

PITÄÄ VAIN USKOA ITSEENSÄ JA HYPÄTÄ

Erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten ja heidän ohjaajansa kokemuksia parkour-ryhmästä

Joonas Pyykönen

Opinnäytetyö
Syyskuu 2012

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) PYYKÖNEN, Joonas	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 27.09.2012
	Sivumäärä 34	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi PITÄÄ VAIN USKOA ITSEENSÄ JA HYPÄTÄ – Erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten ja heidän ohjaajansa kokemuksia parkour-ryhmästä.		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) LAUTAMO, Tiina		
Toimeksiantaja(t) Pienkoti Aura Oy		
Tiivistelmä <p>Pienkoti Aura Oy yhteistyössä Jyväskylän Parkour Akatemian kanssa perusti parkour-ryhmän Pienkoti Auran lastensuojeluyksikössä ja itsenäistyvien nuorten yksikössä asuville nuorille. Tein parkour-ryhmään liittyen opinnäytetyöni.</p> <p>Opinnäytetyöni oli kaksiosainen ja siihen kuuluivat toiminnallinen osuus sekä tutkimusosuus. Toiminnallinen osuus sisälsi parkour-tuntien suunnittelun sekä ohjaamisen. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli järjestää Pienkoti Auran erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille mielekästä liikunnallista toimintaa parkourin muodossa. Toiminnan kautta he saivat onnistumisen kokemuksia sopivia haasteita kohtaamalla ja selviämällä niistä. Tutkimusosuus sisälsi pienimuotoisen laadullisen tutkimuksen, johon kuuluivat haastattelu sekä haastatteluaineistosta tekemäni teorialähtöinen sisällönanalyysi. Tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää samojen nuorten ja heidän ohjaajansa kokemuksia parkour-ryhmään osallistumisesta. Teoreettisina viitekehyksinä käytin Inhimillisen toiminnan mallia sekä elämyspedagogiikkaa.</p> <p>Aineistonkeruumenetelminä opinnäytetyössäni olivat ryhmässä tapahtuva puolistrukturoitu haastattelu sekä osallistuva havainnointi. Tutkimushenkilöiksi valitsin kaksi nuorta, jotka olivat käyneet parkour-ryhmässä alusta asti. Tutkimusjakso kesti marraskuusta 2011 maaliskuuhun 2012.</p> <p>Haastattelun ja havaintojen perusteella nuoret sekä heidän ohjaajansa kokivat parkourin positiivisena asiana. Osallistujien mielestä parkourista tekee mielenkiintoista se, että laji on erilainen ja siinä on mahdollista ylittää itsensä. Nuoret kokivat myös, että he ovat saaneet harjoittelun myötä lisää itseluottamusta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Toimintaterapia, parkour, haastattelu		
Muut tiedot		



Author(s) PYYKÖNEN, Joonas	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 27092012
	Pages 34	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title YOU JUST HAVE TO BELIEVE IN YOURSELF AND JUMP – The experiences of youngsters in need of special support and their tutor in a parkour group.		
Degree Programme Degree programme in Occupational Therapy		
Tutor(s) LAUTAMO, Tiina		
Assigned by Pienkoti Aura Oy		
Abstract <p>Pienkoti Aura Oy in co-operation with Jyväskylä Parkour Academy started a parkour group for youngsters living in Pienkoti Aura's child welfare unit and in a unit for youngsters becoming independent. I wrote my thesis related to the parkour group.</p> <p>My bachelor's thesis contained two parts: a functional part and a research part. The functional part contained planning and instructing the parkour lessons. The goal of the functional part was to organize meaningful physical activities in the form of parkour for the youngsters of Pienkoti Aura who are in need of special support. Through the activities they could have experiences of success by facing adequate challenges and overcoming them. The research part contained a small-scale qualitative study, which included an interview and a theory based analysis performed on the material collected with the interview. The goal of the research part was to examine how the same youngsters and their tutor experienced the parkour activity. The Model of Human Occupation and Experiential Learning were used as the theoretical frames of reference.</p> <p>The data collection methods used in the study were a semi-structured interview in a group setting and participative observation. Two youngsters who had participated in the parkour group since the beginning were chosen as the subjects of the study. The study period lasted from November 2011 to March 2012.</p> <p>Based on the interview and the observations, the youngsters' and their tutor's experiences of the parkour activities were positive. The participants found parkour interesting because it is a different kind of sport and it is possible to excel oneself in it. The youngsters also felt they have gained more self-confidence from practicing parkour.</p>		
Keywords Occupational therapy, parkour, interview		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Inhimillisen toiminnan malli	4
2.1 Tahto	5
2.1.1 Henkilökohtainen vaikuttaminen	5
2.1.2 Arvot	6
2.1.3 Mielenkiinnon kohteet.....	7
2.2 Ympäristö	8
3 Elämyspedagogiikka	8
3.1 Määrittely ja teoria	8
3.2 Turvallisuus	11
3.3 Vaikuttavuus	12
4 Parkour	13
4.1 Parkour-harjoittelu	15
4.2 Parkour elämyspedagogisena toimintana ja harjoittelun riskit	17
5 Opinnäytetyön tavoitteet	19
6 Opinnäytetyöprosessi	20
6.1 Toiminnallinen osuus	20
6.1.1 Parkour-ryhmä ja tutkimushenkilöt.....	20
6.1.2 Tutkimusjakson aikana toteutuneet parkour-tunnit	21
6.1.3 Parkour-ryhmän harjoitteluympäristö.....	23
6.2 Tutkimusosuus	24
6.2.1 Aineistonkeruumenetelmä.....	24
6.2.2 Aineiston analyysi	26
9 Tulokset	28
10 Johtopäätökset ja pohdinta	30
Lähteet	33

Taulukot

TAULUKKO 1. Esimerkki lausumien teorialähtöisestä luokittelusta.....	27
---	-----------

1 Johdanto

Jyväskylän Parkour Akatemia ja keskisuomalainen lastensuojelupalveluita tuottava yritys Pienkoti Aura Oy lähtivät loppukesästä 2011 työstämään yhdessä hanketta, jonka tarkoituksena oli perustaa Pienkoti Aura Oy:n lastensuojeluyksikössä ja itsenäistyvien nuorten yksikössä asuville nuorille parkour-ryhmä. Hankkeeseen haettiin ulkopuolista rahoitusta, jota ei kuitenkaan saatu, mutta siitä huolimatta toimintaa päätettiin toteuttaa. Parkour Akatemia ja Pienkoti Aura olivat jo tehneet yhteistyötä vuodesta 2010 lähtien parkour-ryhmän muodossa, johon on osallistunut lapsia yrityksen muista lastensuojeluyksiköistä. Pienkoti Auran saaman kokemuksen mukaan parkour sopii todella hyvin traumatisoituneiden lasten kuntouttamiseen ja sen avulla he voivat saada aivan uudenlaisia liikunnallisia kokemuksia. Siksi yritys halusi tarjota parkour-toimintaa lasten lisäksi myös heidän yksiköissään asuville nuorille. Yrityksen lastensuojeluyksiköissä asuvien lasten ja nuorten olisi erityisen tärkeä löytää itsestään rohkeutta kokeilla uusia asioita, minkä lisäksi he tarvitsevat kokemuksia onnistumisesta sekä mahdollisuuden olla toiminnan kautta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Parkour-ryhmässä he saavat mahdollisuuden tähän. Sovimme, että teen Pienkoti Auran parkour-ryhmään liittyen opinnäytetyöni.

Opinnäytetyöni oli kaksiosainen ja siihen kuuluivat toiminnallinen osuus sekä tutkimusosuus. Toiminnallinen osuus sisälsi parkour-tuntien suunnittelun sekä ohjaamisen ja tavoitteena oli järjestää Pienkoti Auran erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille mielekästä liikunnallista toimintaa parkourin muodossa, jossa he saisivat onnistumisen kokemuksia sopivia haasteita kohtaamalla ja selviämällä niistä. Tutkimusosuus sisälsi pienimuotoisen laadullisen tutkimuksen, johon kuuluivat haastattelu sekä haastatteluaineistosta tekemäni teorialähtöinen sisällönanalyysi. Tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten ja heidän ohjaajansa kokemuksia parkour-ryhmään osallistumisesta. Haastattelusta saamani aineiston tukena käytin jokaisella parkour-tunnilla nuorten toiminnasta tekemiäni havaintoja. Opinnäytetyöni raportissa kerron valitsemastani teoriapohjasta, parkourista liikuntalajina, parkour-ryhmäläisistä, ohjaamistani parkour-tunneista, haastattelutuloksista sekä tekemistäni johtopäätöksistä.

Teoreettisiksi viitekehyksiksi opinnäytetyöhöni valitsin inhimillisen toiminnan mallin sekä elämyspedagogiikan. Inhimillisen toiminnan mallin valitsin siksi, että sen teorian kautta voin tarkastella asioita, jotka vaikuttavat ihmisen motivaatioon toimia. Elämyspedagogiikan valitsin toiseksi viitekehykseksi, koska se sisältää ajatuksia suoran kokemuksen, hallitun riskin ja epämukavuusalueen hyödyntämisestä oppimisen ja kasvun välineenä. Käytän termejä ”elämyspedagogiikka” ja ”seikkailukasvatus” synonyymeina toisilleen, sillä erilaisista painotuksista huolimatta niillä tarkoitetaan lähtökohtaisesti samaa asiaa. Myös termeillä ”elämyspedagoginen toiminta” ja ”seikkailutoiminta” tarkoitan samaa asiaa, eli toimintaa, johon sisältyy elämyspedagoginen näkökulma.

Vaikka en opinnäytetyössäni aseta varsinaisia hypoteeseja, on minulla oma näkemykseni siitä, miten parkourin harjoittelu voi kehittää fyysisten ominaisuuksien lisäksi ihmisen henkisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Kokemukseni perusteella parkourin harjoittelun myötä kehittyy luottamus omiin taitoihin ja taito arvioida riskejä. Koen myös saaneeni parkourin kautta lisää rohkeutta. Ryhmässä tapahtuva harjoittelu tukee lisäksi sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä kykyä ottaa vastaan ja antaa muille positiivista palautetta. Edellä mainittujen asioiden toteutumista voi ryhmän ohjaaja omalla käytöksellään ja esimerkillään edistää. Parkourin harjoittelun myötä myös tapa katsoa ympäristöä muuttuu ja ympäristössä alkaa nähdä mielenkiintoisia haasteita ja mahdollisuuksia kehittää taitojaan.

Raportissa olen pyrkinyt käyttämään lähdemateriaalissa käytettyjä termejä ja mikäli lähde ei ole suomenkielinen, olen ilmoittanut alkukielisen termin suomenkielisen termin perässä.

