinnostavuutta lisääviksi asioiksi. Aiemmin on tehty vastaavanlaisia huomioita esimerkiksi pelkojen voittamisesta on tehty (mm. Bezanson & Finkelman 2010).

Kunto-ominaisuuksien kehittämisen kokivat tärkeäksi erityisesti ne, joille Parkour oli uuden liikunnallisen elämäntavan alku. Ystävien ja lajijyhteisön merkitys kaikissa harrastuksen vaiheissa motivoivana tekijänä oli valtaisa. Tämä tulos on linjassa aiemmin tehtyjen selvitysten kanssa (mm. Clegg & Butryn 2012; Fernández-Río & Suarez 2014; Grabowski & Thomsen 2014). Oheisharjoittelun määrässä ei tapahtunut merkittäviä muutoksia verrattuna keskivaiheeseen. Harjoittelua tehtiin pääosin omatoimisesti ja ohjattujen tuntien merkitys oli vähäinen.

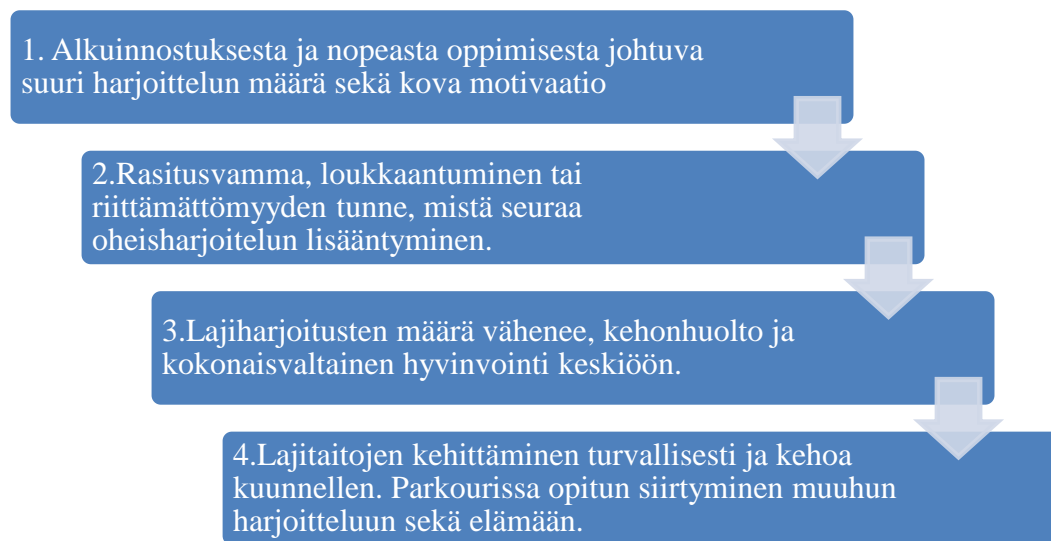
Osa tiedonantajista tarkasteli Parkouria myös oman identiteetin rakentajana ja määritteli pitkälle itseään Parkourin kautta. Lajiyhteisön hyväksyntä ja siihen kuuluminen oli näille erityisen tärkeää (ks. esim. Liikanen & Rannikko 2015, 48). Samat tiedonantajat kokivat saaneensa lajista myös elämänhallintataitoja, kuten hallittujen riskien ottamista. Vastaavia huomioita on tehty aiemmin (mm. De Martini Ugolotti 2015; O’Loughlin 2012; Wallace 2013) ja oma tutkimukseni tuki vallalla olevaa käsitystä vaihtoehtoliikuntaan sitouttavista tekijöistä. Esimerkiksi Lämsä ja Mäenpään (2002, 6–8) nostavat uusien taitojen oppimisen, sosiaalisen yhteyden, kilpailuvietin, hauskuuden sekä harjoittelu- että kuntotekijöiden merkityksen urheiluun sitouttavina tekijöinä. Omassa tutkimuksessani kaikki nämä ilmenivät lukuunottamatta kilpailuviettä. Tämä selittyy sillä, ettei Parkourilajissa ole tarkoitus kilpailla muita vastaan.

Kuvioon 4. on koottu tutkimukseni tärkeimmät tulokset.



KUVIO 4. Tutkimustulokset

Tutkimukseni perusteella, näyttäisi siltä, että uuden Parkourharrastajan harrastuspolku olisi kutakuinkin kuviossa 5. esitellyn kaltainen.



KUVIO 5. Parkourharrastajan harrastuspolku

Koska Parkourissa ei kilpailla, ovat harrastajien motivaatiotasot lajin harrastamiseen korkeat jo sosiaalisen yhteenkuuluvuuden vuoksi. Kaikki tiedonantajat korostivat tiiviin harrastusyhteisön merkitystä jo ihan niinkin yksinkertaisessa asiassa, kuin siinä, jaksoiko harjoittelemaan ylipäättänsä lähteä? Parkourin pariin työllistyneet tiedonantajat korostivat muita enemmän harrastusyhteisöön kuulumisen merkitystä ja erityisesti kansainvälisiä Parkourin kautta saatuja suhteita.

