

Kaisla Nurmi

**”SITÄ JOTENKIN OPPII LUOTTAMAAN
KEHOONSA FIKSULLA TAVALLA JA
TUNTEMAAN OMAT RAJANSA”**

Parkourin harrastajien kokemuksia omien kykyjensä
arvioinnista

TIIVISTELMÄ

Kaisla Nurmi: "Sitä jotenkin oppii luottamaan omaan kehoonsa fiksulla tavalla ja tuntemaan omat rajansa" –
Parkourin harrastajien ajatuksia omien kykyjensä arvioinnista
Kandidaatintutkielma, 39 sivua
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma
Marraskuu 2019

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten kokeneet parkourin harrastajat sanallistavat omien kykyjensä arviointia erilaisten parkouriin kuuluvien haasteiden edessä. Tutkimus toteutettiin laadullisin tutkimusmenetelmin, ja sitä ohjasi fenomenologinen tutkimusote.

Tutkimusaihe nousi tutkijan omasta kokemuksestani lajin harrastajana. Parkourin harrastajien ja ulkopuolisten käsitykset lajin vaarallisuudesta eroavat hyvin paljon. Ulkopuoliset näkevät lajin usein vaarallisena ja täynnä loukkaantumisriskejä, kun taas parkouraajien keskuudessa vallitsee täysin päinvastainen käsitys lajin vaarallisuudesta. Lajissa painotetaan vastuullista harjoittelumetodia, jossa omien rajojen tunteminen on tärkeässä roolissa. Parkourin henkistä puolta on tutkittu varsin vähän, vaikka se nähdään tärkeäksi osaksi lajia. Mielellinen puoli mainitaan parkouria koskevissa tutkimuksissa ja vastuullista harjoittelumetodia painotetaan, mutta omien kykyjen arviointia ei ole vielä lainkaan tutkittu parkourin osalta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla kolmea kokenutta parkourin harrastajaa. Tutkimusaiheesta keskusteltiin haastatteluissa suhteellisen vapaasti, mutta haastattelujen tueksi olin myös listannut erilaisia teemoja, joiden avulla pyrittiin saamaan kattava kuva omien kykyjen arvioinnin sanallistamisesta. Lisäksi haastatteluissa käytettiin videota sanallistamisen apuna. Tutkimusmenetelmä havaittiin erittäin toimivaksi tavaksi kerätä tietoa omien kykyjen arvioinnista parkourissa. Erityisesti videon käyttäminen haastattelun apuna helpotti haastateltavia kuvailemaan omien kykyjen arviointia. Samalla video myös havainnollisti, millainen parkour-haaste oli kyseessä. Haastattelut litteroitiin, ja aineiston analysointi oli aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Keskeisimpinä tuloksina ilmeni, että kehollinen tieto on hyvin tärkeässä roolissa omien kykyjen arviointia. Sitä voidaan kuvailla jopa itsearviointin pohjana. Koska kehollista tietoa on hyvin hankalaa kuvailla, haastateltavat sanallistivat erilaisia keinoja, joilla tunnustelivat omia kykyjään. Näitä keinoja olivat aiempien liikkeiden muisteleminen, epäonnistumiseen valmistautuminen, samankaltaisten liikkeiden tekeminen, haasteen pilkkominen osiin, etäisyyksien mittaaminen sekä päivän kunnon ja olotilan havainnointi. Myös toiset parkouraajat nähtiin erittäin hyödyllisenä omien kykyjen arvioinnin kannalta. Lisäksi erityisesti pelon tai epävarmuuden tunne nähtiin olennaisena osana parkouria ja tärkeänä itsearviointin välineenä. Jokainen haastateltava koki omien kykyjen arvioinnin kehittyneen harjoittelun myötä.

Avainsanat: parkour, omien kykyjen arviointi, kehollinen tieto

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	PARKOUR LIIKUNTAMUOTONA JA ELÄMÄNTAPANA	6
3	KEHOLLINEN TIETO.....	9
4	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA	11
4.1	RISKIT JA LOUKKAANTUMISET PARKOURISSA	11
4.2	PELKO PARKOURIN OSANA	13
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
5.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
5.2	AINEISTON KERUU	15
5.3	ANALYYSI	18
6	TULOKSET	19
6.1	RISKINOTTO	19
6.2	OMIEN KYKYJEN ARVIOINTI HAASTEIDEN EDESSÄ.....	20
6.3	LIIKKEEN AIKANA TAPAHTUVA ITSEARVIOINTI	23
6.4	LIIKKEEN JÄLKEEN	24
6.5	PELON JA EPÄVARMUUDEN VAIKUTUS	26
6.6	MUIDEN IHMISTEN VAIKUTUS	28
6.7	OMIEN KYKYJEN ARVIOINNIN KEHITTYMINEN	30
7	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	32
7.1	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	33
7.2	JATKOTUTKIMUKSIA	34
8	LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

”Sitä jotenkin oppii luottamaan kehoonsa fiksulla tavalla ja tuntemaan omat rajansa. Sä tunnet, milloin sä oot turvassa ja milloin sä et oo turvassa. Niin kauan, kun sä oot turvassa, kaikki on ihan hyvin. Jos sulla on turvaton olo, silloin en lähtis tekemään.” (haastateltava 1)

Parkour määritellään usein liikuntamuodoksi, joka pyrkii mahdollisimman sulavaan etenemiseen erilaisia ympäristön elementtejä hyödyntäen. Se sisältää muun muassa kiipeämistä, juoksemista, hyppäämistä, ylittämistä ja tasapainoilua. Toisaalta parkouria ei nähdä vain urheilulajina, vaan sitä kuvaillaan myös elämäntavaksi, taidemuodoksi, kulttuuriksi sekä erilaiseksi ympäristön tarkastelutavaksi. (Saville 2008.)

Parkouria kuvaillaan extreme-lajiksi, koska loukkaantumiseriskit vaikuttavat suuremmilta kuin monissa muissa lajeissa (Wallace 2013). Sivullisen mielestä laji voi näyttää vaaralliselta, mutta itse lajin harrastajana olen kokenut myös harrastajien näkökulman. Parkouraajien keskuudessa vallitsee päinvastainen käsitys lajin turvallisuudesta. Lajia ei koeta lainkaan sen vaarallisempaa kuin mitään muutakaan liikuntaa, vaan sen nähdään kehittävän omien fyysisten taitojen lisäksi myös psyykkistä puolta. Vaikka sivullisen mielestä jokin liike voi näyttää vaaralliselta ja vastuuttomalta, parkouraajan mielessä se näyttää mahdollisuudelta haastaa itseään, mutta samalla se sisältää omien kykyjen tuntemista ja niihin luottamista. Mitään ei tehdä uhkarohkeasti, vaan taustalla on paljon kokemusta ja vastuullista harjoittelua. (Kidder 2013.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, miten kokeneet parkourin harrastajat sanallistavat omien kykyjensä arviointia erilaisten parkour-haasteiden edessä. Omien kykyjen arvioinnilla tarkoitan sitä, miten yksilö tarkastelee ja pohtii kriittisesti omia fyysisiä ja henkisiä taitojaan lajissa.

Kehollinen tieto on harjoittelussa jatkuvasti läsnä. Sillä tarkoitetaan tietoa, joka on muodostunut kehollisen oppimisen kautta ja usein sen sanallistaminen

koetaan hankalaksi. (Parviainen 2016.) Kehollista tietoa ovat esimerkiksi taitomme kävellä tai välitön kosketuksen kautta saatava tieto kahvimukin kuumuudesta. Tiedämme kyllä, mutta emme osaa tarkemmin selittää tietoa. Samalla tavalla liikunnassa opimme taitoja liikkumisen kautta, kun yrittämisen ja epäonnistumisen kautta kehomme oppii liikkumaan haluamallamme tavalla. Kehollinen tieto on siis tärkeässä roolissa omia taitoja tarkastellessa ja siksi keskeisenä osana tätä tutkimusta.

Harrastuksen mielellistä puolta on tutkittu varsin vähän, vaikka siitä puhutaan parkour-yhteisöissä paljon. Tutkimukset tuovat esille, että lajiin kuuluu vahvasti sen fyysisen puolen lisäksi myös henkinen puoli (Angel 2011). Omat taidot on tunnettava, ja niiden rajoissa on harjoiteltava. Myös aiemmissa tutkimuksissa painotetaan tällaista vastuullista harjoittelumetodia. Omien kykyjen arviointia ei ole vielä tarkemmin tutkittu parkourin osalta, minkä vuoksi koin tutkimusaiheen erittäin tarpeelliseksi. Lisäksi parkouraajien omien kykyjen arvioinnin kuvaileminen voi selventää entistä paremmin, miksi parkourin harrastajat eivät koe lajia niin vaarallisena kuin monet muut sen näkevät.

2 PARKOUR LIIKUNTAMUOTONA JA ELÄMÄNTAPANA

Parkour on varsin nuori liikuntamuoto. Se on syntynyt 1980-luvulla Ranskassa, ja sen suosio on levinnyt vauhdilla viimeisen vuosikymmenen aikana erityisesti median antaman huomion vuoksi. Nimenomaan nuorten keskuudessa kiinnostus lajia kohtaan on kasvanut nopeasti. (Atkinson 2009.) Lajia verrataan usein muihin nuorisokulttuurissa esiintyviin lajeihin kuten skeittaukseen. Toisaalta parkouraajat eivät näe lajia yhteiskunnallisena vastarintana, joka liitetään moniin nuorisokulttuureihin. Lajissa painotetaan vastuullisuutta sekä muiden ihmisten ja ympäristön kunnioittamista. (Clegg 2011.)

Parkouraajat ovat liikkumisen kautta jatkuvassa kehollisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Tämä tuo parkouriin ympäristön uudenlaisen tulkitsemisen ulottuvuuden, jolloin hyvin tavanomainen este ei näytäkään enää esteeltä vaan mahdollisuudelta. Parkouraajat katsovat kaupunkia eritavoin kuin valtaväestö. (Ameel & Tani 2007.) Vuoriainen (2017) käyttää tutkimuksessaan käsitettä ”parkourkatse”, joka kuvastaa tällaista ympäristön tarkastelua, jossa varsin tavanomainen, tylsä tai jopa rumana pidetty kaupungin elementti näyttäytyy parkourin harrastajan mielestä houkuttelevana ja täynnä mahdollisuuksia. Tällaisia kaupungin elementtejä voivat olla esimerkiksi erilaiset kaiteet, betoniseinät sekä muurit. Harrastajan silmin esimerkiksi usein rumana ja betonisena kuvailtu Itä-Pasila näyttäytyykin suurena ”temppuratana”.