2 Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan malli eli Model of Human Occupation tai lyhyemmin MOHO on toimintaterapian käytännön työtä ohjaava käsitteellinen malli. Kielhofnerin (2008, 1) mukaan visiona MOHO:n taustalla on ollut tukea ympäri maailmaa käytännön terapiatyötä, joka keskittyy toimintaan, on asiakaslähtöistä, holistista, näyttöön

perustuvaa ja joka täydentää muihin toimintaterapian malleihin ja monitieteellisiin teorioihin perustuvaa terapiatyötä.

MOHO:ssa ihmisen nähdään koostuvan kolmesta toisiinsa kytköksissä olevasta eri osa-alueesta, joita ovat tahto (volition), tottumus (habituation) ja suorituskyky (performance capacity). Tahdolla tarkoitetaan toimintaan motivoitumista.

Tottumuksella tarkoitetaan prosessia, jossa toiminta muodostaa kaavoja ja rutiineja. Suorituskyky tarkoittaa fyysisiä ja henkisiä kykyjä, jotka ovat taitavan toiminnallisen suoriutumisen perustana. Näitä ihmisen osa-alueita tarkastellessa tulee ottaa huomioon ympäristön (environment) vaikutus, sillä ympäristö vaikuttaa toimintaan aina. (Kielhofner 2008, 12.) Opinnäytetyössäni keskityn MOHO:n tahto- käsitteeseen sekä ympäristöön ja tarkastelen niiden kautta parkour-ryhmäläisten toimintaa.

2.1 Tahto

Toiminnan tärkein motiivi on ihmisen halu toimia. Tämän toimimisen tarpeen tai halun lisäksi jokainen ihminen miettii toimintaan liittyen onko hän hyvä siinä, onko se tekemisen arvoista ja pitääkö hän siitä. MOHO:ssa näitä tahtoon liittyviä tunteita ja ajatuksia kutsutaan henkilökohtaiseksi vaikuttamiseksi (personal causation), arvoiksi (values) ja mielenkiinnon kohteiksi (interests). (Kielhofner 2008, 12-13.)

2.1.1 Henkilökohtainen vaikuttaminen

DeCharmsin (1968) mukaan henkilökohtainen vaikuttaminen alkaa silloin, kun ihminen tulee tietoiseksi siitä, että hän voi saada asioita tapahtumaan. Kun ihminen ajan kuluessa tekee yhä enemmän asioita, hän huomaa mitä hän kykenee tekemään ja mitä hänen tekonsa voivat saada aikaan. (Kielhofner 2008, 35.)

Henkilökohtainen vaikuttaminen sisältää kaksi osa-aluetta, jotka ovat tunne henkilökohtaisesta kyvykkyydestä (sense of personal capacity) ja minäpystyvyys (self-efficacy). (Kielhofner 2008, 35.)

Tunne henkilökohtaisesta kyvykkyydestä on tietoisuutta omista kyvyistä, joita ihminen tarvitsee haluamansa elämän elämiseen. Elämän aikana uudet kokemukset voivat muuttaa tunnetta omasta kyvykkyydestä. Ihmisillä on taipumus tehdä asioita, joihin he kokevat olevansa kykeneviä ja välttää tekemästä asioita, joihin liittyy epäonnistumisen mahdollisuus. Heillä, jotka kokevat olevansa kykeneviä, on tapana toimia ja näin vahvistaa tunnetta omasta kyvykkyydestä, mutta itseään kykenemättöminä pitävät toimivat päinvastaisesti. Kun ihmisen tunnetta kyvykkyydestä hallitsee häpeä tai epäonnistumisen pelko, on hänen vaikeampi ottaa riskejä, oppia uusia taitoja tai hyödyntää kykyjään täysimittaisesti. Negatiivinen tunne omasta kyvykkyydestä voi rajoittaa henkilön toimintaa enemmän kuin hänen todelliset toimintakyvyn rajoitteensa. (Kielhofner 2008, 37-38.)

Minäpystyvyys sisältää henkilön käsityksen omasta itsehillinnästään sekä kyvystään saada aikaan haluamiaan asioita. Kokemuksen kautta ihmiset luovat kuvaa siitä, miten taitavia he ovat hyödyntämään kykyjään ja miten hyvin he onnistuvat siinä. Ihmisten näkemys siitä, voivatko he käyttää kykyjään vaikuttaakseen asioihin, motivoi voimakkaasti toimimiseen. Minäpystyvyyden perustana on itsehillintä, koska ihmisen on kyettävä hallitsemaan tunteitaan, ajatuksiaan, päätöksiään ja tekojaan, jotta voisi hyödyntää kykyjään tehokkaasti. Minäpystyvyyteen sisältyy myös ajatus siitä, ovatko omat yritykset riittäviä, jotta saavuttaisi haluamansa päämäärän. (Kielhofner 2008, 38.)

2.1.2 Arvot

Arvot ovat vakaumuksia, joiden mukaan ihmisen tulisi toimia ja ne vaikuttavat omanarvontuntoon, joka syntyy ihmisen tehdessä tiettyjä asioita. Lee (1971) sanoo, että arvoihin liittyy velvollisuus toimia kulttuurisesti merkityksellisin ja hyväksytyin tavoin ja siksi arvojen noudattaminen antaa ihmiselle tunteen siitä, että hän kuuluu johonkin ja toimii tarkoituksenmukaisella tavalla. Arvot herättävät voimakkaita tunteita, kuten tunnetta tärkeydestä, turvallisuudesta, kuulumisesta johonkin ja tarkoituksesta ja siksi ne saavat aikaan velvollisuudentunteen toimia arvojen mukaisesti. (Kielhofner 2008, 39-40, 41.)

Arvot vaikuttavat ihmisen tapaan kokea omat toimintakyvyn ongelmat ja toisaalta toimintakyvyn ongelmat voivat haastaa ihmisen arvot. Arvot, jotka ovat ristiriidassa sen kanssa, mitä kykenee tekemään, voivat aiheuttaa omanarvontunnon heikentymistä. (Kielhofner 2008, 41.)

2.1.3 Mielenkiinnon kohteet

Mielenkiinnon kohteilla tarkoitetaan tekemistä, joka on nautinnollista tai tyydyttävää. Nautintoa voi saada hyvin erilaisen tekemisen kautta, kuten liikunnasta, käsitöistä tai taiteellisesta aikaansaannoksesta, taitojen hyödyntämisestä haasteen kohtaamisessa ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Kokemus vaikuttaa siihen, mikä tuntuu mielenkiintoiselta ja jokainen ihminen on kiinnostunut joistain asioista enemmän kuin toisista. Kun tietty tekeminen kiinnostaa enemmän, on helpompi päättää, mitä tehdä. (Kielhofner 2008, 42, 43-44.)

Toimintakyvyn ongelmat voivat vaikuttaa toimintaan siten, että siitä ei enää saa samalla tavalla nautintoa kuin aiemmin. Joihinkin mielenterveyden ongelmiin liittyy kiinnostuksen vähentymistä toimintaa kohtaan ja monet masentuneet henkilöt sanovat menettäneen kiinnostuksensa entisiin mielenkiinnon kohteisiin eivätkä enää nauti toiminnasta. Trieschmann (1989) sanoo, että vaikeus osallistua tyydytystä antavaan toimintaan, sen aiheuttama mielialan lasku ja mielenkiinnon vähentyminen toimintaa kohtaan voi aiheuttaa noidankehän. Toimintakyvyn heiketessä haasteena onkin löytää uusia mielenkiinnon kohteita tai uusia tapoja toteuttaa mielenkiinnon kohteitaan. Toiminnasta saatava tyytyväisyys antaa ihmisille mahdollisuuden kokea positiivisia tunteita ja olisikin tärkeää löytää intoa tehdä asioita, jotta elämässä olisi jotain hyvää, mitä odottaa. (Kielhofner 2008, 44, 45-46.)

2.2 Ympäristö

MOHO:ssa ympäristöllä tarkoitetaan fyysisiä, sosiaalisia, kulttuurisia, taloudellisia ja poliittisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön toimintaan motivoitumiseen, toiminnan organisointiin ja toiminnasta suoriutumiseen. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi esineet, paikat, ihmiset, käytöstavat, raha ja lait. Ympäristötekijät vaikuttavat aina tietyssä kontekstissa, esimerkiksi kotona, koulussa tai työpaikalla. Ympäristö voi helpottaa toimintaa ja tarjota siihen mahdollisuuksia, mutta toisaalta se voi rajoittaa toimintaa tai asettaa toiminnalle tiettyjä vaatimuksia. Jokaisen henkilön omat arvot, mielenkiinnon kohteet, henkilökohtainen vaikuttaminen, roolit, tavat ja suorituskyky vaikuttavat siihen, miten ympäristön kokee. Sama ympäristö voi esimerkiksi innostaa jotain ihmistä, olla toisen mielestä tylsä ja kolmannen mielestä ahdistava. (Kielhofner 2008, 86-88.)

Ihmisillä on tapana tehdä eri paikoissa eri asioita, yleensä teemme esimerkiksi kotona tiettyjä asioita ja kaupassa tai työpaikalla taas eri asioita. On yksilöstä ja tilanteesta kiinni, mitä hän tietyssä paikassa tekee, mutta toisaalta itse paikka voi määritellä, mitä yksilö siellä tekee. Tämä riippuu siitä, mitä kaikkea paikassa voi tehdä, mitä siellä saa tehdä ja mitä siellä on tapana tehdä. Ihmisillä onkin tapana hakeutua itselleen sopiviin ympäristöihin ja toisaalta he saattavat pyrkiä muokkaamaan ympäristöä itselleen sopivammaksi. (Kielhofner 2008, 97.)

3 Elämyspedagogiikka

3.1 Määrittely ja teoria

Saksalaissyntyistä Kurt Hahnia (1886-1974) pidetään nykyaikaisen elämyspedagogiikan kehittäjänä. Hän ei luonut omaa kasvatusteoriaa, vaan lainasi ideoita eri lähteistä, muun muassa Platonilta, jonka Tasavalta-teos vaikutti merkittävästi hänen kasvatusteoriansa. Hahnin mielestä yhteiskunta ei kyennyt

tukemaan nuorten positiivista kehitystä ja syinä tähän hän näki mm. liikkumisen liian helpottumisen, aloitteellisuuden vähenemisen, käden taitojen unohtumisen, itsekurin rappeutumisen ja säälin ja myötätunnon puutteen. (Outward Bound Finland ry 2011a.) Tärkeimpänä kasvatustavoitteena Hahn piti luonteen kehittämistä, minkä myötä oppilaista tulisi lujan luonteen omaavia, vastuullisia ja oikeudenmukaisia. Hänen mielestään itsensä voittamista ja itsevarmuuden vahvistumista ei voinut saavuttaa tietoa lisäämällä, vaan todellisten elämän tilanteiden avulla. (Telemäki 1998, 9-11.)