Harjoittelusta saatavat pätevyyden kokemukset olivat toinen osa tätä korkeaa motivaatiota (ks. Liukkonen & Jaakkola 2013; Wallhead & Buckworth 2004). Parkourin harrastamisen koettiin tuottavan mielihyvää, kun oma kehittyminen liikkujana oli konkreettisesti havaittavissa. Tuoreessa Liitu-tutkimuksessa (Kokko ym. 2016) esiteltiin, että urheiluseuroissa tulisi panostaa siihen, että harrastajilla olisi mahdollisuus kokea itsensä päteväksi ja hyväksytyksi. Oman tutkimukseni perusteella, nämä näyttäisivät toteutuvan Parkour-lajissa, vaikka on epäilemättä verrata näitä suoraan, sillä moni tutkimukseni tiedonantaja harjoitteli Parkouria omatoimisesti ystävien kanssa, eikä urheiluseurassa. Motorisessa oppimisessa keskiössä olevat taidot, kuten ongelmanratkaisu ja ympäristön havainnointi ovat tämän tutkimuksen perusteella Parkourissa erityisen tärkeitä kehittyviä taitoja.

## 6.2 Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksen edetessä ja oman tutkijuuteni kehittyessä olen tarkastellut tekemääni tutkimusprosessia kriittisemmin ja erityisesti aineistonkeruu aiheutti minulle päänvaivaa. Jos aloittaisin nyt tutkimuksen tekemisen, käyttäisin erilaista tapaa koota aineistoa. Kesällä 2016 aihetta valitessani pohdin videokuvan käyttöä esimerkiksi niin, että tiedonantajat suorittavat jonkinlaisen Parkour-radon ja se videoidaan. Tämän jälkeen tutkittavien kanssa olisi analysoitu videolta suoritusta, jolloin tutkittavat olisivat päässeet avaamaan näkemyksiään tunteista ja ajatuksista, joita parkouratessa kohtaa. Keskustelin videoinnista lajin pitkäaikasten harrastajien kanssa elokuussa 2016. Nämä kyseenalaistivat standartoidun radan tai rajatun tilan käyttöä, sillä se antaisi liian kapean kuvan lajista, jossa luova liikunta arkiympäristössä itselle sopivalla tavalla on keskiössä. Videointi koettiin myös ahdistavana ja itseä uhkaavana. Osa harrastajista ilmoitti suoraan, etteivät halunneet tulla kuvatuksi ja sitä myötä myös kieltäytyivät suoraan tutkimukseen osallistumisesta. Perusteluina olivat lajin merkitys henkilökohtaisena voimavarana ja että omat kokemukset lajin parissa haluttiin pitää omina.

Valikoin aineistonkeruumenetelmäksi lopulta sähköpostin kautta toimivan avoimen haastattelulomakkeen haastattelujen lisäksi, sillä monet tiedonantajista asuivat muilla paikkakunnilla ja osa oli haastattelujen aikana (Marraskuu 2016 – Tammikuu 2016) ulkomailla puhelimen tavoittamattomissa. Tiedonantajat saivat kutsun haastatteluihin puhelimitse, kasvokkain tai sähköpostilla. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 74) muistuttavat, ettei laadullisen tutkimuksen tavoitteena ole tuottaa yleistettäviä päätelmiä, ja tämä tutkimukseni tuottikin pienemmän tiedonantajajoukon myötä syvällisempää ja kuvailempaa tietoa.

Tutkimuskutsussa tiedonantajille esiteltiin tutkimuksen aihe ja tutkimusasetelma sekä painotettiin tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista. Samalla informoitiin, että kyseessä on Pro Gradu-tutkimus, joka tehdään Jyväskylän Yliopiston Opettajankoulutuslaitokselle. Haastattelukysymyksiin oli mahdollista tutustua, vaikka tutkimukseen ei olisi lopulta osallistunutkaan. Tällä pyrin vähentämään kynnystä osallistua tutkimukseen. Tutkimuskutsussa painotettiin anonymiteettiä, eli tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu missään tutkimuksen vaiheessa.

Tutkimukseni reliabiliteetin osaltaan vaikuttaa tiedonantajien vastaus mieliala sekä se, millaisen kuvan he haluavat harrastamisestaan antaa. Huonona tai kiireisenä päivänä päivänä tutkimushaastatteluun vastaaminen voi tuottaa negatiivisempia

vastauksia, kuin positiivisena päivänä. Tutkimuksen reliabiliuutta nostaa Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 186) mukaan se, että kahdelta haastattelukerralta saadaan sama tulos. Tutkimukseni luotattavuutta nostaa se, että tein kesällä 2016 osalle tiedonantajista koehaastattelut, joiden pohjalta muokkasin loppulisen haastattelulomakkeen kysymykset. Osaltaan tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimuksen litteroinnit on suorittanut sama tutkija (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185).