Usein harrastajat eivät kuvailekaan parkouria vain harrastukseksi vaan myös elämäntavaksi (Ameel & Tani 2007). Wallace (2013) tuo tutkimuksessaan esille harrastajien vahvat näkemykset siitä, kuinka parkourin harrastaminen on sekä ihmisen fyysisten että henkisten rajojen etsimistä, kehittämistä ja laajentamista. Lajissa ei ole kyse kilpailemisesta toisia vaan itseä vastaan. (Wallace 2013.) Esteitä ei ylitetä vain fyysisesti vaan myös psyykkisellä ja

emotionaalisisella tasolla (Angel 2011, 6). Hyppy korkealla voi tuntua pelottavalta, mutta samanaikaisesti liikkuja tietää fyysisesti kykenevänsä hyppyyn. On siis vain hyväksyttävä korkeuden aiheuttama pelko sekä "ylitettävä" myös se. Kokeneet harrastajat kuitenkin painottavat, ettei harjoitteluprosessia saa liikaa kiirehtiä. Omia kykyjä tulee jatkuvasti kehittää, mutta myös tuntee kunnolla omat fyysiset sekä henkiset rajansa. Tämä prosessi etenee vain harjoittelemisen myötä. Toisaalta juuri uuden oppiminen tuo mielihyvää ja motivoi kehittämään itseään lisää. (Wallace 2013.)

Harjoittelulle ominaista on luovuuden käyttö, säännöttömyys sekä leikinomaisuus (Saville 2008). Parkouraajat mainitsevat usein harjoittelevansa mieluusti muiden parkouraajien kanssa. Yhteisen harjoittelun ideana on luoda yhdessä haasteita sekä kokea liikkeen flow. Lisäksi toisen liikkeestä inspiroituminen nähdään tärkeänä osana harjoittelua. Toisinaan parkouraajien vuorovaikutus on jopa sanatonta yhteistyötä ja liikkeiden jakamista. (Kalari 2012, 55–60.)

Yhdessä harjoitellessaan parkouraajien keskuudessa on nähtävissä omanlaisensa sosiaalinen kulttuuri (Kalari 2012, 55). Lajissa on usein tapana kokoontua porukalla yhteen harjoittelemaan sekä luomaan haasteita tietylle alueelle. Tällaista yhteen kokoontumista ja yhdessä harjoittelemista kutsutaan "jameiksi". Tarkoituksena ei ole järjestää toimintaa, jossa joku opettaa liikkeitä, ja muut harjoittelevat ohjeiden mukaan, vaan toiminta on vapaampaa. Ulkopuolelta katsottuna tapahtuma voi näyttää jopa kaoottiselta. Parkouraajat ovat hajautuneet alueelle harjoittelemaan erilaisia haasteita erinäisin epätarkkarajaisiin porukoin. Harjoittelussa yksilöllä on paljon vapautta toteuttaa itseään, mikä näkyy myös itseohjautuneena motivaationa, sillä kukaan ei ulkoapäin kontrolloi harjoittelua (Kalari 2012, 55).

Parkour nähdään extreme-lajina, sillä riskit loukkaantua vaikuttavat suuremmilta verrattuna tavallisempiin urheilulajeihin. Tämän vuoksi onkin erityisen tärkeää, että harjoittelu tapahtuu omia kykyjä tiedostaen. (Wallace 2013.) Vaikka parkouraajat tiedostavat liikkumisensa näyttävän toisinaan vaaralliselta ja riskialttiilta, he eivät itse kuvaile lajia vaarallisena. Heidän liikkumisensa on harvoin piittaamatonta tai vastuutonta. Lajissa tarkoituksena on ennemminkin omien kykyjen tiedostaminen, riskien arviointi ja hallinta. Mitään sellaista ei tehdä, mihin ei olla valmistauduttu. (Clegg 2011.) Useimmat

harrastajat toteavatkin harjoittelemisen kehittävän omien kykyjen tiedostamista sekä turvallisen harjoittelemisen lähestymistavan omaksumista (Wallace 2013). Tässä tutkimuksessa tarkastelen tätä omien kykyjen arviointia parkourin harjoittelussa.

3 KEHOLLINEN TIETO

Osaat ajaa pyörällä ilman, että erityisemmin ajattelet sitä. Kun hyppäät veteen, kehosi osaa välittömästi reagoida siihen eikä sinun tarvitse ajatella, kuinka liikutat käsiäsi ja jalkojasi. Tunnistat kahvin maun, muttet tiedä tarkalleen miten. Keho tietää.

Liikunnan tutkimuksessa sekä liikuntavalmennuksessa keskitytään hyvin paljon numeroihin ja erilaisiin mittareihin. Esimerkiksi terveyttä ja suorituskykyä mitataan biologiaperustaisesti numeerisesti tilastojen kautta. Aktiivirannekkeet ja muut urheiluun tarkoitettut laitteet eivät kuitenkaan kerro kehon tuntemuksista vaan ainoastaan sen fysiologisesta tilasta. Kehollista tietoa voidaan havainnollistaa hiljaisen tiedon käsitteellä, jonka mukaan tiedämme paljon enemmän kuin osaamme lopulta selittää. (Parviainen 2016.) Toisin sanoen tuntemuksia tai toimintaa on hankala pukea sanoiksi ja käsitteiksi, vaikka ymmärtäisimme sitä.

Jo pelkästään ihmisen ensimmäiset oppimiset tapahtuvat kehon kautta. Ennen kuin lapsi oppii edes puhumaan, hän on kehonsa avulla oppinut monia asioita. Lapsi ei pysty refleктоimaan mielessään oppimaansa, vaan hänen kehonsa oppii, ja sitä kautta tietää. Pelkkä kävelemisen oppiminen on osoitus kehollisesta tiedosta, joka on syntynyt vähitellen kokeilemisen ja tekemisen kautta. Aikuisen mielestä käveleminen voi tuntua itsestään selvältä, mutta sen selittäminen, miten osaamme tämän taidon, ei olekaan täysin mutkatonta. (Parviainen 1997, 134.)

Kehollinen tieto muokkautuu moniaistisesti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Tuorila 2018). Se rakentuu aistimusinformaatioiden tunnistamisen sekä työstämisen kautta, jossa erotetaan tarpeellinen ja epäolennainen tieto toisistaan. Liikkuja siis refleктоi omaa liikuntasuoritustaan sekä havainnoi omaa kehoaan sen aikana. Tämä itsearviointiprosessi vaikuttaa taas seuraavaan suoritukseen. Kehollisen tiedon kautta liikkuja oppii ymmärtämään omaa kehoaan paremmin, mikä voi auttaa häntä arvioimaan

omia suorituksiaan, niiden vaikutuksia sekä suunnittelemaan harjoittelemistaan. (Parviainen 2016.)

Parkourissa kehollisen tiedon rakentuminen suhteessa harjoitteluympäristöön korostuu, sillä lajin tarkoituksena on hyödyntää luovasti ympäristöään, jolloin vuorovaikutus ympäristön kanssa on jatkuvasti läsnä. Paikan tuttuus vaikuttaa hyvin paljon siihen, miten harrastaja kokee kehollisen tietonsa ympäristössä. Keho rakentaa hitaasti kehollista tietoa ja suhdettaan ympäristöön toistojen kautta. Mitä enemmän parkouraaja on liikkunut ympäristössä, sitä tutumpi se on myös keholle. (Saville 2008.)

Kehollisen tiedon käsite on tämän tutkimuksen kannalta olennainen, sillä tutkimus keskittyy kokeneiden harrastajien kuvailemiin tuntemuksiin, joita voi olla hankala tuoda sanoiksi. Parkourin harjoittelussa omien kykyjen arvioimista haasteiden edessä voidaan kuvailla jonkinlaiseksi keholliseksi tiedoksi, ja tätä tiedon prosessia lähden tutkimuksessa tarkastelemaan sekä kuvailemaan.

4 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Parkouria kuvaillaan extreme-lajiksi, sillä ulkopuolisen silmin se voi toisinaan näyttää vaaralliselta. Lajiin liittyvissä epäonnistumistilanteissa on riskinä loukkaantuminen. Vaaralliseksi ja riskialttiiksi lajiksi leimautuminen johtuu kuitenkin siitä, että suuri osa ihmisistä ei tunne lajia kunnolla. (Gavira, Llerena, Nicaise & Garcia 2018, 695.)

Media esittää parkourin usein vaarallisen näköisenä katolta toiselle hyppelynä. Tempuista näytetään lähes aina vain onnistunut ja hienoin versio eikä loukkaantumisia tuoda esille. Median antama kuva parkourista ei ole siis täysin totuudenmukainen. Kun lapset ja nuoret katsovat näitä mediassa vallitsevia videoita, voi tulla vastaan tilanteita, joissa he lähtevät itse yrittämään liian vaikeita temppuja ilman kunnollista tietämystä ja ymmärrystä siitä, mitä se oikeasti vaatii. Seurauksena voi olla vakavia loukkaantumisia. (Miller & Demoiny 2008, 63.) Kokeneet parkourin harrastajat painottavat kuitenkin kärsivällistä ja turvallista lähestymistapaa harjoitteluun. Tällainen harjoittelutapa sisältää jatkuvaa rauhallista omien kykyjen selvittämistä sekä omien rajojen sisällä harjoittelemista. Parkour voi olla vaarallista, mikäli sitä ei osata harjoitella oikein. (Kidder 2013.)

4.1 Riskit ja loukkaantumiset parkourissa

Gavira, Llerena, Nicaise ja Garcia (2018) ovat tutkineet aloittelevien parkouraajien huoltajien näkemyksiä parkourista ennen lajiin tarkempaa tutustumista ja sen jälkeen. Ennen parkour-kokeilua huoltajien käsitykset parkourista olivat hyvin negatiiviset. He näkivät sen vaarallisena ja täynnä riskejä loukkaantua. Sen jälkeen, kun he pääsivät itse kokeilemaan parkouria, kaikkien mielipide lajista oli muuttunut positiiviseksi. He näkivät parkourin vaikuttavan liikkujaan positiivisesti sekä fyysisellä että henkisellä tasolla. Lisäksi kukaan ei enää nähnyt lajia muita lajeja vaarallisempana, vaan osa piti sitä jopa

turvallisempaa. Vaarallisuuden nähtiin riippuvan etenkin harjoittelijan omasta asenteesta ja harjoittelutavasta. (Gavira, Llerena, Nicaise & Garcia 2018.)

