

Liikkumisen
kokemukselliset merkitykset
kasvatuksen tukena

FT Arto Tiihonen, Turun yliopisto

www.miksiliikun.fi

1.

- ▣ Neljä erilaista kokemuksellisuutta nousi esiin, kun kysyttiin ruumiillisia kokemuksia liikunnanopiskelijamiehiltä. Erilaiset kokemukset olivat yhteydessä siihen, minkälaisia merkityksiä vastaaja antoi liikkumiselleen ja urheilemiselleen.

2.

- ▣ **Oma suosikkilaji on kokemuksellisesti monipuolinen ja merkityksiltään erittäin vahva. Muissa lajeissa voi olla 1-3 merkityksellistä kokemuksellisuutta, mutta omassa lajissa lähes aina oli läsnä kaikki neljä. Vastaajina veteraaniurheilijamiehiä.**

3.

- ▣ **Ilmaisullisuus tai voimistelun muuttaminen esitykseksi muutti keski-ikäisten miesten suhtautumista kaikkiin liikuntakokemuksiin. Ne, jotka esiintyivät kokivat kaiken liikunnan merkityksellisempänä kuin ne, jotka eivät esiintyneet.**

4.

- ▣ Liikunnan estäneen trauman jälkeen kaikki kokemuksellisuudet ovat ensin alhaisia, mutta ne vahvistuvat erilaisten kokemusten myötä, jos a) niihin kykenee ja b) jos niitä aktiivisesti hakee. On ymmärrettävä, mitkä kokemuksellisuudet ovat olleet liikunnassa tärkeitä ennen traumaa, jotta voi myös trauman jälkeen vahvistaa itselleen tärkeitä kokemuksia.

5.

- ▣ Aktiivisesti liikkuvat ikämiehet merkityksellistävät kokemuksellisesti useita eri liikuntamuotoja, mikä mahdollistaa runsaan liikkumisen eri vuodenaikoina. Eri lajeissa merkityksellistyvät erilaiset kokemuksellisuudet, joten merkitysten kirjo on myös laaja. Se tarkoittaa myös sitä, että harrastettuja liikuntamuotoja on paljon, mikä varmistaa liikkumisen jatkumisen eri vuodenaikoina ja myös silloin, jos joku täytyy lopettaa.

6.

- ▣ **Kokemuksellisuuksien (itse)arvioinnin ja niiden ymmärtämisen avulla voi parantaa yksilöiden ja ryhmän ohjaamista.**

7.

- ▣ **Kokemuksellisuudet selittävät myös urheiluseuratoimintaan suuntautumista. Seuran ja jaostojen puheenjohtajat ja toiminnanjohtajat pitävät toimijuuskokemuksia selvästi tärkeämpinä kuin muita kokemuksellisuuksia. Toimijuuskokemus on myös tärkein kokemuksellisuuksista, vaikka mukaan otetaan valmentajat/ ohjaajat tai vanhat ja uudet vapaaehtoiset. Esimerkiksi valmentajille/ ohjaajille elämys-, identiteetti- ja osallisuuskokemukset ovat paljon tärkeämpiä kuin toimijuuskokemukset.**

8.

- ▣ **Teoreettisesti ja käsitteellisesti kokemuksellisuuksien avulla voi ymmärtää liikunnan ja urheilun lisäksi muutakin harrastus- ja vapaaehtoistoimintaa sekä yhteiskunnan eri sektoreiden ja instituutioiden työnjakoa hyvinvointiyhteiskunnassa. Erityisen hyvin kokemuksellisuudet sopivat voimaannuttavien, kasvattavien, toimintakykyä lisäävien tai kuntouttavien prosessien ymmärtämiseen ja tukemiseen. Käytännössä se toimii esimerkiksi liikuntaneuvonnassa, liikunta- ja kuntoutusprosessien itsearvioinnissa ja seurannassa ja siten liikunnanohjauksen ja –opetuksen – toki muunkin ohjauksen – tukena.**

Lähteitä

1. Tiihonen, Arto (1996): Ikuisesti urheileva poika eli mistä on 'kunnan miehet' tehty? Teoksessa Hoikkala, Tommi (toim.) *Miehen kuvia*. Gaudeamus. Tiihonen, Arto (2014) Miten tästä eteenpäin hyvinvoinnin tiellä? Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.). 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 228-246. (<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>)
2. Tiihonen, Arto (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44. Tiihonen, Arto (2011) Veteraaniyleisurheilija – erilainen liikkuja ja malli muille! (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 24.11.2011.
3. Schneider-Lehto, Tarja & Tiihonen, Arto (2012) Miehet jumppaamaan – ikäsuosiprojekti vai täyttää totta? *Voimistelu* (3) 4, 40-41. Schneider-Lehto, Tarja (2013) Miten keski-ikäinen mies merkityksellistä liikumistaan – kuntoaerobic harrastuksena. *Opinnäytetyä*, kevät 2013, Haaga-Helia amk, Vierumäen yksikkö. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2013/07/TarjaSchneider-Lehtooppari2013.pdf>).
4. Tiihonen, Arto (2013) Lonkalta meni-vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen. Blogiartikkeli. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1LONKKAJULKAISUTIIHONEN.pdf>).
5. Tiihonen, Arto (2013) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) *Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere University Press, 167-196.
6. Barco, E. & Tuulari, T (2015) Elämyspedagoginen kurssi: Kokemuksellisuuden tasot ja niiden hyödyntäminen ryhmänohjauksessa. *Opinnäytetyä*, kevät 2015, Haaga-Helia amk, Vierumäen yksikkö. (<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91376/Barco%20Eleonora%20ja%20Tuulari%20Toni.pdf?sequence=1>).
7. Tiihonen, A. (2016, tulossa) Toimijuuskokemukset tärkeitä toisten tukemisessa. Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 2016.
8. Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76 (4), 436–448. (<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102867/pirnes.pdf?sequence=1>). Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. *Kasvatus & Aika* 4(2) 2010, 203-235. (http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275).

Liikkumisen kokemuksellisuudet selitteineen

Kokemuksellisuudet	Elämyskokemus	Identiteettikokemus	Osallisuuskokemus	Toimijuuskokemus
Selite	<i>Elämyskokemus</i> viittaa liikunta-kokemuksen tuottamaan henkilökohtaiseen, lähinnä psyykkiseen ja hetkelliseen mielihyvään ja nautintoon.	<i>Identiteettikokemus</i> viittaa tässä liikunta-kokemukseen, jolla tarkoitetaan kokemuksia, joilla on tai on ollut merkitystä sille, miten ymmärrät itsesi tai miten muut arvioivat sinua.	<i>Osallisuuskokemus</i> viittaa kokemukseen, jossa keskeistä on ollut osallistuminen ja osallisuus jossakin yhteisessä tekemisessä.	<i>Toimijuuskokemuksella</i> tarkoitetaan tässä liikuntakokemuksia, joissa oma toiminta joko liikkujana, ohjaajana, valmentajana tai vaikkapa tukijana on ollut liikkumisen lisäksi läsnä.