Outward Bound Finland ry:n (2011b) Internet-sivuilla elämyspedagogiikka määritellään siten, että se on ihmistä kokonaisvaltaisesti koskettavien elämysten hyödyntämistä ihmisen oppimisen ja kasvun mahdollistamisessa. Oppimista ja kehittymistä tapahtuu kohtaamalla haasteita ja selviämällä niistä.

Elämyspedagogisen ja haastavan toiminnan kautta ryhmät ja yksilöt voivat arvioida omaa toimintaansa erilaisissa tilanteissa ja saada palautetta muilta.

Palautekeskustelut ovat keino siirtää opittuja taitoja osallistujien arkeen. Kun ihmiset ovat saaneet kokemuksia itsensä voittamisesta, elämyspedagogiikassa heidän uskotaan voimistuvan ihmisinä ja kykenevän ottamaan vastuuta itsestään, muista ihmisistä ja yhteiskunnasta.

Telemäki (1998, 42-44) sanoo, että Ziegenspeckin (1996) mukaan elämyspedagogiikkaan liittyy vahvasti kasvatuksellinen näkökulma ja elämyspedagogiikassa kasvatuksella on enemmän painotusta kuin seikkailukasvatuksessa, sillä seikkailut tulevat yllätyksinä, eikä niitä voida suunnitella etukäteen. Telemäki kuitenkin toteaa, että käytännössä eron tekeminen seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan välille on vaikeaa ja molemmat sisältävät seuraavanlaisia käytännön toimintoja:

- sosiaalistamisleikkejä, joissa ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa
- ryhmäaloitteisuuteen liittyviä tehtäviä eli ryhmä joutuu yhdessä ratkomaan ongelmia
- yksilöllisiä haasteita sisältäviä köysi- ja kiipeilyratoja
- ulkoilmatoimintoja, kuten melontaa, hiihtoa, vuorikiipeilyä.

Ewert & Garvey (2007, 23, 26) määrittelevät seikkailukasvatuksen valikoimaksi kasvatuksellisia/opetuksellisia toimintoja ja kokemuksia, joihin liittyy todellinen tai koettu riski ja jotka tapahtuvat tavallisesti vuorovaikutuksessa luonnon kanssa ja pienessä ryhmässä. Lopputulos voi olla epävarma, mutta painopiste on ryhmän jäsenten välisessä ja heidän sisäisessä kehityksessään. Seikkailukasvatuksessa käytettyihin toimintoihin (esimerkiksi kiipeily, vaellus) osallistumisen jälkeen käydään yleensä ryhmäkeskustelua ja käydään läpi tapahtunutta. Näiden keskustelutuokioiden tarkoituksena on antaa osallistujille mahdollisuus pohdiskella seikkailukokemusta ja sisäistää se. Usein sisäistämisessä on kysymys seikkailutoiminnassa koetun siirtämisestä muille elämänalueille. Panicucci (2007, 44) on samaa mieltä ja hänen mielestään jokaisen opetuksellisen seikkailukokemuksen, oppitunnin tai toiminnan tulisi sisältää briiffaus eli tiedotusvaihe, itse toiminta ja lopuksi reflektointi.

Seikkailukasvatukseen liittyy filosofioita ja teorioita, jotka ovat lähtöisin kasvatustieteistä, psykologiasta ja sosiologiasta. Seikkailukasvatus sisältää ajatuksia liittyen suoraan kokemukseen, pienryhmäkontekstiin, sopivaan riskien ottamiseen ja epävarmuuden sietämiseen. Nämä ajatukset ovat kytköksissä psykologisiin teorioihin, jotka liittyvät ihmisten kykyyn kehittyä, oppia ja lisätä tietoisuuttaan henkilökohtaisen kokemuksen, palautteen tai suoran toiminnan kautta. Sosiologiset teoriat taas liittyvät seikkailukasvatukseen siten, että niissä kuvataan miten ihmiset käyttäytyvät, oppivat, käyttävät symboleja tai omaksuvat erilaisia rooleja ryhmässä. Nämä osa-alueet ovat usein läsnä seikkailukasvatukseen liittyvissä tilanteissa. (Ewert & Garvey 2007, 26.)

Panicucci (2007, 38-41) sanoo, että seikkailun merkitys oppimisessa tulee esille kun hyödynnetään oppimisessa epämukavuusalueella tapahtuvia kokemuksia (stretch zone experiences). Ihmiset toimivat kolmella eri alueella, joita ovat mukavuusalue (comfort zone), epämukavuusalue (stretch zone) ja paniikkialue (panic zone). Mukavuusalueella ihminen on rauhallinen ja tasapainoinen. Epämukavuusalueella mielenkiintomme herää, aistit toimivat herkemmin ja koemme jonkin verran epätasapainoisuutta. Paniikkialueella stressitaso ja adrenaliinin määrä on niin korkea, että tiedon sisäistäminen ja oppiminen on mahdotonta. Kokemus on osoittanut, että ihmiset oppivat ollessaan epämukavuusalueella. Jos henkilön ajatukset ja tunteet

eivät ole lainkaan epätasapainossa, älyllistä kehitystä ja kasvua ei tapahdu, mutta toisaalta liian suuri epätasapaino estää oppimista. Epämukavuusalueella ihmiset joutuvat luopumaan puolustusmekanismeistaan ja heidän on mahdollista kokea todellinen minänsä. Ihmiset menevät harvoin omasta tahdostaan epämukavuusalueelle, koska se on epämiellyttävää, ja siksi heidän viemisensä sinne järjestetysti tarjoaa hyvän oppimismahdollisuuden. Ihmiset voivat kokea olevansa epämukavuusalueellaan hyvinkin erilaisissa tilanteissa. Jotkut joutuvat sinne esimerkiksi kalliokiipeilyn aiheuttaman jännityksen vuoksi, toisille epämukavuusalueelle joutumisen syynä voi olla vaikka se, että ottaa toiminnan lopuksi pipon pois päästään ja joutuu olemaan muiden seurassa hiukset sekaisin.

3.2 Turvallisuus

Lehtonen, Mäkelä & Pulli (2007, 134) painottavat turvallisuuden näkemistä laaja-alaisena kokonaisuutena, joka on seikkailutoiminnassa koko ajan läsnä. Turvallisuus tulee ottaa jatkuvasti huomioon ja sen perustana on hyvä turvallisuussuunnittelu ja riskien analysointi. Toimintaa ohjaavan henkilön pitää huomioida fyysisen turvallisuuden lisäksi psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus.

Ohjaaja pystyy takaamaan osallistujien turvallisuuden parhaiten, kun hänellä itsellään on riittävästi kokemusta valitusta toiminnasta (oli se sitten melontaa, kalliokiipeilyä, tms.) ja tietoa siihen liittyvistä riskeistä, varusteet ovat riittävät ja hyvässä kunnossa sekä valitsemalla osallistujien taitotasolle sopivan toimintaympäristön. Jos toiminta aiheuttaa ongelmia, on ohjaajan analysoitava, johtuvatko ongelmat välineistä, toimintaympäristöstä vai yksilöstä. Ympäristön hallinnassa on tärkeää se, että ympäristö tarjoaa sopivia haasteita jokaisen osallistujan taitotason mukaan, jotta onnistumisen kokemukset mahdollistuvat ja toiminta on nautinnollista. Tarvittaessa haastetta voi sitten lisätä. Mikäli toiminta on liian vaativaa ohjattavien taitoihin nähden, on se turvallisuusriski ja ”tuottaa pahimmassa tapauksessa traumaattisia epäonnistumisen kokemuksia”. (Lehtonen ym. 2007, 130-132.)

Psyykkistä turvallisuutta edistää se, että ohjaaja tuntee ohjattavansa mahdollisimman hyvin, jolloin hän kykenee antamaan heille yksilöllistä rohkaisua ja tukea. Ohjattavien on saatava edetä itselleen sopivaan tahtiin, eikä heitä saa painostaa toimintaan, joka ylittää heidän taitonsa. (Lehtonen ym. 2007, 133, 135.)

Puhuessaan sosiaalisesta turvallisuudesta, Lehtonen ja muut (2007, 135-136) muistuttavat, että se lisääntyy samalla, kun luodaan turvallista oppimisilmapiiriä. Arvostelun ja vertailun sijaan olisi tärkeää luoda ryhmään välitön ja avoin ilmapiiri. Välitöntä ilmapiiriä voi edistää keskustelemalla yhteisesti ryhmässä esimerkiksi peloista, joita osallistujilla on. Pelon tuntemuksia on todella useilla ja sen huomaaminen, ettei ole tuntemustensa kanssa yksin, tuntuu helpottavalta.

Todellisten riskien lisäksi seikkailutoiminnan turvallisuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon se, miten vakaviksi riskit koetaan. Gregg (2007, 51-52) mukaan henkilön käsitykseen toimintaan liittyvistä riskeistä vaikuttaa mm. hänen elämäkokemuksensa, tämän hetkinen tilanne, taidot, luottamus riskienhallintakykyynsä ja luottamus ohjaajiin sekä muihin osallistujiin. Käsitys riskeistä voi saada osallistujassa aikaan stressiä ja ahdistusta sekä lisätä toimintaan kokonaisuudessaan liittyvää riskiä. Riskien aliarvioiminen voi olla hyväkin asia, sillä tällöin toimintaan osallistuva henkilö saattaa olla vähemmän ahdistunut ja kykenee keskittymään paremmin. Toisaalta riskien aliarvioiminen voi johtaa varomattomuuteen ja loukkaantumisiin. Toiminnan saatetaan myös haluta aiheuttavan ahdistusta, jos tarkoituksena on esimerkiksi löytää itsestään rohkeutta jatkaa toimintaa ahdistuksesta huolimatta. Riskit lisäävät kokemukseen energiaa ja jännitystä ja lisäävät mahdollisuutta oppia.

3.3 Vaikuttavuus

Linnossuo (2007, 206-207) kertoo, että seikkailukasvatuksen hyödyntämistä lastensuojelussa ja erityisnuorisotyössä on tarkasteltu Myllyprojektista tehdyssä tutkimuksessa (Harinen 2004; Karvinen & Kuusela 2004; Horttanainen & Kesonen 2004). Tutkimuskohteena olivat projektin ensimmäisen pitkäkestoisen

toimintaryhmän nuoret. Tarkoituksena oli tarjota nuorille elämyksellistä harrastustoimintaa, johon ei liittynyt kilpailua. Tutkimustulokset osoittivat, että nuorten mielestä Myllyprojekti oli joko positiivinen tai neutraali kokemus. Osan mielestä projekti oli mukavaa ja kehittävää harrastustoimintaa ja osalle se tuotti kokonaisvaltaisempia persoonaan ulottuvia vaikutuksia. Kahden nuoren mielestä toiminta oli vaikuttanut opiskelupaikan valintaan ja näin myös tulevaan työuraan. Yhden mielestä projekti ei vaikuttanut mitenkään omaan koulutukseen. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että projekti oli helpottanut opiskelu- ja työpaikan saantia.