Yksi tapa lisätä luotettavuutta entisestään olisi esitellä tutkimussitaatit ja tulokset tiedonantajille, ennen tutkimuksen lopullista julkaisua. Tämä mahdollistaisi tutkijan tekemien tulkintojen ja tiedonantajien näkemysten vertailun (Barbour 2008, 80–81). Tutkimuksessani en hyödyntänyt tätä mahdollisuutta, sillä koen olevani hyvin perillä tutkittavasta ilmiöstä, harrastustaustani sekä Parkourista saamieni kokemusten vuoksi. Tätä voi pitää sekä vahvuutena, että heikkoutena. Objektivisuus oli kuitenkin minua ohjaava periaate tutkittavien vastausten tulkinnassa ja pidin omat tutkimusvastauksista eroavatkin mielipiteet ominani. Tietotaidostani lajista oli kuitenkin hyötyä tulosten tulkinnasta, sillä ymmärsin tarkasti, millaisia ilmiöitä tiedonantajat kuvasivat ja lajin sisäinen ”kieli” on minulle tuttua.

Lähteiden käytössä suosin ulkomaisia laajempia teoksia. Otin erilaiset tutkimustulokset samasta aiheesta huomioon. Hyvän tutkimuksen kriteereihin tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus ja se näkyy mm. lähteiden käytössä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Parkouria on tutkittu kohtalaisesti esim. Parkourajien suhdetta kaupunkitilaan (mm. Ameel & Tani 2015), Parkourin sovellukset kouluvoimistelussa (Ohtonen 2017), sekä tyypillisimmät loukkaantumiset Parkourissa (Rossheim & Stephenson 2017). Laadukkaita vertaisarvioituja Parkourtutkimuksia sekä -artikkeleita on koottu internetin-sivustolle: <https://parkouredu.org/parkour-research-vault/>.

Suomalaisessa Liikkuva Koulu-hankkeessa on tutkittu peruskoululaisten liikunta-aktiivisuutta koulupäivän aikana ja pyritty tekemään ratkaisuja, joilla koulupäivää saataisiin liikunnallistettua entisestään. Tutkimustulosten mukaan alakouluikäisille oppilaille reipasta liikuntaa kertyi koulupäivän aikana vain 22 minuuttia keskimäärin ja yläkouluikäisille 17 minuuttia (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015). Työnsarkaa siis riittää ”Tunti liikuntaa koulupäivän aikana”-tavoitteeseen. Parkouria on väläytelty koulupäivää liikunnallistavaksi liikuntamuodoksi, sillä lajia voi harjoitella käytännössä missä ja milloin vain, eikä se vaadi kuin hieman luovuutta (Kalaja & Sääkslahti 2009; Grabowski & Thomsen 2014). Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämän kyselyn (OKM 2017) mukaan Parkour oli suosituin toive taide/kulttuuri harrastamisesta peruskoulussa.

Parkourille selvästi riittää kysyntää, joten olisi tärkeä tutkia lajin hyötyjä ja haittoja monesta näkökulmasta. Kalari (2016, 8–9) toteaa, että koululiikunnan tulisi vastata tämän päivän ja tulevaisuuden liikuntakulttuurin tarpeisiin. Onkin mielenkiintoista seurata, onko Parkourilla entistä isompi rooli myös koulupäivien liikuttajana. Kunnat ovat tarttuneet oivasti Parkourharjoittelun mahdollistamiseen mm. Parkourpuistoja rakentamalla ja aloittamalla ohjatut harjoitukset ammattilaisten pitäminä. Esimerkiksi Parkour Akatemialla on ohjattua toimintaa jo yhdeksässä kaupungissa (Parkour Akatemia 2017).

Parkourin suuren suosion ja räjähdysmäisen harrastajamäärän kasvun syitä voi selittää osaltaan nyky-yhteiskunnan ja maailman meno. Zohar (1997) kuvaa nykypäivän ajattelumaailmaa kvanttiparadigmaksi eli kaoottiseksi, kompleksiseksi sekä epävarmaksi. Verrattuna entiseen newtonlaisen paradigmaan, joka kuvasti maailmaa yksiselittäisenä, hallittavissa olevana ja sääntöjä noudattavana, on kvanttiparadigma hierarkiaton, epävarma ja ennustamaton. Newtonlaisen paradigman ylhäältä alaspäin johtaminen, varmuus, jäykkä byrokratia sekä passiiviset työntekijät, korvautuvat kvanttiparadigmassa useilla yhteistyökumppaneilla, joustavalla luottamuksella sekä usealla valtakeskuksella (Zohar 1997, 43–54). Uudet harrastusmuodot, innovaatiot ja ilmiöt ovat elettävän ajan ilmentymiä. Parkour täyttää sellaisen aukon, jota yhteiskunta ja kulttuuri ei pysty tarjoamaan täytettä. Parkourin tyyppi- ja piirteet, kuten vapaus harjoitella mitä haluaa, omien rajojen tiedostaminen, pelkojen kohtaaminen ja liikkumisesta saatavat flow-kokemukset vastaavat johonkin tarpeeseen, johon on hankala saada muualta tyydytystä. Kvanttiparadigman kuvaama ennustamattomuus ja hallitsemattomuus voi selittää, miksi ihmiset kaipaavat hallittavissa olevia asioita elämäänsä, kuten omaa vapaata liikkumista lähiympäristössä ystävien kanssa.