Parkourissa tapahtuvia loukkaantumisia on tutkittu varsin vähän, joten suuria johtopäätöksiä ei voida tehdä. Tulokset antavat kuitenkin jonkinlaisia viitteitä parkourin harjoittelussa tapahtuviin loukkaantumisiin liittyen. Seuraavaksi esitellään muutamia aiheesta löytyviä tutkimustuloksia.

Parkourin liittyviä loukkaantumisia tutkittaessa on selvinnyt, että vammat eivät ole yleensä kovin vakavia (Kidder 2013). Eniten tapaturmia esiintyy jalanseudulla. Usein kyseessä on nimenomaan nilkka tai jalkaterä, mutta myös polven ja säären alueelle kohdistuvia vammoja esiintyy jonkin verran. Käden alueelle nähtiin kohdistuvan toiseksi eniten vammoja, joista suurin osa sijoittuu erityisesti käsivarteen tai kyynärpäähän. Epäonnistunut laskeutuminen on selvästi suurin vammojen aiheuttaja. (Rossheim & Stephenson 2017.) Parkouraajien laskeutumistekniikan nähdään vaikuttavan suuresti loukkaantumisriskiin. Etenkin korkealta laskeuduttaessa vääränlaisella laskeutumistavalla voi aiheutua polven ja nilkan vammoja, kun taas oikeanlainen tekniikka minimoi loukkaantumisriskin. (Standing & Maulder 2015.) Tarkastellessa yleisesti parkourin harjoittelussa tapahtuvia loukkaantumisia yleisimmäksi diagnoosiksi nousi murtuma (33%) ja toiseksi yleisimmäksi nyrjähdys/venähdys (15%). (Rossheim & Stephenson 2017.)

Parkourin aiheuttamiin vammoihin keskittyneissä tutkimuksissa mainitaan usein pohdinta parkourin onnettomuuksien vertaamista muihin urheilulajeihin. Monissa tutkimuksissa on esitetty epäilyjä, että vammoja tapahtuisi jopa vähemmän kuin monessa muussa lajissa kuten jalkapallossa. (ks. Rossheim & Stephenson 2017; Gavira, Llerena, Nicaise & Garcia 2018; Saville 2008.) Kidder (2013) väittää näiden epäilyjen olevan totta toteamalla loukkaantumisten esiintyvän parkourissa yleensä harvemmin kuin muissa urheilulajeissa. Loukkaantuminen nähdään parkourissa usein lämmittelyn tai oikean harjoittelutavan puutteena. (Kidder 2013.) Kaiken kaikkiaan aihe kaipaisi vielä lisää tutkimusta.

4.2 Pelko parkourin osana

Pelko nähdään yksinkertaisimmillaan selviytymiskeinona. Pelko on kuitenkin moniulotteisempi tunne. Se on erilaista eri aikoina sekä historiallisesti eri tapahtumiin kytkettynä että ihan arkipäiväisenä ilmiönä. Länsimaita tarkastellessa ihmisten elämä on nykyään turvallisempaa kuin koskaan, silti myös pelkoa esiintyy enemmän kuin koskaan. Turvallisuuteen pyritään kaikessa, mikä tuo mukanaan erilaisia turvallisuutta takaavia laitteita, varusteita, kieltoja ja sääntöjä. Kulttuuri on riskejä välttelevää, jonka vuoksi riskien ottaminen nähdään epänormaalina. (Koskela 2009.)

Kaupunkeja rakennetaan turvallisuutta vaalien ja pelkoa poistaen (Koskela 2009, 180). Parkour on kuitenkin laji, joka haastaa tällaista ajattelutapaa esimerkiksi tasapainoilemalla turvallisuutta lisäävien kaiteiden päällä sekä liikkumalla toisella tavalla rakennetussa ympäristössä, mihin se on oikeasti suunniteltu. Kaupunkiympäristöä tulkitaan uudella tavalla ja totuttuja käytäntöjä haastetaan. (Ameel & Tani 2007, 9–10.) Lakeja tai ympäristöä kuitenkin ei pyritä rikkomaan, mutta toiminta eroaa niin, että pelon tunteella leikitellään, ja siitä jopa nautitaan.

Stephen John Saville (2008) on tutkinut parkouriin liittyvää tunnepuolta. Hän kuvailee parkouria hyvin tunnerikkaana lajina, sillä parkouraajat voivat kokea hyvinkin vahvoja ja erilaisia tunteita harjoittelun aikana. Lajiin liittyvä tunteiden voimakkuus ja kirjavuus ovat keskeisiä seikkoja, jotka ”vangitsevat” lajin pariin. Harrastaja voi tuntea harjoittelun aikana muun muassa himoa, epävarmuutta, rakkautta, iloa, toivoa ja pelkoa. (Saville 2008.)

Tutkimuksessaan Saville (2008) kuitenkin keskittyy eniten parkourissa koettuun pelon tunteeseen, sillä hän näkee sen hyvin keskeisenä osana parkourin harjoittelemista. Pelko työntää pois, mutta samalla luo suurempaa himoa suorittaa haaste. Se on ikään kuin arvoitus, joka halutaan ratkaista. Pelon yli halutaan päästä, jotta jokin parkourin haaste voidaan suorittaa. Parkourissa tarkoituksena ei ole kuitenkaan pyrkiä täysin eroon pelosta, vaan löytää pelon kanssa työskentelemisen tapa. Tällainen tapa vaatii yrittämistä, liikkeiden työstämistä ja epävarmana olemista. (Saville 2008.) Ihmiset kykenevät tekemään paljon enemmän kuin uskovat, mutta pelko pidättelee heitä kokeilemasta (Kidder 2013, 238).

Pelon tunne on muuttuvaa ja kerroksista. Siihen voi yhdistyä muita tunteita kuten innostusta, vihaa ja jännitystä. Usein tunne aiheuttaa epävarmuutta, mutta samaan aikaan se saa parkouraajan harkitsemaan sekä refleктоimaan omaa ajatteluaan. Pelon voimakkuus auttaa arvioimaan, onko haasteen suorittaminen edes mahdollista. (Saville 2008.) Pelko voidaan siis nähdä parkourissa itsearviointin apuvälineenä. Liian suuren pelon kohdalla peräännyttään, mutta sopiva määrä pelkoa ei välttämättä häädäkään pois, sillä haaste tuntuu haastavalta mutta silti mahdolliselta suorittaa. Pelko nähdään jopa välttämättömänä osana parkouria, sillä sen puuttuminen voisi olla vahingollista harrastajalle (Kidder 2013, 239).

Pelko on monimutkainen osa parkouria. Se suojelee kehoa loukkaantumiselta sekä vangitsee haasteen äärelle. Toisaalta sillä nähdään olevan myös negatiivinen vaikutus parkouriin. Pelko voi vaarantaa liikkeen onnistumista, sillä sen koetaan toisinaan aiheuttavan tarpeettomia virheitä sumentamalla aisteja sekä häiritsemällä kehon ja ympäristön vuorovaikutusta. (Saville 2008.) Pelon takia parkouraaja voi esimerkiksi panikoitua liikkeen aikana. Liikkeen keskeyttäminen voi aiheuttaa suuremmalla todennäköisyydellä loukkaantumisen kuin liikkeen suorittaminen loppuun asti (Kidder 2013, 239.) Pelkoa ei siis nähdä ainoastaan positiivisena ilmiönä, vaikka sen positiivisia puolia painotetaan enemmän.

Parkour on laji, jossa paikan tutkimisen ja leikkimisen kautta voidaan oppia nauttimaan pelon tunteesta. Pelko onkin suuressa roolissa lajin ”kouvuttavuudesta” puhuttaessa. Lisäksi kehollinen tieto ja paikan tuttuus ovat yhteydessä koetun pelon voimakkuuteen. Yrityksien ja liikkeiden toistamisen kautta keho alkaa tuntea liikesarjoja ja ympäristöä paremmin. Ensimmäisillä yrityskerroilla pelko on voimakkaampaa, koska liike tai paikka ei ole keholle tuttu, mutta jo heti ensimmäisten yritysten jälkeen pelko alkaa helpottaa. Keho oppii tuntemaan liikesarjaa ja ympäristöä. (Saville 2008.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia parkourissa tapahtuvaa omien kykyjen arviointia. Tarkastelun kohteena on, miten kokeneet parkourin harrastajat sanallistavat omien kykyjen arviointiaan. Tähän sisältyy myös pyrkimys selvittää, kuinka helppoa tai vaikeaa omien kykyjen arviointia on sanallistaa.

Tutkimuskysymys:

Miten kokeneet parkourin harrastajat sanallistavat omien kykyjensä arviointia parkourissa?

5.2 Aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisin eli laadullisin tutkimusmenetelmin. Tarkoituksena oli ennemminkin kuvailla ja pyrkiä ymmärtämään ilmiötä kuin kerätä numeerisia tuloksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijalla myös on enemmän vapautta tutkimuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Eskola & Suoranta 1998.) Lisäksi tutkimusotteeni oli fenomenologinen eli tarkastelin haastateltavien kokemuksia ja aistihavaintoja tutkimusaiheeseen liittyen (Laine 2018).

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteluin. Haastateltaviksi valikoitui kolme henkilöä, joiden tiesin olevan hyvin kokeneita parkourin harrastajia, ja uskoin heiltä löytyvän paljon sanottavaa tutkimusaiheeseen liittyen. Kyseisillä parkouraajilla oli selvästi yli kymmenen vuoden kokemus lajista ja kaikki olivat myös ohjanneet lajia pitkään. Haastattelut toteutettiin lokakuussa 2019 kahdessa eri kaupungissa. Kaksi haastattelua tehtiin Parkour Akatemian tiloissa ja yksi kirjastossa. Tutkimukseen osallistujat saivat tietää etukäteen, mistä tutkimuksessa oli kyse. Jokaiseen haastatteluun pyysin varaamaan aikaa noin

tunnin. Lopullisten haastattelujen kesto vaihteli hieman yli puolesta tunnista lähemmäs tuntia. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Litteroitua tekstiä muodostui lopulta 23 sivua (fonttikoko 12, fontti Calibri, pt 1,0).