Schoel, Prouty & Radcliffe (1988) ovat teoksessaan kertoneet The Trec (Training on ropes experiencing challenge) Adventure Programista, joka on seikkailupainotteinen kuntoutusohjelma mielenterveys- ja riippuvuusongelmallisille aikuisille ja nuorille. Ohjelmaa toteuttaa Pennsylvanian psykiatrinen sairaala Yhdysvalloissa ja se tapahtuu osastohoidon sisällä. Ohjelmalla pyritään lisäämään potilaiden elämänhallintataitoa ja itsenäisyyttä opettamalla heitä tunnistamaan vahvuuksiaan, jotta he voisivat muuttaa toimintatapojaan. Ajatuksena on, että toiminnan kautta saadut positiiviset kokemukset auttavat ihmistä näkemään omat rajansa ja mahdollisuutensa selkeästi. Toiminnan herättämien tunteiden kautta ihminen voi muuttaa ajattelutapaansa ja käyttäytymistään. (Linnossuo 2007, 210.)

4 Parkour

Parkourin voidaan katsoa olleen olemassa niin kauan kuin ihmisiä on ollut olemassa. Sen perustana on ihmisten liikkuminen monimuotoisuudessaan lasten leikeistä perinteisiin taistelulajeihin ja moderniin urheiluun. Parkourin filosofian määrittelivät ensimmäisenä yhdeksän nuorta miestä Pariisin esikaupungeissa 1980- ja 1990-luvuilla. Tämä ryhmä käytti itsestään nimeä "Yamakasi", joka on afrikkalaista lingalan kieltä oleva sana ja tarkoittaa "vahvaa ihmistä" tai "vahvaa henkeä". Ihmiset alkoivat kiinnostua heidän uudesta ja epätavallisesta liikuntamuodostaan, joka näytti vaaralliselle extreme-urheilulle. Tästä ei kuitenkaan ollut kyse, vaan Yamakasit olivat kiinnostuneita itsensä kehittämisestä ja rajojensa venyttämisestä monipuolisesti. He

halusivat fyysisten haasteiden avulla koetella itseään henkisesti ja älyllisesti.

(Edwardes 2010, 8-10.)

Parkour sisältää juoksemista, kiipeilyä ja hyppimistä ja fyysisenä tavoitteena on kyky liikkua vapaasti missä tahansa maastossa. Tämän saavuttamiseksi harjoitetaan ominaisuuksia, joita tämän tyyppinen liikkuminen edellyttää, kuten voimaa, kestävyyttä, tarkkuutta, tasapainoa, kykyä hahmottaa tilaa ja nähdä ympäristönsä luovasti. Parkourissa olennaista on itsensä kehittäminen kokonaisvaltaisesti ja se ”harjoittaa ruumista ja mieltä kohti niin täydellistä toimivuutta, tehokkuutta ja vapautta kuin mahdollista”. Parkourin harjoittelun kautta on mahdollista löytää omat fyysiset ja henkiset rajansa ja ylittää ne. Parkour on luonnollinen tapa harjoitella, eikä siinä tarvita erityisiä harjoitusvälineitä tai -vaatteita. Hyvät kengät, harjoittelija itse ja ympäristö riittävät. (Edwardes 2010, 10-11, 20.)

Lajista käytetään sanan parkour ohella myös termejä *l'art du déplacement* ja freerunning. *L'art du déplacement* oli ensimmäinen nimi lajille ja se tarkoittaa ”siirtymisen taitoa”. Nimi parkour annettiin lajille vuonna 1998 ja se tulee ranskan kielen sanasta *parcours*, joka tarkoittaa reittiä. Freerunning keksittiin lajin nimeksi, kun se esiteltiin englantilaisille dokumentissa ”Jump London” vuonna 2003. (Edwardes 2010, 11.) Opinnäytetyössäni käytän lajista nimeä parkour. Kokemukseni perusteella voin sanoa, että oli nimi mikä tahansa, tarkoitetaan yleensä enemmän tai vähemmän samaa asiaa. Painotuseroja on siinä, tulisiko liikkeen olla mahdollisimman tehokasta ja suoraviivaista, liittäkö liikkumiseen temppuja ja voltteja, onko se eräänlaista taidetta ja itseilmaisun muoto vai onko tämän fyysisen toiminnan tavoitteena enemmänkin henkinen kehitys. Mielestäni on tärkeää ottaa huomioon hyödyllisyyden näkökulma eli tarvittaessa pystyä esimerkiksi pakenemaan palavasta talosta, vaikka hissiä tai portaita ei olisi käytössä. Toisaalta olen itsekin opetellut tekemään voltteja, joten ymmärrän myös hyvin, että joillekin parkour voi olla ensisijaisesti jännittävää temppuilua ja hauskanpitoa. Koen myös, että harjoitteluni syitä ovat hauskan ja haastavan liikuntamuodon lisäksi halu tulla taitavammaksi ja rohkeammaksi ihmiseksi, joten ymmärrän henkisemmänkin näkökulman lajin harrastamiseen. Lajin määritelmiä ja syitä sen harjoitteluun on varmasti yhtä monta kuin on lajin harrastajaa.

4.1 Parkour-harjoittelu

Voisi ajatella, että parkouria harjoitellaan siten, että lähdetään vaan hyppimään pitkin katuja, kattoja ja seiniä ja katsotaan, miten käy. Tämä on tietysti mahdollista, mutta ei välttämättä järkevää, mikäli tavoitteena on minimoida vammautumisen riski ja kyetä harjoittelemaan jopa vuosikymmenten ajan. Nykyään ei tarvitse myöskään opetella kaikkea itse kantapään kautta, vaan voi esimerkiksi katsoa Internetistä parkouriin liittyviä opetusvideoita. Vielä parempi vaihtoehto on mielestäni mennä ohjatuille tunneille. Suomessa niitä tarjoaa Jyväskylän lisäksi usealla muullakin paikkakunnalla Parkour Akatemia.

Parkour Akatemian tunnit noudattavat selkeää rakennetta, joka on kokemuksen kautta hyväksi havaittu. Lisäksi Parkour Akatemia hyödyntää parkour-tuntien suunnittelussa tutkittua tietoa ja eri alan asiantuntijoita, jolloin saadaan käyttöön sen hetkiset parhaat tiedot ja taidot toteuttaa harjoittelua. Tunnit alkavat lämmittelyllä, minkä jälkeen tehdään yleensä tasapainoharjoituksia. Tasapainoilun jälkeen siirrytään tekniikoiden harjoitteluun ja tekniikkaharjoittelun lopuksi harjoiteltuja tekniikoita yhdistetään radaksi. Tämän jälkeen tehdään ominaisuusharjoittelua eli yleensä erilaisia lihaskuntoharjoitteita. Ominaisuusharjoittelun jälkeen on vuorossa loppuverryttely ja lopuksi keräännytään yhteen ja vaihdetaan muutama sana harjoittelukertaan liittyen.

Lämmittely aloitetaan aina kehon nivelten pyörittelyllä, jotta nivelnesteet saadaan liikkeelle nivelissä ja ikään kuin ”voideltua” nivelet tulevaa koitosta varten. Tämän jälkeen lämmitellään esimerkiksi tekemällä erilaisia hyppyjä, keskivartalovoimaa vaativia liikkeitä, punnerruksia, kehonhallintaa ja liikkuvuutta vaativia liikkeitä tai liikkumalla eri tavoin neljän raajan varassa. Neljällä raajalla liikkuesssa kaikki nivelet ja lihakset joutuvat töihin, mutta eivät rasitu liikaa (Edwardes 2010, 32). Näin saadaan nostettua sydämen sykettä ja vilkastettua verenkiertoa. Lämmittelyn myötä lihakset ja jänteet lämpenevät ja niiden joustavuus paranee, mikä ennaltaehkäisee niiden revähdyksiä ja venähdyksiä (Edwardes 2010, 30). Lämmittely myös nostaa harjoittelijoiden vireystilan sopivaksi. Tämän olen huomannut omakohtaisesti, sillä

ennen harjoittelua minulla on välillä vetämätön olo, mutta hyvän alkulämmittelyn jälkeen ”herään” sekä henkisesti että fyysisesti harjoittelua varten.

Hyvä tasapaino on parkouraajalle tärkeä asia ja se helpottaa liikkumista ja tekee siitä turvallisempaa (Edwardes 2010, 53,54). Koska tasapaino on sujuvan liikkumisen perusta, harjoitellaan tätä osa-aluetta yleensä parkourissa runsaasti. Tasapainoa voidaan kehittää yksittäisinä tasapainoharjoituksina (voidaan esimerkiksi kävellä kapeilla alustoilla, seistä yhden jalan päkiällä, olla punnerrusasennossa yhden jalan ja yhden käden varassa) tai osana tekniikkaharjoitusta tai rataa (määritellään esimerkiksi joku reitti, jonka läpi meneminen sujuvasti edellyttää tarkkaa tasapainoilua).

Parkour-tunneilla harjoitellaan muun muassa erilaisia tapoja ylittää esteitä kuten muureja ja kaiteita, kiipeämistä ja turvallista alastuloa korkealta, hyppäämistä esteeltä toiselle, ponnistamista seinistä sekä roikkumista ja heilumista esimerkiksi metallitangoissa tai puunoksissa. Harjoiteltuja asioita yhdistetään rata-harjoittelussa eli näytetään ennalta määrätty reitti, jota kuljetaan ja jonka varrella tulee tehdä harjoitellut tekniikat. Tällainen harjoittelu kehittää liikkeen jatkuvuutta ja tavoitteena on, ettei tarvitsisi pysähtyä miettimään seuraavaa liikettä (Edwardes 2010, 139). Aluksi on tärkeää edetä rauhassa ja keskittyä hallittuun ja turvalliseen liikkeeseen ja pikkuhiljaa lisätä vauhtia aina seuraavalla kierroksella. Rataharjoittelua voi toteuttaa myös siten, että pitää edetä tiettyä reittiä, mutta vapaasti omalla tyylillä, jolloin kukin joutuu käyttämään omaa luovuuttaan. Yksittäisiin tekniikoihin ei kannata liikaa takertua, sillä kuten Edwardes (2010, 138) sanoo, parkour ”ei ole yksittäisten liikkeiden toistamista tai erillisiä hyppyjä vaan jatkuvaa liikettä ympäristössä”. Kun tarpeeksi harjoittelee, alkaa liikkuminen olla sujuvaa ja luontevaa, eli liikkeeseen löytyy ”flow” (Edwardes 2010, 139).