Parkourin harrastamisen perusteluita voi etsiä myös luonnon kaipuusta, sillä elämme suurimmaksi osaksi kaupungeissa ja kiireen keskellä. Luonnon parissa ajanviettimisen hyötyjä on tutkittu. Näissä arjenhallinnan, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen on havaittu kehittyvän (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 35–38.), samoin kuin kognition, mielialan ja yleisen terveyden tunteen (Capaldi, Dopko & Zelenski 2014). Luonnosta irtaantuminen voi osaltaan kasvattaa Parkourin kaltaisten lajien kysyntää ja motivoida harjoitteluun. Uudenlainen tapa tarkistella ankeaakin ympäristöä voi olla piristävää ja mielihyvää tuottavaa toimintaa.

Toistuvat flow-kokemukset ovat yksi Parkourin harrastamisen erityispiirteistä. Lisätutkimuksia kaivattaisiinkin, kuinka flow-kokemukset oikeastan ilmenevät

Parkouratessa ja kuinka tällaisten kokemusten saavuttaminen kasvattaa luottamusta omiin taitoihin liikkujana. Pelkojen kohtaaminen ja itsensä voittaminen lähes päivittäin näyttävät olevan Parkourissa tyypillisiä merkkejä aktiivisesta harjoittelusta. Mielenkiintoista olisikin selvittää entistä tarkemmin, kuinka tämä kehittyvä itsevarmuus näkyy muussa elämässä ja millaisissa tilanteissa se ilmenee? Tämän tutkimuksen perusteella tiedonantajat kokivat saaneensa Parkourin kautta itsevarmuutta myös työelämässä, opiskelussa ja arjessa. Tärkeä on muistaa, että tutkimukseeni osallistuvat henkilöt olivat täysi-ikäisiä, joten jatkotutkimuksia voisi kohdistaa vaikkapa peruskouluikäisille. Vastausten yleistettävyyys on hankalaa, sillä tiedonantajien määrä oli pieni. Tutkimus antaa kuitenkin näyttöä siitä, millaisia taitoja sekä asioita Parkourharrastajat harjoittelunsa myötä kehittävät. Tutkimuksen vahvuuksina voidaan pitää syvällistä paneutumista aiheeseen niin tiedonantajien kuin tutkimuksen tekijänkin osalta.

Minun aiheestani ei suoraan ole tehty vastaavaa tutkimusta aikaisemmin, joten käytin paljon yleisiä liikuntatieteellisiä lähteitä, joissa taitojen oppimista sekä taitojen oppimisen menetelmiä oli tutkittu sekä testattu. Taitojen oppiminen Parkourissa tai ylipäättänsä liikkumisessa ei kuitenkaan ole niin yksiselitteinen asia, että yhdellä tutkimuksella olisi mahdollista selvittää kaikki oleellinen. Lisätutkimuksia tarvittaisiinkin Parkourin merkityksestä sosiaalisen hyvinvoinnin ja oman pystyvyyden tunteen kannalta. Tutkimukseni antoi viitteitä siitä, että itsemääräämisteorian (ks. kappale 3) mukaiset motivaation peruspilarit toteutuvat Parkourissa erinomaisesti. Yhteisöstä saatiin voimaa ja motivaatiota harjoitella, omien pelkojen voittaminen tehosti käsitystä omista taidoista ja Parkourissa vapaus harjoitella sitä mitä haluaa, lienee yksi syy, minkä vuoksi lajin suosio on tällä hetkellä niin korkea. Olisi mielenkiintoista tutkia, tapahtuuko Parkourharrastajilla urheilulajeista tuttua drop-out-ilmiötä (ks. esim.; Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) tutkimalla lapsuudessa Parkourin alottaneiden harrastamista murrosiässä.

Kiinnostavaa olisi tutkia millaiseksi Parkourinharrastajat kokevat suhteensa muihin urheilijoihin tai vaihtoehtoliikunnan harrastajiin? Miten Parkouria voisi yhä enemmän saada osaksi koulu- ja koulunliikunta? Millaiset tekijät vaikuttavat Parkourharrastuksen aloittamiseen? Millaista tulisi hyvän Parkouropetuksen olla? Kuinka harrastajien näkemykset lajista eroavat lajia harrastamattoman henkilön käsityksistä ja kuinka näitä saataisiin lähemmäksi toisiaan? Omalle tutkimukselleni luontevin jatko olisi tutkia vastaavia asioita erilaisella tutkimusjoukolla sekä aineistonkeruumenetelmällä. Saman tutkimuksen voisi toistaa esimerkiksi pitkittäistutkimuksen alakouluikäisille harrastajille,

ja seurata noita aina läpi peruskoulun. Seurantatutkimuksella olisi mahdollista saada arvokasta tietoa koulunaikaisesta liikkumisesta sekä sen muutoksista peruskoulussa. Lajina Parkour on otollinen kouluun, koska harrastaminen on helppoa ja kustannustehokasta. Kognitiivisten taitojen ja ominaisuuksien vertailua olisi myös mielekästä tehdä. Esimerkiksi miten Parkouria harrastavat lapset eroavat ikätovereistaan ongelmanratkaisutaidoissa?