TAULUKKO 1. Haastattelut

	Haastateltava 1	Haastateltava 2	Haastateltava 3
Haastattelupäivämäärä	5.10.2019	5.10.2019	17.10.2019
Haastattelun kesto (min)	35.43	51.22	41.46
Haastattelupaikka	Parkour Akatemian tila	Parkour Akatemian tila	Kirjaston ryhmätyötila

Tämän tutkimuksen haastatteluja ei voida asettaa minkään tutkimuskirjallisuudessa esiintyvän haastattelukäsitteen sisään, sillä ne sisälsivät vapaata reflektointia, teemoja sekä videon apukäyttöä haastattelutilanteissa. Näin ollen tutkimuksessa on ainakin avoimen haastattelun, teemahaastattelun sekä visuaalisen etnografian piirteitä. Haastattelu sopi tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi hyvin sen joustavuuden vuoksi. Haastattelutilanteessa on mahdollista esimerkiksi kysyä tarkentavia kysymyksiä sekä ohjata keskustelua sellaiseen suuntaan, että aineisto saataisiin mahdollisimman hyvin kerättyä (Eskola & Suoranta 1998).

Avoimella haastattelulla tarkoitetaan haastattelua, joka on täysin strukturoimaton sekä hyvin keskustelunomainen. Joustavuutensa vuoksi se soveltuu hyvin erityisesti kokemuksellisuutta tarkastelemaan tutkimukseen sekä sellaiseen tutkimukseen, jossa tutkittava asia ei ole täysin tuttu. Teemahaastattelussa taas tutkija on listannut tutkimukseensa liittyvät oleelliset teemat, ja haastattelu kytkeytyy vahvasti niiden ympärille. Lisäksi teemahaastattelua käytettäessä lähtökohtana on, että haastateltavat ovat kokeneet jonkin tietyn asian tai prosessin, joka on myös tutkimuksen tutkimuskohteena, ja sitä pyritään ymmärtämään. (Puusa 2011.)

Teemahaastattelussa on kuitenkin tärkeää, että tutkijalla on riittävä ymmärrys ja tarpeeksi tietoa tutkittavasta ilmiöstä sekä sen keskeisimmistä elementeistä (Puusa 2011). Tutkimukseeni keskittyvästä ilmiöstä ei kuitenkaan löydy suoraan kovin paljon aikaisempaa tutkimusta. Parkourin henkinen puoli on

usein tuotu esille parkouria käsittelevissä tutkimuksissa, mutta omien kykyjen arviointia parkourissa ei ole juuri tarkasteltu. Olen kuitenkin itse lajin harrastaja, joten tunnen lajin suhteellisen hyvin. Voin siis jonkin verran listata itse, millaiset asiat liittyvät tutkittavaan ilmiöön, ja rakentaa haastattelut näiden teemojen ympärille.

Koska pyrkimyksenäni oli ymmärtää mahdollisimman hyvin haastateltavien omien kykyjen arviointiprosessia, pyysin haastateltavia kuvailemaan mahdollisimman tarkasti omaa ajatteluaan ja toimintaansa ennen suoritusta, sen aikana ja sen jälkeen. Haastattelut sujuivat hyvin vapaasti ja keskustelunomaisesti. Tämän reflektoinnin aikana pyrin kysymään tarkentavia kysymyksiä epäselvistä kohdista tai käytetyistä käsitteistä. Lisäksi olin listannut itselleni tärkeitä teemoja sekä apukysymyksiä haastattelun tueksi. Näitä teemoja olivat muun muassa ympäristön, muiden ihmisten ja epäonnistumisten vaikutus omien kykyjen arviointiin.

Kokemuksen sanallistamisen tukena hyödynsin haastattelutilanteessa myös visuaalista etnografiaa. Visuaalisessa etnografiassa käytetään erilaisia digitaalisia apuvälineitä ja visuaalisia tallenteita tutkimuksen aineiston keräämisen tai analysoinnin apuna (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014). Jokaisen haastateltavan kanssa katsottiin heidän omasta suorituksestaan video, jonka he olivat saaneet itse valita. Videon tarkoituksena oli auttaa ajattelun muistelua ja kuvailua kyseisen haasteen osalta. Samalla tämä video toimi myös minulle apukeinona ymmärtää paremmin, millaisesta haasteesta oli kysymys. Videon käyttö todettiin erittäin toimivaksi muistelun sekä oman ajattelun kuvailemisen tueksi.

Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi en voi antaa haastateltavista tarkempaa informaatiota, sillä suomalainen parkour-yhteisö on niin pieni, että haastatteluista voisi tunnistaa jopa haastattelukaupungin, tarkemman iän tai harrastusvuosien perusteella, kuka on kyseessä. Tämän vuoksi en myöskään voi kuvailla tarkemmin videoissa esiintyviä haasteita.

5.3 Analyysi

Tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineiston analysoinnissa tarkoituksena oli tarkastella, miten haastateltavat sanallistivat omien kykyjensä arviointia parkourissa. Analysointi voidaan nähdä osittain myös teoriaohjaavana sisällönanalyysinä, sillä analyysin pohjana oli kehollisen tiedon käsite.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on mahdollista tiivistää kolmeen vaiheeseen: pelkistäminen, ryhmittely sekä käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–95). Analysointi alkoi litteroitujen haastatteluiden pelkistämällä. Luin haastatteluja läpi alleviivaamalla omien kykyjen arviointiin liittyviä ilmaisuja. Tämän jälkeen keräsin nämä ilmaisut yhteen, ja aloin tarkastella haastatteluissa esiintyviä yhteisiä piirteitä. Muodostin näistä yhteisistä piirteistä ryhmät, ja jaoin haastatteluissa esiintyvät piirteet muodostamieni ryhmien alle. Näitä ryhmiä olivat omien kykyjen arviointi ennen haasteen suorittamista, haasteen aikana ja haasteen jälkeen. Lisäksi jaoin erillisiksi ryhmiksi pelon ja muiden parkouraajien vaikutukset omien kykyjen arviointiin, sillä ne nousivat erittäin vahvasti haastatteluissa esille eikä niitä voinut suoraan listata edellä mainittujen ryhmien sisään. Lopuksi tarkastelin vielä omana ryhmänä omien kykyjen arvioinnin kehittymistä lajin harjoittamisen myötä.

Näiden vaiheiden jälkeen tutkin jokaista ryhmää erikseen, ja muodostin niistä kuvaukset sen perusteella, miten omien kykyjen arviointia sanallistettiin. Kehollisen tiedon käsite oli vahvasti ryhmien tarkastelussa ja kuvailemisessa mukana, sillä sitä esiintyi aineistosta nousevissa ilmauksissa runsaasti.

6 TULOKSET

Haastateltavat kokivat luottavansa kehoonsa ja sen reagoitokykyyn hyvin paljon. Kehollinen tieto kulkee harjoittelussa kykyjen arvioinnin pohjana. Tämän vuoksi omien kykyjen arviointia voi olla vaikea sanallistaa. Haastateltavat pystyivät sanallistamaan muutamia keinoja, joilla he tunnustelivat omia kykyjään. Näitä keinoja olivat esimerkiksi haasteen jakaminen osiin, valmistautuminen toisilla liikkeillä, aiemman muisteleminen ja pelon tunne. Kuitenkaan sitä tunnetta, miten he tiesivät pystyvänsä johonkin haasteeseen, ei pystytty kunnolla sanallistamaan, sillä se oli kehollista tietoa.

Omiin kykyihin luottaminen ei ollut vain sitä, että luotettiin osaavansa liike, vaan parkouraajat kokivat luottavansa myös omaan kykyynsä reagoida epäonnistumisiin.

”Joskus tulee tilanteita, että tulee pelastaneeksi jotenkin, mitä ei ollut suunnitellut. – – Parkouraaja kohtaa sellasia tosi yllättäviä ja outoja paikkoja ja haasteita, mistä vaan selvittää. Jollain tavalla keho ja mieli on valmis sellasiin yllätyksiin.” (haastateltava 2)

6.1 Riskinotto

Kukaan haastateltavista ei kokenut parkouria vaarallisena lajina, vaan näkemykset ovat samankaltaisia aiempiin tutkimuksiin verrattuna (ks. Gavira, Llerena, Nicaise & Garcia 2018). He näkivät, että riskit voivat olla suurempia kuin muissa lajeissa, mutta haastateltavien puheissa korostui ihmisen oman toiminnan vaikutus lajin turvallisuuteen. Lajia voi harrastaa monella tavalla. Tärkeänä seikkana pidettiin tietoisuutta omasta kunnosta ja tuntumasta.

”Vaarallisuus riippuu siitä, kuka sitä tekee ja miten, mutta keskimäärin se ei ole vaarallista.” (haastateltava 2)

”Lajin tarkoitus ei kuitenkaan ole leikkiä hengellä vaan liikkua ympäristössä.”
(haastateltava 3)

Omien kykyjen arviointi nähtiin siis ratkaisevassa roolissa parkourin vaarallisuudesta keskustellessa. Haastateltavat eivät kokeneet ottavansa riskejä harrastuksen parissa vaan korostivat omien kykyjensä tuntemista ja niihin luottamista. Samalla he kuitenkin tiedostivat liikkeensä näyttävän toisinaan vaarillisilta sivullisen silmin. Kaksi haastateltavista painotti jopa olevansa erittäin varovaisia. Onkin kiinnostavaa huomata, miten ulkopuolisen visuaalinen havainto voi poiketa harrastajan omista tuntemuksista riskinottoa tarkastellessa.