Lihaskuntoharjoittelu eli voimaharjoittelu on olennainen osa parkourin harjoittelua ja vahvan kehon etuna on, että se suojaa parkouraajaa loukkaantumisilta sekä mahdollistaa paremmat suoritukset. Voimaharjoittelun eri osa-alueet ovat kestovoima, maksimivoima sekä nopeusvoima. Lisäksi puhutaan perusvoimaharjoittelusta, joka on lihasten kokoa kasvattavaa voimaharjoittelua. Näitä kaikkia voiman alueita harjoitetaan eri tavalla ja niillä on erilaiset

käyttötarkoitukset. Kestovoiman harjoittelu kehittää lihasten kestävyyttä eli kykyä tehdä lihaksilla töitä mahdollisimman pitkään. Maksimivoima on esimerkiksi kykyä nostaa mahdollisimman painava kivi kerran ilmaan. Nopeusvoima tarkoittaa kykyä tuottaa mahdollisimman paljon voimaa mahdollisimman nopeasti, esimerkkinä tästä on vaikkapa hyppääminen mahdollisimman pitkälle. Perusvoima sekä kesto-voima ovat pohjana muiden voiman osa-alueiden kehittymiselle ja erityisesti aloittelevien parkouraajien kannattaisikin aluksi harjoittaa lähinnä näitä kahta voiman aluetta. (Pihlaja & Junntila 2012, 66, 69, 70.)

Edwardes (2010, 33) suosittelee tekemään jokaisen harjoituskerran lopuksi vielä kevyttä juoksua, hyppelyä sekä venyttelyä sisältävää loppuverryttelyä ainakin 20 minuutin ajan, jotta kehon palautuminen harjoittelusta tehostuisi. Hyvä loppuverryttely edistää kuona-aineiden (esimerkiksi lihasten maitohapot) poistumista kehosta, rentouttaa kireitä lihaksia ja valmistaa kehoa taas seuraavaa harjoituskertaa varten (Pihlaja & Junntila 2012, 152).

4.2 Parkour elämyspedagogisena toimintana ja harjoittelun riskit

Perinteisesti elämyspedagoginen toiminta on luonnossa tapahtuvaa seikkailutoimintaa, kuten melontaa, kalliokiipeilyä tai vaellusta. Parkour on siis hieman erilaista seikkailutoimintaa, sillä sen harjoittelu tapahtuu yleensä kaupunkiympäristössä tai sisätiloissa, eikä siinä myöskään tarvitse opetella välineiden, kuten kanootin tai kiipeilyköyden, käyttöä. Lajissa on siis yksi asia vähemmän huolehdittavana, kun ei tarvita välineitä. Yhteisiä ja olennaisia asioita perinteisemmän seikkailutoiminnan ja parkourin välillä ovat suoran kokemuksen, hallitun riskin ja epämukavuusalueen hyödyntäminen oppimisen ja kasvun välineenä.

Olen samaa mieltä Kurt Hahnin kanssa siitä, että jos haluaa todella voittaa itsensä ja tulla itsevarmemmaksi ihmiseksi, ei se onnistu lukemalla vaan toimimalla.

Parkourissa onnistuminen tai epäonnistuminen on todella konkreettista ja palautteen toiminnastaan saa välittömästi. Hyppy joko onnistuu halutulla tavalla tai sitten ei. Myös Hahnin ajatukset lujasta luonteesta, vastuullisuudesta ja

oikeudenmukaisuudesta sopivat hyvin yhteen parkourin filosofian kanssa. Edwardes (2010, 143) mainitseekin parkourin keskeisiksi hyveiksi muun muassa itsekurin, päättäväisyyden, nöyryyden ja toisten auttamisen ja sanoo, että parkouraajan tärkein ominaisuus on ”henki”. Tällä hän tarkoittaa yksilön halua koetella itseään ja kehittyä jatkuvasti sekä tulla lujan luonteen omaavaksi ihmiseksi.

Parkourin harjoittelussa on riskinsä. Mustelmia ja pieniä kolhuja tulee silloin tällöin ja ne on hyväksyttävä osaksi lajin harjoittelua. Itselläni vakavimmat vammat ovat olleet nilkan nyrjähdyksiä, jotka ovat johtuneet vain huolimattomuudestani. Vakavammat vammat, kuten murtumat, aivotärähdykset, isot haavat, nivelten sijoiltaan menot, aiovammat, halvautuminen tai jopa kuolema, eivät ole normaali osa lajia, vaan yleensä seurausta varomattomuudesta, uhkarohkeudesta tai siitä, ettei tunne tarpeeksi hyvin omaa taitotasoaan ja rajojaan. Näiden välttämiseksi harjoittelun on oltava nousujohteista, eli vaikeustasoa harjoituksissa nostetaan jokaisen yksilöllisen taitotason mukaan ja liikkeitä harjoitellaan varovasti pala palalta rakentaen. Ensin on harjoiteltava maan tasalla ja vasta kun liikkeet sujuvat varmasti, voi nousta korkeammalle. Isoja hyppyjä kannattaa alkuvaiheessa välttää, sillä vasta pitkäaikainen harjoittelu saa lihakset ja nivelet niin vahvoiksi, että keho kestää isoista hypyistä ja pudotuksista aiheutuvat iskut. On myös jaksettava keskittyä jokaiseen suoritukseen mahdollisimman hyvin, sillä vammoja tulee helposti juuri silloin, kun ottaa rennommin ja keskittyminen herpaantuu hetkeksi. Koska parkourissa ei hyödynnetä muita välineitä kuin omaa kehoa, liittyy tähänkin riskinsä. Kun parkour-harjoituksissa esimerkiksi kiipeillään tai hypätään seinälle roikkumaan, ei meillä ole köyttä varmistamassa, joten jos ote lipsuu, putoaminen on mahdollista. Tämän vuoksi emme kiipeäkään harjoituksissa kovin korkealle tai vaarallisissa paikoissa. Kiivetessä niin sanottu spottaaminen on avuksi eli kiipeäjän alapuolella oleva henkilö turvaa häntä. Mikäli kiipeäjä putoaa, spottaaja voi ottaa hänet kiinni tai ainakin ohjata häntä sen verran, ettei hän putoa maahan selälleen tai päälleen. Sisäharjoituksissa voi myös laittaa paksun patjan lattialle pehmentämään mahdollista putoamista.

Riskejä voi ennaltaehkäistä siten, että tuntee ryhmäläistensä taidot hyvin, jolloin toiminnan voi muokata juuri sopivan haastavaksi tai tarvittaessa kieltää tekemästä jotain, mikä on kyseiselle henkilölle liian vaativaa tai vaarallista. Lisäksi on tärkeää

kertoa ryhmäläisille, mitkä ovat tärkeimmät huomioonotettavat asiat, jotta liikkeiden suorittaminen olisi mahdollisimman turvallista. Olen pyrkinyt ylläpitämään parkour-ryhmässä fyysisen turvallisuuden lisäksi myös psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta luomalla tunneille rauhallisen ja avoimen ilmapiirin. Olen korostanut sitä, ettei tunneilla ole pakko tehdä mitään ja ettei siinä ei ole mitään hävettävää, jos ei uskalla tehdä jotain juttua. Jokaisella on omat rajansa ja aina voi kokeilla myöhemmin uudestaan. Olen kuitenkin muistuttanut, että jos haluaa oppia uutta ja kehittyä, pitää hieman haastaa itseään. Tämän vuoksi olen pyrkinyt aina viemään ryhmäläisiä heidän epä mukavuusalueelleen lisäämällä haastetta sopivasti. Jos ryhmäläiset ovat kuitenkin selvästi sanoneet, että he eivät oikeasti uskalla tehdä jotain, en ole taivutellut heitä liikaa vaan olemme palanneet harjoittelemaan jotain helpompaa.

Kuten elämyspedagogiikassa voi parkourissakin nähdä riskin myös positiivisena asiana. Lajissa pitää hyväksyä se, että aina voi sattua jotain, mutta kun tuntee omat rajansa, tietää mitä tekee ja on tarkastanut harjoittelu ympäristön (ovatko kaiteet kunnolla kiinni, ovatko pinnat liukkaita, onko maassa vaarallisia esineitä jne.), ovat riskit melko pienet, vaikka toiminta voisi ulkopuolisesta hurjalta näyttääkin. Kuitenkin tietoisuus siitä, että epäonnistuminen voi aiheuttaa kolhuja ja kipua, on mielestäni juurikin se tekijä, minkä vuoksi parkour vahvistaa kehon lisäksi myös mieltä.

5 Opinnäytetyön tavoitteet

Pienkoti Aura Oy:n omana laajempaan tavoitteena hankkeessa oli tutkia, miten parkour tukee erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia ja nuoria kasvussaan, sillä lastensuojeluyrityksessä halutaan löytää uudenlaisia tapoja parantaa lasten ja nuorten elämänlaatua ja mahdollistaa elämyksellinen oppiminen. Lisäksi yritys haluaa vakiinnuttaa parkourin osaksi toimintaansa ja näin nostaa kilpailukykyään lastensuojelupalveluiden tarjoajana.

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa tavoitteena oli järjestää Pienkoti Auran erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille mielekäästä liikunnallista toimintaa parkourin muodossa. Toiminnan kautta he saivat onnistumisen kokemuksia sopivia haasteita

kohtaamalla ja selviämällä niistä. Tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää samojen nuorten sekä heidän ohjaajansa kokemuksia parkour-ryhmään osallistumisesta. Minua kiinnostivat erityisesti seuraavat asiat:

1. Kokevatko nuoret, että parkour-harjoittelun myötä he ovat saaneet lisää luottamusta omiin kykyihinsä?
2. Miksi parkour on heidän mielestään kiinnostavaa toimintaa?

6 Opinnäytetyöprosessi

6.1 Toiminnallinen osuus

6.1.1 Parkour-ryhmä ja tutkimushenkilöt

Ohjaamaani parkour-ryhmään osallistuneet nuoret olivat Pienkoti Aura Oy:n itsenäistyvien nuorten yksiköstä. Yksi nuorista asui parkour-ryhmän alkaessa vielä lastensuojeluyksikössä, mutta siirtyi vuoden 2012 alussa itsenäistyvien nuorten yksikköön. Kaikki osallistujat olivat täysi-ikäisiä, iältään 18-21-vuotiaita. Heidän ohjaajansa kertoman perusteella nuoret tarvitsevat tukea arkielämässään selviytymiseen ja heidän sekä muiden Pienkoti Auran yksiköissä asuvien lasten ja nuorten elämää vaikeuttavat asiat kuten kiintymyssuhdehäiriö, masentuneisuus ja muut mielenterveysongelmat, pakko-oireet, vaikeat kotiolot, traumakokemukset, itsetuhoisuus, sosiaalisten tilanteiden pelko ja kehonhallinnan puute (ongelmana esimerkiksi oman kehon rajojen tunnistaminen ja valta omasta kehosta).