## LÄHTEET

- A.D.A.P.T. Saatavilla www-muodossa: <http://adaptqualifications.com/> (luettu 19.8.2016)
- Ameel, L. & Tani, S. 2015. Parkour ja kaupunkitilan haltuunotto. Teoksessa Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P (toim.) Liikutukseen asti: Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Likes-Tutkimuskeskus. 68–75. Saatavilla www-muodossa: <http://www.likes.fi/filebank/1862-Liikutukseen-asti-web.pdf> (luettu 21.9.2016).
- Angel, J. 2011. Ciné Parkour – A cinematic and theoretical contribution to the understanding the practice of Parkour. First edition. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Barbour, R. 2008. Introducing qualitative research. A student guide to the craft of doing qualitative research. Cornwall: SAGE, 75–90.
- Barell, J. 2007. Problem-based learning: an inquiry approach. Second edition. California, CA: Corwin Press.
- Bernstein, N. 1967. The coordination and regulation of movements. Lontoo: Pergamon Press.
- Bezanson, R., & Finkelman, A. (2010). Trespassory art. University of Michigan Journal of Law Reform. University of Michigan. Law School, 43, 245–322.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L. & Zelenski, J. M. 2014. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. Front Psychol. 2014; 5: 976.  
Saatavilla www-muodossa:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4157607/> (Viitattu 8.11.2017)
- Chow, J.Y. 2013. Nonlinear Learning Underpinning Pedagogy: Evidence, Challenges, and Implications. Quest 65, 469–484.
- Chow, J.Y., Davids, K., Button, C. & Renshaw I. 2016. Nonlinear pedagogy in skill Acquisition: An Introduction. New York, NY: Routledge, 4–25, 45–66.
- Clegg, J. L., & Butryn, T. M. 2012. An existential phenomenological examination of parkour and freerunning. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 4(3), 320-340.

- Coyle, D. 2016. Myelin. Saatavilla www-muodossa: <http://thetalentcode.com/myelin/>  
(luettu 15.6.2017)
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow – The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Davids, K., Button, C. & Bennett, S. 2008. Dynamics of skill acquisition – a constraints-led approach. *Human Kinetics*.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, 227–268.
- DeMartini, A. L. 2014. Is Parkour a Problem? College and University Liability for Extreme Sport Activities. *Recreational sports program* 38/2014, 69–81.
- De Martini Ugolotti, N. 2015. Climbing walls, making bridges: children of immigrants' identity negotiations through capoeira and parkour in Turin. *Leisure Studies*, 34(1), 19-33.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, T., Bogdahn, U. & May, A. 2004. Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. *Nature* 427, 311–312.
- Edwardes, D. 2010a. *Parkourin käsikirja*. Suomentanut Ilka Helo. Helsinki: Nemo.
- Edwardes, D. 2010b. Encouraging physical activity through parkour. *British Journal of School Nursing*, 5(8), 375-376.
- Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 216–231.
- Ericsson, A., & Pool, R. 2016. *Peak – secrets from the new science of expertise*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 179.
- Eskola, J., & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Fairbrother, J. 2010. *Fundamentals of Motor Behavior*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Fernández-Río, J., & Suarez, C. 2014. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14.
- Fitts, P., & Posner, M. 1967. *Human performance*. Oxford, England: Brooks and Cole.
- Lawson, P. 2015. *Biomechanics of Parkour: The Vertical Wall Run Technique*. Undergraduate Honors Theses. 879. Saatavilla:  
[http://scholar.colorado.edu/honr\\_theses/879](http://scholar.colorado.edu/honr_theses/879)
- Frank, T., Michelbrink, M., Beckmann, H., & Schöllhorn, W. 2008. A quantitative dynamical systems approach to differential learning: self-organization principle and order parameter equations. *Biological Cybernetics* 98 (1), 19-31.
- Frensch, P., & Funke, J. 1995. Ed. *Complex Problem Solving The European Perspective*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 5–22, 178–186
- Furrer, C., & Skinner, E. 2003. Sense of Relatedness as a Factor in Children's Academic Engagement and Performance. *Journal of Educational Psychology* vol. 95, 148–162.
- Fuchs, L. S., Fuchs, D., Compton, D. L., Rowell, S. R., Seethaler, P. M., Capizzi, A. M., Schatschneider C., & Fletcher J. M. 2006. The Cognitive correlates of third-grade skill in arithmetic, algorithmic, computation, and arithmetic work problems. *Journal of Educational Psychology*, 98, 29–43.
- Funke, J. 2010. Complex problem solving: A case for complex cognition? *Cognitive Processing*, Vol. 11, 133-142.
- Gallahue D., & Donnelly F. 2007. *Developmental Physical education for All Children*. Champaign, IL: Human Kinetics
- George Hébert and the Natural Method of Physical Culture. 2013. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com):  
[http://web.archive.org/web/20050323090031/http://www.urbanfreeflow.com/articles/methode\\_naturelle.htm](http://web.archive.org/web/20050323090031/http://www.urbanfreeflow.com/articles/methode_naturelle.htm) (viitattu 20.6.2017)
- Gilchrist, P., & Wheaton, B. 2011. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy*, 3(1), 109-131.