Riskinottamisen ei myöskään koettu muuttuneen harrastuksen myötä, vaan eräs haastateltavista tiivisti:

”Kun tasoa tulee enemmän ja itsevarmuus kasvaa, niin tavalliselle ihmiselle voi näyttää siltä, että riskeeraa. – – Vaara siinä, että voi käydä jotain on kasvanut, koska ne jutut on muuttunu erilaisiksi ja enemmän haastaviksi, mutta en mä silti nää, että mä riskeerais in enemmän.” (haastateltava 3)

6.2 Omien kykyjen arviointi haasteiden edessä

Haastateltavat kuvailivat suurimman osa haasteeseen liittyvästä itsearviointista ja ajattelusta tapahtuvan haasteeseen valmistautuessa. Tarkoituksena ei ole tehdä haastetta ensimmäisellä yrityksellä, vaan haasteeseen kuuluu usein epäonnistuminen ja useasti yrittäminen. Haastateltavat toivat kuitenkin esille muutaman tilanteen, jossa epäonnistumiseen ei ole ollut varaa, mutta tällöin haasteeseen ollaan valmistauduttu erittäin hyvin muilla keinoilla.

Koska epäonnistuminen on harjoitellessa jatkuvasti läsnä, harrastajat kertoivat valmistautuvansa niihin erityisesti vaikeampien haasteiden edessä. Helppoja haasteita suorittaessa niihin ei keskitytä yhtä paljon, sillä mitään suurempaa loukkaantumisen vaaraa ei ole tai liike on niin hallinnassa, ettei sille koeta tarvetta. Mitä vaikeampi tai jännittävämpi haaste kuitenkin on, sitä enemmän siihen valmistaudutaan ja toimintaa epäonnistumistilanteessa käydään mielessä läpi. Omien kykyjen arviointi näkyy siis myös epäonnistumisen mahdollisuuden tiedostamisena sekä siihen

valmistautumisena. Harrastajat eivät syöksy haasteeseen täysin mitään ajattelematta, vaan omat kyvyt on tiedostettu.

”Jos lähdän tekemään jotain sellaista, missä on vähän isommat riskit – – Mä arvioin, miten se liike voi mennä vikaan, ja sitten mä mietin, mitä me teen, jos niin käy.” (haastateltava 1)

Yksi haastateltavista, kuitenkin totesi, ettei hän erityisemmin mieti, miten hän pelastaa epäonnistuvan liikkeen, mutta silti tiesi, miten reagoida. Tällainen tietäminen sekä kehon reagoitaito kertovat kehollisesta tiedosta. Keho osaa reagoida epäonnistumisiin, koska se on tottunut reagoimaan niihin, ja ne ovat tuttuja. Kehollinen tieto on rakentunut toistojen kautta eikä sitä tarvitse enää tarkemmin käydä mielessä läpi (Parviainen 2016). Toisaalta myös toisten haastateltavien puheissa näkyi tällaisen kehollisen tiedon olemassaolo. Vaikka he mainitsivat pohtivansa, miten he pelastaisivat liikkeen, he myös kokivat, että epäonnistumistilanteissa pääosin kuitenkin keho reagoi automaattisesti tilanteeseen.

”Mä aika vähän mietin sitä, mitä mä voin tehdä, jos mä epäonnistun. Mä kyllä tiedän, mitä mä voin tehdä, mut mä en mieti sitä. Se niin ku tulee automaattisena reaktiona.” (haastateltava 3)

”Kun on monta vuotta taustalla, niin on epäonnistunu liikkeissä, ja on silti tullut tosi näppärästi alas. Jos se tilanne on tarpeeksi lähellä niitä aikaisempia tilanteita, niin silloin mä mietin, että no jos mä vaan meen tonne, ja jos se menee vikaan, niin kyllä mä sieltä jotenkin tuun alas. Tavallaan sellanen tunne siellä kehossa – – jotenkin saa sen käännettyä kyllä jonnekin. Sen saa kikkailtua. Keho osaa siinä reagoida jotenkin.” (haastateltava 1)

Haasteen edessä itsearviointi näkyy myös peilaamalla haastetta aikaisemmin tehtyihin liikkeisiin ja haasteisiin. Jos liike on sellainen, että sen on tehnyt aiemmin monesti ja hyvin samanlaisessa ympäristössä, olo on varmempi, ja omien kykyjen arviointi on suhteellisen helppoa. Toisinaan tämä edellisiin haasteisiin vertaaminen on vain pään sisäistä muistelua, mutta toisinaan harrastajat valmistelevat kehoaan samantapaisilla liikkeillä tai konkreettisesti

mittaavat hyppymatkaa oman kengänpohjansa avulla. Kengällä mittaaminen onkin parkourissa hyvin yleinen ja konkreettinen keino selvittää, kuinka pitkälle pystyy hyppäämään.

”Ehkä sitä peilaa vastaavanlaisiin juttuihin, mitä on tehny aiemmin – – että tavallaan se tekniikka muistuu.” (haastateltava 2)

”Sä voit vähän lähtee arvioimaan niiden jalkojen avulla, että jos se (hyppy) on vaikka vähän yli sen sun maksimin, mutta sit jos se menee alaspäin, niin se vois olla sulle ihan mahdollinen.” (haastateltava 3)

Kaikki haastateltavat kertoivat myös lähestyvänsä haastetta tarpeen tullen pilkkomalla sen pienemmiksi osiksi. Haastetta on helpompi lähestyä, kun kaikki haastava ei tule yhdellä kertaa. Kun nämä palaset alkavat sujua, osia yhdistetään. Myöhemmin myös liikkeen laatua voidaan parantaa. Tällaisessa lähestymistavassa kehollisen tiedon rakentaminen ja sen muistelemine ovat osa jatkuvaa itsearviointia. Parkouraaja rakentaa kehollista tietoa toistojen kautta, ja samalla arvioi omia kykyjään sen suhteen, milloin liike alkaa sujumaan ja milloin voi siirtyä haastamaan itseään seuraavaan vaiheeseen.

”Tykkään pilkkoa pieniin osiin ensin ja sen jälkeen yhdistää ja sen jälkeen tehdä jonkin version ja lähtee lisäämään sitä laatua, mitä mä haluan lisää.” (haastateltava 1)

Lisäksi parkouraajat kertoivat, että omien kykyjen arviointiin vaikuttaa vahvasti päivän olotila. Esimerkiksi jos jalat ovat kipeinä, harrastaja keskittyy enemmän käsivoimia vaativiin liikkeisiin. Toisinaan ei tarvitse olla edes väsynyt, vaan on päiviä, jolloin on epävarmempi omista kyvyistään ja silloin haastavampia haasteita ei lähdetä niin helposti yrittämään. Omaa kehoa pyritään kuuntelemaan.

”Jos on selkeesti väsynyt tai lihakset kipeinä, niin tietää jo, että sinä päivänä ei tuu tekemään kaikkia haasteita, mitä ehkä haluaisi. Silloin vaan laskee päivän tavoitetta ja keskittyy johonkin muuhun.” (haastateltava 3)

Harrastajat totesivat, että samalla tavalla kyseisen ajan kunto vaikuttaa siihen, mitä lähtee tekemään ja kuinka nopeasti. Jos on ollut pidempi tauko parkourin tai pelkästään jonkin tietyn liikkeen harjoittelemisesta, haasteisiin lähdetään paljon hitaammin, ja kehollisen tiedon muistelemiselle annetaan aikaa. Toisinaan tähän menee aikaa vain minuutteja, ja toisinaan se voi vaatia monia viikkoja.

Haastateltavat toivat esille, että joskus heille on tullut eteen haaste, johon valmistautuminen on ollut hyvin hankalaa. Haastetta ei ole voinut esimerkiksi kokeilla mitenkään vaiheittain tai epäonnistumismahdollisuudet ovat olleet sellaisia, ettei niihin voida valmistautua. Tällöin valmistautuminen ja itsearviointi tapahtuvat ainoastaan mielessä. Liikettä rationalisoidaan, käydään mielessä läpi ja verrataan aiempaan suoritukseen. Tällöin omien kykyjen tuntemisen tulee olla hyvin tarkkaa, ja näihin kykyihin luottamista koetellaan. Jos haasteen kuitenkin päättää suorittaa, se täytyy tehdä kunnolla ja loppuun asti, koska muuten loukkaantumisriski on vielä suurempi. Tällaisia haasteita ei kuitenkaan esiinny kovin usein, ja niiden tekemistä harkitaan huolellisesti.

”Sitten kun lähtee tekemään, niin sitten ei voi enää jättää kesken tai muuttaa jotain siinä. Sitte vaan täytyy tehdä. Kävi miten kävi.” (haastateltava 2)

6.3 Liikkeen aikana tapahtuva itsearviointi

Liikkeen aikana tapahtuva ajattelu ja itsearviointi ovat hyvin nopeaa. Suorituksen aikana harrastaja ehtii tehdä nopean arvioinnin, onnistuuko vai epäonnistuuko liike sekä reagoida epäonnistumiseen. Erityisesti siis epäonnistumistilanteissa omien kykyjen arviointi liikkeen aikana korostuu. Liikkeen aikana tapahtuvaa ajattelua kuvailtiin näin:

”Siinä on joku sellanen ihan pieni hetki, että sä tiedostat sen, et sä tuut vajaaks. Sit sä tuut siihen reunaan. Sä otat hyvin vastaan, ja sit sä vaan putoot hallitusti siinä alas.” (haastateltava 3)

”Se on sellanen äää pum, ja sit sä oot niin ku turvallisessa tilanteessa siellä kivasti.” (haastateltava 1)

Toisinaan epäonnistumisiin reagoimisen nähdään sisältävän tietoista ajattelua ja nopeaa päätöksentekoa, mutta vielä useammin liikkeen pelastaminen nähtiin jopa automaattisena kehon reagoitina. Tämän vuoksi kehon reagointiin myös luotetaan todella paljon. Harjoittelun kautta keho on oppinut reagoida epäonnistumisiin eri tavoin ja rakentanut näin kehollista tietoa. Joskus liiallista ajattelua jopa vältellään, sillä se saa turhaan epäröimään kesken jännittävän haasteen. Jos liike on kuitenkin tuttu, liikkeen aikana voi ajatella enemmän, koska se ei häiritse tekemistä.