Itsenäistyvien nuorten yksikköön tulevilla nuorilla on alussa kahden viikon vastaanottojakso, jonka aikana kartoitetaan heidän tuen tarpeensa arvioimalla arjen taitoja ja psyykkistä vointia. Arviointiin käytetään strukturoituja arviointimenetelmiä. Arvioinnin perusteella sovitaan nuoren tavoitteet esimerkiksi ensimmäisten kolmen kuukauden ajaksi. Nuorilla on vaikeuksia arjen taidoissa ja syynä voi olla, etteivät he ole oppineet näitä taitoja tai eivät kykene toimimaan tarkoituksenmukaisesti

psykkisten ongelmien vuoksi. Nuorten kanssa harjoitellaan esimerkiksi ruoanlaittoa ja siivousta, virastoissa asioimista, raha-asioiden hoitoa, vuokranmaksua ja kaupassakäyntiä. Nuori voi esimerkiksi osata ostaa kaupasta tavaroita, mutta kaupassa asioiminen tai sinne kulkeminen bussilla voivat tilanteina ahdistaa. Tämän kaltaista sosiaalisten tilanteiden pelkoa pyritään lievittämään harjoittelemalla sosiaalisia taitoja erilaisissa ryhmätilanteissa. Parkour-ryhmä on toiminut yhtenä tällaisena sosiaalisten tilanteiden harjoituspaikkana.

Ryhmässä oli yleensä mukana joku nuorten omista ohjaajista, minkä lisäksi pari kertaa mukana oli yksikössä työharjoittelussa ollut opiskelija. Ohjaajat osallistuivat aina parkour-tunteihin tasavertaisina harrastajina nuorten kanssa ja tekivät samoja harjoituksia kuin nuoretkin. Ryhmässä kävi yhteensä neljä eri nuorta; yksi mies ja kolme naista ja heitä oli paikalla vaihtelevasti 1-3 henkeä kerrallaan. Enimmillään meitä oli kerralla läsnä kuusi henkilöä (1 ohjaaja + 1 opiskelija + 3 nuorta + minä).

Tutkimushenkilöiksi opinnäytetyöhöni valitsin yhden miehen ja yhden naisen, kutsun heitä tässä keksityillä nimillä Mikko ja Anne. Syy valinnalleni oli, että he olivat ainoat nuoret, jotka kävivät parkour-ryhmässä alusta asti säännöllisesti (kolmas nuori tuli mukaan vasta vuoden 2011 viimeisellä kerralla ja neljäs nuori vuoden 2012 puolella). Tutkimushenkilöt ilmaisivat ymmärtävänsä mistä opinnäytetyössä on kyse ja suostumuksensa osallistua opinnäytetyöhön allekirjoittamalla tiedotteen, jossa kerroin opinnäytetyön tarkoituksesta ja heidän roolistaan siinä.

6.1.2 Tutkimusjakson aikana toteutuneet parkour-tunnit

Parkour-tunteja oli tutkimusjakson aikana yhteensä seitsemän kertaa, ne olivat kerran viikossa ja kestivät tunnin kerrallaan. Vuoden 2011 puolella tunteja oli yhteensä viisi kertaa, yksi kerta peruuntui. Vuoden 2012 puolella tunteja oli kaksi, kuusi kertaa peruuntui. Peruutusten syynä oli, että kukaan nuorista ei päässyt/tullut sinä päivänä harjoittelemaan. Syynä oli nuorten väsymys tai haluttomuus lähteä harjoittelemaan parkouria, sairastelu (flunssa, kuume, tms.), heillä oli jotain muuta tekemistä tai he olivat jossain muualla (esimerkiksi viikonlopun eri kaupungissa).

Tutkimusjakson aikana Mikko osallistui parkour-tunteihin yhteensä viisi kertaa (vuonna 2011 kolmesti, vuonna 2012 kahdesti) ja Anne myös viisi kertaa (vuonna 2011 viidesti, vuonna 2012 ei kertaakaan). Juteltuani nuorten ohjaajan kanssa, tulimme siihen tulokseen, että lauantai oli vähän huono päivä harjoituksille ja siirsimme harjoitukset arkipäivälle, jotta nuoret pääsisivät paremmin käymään harjoituksissa.

Harjoitukset toteutettiin pitkälti Parkour Akatemian tuntien peruskaavan mukaan, koska se on hyväksi havaittu struktuuri tunneille ja minulle tuttu tapa toimia. Harjoittelukerrat alkoivat aina lämmittelyllä. Tämän jälkeen oli usein vuorossa tasapainoharjoituksia, sitten tekniikkaharjoittelua, minkä jälkeen harjoiteltuja tekniikoita yhdistettiin yhtenäiseksi radaksi. Lopuksi keskustelimme kuluneesta tunnista. Varsinaista ominaisuus- tai lihaskuntoharjoittelua en tunteihin sisällyttänyt, koska tunti on niin lyhyt aika, että halusin käyttää sen parkourin harjoitteluun. Myös loppuverryttely jäi yleensä pois harjoitusajan vähyydestä johtuen.

Tekniikkaharjoittelussa painotin parkourin perustekniikoiden harjoittelua ja niiden yhdistelemistä keskenään. Yleensä harjoittelimme tunnin aikana paria tekniikkaa. Pyrin aina porrastamaan harjoiteltavaa asiaa siten, että jokaiselle ryhmäläiselle löytyi sopivan haastava versio. Lopuksi yhdistimme harjoiteltuja asioita radaksi, jotta tulisi harjoiteltua tekniikoiden yhdistelyä ja liikettä tekniikoiden välissä. Jokaisen harjoituskerran lopuksi istahdimme hetkeksi alas ja jaoimme ajatuksia kuluneesta tunnista. Osallistujat saivat kertoa, mikä tuntui tällä kertaa haastavalta ja mikä taas oli hauskaa. Lisäksi pyysin heitä hieman miettimään, miksi jokin asia esimerkiksi tuntui vaikealta ja miten tilanteesta selvittiin ja näin pyrin kannustamaan heitä aktiivisesti arvioimaan omaa toimintaansa. Kysyin myös toiveita seuraaville kerroille (esimerkiksi haluaisivatko he harjoitella lisää jotain tiettyä tekniikkaa).

Tutkimusjakson loputtua kysyin ryhmäläisiltä, haluaisivatko he tehdä tunneilla myös lihaskuntoharjoittelua, mihin he vastasivat myöntävästi. Jatkossa pyrin lisäämään harjoituksiin lihaskuntoharjoittelua parkourissa tarvittavien lihasten vahvistamiseksi ja loppuverryttelyä palautumisen nopeuttamiseksi.

6.1.3 Parkour-ryhmän harjoitteluympäristö

Vaikka parkour on laji, jota on alun perin harjoiteltu ulkona kaupunkiympäristössä tai luonnossa, voi sitä harjoitella myös sisätiloissa. Suomessa oman haasteensa parkouraamiselle tuo pitkä ja kylmä talvi, jolloin olisi hyvä olla mahdollisuus sisäharjoitteluun. Talvella maa, muurit, kaiteet ja muut pinnat ovat lumen ja jään peitossa, mikä lisää liukastumisriskiä huomattavasti ja tuntuma ja ote pintoihin on huonompi talvihansikkaat kädessä. Syyskaudella 2011 opinnäytetyöni parkour-ryhmän harjoitukset pidettiin Jyväskylän Monitoimitalon telinevoimistelusalissa, vuoden 2012 alusta lähtien harjoitukset pidettiin Parkour Akatemian omalla salilla, joka tunnetaan myös nimellä Loikkaamo. Harjoittelu näissä kahdessa paikassa eroaa jonkin verran toisistaan, vaikka molemmissa harjoittelimmekin parkourin perustaitoja. Tutkimusjakson loputtua olemme harjoitelleet myös ulkona.

Telinevoimistelusalissa on pehmustettu lattia ja pehmustettuja palikoita, joita voidaan käyttää ylitysten ja hyppyjen harjoittelussa. Harjoittelu tällaisessa ympäristössä voi tuntua turvallisemmalta, sillä itseään ei satuta kovin helposti, vaikka polvi kolahtaisi palikkaan tai kaatuisi lattialle. Toisaalta tämän vuoksi harjoittelu ei välttämättä ole yhtä varovaista kuin esimerkiksi kadulla. Pehmeällä lattialla nilkat voivat myös nyrjähtää helpommin kuin kovalla alustalla. Telinevoimistelusalissa on kolme isoa trampoliinia, joissa ryhmäläisten kanssa hypimme ja harjoittelimme esimerkiksi hyppykuperkeikkaa ja puolivolttia sekä vaahtomuovipaloilla täytetty volttimonttu, jonne on turvallista hyppiä vaikka pää edellä. Telinevoimistelusalissa harjoitteli samaan aikaan voimisteluryhmiä ja välillä tilassa olikin hieman ahdasta ja levotonta, kun toinen ryhmä harjoitteli aivan vieressä.

Loikkaamolla on betonilattia, joka on päällystetty vain ohuella matolla, joten harjoittelualusta on kova. Esteet ovat puusta tehtyjä erikokoisia laatikoita ja muureja sekä metallitankoja, joita voi kiinnittää eri kohtiin, erilaisiin asentoihin ja eri korkeuksille. Loikkaamo pystyy muokkaamaan parkouriin sopivana harjoittelutilana paljon enemmän kuin telinevoimistelusalialia. Loikkaamo vastaa kovine pintoineen enemmän katu ympäristöä kuin telinevoimistelusalialia, missä on sekä hyvät että huonot puolensa. Huono puoli on tietysti se, että jos kaatuu, tippuu korkealta tai törmäilee

esteisiin, se sattuu ja voi aiheuttaa vammoja. Tilassa ei myöskään ole isoa trampoliinia eikä volttimonttua. Se, että pinnat ovat kovaa puuta ja metallia ja lattia betonia on toisaalta myös hyvä asia, koska silloin harjoittelu on realistista. Jos oppii turvallisesti parkouraamaan Loikkaamalla, onnistuu se turvallisesti myös kadulla tai vaikka metsässä. Olen huomannut ja muutkin tuntemani parkour-harrastajat ovat todenneet, että kun on koko talven harjoitellut telinevoimistelusalin pehmeässä ympäristössä, tuntuu keväällä katuharjoitusten aloittaminen kamalalta. Podemme niin sanottua ”asfalttikammaa” eli harjoittelu kovilla pinnoilla pelottaa, koska olemme talven aikana vieraantuneet siitä ja koska tiedostamme, että mahdollinen epäonnistuminen kovalla alustalla sattuu. Loikkaamalla harjoittelu ratkaissee tämän ongelman.