- Gilchrist, P., & Wheaton, B. 2016 Lifestyle and adventure sport among youth. Teoksessa Green K., & Smith A. (toim.) Routledge Handbook of Youth Sport. Routledge International Handbooks: Routledge, Oxford, UK, 186–200.
- Goleman, D. 2006. Tunneäly työelämässä. Keuruu: Otava, 159–193.
- Grabowski, D., & Thomsen, S. D. 2014. Parkour as health promotion in schools: A qualitative study focusing on aspects of participation. *International Journal of Education*, 6(4), 46-61.
- Green, A. 1995 Let Them Show Us the Way: fostering independent learning in the elementary classroom. Winnipeg: Peguis Publishers Limited, 9-11
- Gråstén, A, Liukkonen, J, Jaakkola, T. & Yli-Piipari, S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunnilla koetun autonomian muutokset 7. luokalta 9.luokalle. *Liikunta & Tiede* 6/2010, 38–44.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L., Culverhouse, T. & Biddle, S.J. 2003. The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: a trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology* 95(4), 784.
- Harinen, P., Itkonen, H. & Rautopuro, J. 2006. Asfalttiprinssit: Tutkimus skeittareista. Helsinki: Suomen Liikuntatieteellinen Seura.
- Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P. 2015. Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Harinen, P. & Rannikko, A. 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 65. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisu/liikuntapamfletti2013.pdf> (luettu 30.11.2016)
- Heiskanen, T. 2010. Oppimisen tilaat tietoyhteiskunnassa. Teoksessa Eteläpelto, A., Collin, K., & Saarinen, J. (toim.) Työ, identiteetti ja oppiminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 238–255.
- Herrmann, J. 2016. Parkour/Freerunning as a Pathway to Prosocial Change: A Theoretical Analysis. University of Wellington. Saatavilla:

<http://researcharchive.vuw.ac.nz/xmlui/bitstream/handle/10063/5096/thesis.pdf?sequence=1> (luettu 1.6.2017)

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hmelo-Silver, C. & DeSimone, C. 2013. Problem-Based Learning. An Instructional Model of Collaborative Learning. Teoksessa: Hmelo-Silver, C., Chinn, C., Chan, C. & O'Donnell, A (Eds.). The International Handbook of Collaborative Learning. First edition. New York: Routledge, 370–389.
- Hmelo-Silver, C. & O'Donnell, A. 2013. What Is Collaborative Learning?. Teoksessa: Hmelo-Silver, C., Chinn, C., Chan, C. & O'Donnell, A (Eds.) The International Handbook of Collaborative Learning. First Edition. New York: Routledge, 1–16.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–95.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2013a. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 162–184.
- Jaakkola, T. 2013b. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 259–272.
- Jaakkola, T. 2013c. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 331–343.
- Jaakkola, T. 2016. Taidon oppiminen rakentuu havainnon, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutukselle. Liikunta & Tiede 2–3/2016, 32–39.
- Jeserich, G., Althaus H., & Waehneltd, T. 1990. Cellular and Molecular Biology of Myelination. Nato Asi Series 43/1990.

- Kail, R. & Hall, L.K. 1999. Sources of developmental change in children's word-problem performance. *Journal of educational Psychology*, 91, 600–668.
- Kalaja, S. 2016. Liikuntataitojen oppimisen ja opettamisen uudet suunnat. *Liikunta & Tiede* 2–3/2016, 40–44.
- Kalaja, S. & Sääkslahti A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Saatavilla [www-muodossa: http://www.kll.fi/cache/45a8c4f2\\_7b811df83c07b86d1f822bb22bb/liikunnalliset\\_perustaidot\\_netti.pdf](http://www.kll.fi/cache/45a8c4f2_7b811df83c07b86d1f822bb22bb/liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf) Viitattu 23.4.2014.
- Kalari, J. 2016. Liikunnan taitaminen rakentuu kouluiässä. *Liikunta & Tiede* 2–3/2016, 4–9.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 6/2010, 30–36.
- Kantomaa, M., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M-R., & Tammelin, T. 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus*. Saatavilla: <http://www.pnas.org/content/110/5/1917.full.pdf> (viitattu 5.4.2017).
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J. E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. 2008. Peer Group influence and selection in adolescent's school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly* vol 54, 28–55.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Vilberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 79–83.
- Kokkonen, M., & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–235.
- Kouluterveyskysely 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [www-muodossa http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset), (viitattu: 23.4.2016).

- Krems, J. Cognitive flexibility and complex problem solving. Teoksessa: Frensch, P. & Funke, J. 1995. Ed. Complex Problem Solving The European Perspective. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 202–205.
- Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. 2015. Liikuntakansalaisuus vaihtoehtolajeissa. Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 98–102.
- Kuusikorpi, M. 2012. Tulevaisuuden fyysinen oppimisympäristö Käyttäjälähtöinen muunneltava ja joustava opetustila. Turku: Painosalama.
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 29-51.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Liikanen, V. & Rannikko, A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. Liikunta & Tiede 52 (1), 47–54.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 152–156.
- Littleton, K., Miell, D. & Faulkner, D. 2004. Learning to collaborate, collaborating to learn. New York: Nova Science Publishers.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 298–313.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU- paino.
- Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S & Särkkä, H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Opetushallitus.
- Mayer, R. E. & Wittrock, M. C. 2006. Problem solving. Teoksessa: Alexander, P., Winne, P., & Phye G. (toim.) Handbook of educational psychology. Mahwah, NJ: Erlbaum, 287-303.