”Kun liikettä lähtee sitten oikeasti tekemään, sitä ei saa kuitenkaan ajatella liikaa, koska muuten sitä ei saa tehtyä koskaan.” (haastateltava 1)

”pitää vaan luottaa kehoon ja kehon reaktioihin. Jos jotain tapahtuu, se osaa reagoida välittömästi oikeella tavalla.” (haastateltava 1)

Eräs haastateltavista kertoi tilanteen, jossa hän teki volttia, mutta näki jo ponnistuksen aikana, että laskeutumiskohdassa olikin jotain tiellä. Hän kuvaili ehtivänsä tajuta, että jotain on tiellä, ja reagoida siihen jättämällä liikkeen kesken. Samalla hetkellä hän myös tajusi, miten typerän ratkaisun oli tehnyt. Lopuksi hän putosi kyljelleen maahan. Epäonnistuvan liikkeen aikana epäonnistuminen nähtiin jo etukäteen, jolloin parkouraaja arvioi hyvin nopeasti, miten hän voi pelastaa tilanteen. Kyseisen esimerkin kautta haastateltava toi esille, miten paljon liikkeen aikana voi ehtiä ajattelemaan, mutta myös näkökulman siihen, ettei keho toimikaan aina järkevästi nopeissa tilanteissa. Enemmän tulee kuitenkin vastaan tilanteita, joissa keho reagoi järkevästi ja siksi siihen myös luotetaan.

6.4 Liikkeen jälkeen

Kun haasteen suorittaminen onnistuu toivotulla tavalla, tulee voiton tunne erityisesti silloin, jos haastetta on jännittänyt paljon tai pitkään. Toisinaan taas

suorituksen jälkeen tulee hölmö tunne, koska tuntuu, että haaste ei olisi ansainnut niin paljon vaivaa. Oppimisen näkökulmasta harrastajat kokivat, että yksittäisestäkin liikkeestä voi toisinaan saada paljonkin irti.

”tietää taas vähän paremmin, miten reagoi eri tilanteissa.” (haastateltava 1)

Toisaalta myös epäonnistumisen kautta koettiin oppivan paljon. Kukaan haastateltavista ei ollut kokenut mitään vakavia loukkaantumisia, vaan loukkaantumiset olivat olleet esimerkiksi erilaisia kolahduksia ja nyrjähdyksiä. Lisäksi nämä pienet loukkaantumiset eivät lähes koskaan olleet tapahtuneet itse parkour-suorituksen aikana, vaan esimerkiksi lämmittelyssä tai väistäessä toisen tieltä. Epäonnistumiset nähdään enemmän sellaisina, että liike ei onnistunut toivotulla tavalla esimerkiksi hyppäämällä vähän liian lyhyelle, mutta mitään loukkaantumista ei tapahdu.

Pienet epäonnistumiset helpoissa haasteissa nähtiin sellaisina, että niistä opittiin seuraavaa suoritusta varten esimerkiksi ottamalla vain hyppyyn vähän lisää voimaa tai hyppäämällä hieman korkeammalle. Kun puhun suuremmista epäonnistumisista, tarkoitan epäonnistumista, jossa on ollut lähellä suurempi loukkaantuminen. Suurempien epäonnistumisten kohdalla haastateltavat kuvailivat, että tähän kyseiseen liikkeeseen saattaa jäädä epävarmuus pidemmäksikin ajaksi. He myös mainitsivat, että nykyään ennen kyseisen liikkeen tekemistä he ovat tarkempia ja huolellisempia liikkeen kanssa. Kaikenlaiset epäonnistumiset vaikuttavat siis omien kykyjen arviointiin ja niiden kautta uskottiin oppivan paljon.

”Kyllähän ne vähän saattaa jäädä mieleen silleen. Sit ei jotenki ehkä tee niin varmasti ku vois. Tavallaan se jää tikittämään sinne taustalle, että tässä tuli se. – – Niin ehkä se silleen jotenki, että on varmempi tai tarkempi sen kanssa, että käsille on pitoa, ja ei lähe silleen puolihuolimattomasti tekemään.” (haastateltava 2)

”Mulla kyllä tuli sellanen pieni epävarmuus, ei niin ku siihen liikkeeseen vaan siihen, kuinka kovaa sä juokset siihen, koska siihen mä juoksin käytännössä melkein täysiä, ja sit se käsi lipes tai meni ohi. – – Mä tein sitä kyllä sen jälkeen, koska mä tiesin, että se oli vaan virhearvio.” (haastateltava 3)

6.5 Pelon ja epävarmuuden vaikutus

Kokemukset pelosta olivat hyvin yhteneviä verrattuna Savillen (2008) tutkimukseen parkourin tunnepuolesta. Harrastajat kertoivat tuntevansa hyvinkin paljon jonkinlaista pelkoa tai epävarmuutta harjoittelun aikana. Kaksi haastateltavista koki tämän tunteen pelkona, kun taas yksi haastateltavista kuvaili tunnetta enemmän epävarmuudeksi. Tästä pelon ja epävarmuuden tunteesta käytetään kuitenkin paljon yhteistä termiä ”kuumottelu”. Kuumottelu-termi esiintyy yleisemminkin parkourin harrastajien keskuudessa, ja se nähdään osana parkour-haasteiden suorittamista.

Pelon vaikutus itsearviointiin koettiin moniulotteisena. Eräs parkouraaajista käytti myös termiä ”pelon kanssa neuvottelemisen”. Hän painotti, ettei nähnyt sitä taisteluna pelkoa vastaan vaan enemmänkin sopusointuisena yhteiselona pelon kanssa. Kuten aiemmissa tutkimuksissa on tullut esille, myös tämän tutkimuksen haastateltava näkivät pelon luonnollisena osana parkourin harjoittelemista eikä sitä pyritty erityisemmin karttamaan. (ks. Saville 2008.) Liiallinen pelko tai epävarmuus nähtiin kuitenkin merkinä, ettei haastetta kannattanut vielä yrittää, vaan se vaatii vielä harjoittelua tai erilaista olotilaa. Kun taas vähäinen kuumottelu oli merkki siitä, että haaste olisi suhteellisen helppo suorittaa tai se ei sisältänyt suurempaa riskiä loukkaantua. Haastateltavat kokivat osaavansa todella hyvin tunnistaa, milloin haaste on liian haastava tai päivän olotila ei ollut sopiva.

”Kyllä sitä epävarmuutta tuntee lähes melkein joka treenikerralla, vaikka ois joku tuttu liike” (haastateltava 3)

”Pelon elementti kuuluu parkouriin aina ja varsinkin, kun päästään perusasioista soveltamaan erikoisiin olosuhteisiin.” (haastateltava 1)

Haastavampia haasteita tehdessä sekä riskien kasvaessa pelkoa ja epävarmuutta tunnetaan luonnollisesti enemmän. Etenkin uudet elementit ja

uudet paikat lisäävät pelon kaltaista tunnetta, sillä ne tuovat mukanaan yllätyksiä. Parkourille on ominaista, että ulkona harjoitellessa ympäristö on aina erilainen. Pinnat, etäisyydet, kulmat ja korkeudet ovat erilaisia eri ympäristöissä. Uudessa ympäristössä pitää aina soveltaa oppimaansa, koska tietty liike voi olla myös erilainen erilaisessa paikassa. Kehollisen tiedon tulee olla joustavaa ja harjoitteluympäristön huomioivaa. Ei riitä, että liike osataan saliolosuhteissa tietyn rakenteen yli, sillä toisessa ympäristössä rakenne onkin erilainen.

Parkourajat kokivatkin, että omien taitojen lisäksi myös ympäristö vaikuttaa liikkeen onnistumiseen, jolloin omien kykyjen arviointi toisessa ympäristössä ei välttämättä riitä haasteeseen valmistautumiseen toisessa ympäristössä. Lisäksi tuntematon ympäristö luo epävarmuutta, koska parkouraja ei samalla tavalla luota enää siihen, että yllättävässä tilanteessa hän osaisi reagoida nopeasti, jos ympäristö ei ole tuttu. Vaikka keho on tottunut reagoimaan yllätyksiin, harrastajat eivät halua turhaan ottaa riskejä, vaan tutustuvat ympäristöön. Keho opetetaan tuntemaan ympäristö.

Tällainen ympäristöön tutustuminen näkyy usein ihan vain liikkumalla ympäristössä, jolloin keho hakee tuntumaa ympäristön suhteen. Ympäristöön tutustumisen kautta parkouraja saa käsityksen siitä, miten omat kyvyt ovat suhteessa juuri tähän ympäristöön: onko jokin pinta erilainen, esiintyykö jotain kummallisia uusia kulmia tai onko jotain muuta huomioitavaa. Tutustumisen jälkeen omat kyvyt hahmottuvat myös paremmin juuri tässä ympäristössä, ja yllätyksiin on valmistauduttu.

"Siinä menee yllättävän kauan aikaa, että saa fiiliksen, millainen se spotti on ja luottaa siihen." (haastateltava 3)

Pelkoa ja epävarmuutta voi helpottaa ympäristöön tutustumisen kautta. Parkourajat kuitenkin mainitsevat, että haastetta tehdessä ensimmäiset yritykset kuumottavat eniten. Sen jälkeen kuitenkin pelko tai epävarmuus helpottavat. Vaikka haasteeseen tutustuisi jotenkin osissa, ensimmäiset yritykset on vain tehtävä, jotta kuumottelu helpottaa ja haasteeseen pystyy keskittymään paremmin.

”Ne ensimmäiset hyppyt on sitä, että mun pitää vaan saada tehtyä se jollain tavalla. Ihan sama miten, kunhan mä saan sen tehtyä. – – Saa sen pelon murrettua lävitse ja sitten, kun on pari kertaa jo tehny sen, se alkaa jo tosi paljon normalisoitua.” (haastateltava 1)

6.6 Muiden ihmisten vaikutus

Parkourin harrastajat hakeutuvat mielellään muiden parkouraajien seuraan harjoittelemaan (Kalari 2012, 55). Myös tämän tutkimuksen haastateltavat kertoivat suosivansa enemmän muiden ihmisten kanssa harjoittelemista, vaikka yksin harjoittelemisestakin he pitävät. Kaikki kokivat yksin ja yhdessä harjoittelamisen eroavan toisistaan jonkin verran. Yksin parkouraaminen koettiin enemmän tekniikan hiomisena ja rutiinin hakemisena, kun taas porukassa kuumottelu ja haasteiden suorittaminen ovat suuremmassa roolissa.