6.2 Tutkimusosuus

Saadakseni tietoa siitä, miten osallistujat kokivat parkourin vaikuttaneen heihin, tein pienimuotoisen laadullisen tutkimuksen. Tutkimusjakson lopussa haastattelin parkour-ryhmäläisiä sekä heidän omaa ohjaajaansa ja keräämästäni aineistosta tein lopuksi teorialähtöisen sisällönanalyysin, minkä perusteella tein johtopäätökseni. Lisäksi tein jokaisella harjoituskerralla osallistuvaa havainnointia ja kirjasin ylös ryhmäläisistä tekemiäni havaintoja sekä tuntien lopussa käytyä keskustelua saadakseni lisämateriaalia haastattelun tueksi.

6.2.1 Aineistonkeruumenetelmä

Alun perin tarkoitukseni oli toteuttaa haastattelu ryhmässä tapahtuvana teemahaastatteluna, koska keskustelua syntyy helpommin, kun keskustelemassa on useampi henkilö kerrallaan. Ryhmähaastattelulla tietoa voidaan saada enemmän ja jos haastateltavat jännittävät haastattelua, saavat he ryhmässä tukea toisistaan (Eskola & Suoranta 1998, 95). Teemahaastattelussa ei esitetä yksityiskohtaisia kysymyksiä vaan haastattelussa käydään keskustelua keskeisten teemojen ympärillä

(Hirsjärvi & Hurme 2009, 47-48). Lopulta haastattelu eteni kuitenkin enemmän puolistrukturoidun haastattelun tyyliin. Tärkein syy tähän oli, että olen kokematon haastattelijana enkä osannut kovin hyvin luoda haastattelusta keskustelunkaltaista tilannetta. Lisäksi haastateltavat nuoret olivat melko niukkasanaisia. Yksi määritelmä puolistrukturoidusta haastattelusta on, että siinä kysytään kaikilta haastateltavilta samat kysymykset, joihin he vastaavat omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998, 87). Kysyin yhden kysymyksen kerrallaan ja kukin osallistuja vastasi vuorollaan siihen, joten varsinaista vapaamuotoista keskustelua tilanteessa ei syntynyt. Nuorten ohjaajat ovat olleet aktiivisesti mukana parkour-ryhmässä ja halusin selvittää heidänkin näkemystään parkour-harjoittelusta, joten pyysin mukaan haastatteluun yhden nuorten omista ohjaajista.

Tein haastattelun sovittuna ajankohtana lauantaina 31.3.2012 klo 12:00, paikkana oli itsenäistyvien nuorten yksikön yleinen oleskelutila. Haastatteluun osallistuivat kaksi tutkimushenkilöiksi valitsemani nuorta ja heidän ohjaajansa. Istuimme pöydän ääressä, haastateltavat toisella puolella (ohjaaja istui nuorten välissä) ja minä toisella puolella. Heidän lisäksi paikalla oli yksikössä asuva nuori, joka ei ollut käynyt parkour-ryhmässä. Annoin hänen jäädä seuraamaan haastattelua viereiseltä sohvalta, koska haastateltavat sanoivat, ettei heitä häiritse hänen läsnäolonsa. Nauhoitin haastattelun pöydälle asettamallani nauhurilla. Annoin Mikon ja Annen vastata vuorotellen ensin, ohjaaja vastasi kysymyksiini aina viimeisenä. Koetin välillä saada hieman enemmän irti haastateltavista pyytämällä tarkennusta saamaani vastaukseen tai esittämällä jatkokysymyksen. Pyrin siihen, etten johdattelisi haastateltavia antamaan liian positiivisia vastauksia.

Haastattelu sujui mielestäni ihan tyydyttävästi. Mikko sanoi nukkuneensa huonosti ja oli melko väsynyt, mutta siitä huolimatta jaksoi vastata kysymyksiini. Anne oli pirteämpi ja vastaili mielellään kysymyksiini. Nuorten vastauksen olivat melko lyhyitä, mutta ohjaaja vastasi kysymyksiini runsassanasemmin.

Haastattelukysymykset:

1. Miksi parkour on kiinnostavaa toimintaa?
2. Minkälaisia kokemuksia parkour-harjoittelu on sinulle tuonut ja miltä ne ovat tuntuneet?

3. Oletko parkour-harjoituksissa huomannut onnistuneesi jossain, mihin et uskonut pystyväsi? Kuvaile tarkemmin.
4. Oletko parkour-harjoittelun myötä saanut rohkeutta kokeilla uusia asioita? Miten se näkyy harjoittelun ulkopuolella?
5. Miten käsitys omasta itsestäsi on muuttunut parkour-harjoittelun myötä?
6. Mitä uutta parkour on tuonut elämääsi?
7. Onko parkour tuonut jotain huonoa elämääsi?
8. Tuntuuko parkour harrastukselta, jota jaksaisitte ja haluaisitte jatkaa pidempäänkin?

Kun litteroin haastattelumateriaalin, kertyi siitä materiaalia viisi sivua, fonttina Calibri ja kirjasinkokona 12. Materiaalia ei siis kertynyt kovin paljon. Pari kohtaa nauhoituksessa olivat epäselviä, mutta ne olivat vain yksittäisiä sanoja, eivätkä kokonaisuuden kannalta kovin merkittäviä.

6.2.2 Aineiston analyysi

Analysoin haastatteluaineiston teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Jaoin haastattelumateriaalia luokkiin, jotka muodostin opinnäytetyössä käyttämieni teorioiden pohjalta. Luokkia olivat MOHO:sta johdetut henkilökohtainen vaikuttaminen, mielenkiinnon kohteet ja ympäristö sekä elämyspedagogiikasta johdettu haasteista oppiminen. Poimin haastattelusta vastauksia ja niiden sisällön perusteella sijoitin ne tiettyyn luokkaan. Henkilökohtaisessa vaikuttamisessa minua kiinnosti haastateltavien kokemus omista kyvyistä. Mielenkiinnon kohteissa halusin tietää, mikä parkourissa kiinnostaa heitä. Ympäristö-luokkaan poimin vastauksia, jotka liittyivät siihen, miten ympäristö tukee tai häiritsee parkour-toimintaan osallistumista. Haasteista oppiminen liittyi nimensä mukaisesti siihen, mitä haastava toiminta on ryhmäläisille opettanut heistä itsestään ja toiminnastaan.

Esimerkkitaulukossa (Taulukko 1) olen jakanut haastattelumateriaalia sitaattien muodossa eri luokkiin.

TAULUKKO 1. Esimerkki lausumien teorialähtöisestä luokittelusta

Henkilökohtainen vaikuttaminen	<i>"Ehkä mä sitte oon huomannu, että... Oon jonki verran liikkuva tai taipuva tai jotaki. Että pystyy tekemään niitä liikkeitä ja juttuja."</i>
Mielenkiinnon kohteet	<i>"...se on kiinnostavaa, koska joku tilanne voi olla semmonen, että ensin tuntuu, et mä en uskalla tehdä tota..."</i>
Ympäristö	<i>"...ei varmaan tuu oma-alotteisesti lähettyä... Ehkä jos ois ohjattua toimintaa niin sitten."</i>
Haasteista oppiminen	<i>"Et jos joskus jossain arkielämässä joku asia tuntuu niinkun haastavalta, ni sit mä voin miettiä siinä tilanteessa, et, jos mä oon onnistunu parkour-harjoituksissa tekemään ton liikkeen... ni et miks mä en tätäki pystys tekemään."</i>

9 Tulokset

Henkilökohtainen vaikuttaminen

Mikko kertoi huomanneensa parkouria harjoitellessaan, että hänellä on liikunnallisia kykyjä, jotka mahdollistavat lajissa käytettävien liikkeiden tekemisen.

Anne ei puhunut haastattelussa kyvyistään sen tarkemmin, mutta kertoi saaneensa harjoittelusta suuren määrän itseluottamusta.

Nuorten oman ohjaajan mielestä nuorten liikkuminen ryhmässä näytti luontevalta ja hän arveli tämän johtuvan siitä, että nuorilla on liikunnallista taustaa ja he ovat tottuneet liikkumaan.

”Mikkohan oli ihan hämähäkki, mä katoin ku sä sinne yhelle patjalle hyppäsit silleen ihan siis suoraan maasta. Oli kyllä mukava kattoo.”

Mielenkiinnon kohteet

Mikon mukaan parkourista tekee lajina mielenkiintoisen se, että se on erilainen ja vapaamuotoinen harrastus.

Annenkin mielestä parkour on mielenkiintoinen laji. Lajissa hän pitää siitä, että siinä voi oppia uusia asioita.

Ohjaaja sanoi, että parkourissa on mielenkiintoista itsensä ylittäminen. Sen lisäksi, että parkour kehittää motorisia taitoja, on lajissa hänen mukaansa hyvää se, että se antaa itsevarmuutta ja rohkeutta ja jokainen voi harrastaa sitä oman tasonsa mukaan. Lisäksi hän mainitsi, että nuoret ovat lähteneet toimintaan mukaan omasta tahdostaan, joten ilmeisesti parkour on ollut nuorista aidosti kiinnostavaa.

Ympäristö

Mikko ja Anne olivat molemmat sitä mieltä, että vaikka he mielellään parkouria harrastavatkin, he tuskin harrastaisivat sitä itsenäisesti. Toiminnan tulisi siis olla ohjattua. Mikkoa myös mietitytti, missä lajia olisi hyvä harrastaa. Hän sanoi, että parkour-puistossa (tarkoitti Jyväskylän Kangaslammen parkour-aluetta) voisi tietysti harjoitella, mutta matka sinne tuntui hänestä turhan pitkältä bussillakin kulkien.

Anne sanoi, että olen ollut hyvä ohjaaja, sillä en ole päästänyt heitä harjoituksissa liian helpolla enkä myöskään ole pakottanut heitä tekemään mitään vasten tahtoaan. Hänen mielestään olin asettanut heille sopivia haasteita.

Nuorten ohjaaja sanoi, että Mikolta saatu henkinen tuki ja kannustus sekä myös fyysinen tuki joissain liikkeissä oli auttanut häntä tekemään monia juttuja parkour-tunneilla.

Haasteista oppiminen

Anne kertoi, että aluksi jotkin tunneilla tehdyt liikkeet pelottivat häntä ja hänestä tuntui, ettei hän uskalla tehdä niitä. Hän kuitenkin löysi itsestään rohkeutta tehdä liikkeet ja onnistuminen tuntui hänestä mahtavalta ja hauskalta. Lisäksi hän kertoi, että on hyödyntänyt parkour-harjoituksissa saatuja kokemuksia itsensä voittamisesta harjoitusten ulkopuolella. Jos joku asiaa tuntuu hänestä haastavalta, hän kertoo ajattelevansa, että jos on parkourissa pystynyt tekemään jonkin pelottavalta tuntuvan liikkeen, miksei hän pystyisi myös voittamaan tätä arkielämän haastetta.