- McKenzie, T. L. 2007. The preparation of physical educators: A public health perspective. *Quest* 59 (1), 346–357.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. *Urheiluvalmennus*. 2. painos. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.
- Merritt, C. J., &Tharp, I. J. 2013. Personality, self-efficacy and risk-taking in parkour (free-running). *Psychology of Sport and Exercise* 14/2013, 608–611
- Moilanen, P., & Rähkä, P. 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 52-73.
- Nummenmaa, A. R. 2006. Kasvattajien yhteisö ja kasvatuskulttuuri. Teoksessa K. Karila., M. Hännikäinen., A. R. Nummenmaa & H. Rasku-Puttonen (toim.) *Kasvatusvuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Ohtonen, M. 2017. *Parkourtekniikoiden harjoittelu koulujen liikuntasaleissa*. Pro Gradu-tutkimus. Liikuntatieteellinen tiedekunta: Jyväskylän Yliopisto.
- O’Loughlin, A. 2012. A door for creativity: Art and competition in parkour. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3(2), 192-198.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Valtakunnallinen koululaiskysely 2017. [http://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/viidennes-koululaisista-ilman-mieluisaa-harrastusta-ylakoululaisista-jopa-kolmannes](http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/viidennes-koululaisista-ilman-mieluisaa-harrastusta-ylakoululaisista-jopa-kolmannes) (luettu 8.6.2017).
- Parkour Akatemia 2014:suullinen tiedonanto kirjoittajalle 4.2.2014.
- Parkour Akatemia 2015: <http://www.parkourakatemia.fi/opetus/> (luettu 7.2.2017)
- Parkour Akatemia 2017: <http://www.parkourakatemia.fi/opetus/> (luettu 30.6.2017)
- Patton, M. 2002. *Qualitative research and evaluation methods*. 3. painos. Yhdysvallat: Sage.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. [http://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf) (viitattu 31.10.2016)
- Pietilä, M., & Koivula, P. 2013. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 274–287.
- Pihlaja, P., & Junttila, J. 2012. *Parkour: Hyppimisen lyhyt oppimäärä*. Keuruu: Otavan kirjapaino OY.



- Pitkänen, R. 2001. Lyhytkestoiset tehtävät luokan ulkopuolisessa ympäristökasvatuksessa. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Poikela, E. & Poikela, S. 2012. Challenges of Problem-based Pedagogy. Teoksessa: Competence and Problem-based learning: Experience, Learning and Future. Rovaniemi: Rovaniemi University of applied sciences. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa):  
<https://arkki.ramk.fi/RAMK/julkaisutoiminta/Julkaisut/Competence%20and%20Problem%20Based%20Learning.pdf> (Viitattu 10.2.2017)
- Rachele, J. N., Jaakkola, T., Washington, T. L., Cuddihy, T. F., & McPhail, S. M. 2015. Adolescent Self-Reported Physical Activity and Autonomy : A Case for Constrained and Structured Environments?. Journal of Sports Science and Medicine, 14 (3), 568- 573.
- Rosshem, M. E., & Stephenson, C. J. 2017. Parkour injuries presenting to United States emergency departments, 2009–2015. The American Journal of Medicine.
- Rovio, E., & Lintunen, T. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa: Rovio, E., Lintunen T., & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 13–27.
- Lintunen, T., & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa: Rovio, E., Lintunen T., & Salmi, O. (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. 179–205.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2007. Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Teoksessa: M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–19.
- Schmidt, R. 1975. A schema theory of discrete motor skill learning. Psychological Review 82, 225-260.
- Schmidt, R., & Lee, T. (2014). Motor learning and performance. Champaign, IL. Human Kinetics, 4–23.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. 2008. Motor learning and performance. A situation-based learning approach. Champaign, IL: Human Kinetics

- Schöllhorn, W., Mayer-Kress, G., Newell, K., & Michelbrink, M. 2009a. Time scales of adaptive behavior and motor learning in the presence of stochastic perturbations. *Human Movement Science* 28 /2009, 59–73; 319-333.
- Schöllhorn, W., Michelbrink, M., Welminski, D., & Davids, K. 2009b. Increasing stochastic perturbations enhances acquisition and learning of complex movements. Teoksessa D. Araújo, H. Ripoll & M. Raab (toim.) *Perspectives on cognition and action in sport*. New York: Nova Science Publishers, Inc, 59-73.
- Schöllhorn, W., Michelbrink, M., Beckmann, H., Trockel, M., Sechelmann, M., & Davids, K. 2006. Does noise provide a basis for unifying different motor learning theories? *International Journal of Sport Psychology* 2 (3), 34-42.
- Schöllhorn, W. 2010. Complex movement analysis for complex training approaches. *International Journal of Sport Psychology* 41 (4): 2nd international congress of complex systems in sport and 10th European workshop on ecological psychology, 35-38.
- Silvennoinen, M. 2005. ”This ain’t no walk in the park!” *Liikunnanopettaja* 1, 8–9.
- Soini, M. 2006. *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtyvyyteen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylä: University printing house, Jyväskylä.
- Solomon, D., Watson, M. S., & Battistich, V. A. 2001. Teaching and Schooling effects on moral/prosocial development. Teoksessa: V. Richardson (Toim.) *Handbook of research on teaching* 4<sup>th</sup> edition. Washington, DC: American educational research association.
- Standage, M., Gillision, F., & Treasure, D. 2007. Self-Determination and Motivation in Physical Education. Teoksessa Hagger, S., & Chatzisarantis, N.L.D. (toim.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sumsion, J., & Patterson, C. 2004. The Emergence of Community in a Pre-service Teacher Education Program. *Teaching and Teacher Education* 20:6, 621-635.
- Suomen Parkour Yhdistys 2016. Suullinen tiedonanto 30.10.2016.
- Syväoja, H. 2014. Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. *LIKES –*