Kaikki haastateltavat kokivat muilla parkouraajilla olevan heidän harjoittelulleen ja kykyjen arvioinnilleen vain positiivisia vaikutuksia. Toisaalta haastatteluissa nousi esille käsitykset siitä, että toisinaan parkourissa porukan läsnäolo voi vaikuttaa myös negatiivisesti itsearviointiin sekä johtaa uhkarohkeuteen. Etenkin parkouriin noussut kilpailukulttuuri nähtiin lisäävän turhien riskien ottamista. Suomalaisen parkour-yhteisön kohdalla porukan nähtiin kuitenkin vaikuttavan enemmän positiivisesti omien kykyjen arviointiin.

”Se porukka ei ainakaan minusta saa irti semmosta, että mä lähtisin jotenki tekemään asioita, jotka on liian isoja tai liian vaikeita. Mut mä nään kyllä, että se joskus parkourissa vaikuttaa sillä tavalla, että se porukka toimii negatiivisella tavalla. – – Ehkä treenaan sellaisissa porukoissa, joissa se on tosi epätavallista.” (haastateltava 2)

Porukassa omia kykyjä pystytään peilaamaan toisten ihmisten kautta. Toisten kyvyt tunnetaan usein hyvin, jolloin toisen yrittämän haasteen kohdalla parkouraaja vertaa omia kykyjään toisen kykyihin, ja tekee sen perusteella valinnan, lähteekö itse mukaan työstämään haastetta. Jos esimerkiksi toinen parkouraaja tekee jotakin mielenkiintoista haastetta, jossa tarvitaan tietyn verran hyppyvoimaa, harrastaja vertaa omaa hyppyvoimaansa toisen parkouraajan

hyppyvoimaan. Jos hän kokee hyppivänsä yhtä pitkälle toisen kanssa, haasteeseen yleensä tartutaan. Jos taas parkouraja kokee hyppivänsä paljon lyhyempiä matkoja toiseen verrattuna, haaste usein jätetään kokeilematta. Porukassa toisten kykyihin vertaaminen nähdään siis hyödyllisenä itsearviointin apuvälineenä.

"Kyllä sitä tosi paljon peilaa itseä tai omia kykyjään muiden kautta. Siinä näkee, että okei tämän tyyppin kanssa ollaan näissä asioissa suurin piirtein samalla tasolla esim. hypitään about yhtä pitkälle. Niin se kyllä voi monesti auttaa siinä asiassa, että lähtee sen haasteen äärelle. Kun taas sitten, jos on joku hyppy, minkä tekee tyyppit, jotka hyppää puol metriä pidemmälle ku minä, niin pohdin: 'toi on kyllä liian paha mulle. Enpä tiä. En lähe edes yritää.'" (haastateltava 1)

Ryhmä ei aiheuta painetta, että tulisi jotenkin näyttää muille olevansa hyvä, koska aika usein porukassa tunnetaan toisten taidot. Sen sijaan ryhmä saa tekemään täysillä. Parkourajat kokivat haastavansa vielä enemmän itseään ja koettelevansa omia rajojaan yhdessä harjoitellessaan. Lisäksi toisista sai tukea omien kykyjen arviointiin, kun haasteetta voitiin pohtia yhdessä.

"Niin ei ehkä niin ku uhkarohkeemmaks, mutta kyllä se saa enemmän ehkä yrittämään täysiä välillä. Sitte tavallaan liittää omat kykynsä muitten kykyihin ja silloin saa sen extra prosentit, mitä se hyppy tarttis." (haastateltava 1)

"Sä saat vähän niin ku itseluottamusta lisää siinä porukassa, mikä on mun mielestä vaan ihan hyvä. Ainakin kun meillä Suomessa se treenimentaliteetti ei oo myöskään väkinäistä pakotusta, että sun on pakko tehdä se homma, jos vaikka muut teki sen." (haastateltava 3)

Eräs haastateltavista toi ilmi, kuinka joskus tuntuu, että porukassa harjoitellessa voi jopa nähdä paremmin, mihin toinen kykenee kuin se toinen itse. Etenkin parkour-ryhmien ohjaamisen kohdalla muutkin haastateltavat mainitsevat ilmiön, jossa oman harjoittelun ja itsearviointin kehittymisen myötä on myös oppinut näkemään, mihin toinen pystyy.

”Kun parkouria ohjaa sitä tekee semmosille, jotka ei oo niin kokeneita. Sitä tajuaa aika nopeesti ihmisestä, kun kattoo sen liikkumista, että mihin se pystyy. Voi olla ikään kuin semmonen totuuden torvi, että tähän sä pystyt helposti, ja tää vaatii sulta aika paljon harjottelua.” (Haastateltava 2)

”Voi olla, että joskus kaipaakin sitä, että toinen sanoo: ’toi on sulle oikeesti helppo. Nyt vaan teet sen.’” (haastateltava 2)

6.7 Omien kykyjen arvioinnin kehittyminen

Kaikki kokivat itsearvioinnin myös kehittyneen harjoittelun myötä. Harjoittelun alkuvaiheessa, kun kokemusta ei ollut, ei ollut myöskään aikaisempia liikkeitä, joita voisi käydä mielessään läpi. Parkouraajat kokivat, että heillä oli epäselvyys omasta tasostaan ja omista kyvyistään. Nykyään omien kykyjen arviointi koettiin paljon enemmän muisteluna, sillä on jotain, mitä muistella ja reflektoida. Lisäksi omista kyvyistä ollaan koko ajan hyvin kartalla, ja luottamus omien kykyjen arviointiin oli kaikkien haastateltavien kohdalla suuri.

”No silleen se ainakin on muuttunut, että nyt se on paljon enemmän muistelua eli muistelee, mitä on aikaisemmin tehnyt. Kun taas nuorempana ei ollut mitään mitä muistella, vaan pohti vaan: ’Aah, miten mä tän teen? Mä en tiedä yhtään!’” (haastateltava 1)

”Se oli hirmu palkitsevaa saada tietää, että hei mä pystyn tämmöstä ja tämmöstäkin tekemään.” (haastateltava 2)

”Alkaa ymmärtää, että tämä asia tarvitsisi näin ja näin paljon harjoittelua, että mä saisin sen tehtyä. Tai että tämä vaatisi tuntuman hankkimista, että mä voisoin tehdä sen. Ja tätä en tule ikinä saamaan.” (haastateltava 2)

Kun haastateltavat muistelivat, miten harrastuksen alkuaikoina muiden ihmisten läsnäolo vaikutti omaan harjoitteluun, he näkivät siinä samanlaisia ajattelurakenteita nykyiseen verrattuna. Uhkarohkeaksi ei ruvettu, mutta käsitykset omista kyvyistä eivät olleet vielä aivan selvillä. Usein jopa aliarvioi omat kykynsä, jolloin kokeneempi saattoi nähdä paremmin, mihin itse pystyi ja auttamaan arvioinnissa. Kokemuksen ja toistojen myötä oppi myös itse arvioimaan omia kykyjään paremmin. Nykyään muiden kanssa harjoittelu nähtiin myös fyysisesti kehittävämpänä kuin ennen. Alussa muiden avulla

ymmärsi paremmin arvioimaan omia kykyjään, mutta nykyään fyysiset taidot kehittyvät vielä enemmän siinä samalla.

”En mä oikein osannu mitään enkä tienny mitään, ja sitten noi muut oli jo treenannu. – – Niiltä sai enemmän sellasta vahvistusta sille, että kyllä sä pystyt tämänki tekemään.” (haastateltava 2)

”Kyllä mä samoja ajatusrakenteita siellä tunnistan. Siellä oli niitä tyyppjejä, ketä mä silleen katoin, että okei nää hyppää paljon kovempaa ku minä. – – Silloin ei tuu sellanen ajatus, että ää kyllä minäki tuon teen, vaan tulee enemmän ajatus, että uu ehkä joskus vielä.” (haastateltava 1)

Haastateltavat kokivat tuntevansa hyvin omat kykynsä ja kuntonsa koko ajan, mutta säännöllisesti sitä myös testataan, missä oma raja menee sillä hetkellä. Tätä testaamista voi tehdä joko konkreettisesti liikkumisen kautta tai sitten tutussa ympäristössä henkisen ajatusleikin kautta.

”Sitä pystyy myös arvioimaan kunkin hetkistä kuntoaan ja tilaa sillä tavalla, että menee siihen ja tuijottaa sitä hyppyä.” (haastateltava 2)

7 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten kokeneet parkourin harrastajat sanallistavat omien kykyjen arviointia. Tutkimuksessa selvisi, että kehollinen tieto on tärkeässä roolissa omien kykyjen arvioinnissa. Se on arvioinnin pohja, joka kehittyy harjoittelun eli yrittämisen, onnistumisen ja epäonnistumisen kautta. Vahvan kehollisen tiedon roolin vuoksi kykyjen arviointia ei ole aina kovin helppoa kuvailla, ja siksi haastateltavat toivatkin enemmän esille omien kykyjensä arvioinnin välineitä.

Suurin osa omien kykyjen arvioinnista sijoittui ennen parkour-haasteen suorittamista. Itse arviointia kuvailtiin aiempiin liikkeisiin vertaamisena, epäonnistumisten ennakoitina, kehon valmisteleminen samanlaisilla liikkeillä sekä toisinaan myös konkreettisesti mittaamalla etäisyyksiä. Myös tunteiden koettiin vaikuttavan vahvasti omien kykyjen arviointiin. Päivän olotila ja kehon valmiustila kertoivat jo ennen haasteen löytämistä, millaisia haasteita lähdetään päivän aikana edes etsimään. Lisäksi tunteista erityisen vahvassa roolissa on jonkinlainen pelon tai epävarmuuden tunne, josta käytetään termiä ”kuumottelu”.

Haastateltavat kokivat toisten parkouraajien läsnäolon harjoittelutilanteessa hyödylliseksi. He painottivat, ettei ryhmä aiheuta uhkarohkeutta tai omien kykyjen hämärtymistä, vaan toisten kautta omat kyvyt hahmottuivat entistä paremmin. Lisäksi omien taitojen kehittyminen on nopeampaa muiden kanssa harjoitellessa kuin yksin. Onkin ymmärrettävää, miksi myös muissa tutkimuksissa suuri osa parkouraajista mainitsee pitävänsä enemmän toisten kanssa harjoittelusta (ks. Kalari 2012.)