Mikko kertoi, että aluksi suurin osa tunneilla harjoitelluista asioista tuntui sen verran haastavilta, ettei hän ollut varma onnistuuko hän tekemään niitä. Onnistumisten myötä itseluottamus ja usko omaan onnistumiseen ovat kuitenkin kasvaneet. Mikko sanoi, että onnistuttuaan hän on pyrkinyt lisäämään haastetta ja tekemään jotain vaikeampaa.

Ohjaaja toi esille ajatuksen, että hänestä on tuntunut, että aikuistumisen myötä ei enää ole yhtä helppo lähteä kokeilemaan uusia juttuja ja liikkumaan kuin nuorempana, jolloin hän koki olleensa rohkeampi ja liikkui runsaasti. Kun hän kuitenkin on tarttunut rohkeasti haasteeseen ja lähtenyt liikkumaan parkour-ryhmässä, hänen mielestään taidot ovat palanneet ja hän on huomannut edelleen osaavansa liikkua kuten nuorempana. Hänen mielestään on ollut hyvä, että parkourissa hän on joutunut menemään epämukavuusalueelle. Välillä hän on parkour-harjoituksissa epäillyt omaa onnistumistaan eikä ole meinannut uskaltaa yrittää, mutta kun on rohkaistunut yrittämään, on onnistuminen tuntunut hyvältä.

10 Johtopäätökset ja pohdinta

Haastattelussa saamieni vastausten perusteella voi sanoa, että nuoret ja heidän ohjaajansa ovat kokeneet parkourin positiivisena asiana. Parkour on heidän mielestään mielenkiintoinen laji ja nuorista tuntuu, että se on antanut heille lisää itseluottamusta. Annen kohdalla voi nähdä toiminnan tuoneen jonkinlaista siirtovaikutustakin, koska hän kertoo parkour-harjoittelun tuoman itsevarmuuden helpottaneen haasteiden kohtaamista arkielämässä. Tämä oli mielestäni hieno asia kuulla, sillä vaikka parkour voi olla vain hauska harrastus, olisi tutkimushenkilöideni kohdalla olennaista, että harjoittelussa saadut kokemukset antaisivat heille varmuutta myös muille elämänalueille.

Kun mietin ryhmäläisten ja heidän ohjaajansa mielipiteitä siitä, miksi parkour on mielenkiintoista, nousee mielestäni kaksi asiaa erityisesti esille. Ensimmäinen on vapaus. Lajissa ei varsinaisesti ole mitään sääntöjä tai tiettyjä vaatimuksia harjoitusympäristölle tai –välineille. Se mahdollistaa mielestäni yksilön oman mielikuvituksen ja luovuuden hyödyntämisen sekä antaa vapauden tunnetta, mitä moni perinteisiin urheilu- ja liikuntalajeihin tottunut kenties kaippaa. On vapauttavaa, kun ei voi varsinaisesti sanoa, että joku asia pitäisi tehdä tietyllä tavalla tai joku asia olisi kiellettyä tai sääntöjen vastaista. Toinen asia on itsensä voittaminen. Uskon, ettei parkour sinänsä ole mikään mullistava menetelmä itsevarmuuden

kehittämisessä; luottamus itseen voi mielestäni kasvaa oikeastaan minkälaisissa tilanteissa tai toiminnoissa tahansa. Itseluottamusta tulee todennäköisesti lisää samalla kun taidot kehittyvät. Ei kannata ajatella, että pitäisi olla ”synnynnäisesti lahjakas”, jotta lajissa voisi tulla taitavaksi. Ahkera harjoittelu tuo tuloksia; toiset kehittyvät nopeammin ja toiset hitaammin, mutta kaikki voivat kehittyä. Tärkeintä on uskaltaa haastaa itseään sopivasti ja hyväksyä se, että joskus onnistuu ja joskus epäonnistuu ja jos ei ikinä yritä, ei opi uutta ja kehity. Parkourin vahvuutena ovat kuitenkin aitojen riskien mukanaan tuoma jännitys ja todella konkreettiset onnistumiset. Olennaista lajissa on myös oma halu kehittyä haasteiden avulla eikä itsensä haastaminen siksi, että joku muu käskee niin tekemään. Parkourissa muiden tuki voi auttaa haasteiden kohtaamisessa, mutta on tärkeää oivaltaa, että saadusta tuesta huolimatta joutuu itse hyppäämään eli lopulta on itse vastuussa onnistumisestaan.

Parkour-tunneilla tekemäni havainnot tukevat jossain määrin haastattelutuloksia. Molemmat nuoret halusivat haastaa itseään ja onnistuttuaan lisätä haastetta. Tämä viittaa mielestäni siihen, että he alkoivat luottaa kykyihinsä ja halusivat käyttää niitä yhä vaativampiin suorituksiin. Esimerkiksi onnistuneen hypyn jälkeen Mikko oma-aloitteisesti pyrki hyppäämään joka kerta hieman kauempaa. Kumpikaan nuorista ei antanut epäonnistumisten lannistaa, vaan he jaksoivat yrittää pitkäjänteisesti, vaikka harjoiteltu asia ei olisi heti sujunutkaan. Mikko ei näyttänyt tunteitaan kovin vahvasti, vaikka hänen kehonkielestään kyllä huomasi, kun häntä harmitti epäonnistuminen. Toisaalta Mikko avautui kerta kerralta enemmän, tuli puheliaammaksi ja esimerkiksi kertoi yhtenä harjoituskertana, että harjoittelu tuntui vaikealta, koska hänellä oli sinä päivänä epävarma olo. Anesta taas näki selvemmin onnistumisten tuoman ilon ja hän kertoi alusta asti avoimemmin, miltä harjoittelu tuntui. Ryhmässä oli aina leppoisa ja mukava tunnelma, mistä on kiittäminen osallistujien positiivista asennetta ja huumorintajua.

Otin mielestäni opinnäytetyöni teossa hyvin eettisyyden huomioon. Olen poistanut tunnistettavuustiedot mahdollisimman huolellisesti, jotta nuoria ei voitaisi tunnistaa opinnäytetyöni perusteella. Parkour-tunteja ohjatessani pyrin luomaan tunneille rauhallisen ja turvallisen ilmapiirin ja korostin toiminnan vapaaehtoisuutta. Otin huomioon ryhmäläisten sen hetkisen olotilan, jottei harjoitus olisi liian raskas

henkisesti eikä fyysisesti. Lisäksi mietin huolellisesti kuhunkin harjoitukseen liittyvät riskit ja arvioin, olivatko harjoituksen vaativuus- ja riskitaso sopivat harjoittelijoille. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää se, että tästä aiheesta ei ole tutkimuksia eikä paljon muutakaan materiaalia tarjolla. Vaikka parkourissa on yhtymäkohtia elämyspedagogiseen toimintaan ja lajia usein ryhmässä harjoitellaan, on parkour kuitenkin erilaista toimintaa ja siinä on olennaisempaa yksilön luottamus itseensä kuin ryhmään. Siksi perinteisempiä elämyspedagogisia menetelmiä ei voi mielestäni täysin verrata parkouriin. Opinnäytetyöni tutkimusjakso oli myös hieman lyhyt ja tämän lyhyen jakson aikana harjoituksia peruuntui monta kertaa. Lisäksi nuoret olivat haastattelussa melko niukkasanaisia, mutta koen kuitenkin saaneeni heiltä niin kattavat vastaukset kuin he haastatteluhetkellä olivat valmiita antamaan. Opinnäytetyöni luotettavuutta vahvistaa mielestäni se, että parkour on minulle tuttu laji ja minulla on sen harjoittelusta ja opettamisesta kokemusta. Lisäksi luetutin opinnäytetyöni raportin haastattelemallani ohjaajalla, jotta hän sai kommentoida tekemiäni tulkintoja.

Olen itse harrastanut parkouria alkuvuodesta 2010 lähtien ja ohjannut Jyväskylän Parkour Akatemian ryhmiä syksystä 2010 lähtien. Olinkin todella iloinen voidessani yhdistää tämän rakkaan harrastuksen opinnäytetyöhöni. Koska aion jatkaa opinnäytetyöni parkour-ryhmän ohjausta jatkossakin, on minusta mielenkiintoista seurata, jatkavatko nuoret ryhmässä käyntiä, miten he kehittyvät ja minkälaisia uusia jäseniä ryhmään tulee. Jotta parkour-taidot kehittyisivät tehokkaasti, pitäisi parkouria harjoitella ainakin kaksi tai kolme kertaa viikossa, minkä lisäksi olisi tärkeä kehittää voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta tekemällä oheisharjoittelua. Vaikka parkourin säännöllinen harrastaminen ei nuoria lopulta kiinnostaisikaan, toivon, että he olisivat oppineet, että kun sisukkaasti ja rohkeasti yrittää, moni aluksi mahdottomaltakin tuntuva asia voi lopulta onnistua. Pitää vain uskoa itseensä ja hypätä.

Lähteet

Edwardes, D. 2010. Parkourin käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Nemo, Helsinki.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Ewert, A. & Garvey, D. 2007. Philosophy and Theory of Adventure Education. Teoksessa: Prouty, D., Panicucci, J. & Collinson, R (toim.). Adventure Education. Theory and Application. Project Adventure, Inc, 19-32.

Gregg, C. R. 2007. Risk and Safety in Adventure Programming. Teoksessa: Prouty, D., Panicucci, J. & Collinson, R (toim.). Adventure Education. Theory and Application. Project Adventure, Inc, 49-61.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation: Theory and Application. 4. painos. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore (MD).

Lehtonen, K., Mäkelä, E. & Pulli, K. 2007. Ohjaus seikkailutoiminnassa. Teoksessa: Karppinen, Seppo J.A. & Latomaa, Timo (toim.). Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi, 127-138.

Linnossuo, O. 2007. Seikkailukokemusten vaikuttavuuden tutkimus. Teoksessa: Karppinen, Seppo J.A. & Latomaa, Timo (toim.). Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi, 201-223.

Panicucci, J. 2007. Cornerstones of Adventure Education. Teoksessa: Prouty, D., Panicucci, J. & Collinson, R (toim.). Adventure Education. Theory and Application. Project Adventure, Inc, 33-48.

Pihlaja, P. & Junntila, J. 2012. Parkour: Hyppimisen lyhyt oppimäärä. Atena Kustannus Oy, Jyväskylä.

Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. An introduction to the theory of adventure education. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja.

Outward Bound Finland ry. 2011a. Historia ja Kurt Hahn. Viitattu 21.11.2011.
<http://www.outwardbound.fi/outward-bound/historia-ja-kurt-hahn>

Outward Bound Finland ry. 2011b. Elämyspedagogiikka. Viitattu 25.11.2011.
<http://www.outwardbound.fi/experiential-learning>