Research Reports on Sport and Health 292. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences

- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H., & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Telama, R. 2009. Tracking of Physical activity from childhood to adulthood: A Review. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Tolvanen, T., & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli – Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen - teemajulkaisu 1/3. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke. Sarja B. Hyvinvointi ja kulttuuri. Raportit ja selvitykset 19/2016. Lapin Ammattikorkeakoulu: Rovaniemi. <http://www.lapinamk.fi/fi/Tyoelamalle/Julkaisut/Lapin-AMKinjulkaisut?itemid=2279&showlocation=f8cf1518-5c02-4702-9f90-eb49bdd060f7> . (viitattu 8.11.2017).
- Torvinen, P., & Harinen, P. 2015. Jotain vanhaa, jotain uutta – jotain yhteistä, jotain erilaista? Teoksessa P. Harinen. V. Liikanen. A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. Jyväskylä: LIKES tutkimuskeskus, 41–47
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Haettu 5.7.2017 osoitteesta [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Tynjälä, P. 2004. Oppiminen tiedon rakentamisena – Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Vastapaino, 148–168.
- Van Aalst, J. 2013. Assessment In Collaborative Learning. Teoksessa: Hmelo-Silver, C., Chinn, C., Chan, C. & O'Donnell, A (Eds.). The International Handbook of Collaborative Learning. First edition. New York: Routledge, 280–296.

- Van Manen, M. 2014. *Phenomenology of Practice*. California: Walnut Creek.
- Varstala, V. 2007. Liikunnan opettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 125–139.
- Vickers, J. 2007. *Perception, Cognition, and Decision Training: The Quiet eye in action*. Human Kinetics.
- Wallace, M. B. P. 2013. Determining the social and psychological reasons for the emergence of parkour and free running: An interpretive phenomenological analysis. (eds.) Haettu 12.11.2017 osoitteesta:  
[http://usir.salford.ac.uk/30813/1/determining\\_the\\_social\\_and\\_psychological.pdf](http://usir.salford.ac.uk/30813/1/determining_the_social_and_psychological.pdf)
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285-301.
- Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A., Rosenberg, S., & Eskola, J. 2014. Liikun, siis jaan? Nuorten käsitykset liikuntapäiväkirjan jakamisesta sosiaalisessa mediassa. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 78–83.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, 138–139.
- Woolfolk, A. 2010. *Educational Psychology*. New Jersey, NJ: Pearson Education International, 323–330.
- Yleisradio 2016. Abdallah – *loikka vapauteen*. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-8685077> (viitattu 11.6.2017)
- Zohar, D. 1997. *Rewiring the corporate brain. Using the new science to rethink how we structure and lead organizations*. San Fransisco: Berrett-KoehlerPublishers, Inc, 43–54.
- Zatorre, R., Fields, D., & Johansen-Berg, H. 2012. Plasticity in gray and white: neuroimaging changes in brain structure during learning. *Nature Neuroscience*, 15/2012.

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Haastattelulomake**

**1. Millaista harjoittelusi ja oppimisesi oli Parkour harrastustoimintasi alussa (esim. ensimmäiset pari kuukautta?) Mitkä asiat edistivät oppimistasi? Estivätkö jotkin asiat oppimistasi? Millaisiin asioihin kiinnitit huomiota itsessäsi ja ympäristössäsi harrastaessasi Parkouria?**

**2. Millaista harjoittelu oli n. 3 kuukautta Parkourin harrastamisen aloittamisesta? Millaiset asiat edistivät oppimistasi, millaiset estivät? Millaisiin erilaisiin ja uusiin asioihin kiinnitit huomiota harrastaessasi Parkouria verrattuna harrastustoimintasi alkuun?**

**3. Millaista harjoittelusi on nykyään? Mihin sellaisiin asioihin kiinnität huomiota, joihin et harrastustoimintasi alussa kiinnittänyt? Mitkä asiat mielestäsi edistävät ja estävät oppimistasi nykyään?**

**4. Mikä motivoi sinua harjoittelemaan Parkouria? Ovatko motivaatiosi lähteet muuttuneet harrastusvuosien kertyessä?**

**5. Millaisia taitoja olet oppinut Parkourissa, joita sinun olisi ollut vaikea/mahdoton oppia muualta?**

**6. Onko Parkourissa oppimillasi asioilla ollut siirtovaikutusta muille elämän osa-alueille, kuten opiskeluun, työelämään tai ylipäättänsä arkeen?**

**7. Oletko oppinut itsestäsi jotain uutta Parkour harrastuksesi myötä? Millaisia asioita?**

**8. Mikä on mielestäsi tärkein asia, mitä olet Parkour-harrastuksestasi saanut tai mitä olet siitä oppinut?**