Liikkeen aikana omien kykyjen arviointi oli hyvin nopeaa. Usein toiminta epäonnistumistilanteissa nähtiin jopa automaattisena kehon reagoitina. Tällainen reagoititaito heijastaa vahvasti kehollisen tiedon roolia parkouraajan liikkumisessa. Yksittäisistäkin suorituksista koettiin oppivat paljon liikkeen suorittamisesta sekä oman kehonsa reagoinnista. Jokainen haastateltava havaitsi omien kykyjen arvioinnin kehittyneen harjoittelun myötä.

Tutkimus osoittautui tarpeelliseksi, sillä tarkalleen tästä aiheesta ei ole tehty aiempaa tutkimusta parkourin osalta. Monissa tutkimuksissa on kuitenkin tuotu esille parkourin fyysisen puolen lisäksi sen henkinen puoli, joka nähdään tärkeänä osana parkouria. Tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että omien kykyjen arvioinnilla on suuri rooli lajin harrastamisessa. Haastateltavien käsitykset lajin vaarallisuudesta ja riskeistä olivat hyvin samansuuntaisia verrattuna aiempiin tutkimuksiin aiheesta. Kukaan ei kokenut lajia lainkaan sen vaarallisempana kuin mitään muutakaan urheilulajia, vaan vaarallisuus riippuu ihmisestä itsestä, ja miten lajia harrastaa. (ks. Gavira, Llerena, Nicaise & Garcia 2018; Kidder 2013; Rossheim & Stephenson 2017; Saville 2008).

Lisäksi tämä tutkimus voi osaltaan luoda parempaa ymmärrystä sille, miksi parkourin harrastajien käsitys lajista on niin erilainen verrattuna ulkopuolisen käsitykseen. Tutkimuksen taustalla oli tarve havainnollistaa parkouriajien ajattelua ja harkintaa harjoittelunsa aikana sekä selvittää, ettei lajissa ole kyse uhkarohkeudesta tai näyttämisen halusta vaan vastuullisesta ja luovasta liikkumisesta.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi haastattelu sopi hyvin, sillä haastattelutilanteessa oli helppo kysyä tarkentavia kysymyksiä sekä ohjata keskustelua niin, että aineisto saatiin kattavasti kerättyä. Aiheen sanallistaminen helpottui, kun asioita voitiin keskustella kasvotusten. Lisäksi videon käyttäminen haastattelun apuna toimi erittäin hyvin, sillä se auttoi haastateltavia kuvailemaan, mitä he olivat haasteen aikana ajatelleet ja miten sitä oli työstetty. Video auttoi ymmärtämään paremmin, millaisesta haasteesta oli kyse. Videota olisi voinut käyttää haastattelun tukena vielä enemmänkin, sillä sen käyttö osoittautui erittäin toimivaksi.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus on eettisesti hyväksyttävää sekä luotettavaa, mikäli se on toteutettu hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti (TENK 2012). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä on pohdittava tutkimuksen jokaisessa vaiheessa (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Fenomenologisen tutkimuksen haasteena on se, että saatu tieto koskee vain tutkimukseen osallistuvia yksilöitä, jolloin tietoja ei voida täysin yleistää kuten luonnontieteissä. Kokoavia johtopäätöksiä on kuitenkin mahdollisuus tehdä, jos näiden henkilöiden kontekstit ovat riittävän samanlaisia. (Tökkäri 2018, 66.) Tässä tutkimuksessa haastateltavien yhteisenä kontekstina oli yli kymmenen vuoden harrastustausta parkourista sekä useiden vuosien kokemus lajin ohjaamisesta. Näin ollen osallistujat tunsivat lajin hyvin oman kokemuksensa kautta.

Tutkijan on oltava tarkkana omien käsitystensä vaikutuksista tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 118–124). Itse lajin harrastajana tuon tutkimukseen myös omia oletuksiani ja käsityksiäni lajista, vaikka pyrin objektiiviseen aiheen tarkasteluun. Nämä oletukset vaikuttavat väistämättä omaan tulkintaani ja aineiston analyysiin. Täysi objektiivisuus on siis mahdotonta. Oma kokemukseni lajista voi auttaa tutkimusprosessia, sillä tunnen lajin paremmin kuin ulkopuolinen. Toisaalta lajiin vähemmän tutustunut voi nähdä kauempaa jotain sellaista, jota lajin entuudestaan tunteva ei niin helposti huomaa.

Tutkimuksessa ei voitu kuvailla haastateltavia lähes laisinkaan, sillä suomalainen parkour-yhteisö on vielä pieni, ja hyvin kokeneita parkourin harrastajia on vähän. Tämän vuoksi haastateltavien tarkempi kuvaileminen tai edes haastattelukaupunkien mainitseminen voisi johtaa haastateltavien tunnistamiseen. Myös videoissa tai haastatteluissa esiintyvien haasteiden kohdalla jouduin tarkasti pohtimaan, kuinka paljon kuvailen näitä tutkimuksessani. Lopulta päädyin jättämään haasteidenkin kuvailemisen hyvin vähäiselle, jotta haastateltavat eivät paljastuisi niidenkään kautta, ja tutkimukseni eettisyys säilyisi.

7.2 Jatkotutkimuksia

Parkourissa on pohjimmiltaan painotettu, että laji on kilpailua vain itseään ei toisia vastaan (Wallace 2013). Nykyään pinnalle ovat kuitenkin nousseet myös parkour-kilpailut, joissa kisataan muun muassa nopeuden ja tyylin osalta (ks. Red Bull Art of Motion; Sport parkour league). Olisikin mielenkiintoista tutkia,

miten vähitellen parkouriin noussut kilpailukulttuuri vaikuttaa omien kykyjen arviointiin. Voisi kuvitella, että kilpaileminen kasvattaa uhkarohkeutta ja suurempien riskien ottamista, jolloin loukkaantumiset lisääntyvät.

Lisäksi Suomen Parkour ry on toteuttanut muutaman viimeisen vuoden aikana valtakunnallista Parkouria koululaisille -hanketta, jonka tavoitteena on tutustuttaa lapsia lajiin erilaisten lajikokeilupäivien ja iltapäiväkerhojen kautta (Suomen Parkour ry). Opetusharjoittelussa olen myös huomannut, että parkour on ollut lapsille mieleinen, ja parkour-tunneilla ilmapiiri on ollut innostunut. Olisi kiinnostavaa selvittää myös, mitä annettavaa parkourilla olisi lasten fyysisten taitojen kehittymisen lisäksi heidän psyykkisten taitojensa kehittymisen tueksi. Lisäksi koen, että myös muut urheilulajit hyötyisivät tällaisesta omien kykyjen arvioinnin fenomenologisesta tarkastelusta.

8 LÄHTEET

Ameel, L. & Tani, S. 2007. Säröjä kaupunkitilassa: parkour. Alue ja ympäristö, 36 (1), 3–13.

Angel, J. M. 2011. Cine Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour. Lontoo: Brunel University.

Atkinson, M. 2009. Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis. Journal of Sport & Social Issues, 33 (2), 169–194.

Clegg, J. L. 2011. An existential phenomenological examination of parkour and freerunning. San Jose: San Jose State University.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gavira, J. F., Llenera, A. M., Nicaise, D. M. & Garcia, F. P. 2018. Risk preception evaluation in parent and/or guardians of group of beginner traceurs before and after parcour practice. Journal of Physical Education and Sport 18 (2), 695–702.

Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. 2014. Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. Teoksessa P. Hämeenaho & E. Koskinen-Koivisto (toim.) Moniulotteinen etnografia. Helsinki: Ethnos ry.

Kalari, T. 2012. Parkour fyysisenä minuuden performanssina – Etnografinen tutkimus parkour-harrastajien fyysisestä itsensä esittämisestä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.

- Kidder, J. L. 2013. Parkour: Adventure, Risk, and Safety in the Urban Environment. *Qualitative Sociology* 36 (3), 231–250.
- Koskela, H. 2009. Pelkokierre: pelon politiikka, turvamarkkinat ja kamppailu kaupunkitilassa. Helsinki: Gaudeamus.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Helsinki: PS-kustannus, 25–42.
- Miller, J. R. & Demoiny, S. G. 2008. Parkour: A new Extreme Sport and a Case study. *The Journal of Foot and Ankle Surgery* 47 (1), 63–65.
- Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemista. *Liikunta & tiede*, 53 (2–3), 10–15.
- Parviainen, J. 1997. Taito, kehomuisti ja kehollinen tieto: miten nykytanssijan kehollista tietoa ja taitoa voi käsitteellistää? Teoksessa A. Sarje (toim.) *Näkökulmia tanssin opettamiseen: suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssin tutkijoiden kirjoituksia*. Turku: Turun taiteen ja viestinnän laitos, 133–150.
- Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat – perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Tampere: JTO, 73–87.
- Pink, S., Kurti, L. & Afonso, A. I. 2004. *Working images: Visual research and representation in ethnography*. London: Routledge.
- Red Bull Art of Motion. Events. <https://www.redbull.com/int-en/events/red-bull-art-of-motion> (Luettu 25.11.2019.)

- Rosshem, M. E. & Stephenson, C. J. 2017. Parkour injuries presenting to United States emergency departments, 2009–2015. *American Journal of Emergency Medicine* 35 (10), 1503–1505.
- Saville, S. J. 2008. Playing with fear: parkour and the mobility of emotion. *Social & Cultural Geography* 9 (8), 891–914.
- Sport parkour league. NAPC. <https://www.sportparkourleague.com> (Luettu 25.11.2019.)
- Standing R. J. & Maulder P. S. 2015. A comparison of the habitual landing strategies from differing drop heights of parkour practitioners (traceurs) and recreationally trained individuals. *Journal of Sports Science and Medicine* 14, 723–731.
- Suomen Parkour ry. Hankkeet. <https://parkour.fi/hankkeet/> (Luettu 10.11.2019.)
- TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta> (Luettu 10.11.2019.)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuorila, L. 2018. *Paikan baletti – kokemuksellinen liike rakennetussa ympäristössä*. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) *Kokemuksen tutkimus VI: kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland university, 64–84.

Vuoriainen, A. 2017. Parkour: taitojen oppimisen vaiheet harrastuksen eri vaiheissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta

Wallace, M. B. P. 2013. Determining the social and psychological reasons for emergence of parkour and free running: An interpretive phenomenological analysis. Salford: University of Salford.

Liite 1(1)