

## Miksi hiihdän

Nykyihminen – homo sapiens siis – on olento, jonka mielikuvitus on rakentanut tämän ihmeellisen maailman, jossa elämme. Elossa selviytymiseen tarvittavien ”eläimellisten” taitojen ulko- tai yläpuolella kaikki on fiktiota – niin työ, raha, menestys kuin tuottavuus, materia tai vaikkapa luokka- ja etniset erot. Näitä kaikkia ihminen nimittäin kykenee muuttamaan tai ainakin suhtautumistaan niihin.

Saattaa olla, että jo muutaman vuosikymmenen päästä homo sapiensin korvaa ainakin alkeellinen homo deus, joka on algoritmeilla ohjautuva organismi, mutta sellainen, jonka algoritmit eivät tule pelkästään geeneistä ja oppimistamme asioista, vaan osittain ihmisen ulkopuolella olevasta ”datasta”. Joku voi sanoa, että olemme jo tällaisia ”jumalihmisiä”, joista **Yuval Noah Harari** kirjoittaa kirjassaan Homo Deus.

Miten tämä liittyy otsikkooni Miksi hiihdän? No siksi, että jo nykyihminen on kehitysvaiheessa, jossa sen tulee pystyä perustelemaan yhä paremmin tekemisensä sekä itselleen että muille – nykyään myös eläimille ja koko maapallolle eikä ainoastaan kanssaihmisille.

Valinnanvapaus on niin suurta, että suomalaisistakin todella iso osa valitsee liikkumattomuuden, vaikka heillä on käytössään erittäin paljon perusteita liikkumisen puolesta. Tarvitaan siis vielä parempia perusteita.

Nämä liikkumattomat jumalihmiset odottanevat, että tekniikka ja lääketiede ratkaisevat ne ongelmat, joita liian vähäinen liikunta heille väistämättä aiheuttaa. Mielikuvitusta nimittäin on se, että väestön elinikä nousisi nykyisten tilastojen osoittamalla tavalla jatkuvasti, jos nuoret sukupolvet elävät liikkumattomasti.

Ketä tästä on syyttäminen? Minä ainakin syytän itseäni, sillä meidän liikuntatieteilijöiden tehtävähän pitäisi olla sen osoittaminen, että liikkuminen on ihmisille hyväksi. Kyse ei kuitenkaan ole siitä, etteivätkö liikuntatutkijat monen muun tutkimusalan edustajien kanssa ole osoittaneet liikkumista monin eri tavoin hyödylliseksi toiminnaksi.

Hyödyllisyys tai terveellisyys ei tunnu nykyihmiselle riittävän. Ja ajatellaanpa nyt hiihtämistä, oikeasti, ketä kiinnostaa? Voihan se olla vaikka kuinka terveellistä, mutta silti, mikä siinä voi urbaania nykynuorta viehättää tai muunkaan ikäistä, jos hiihtämisestä ei ole aiempaa kokemusta? Tai ne ovat niitä ”huonoja”.

Ehkä me liikuntatieteilijät emme ole osanneet avata kunnolla edes omia liikkumiskokemuksiamme ja niiden merkityksiä lukijoillemme? Ja jos ihan rehellinen olen, niin en minäkään liiku enkä hiihdä sen vuoksi, mitä terveyshyötyjä niistä saan.

Kaiken lisäksi nykyihminen on niin fiksu, että hän osaa lukea tutkimuksia ihan itsekin. Viime viikkojen aikana minäkin olen törmännyt tutkimustuloksiin, joista toisessa väitettiin, että hiihtäminen ennustaa parhaiten pitkää ikää kun toisessa tuloksena oli, että hiihtäessä kuolee

äkillisesti eniten ihmisiä – varsinkin miehiä (voi olla, että tulkitsin tutkimuksia hiukan mutkia oikein, mutta niin ihmiset tekevät).

Pointtini on kuitenkin tämä: tutkimus tuottaa ristiriitaisia tai monitulkintaisia tuloksia, joita tuo fiksu nykyihminen tulkitsee omiin kokemuksiinsa nojautuen itselleen sopivasti. Aika monelle on sopivaa tulkita oma liikkumattomuus tai oma fyysinen passiivisuus ”itselle sopivaksi”.

Oletan, että muutokseen tarvittaisiin aika radikaaleja poliittisia keinoja, jotta insentiveillä saataisiin aikaiseksi niin yksilöiden kuin organisaatioidenkin toimintaan oikeita kannustimia. Näistä olen kirjoittanut toisaalla. (<https://www.miksiliikun.fi/2017/08/18/lihy-uudistus-liikunnallista-hyvinvointia-insentivien-avulla-yksiloille-ja-organisaatioille/>).

Mutta nyt kohdistan sormeni näppäimistölle, josta tulee perusteluja kysymykseeni Miksi hiihdän? Aloitin ekskursioni Hiihtelijän kirja1:ssä (<https://www.miksiliikun.fi/2018/02/27/hiihtelijan-kirja-1-helppohan-se-on-hiihtaa-kun-keuhkot-pelaa/>), johon kokosin aiempia kirjoituksiani aiheesta.

Omat kokemukseni lapsena ja nuorena loivat tietysti pohjaa sille, että hiihdän edelleen. Ne eivät kuitenkaan selitä läheskään kokonaan omaa nykyistä hiihtämistäni tai vaikkapa vaimoni hiihtämistä – hänhän ei käytännöllisesti katsoen hiihtänyt lainkaan ennen aikuisikää.

Monet ikätoverini inhosivat lapsena marjojen poimintaakin, mutta ovat nyt intohimoisia keräilijöitä. Ihminen siis myös osaa muuttaa ikävät kokemukset myönteisiksi. Itsekin hiihdin ja poimin marjoja aika vähän tietystä vaiheesta elämäni. Ne eivät olleet minulle riittävän merkityksellisiä tekemisiä.

Vielä yksi asia pitää kertoa johdatukseksi: meidät on opetettu perustelemaan tekemisiämme ja valintojamme erinomaisesti, mutta silti perusteluissamme on omien kokemustemme kohdalla usein musta aukko, jota ei edes juuri edesmennyt fyysikko Stephen Hawking olisi osannut teoretisoida ymmärrettävästi.

Omat merkitykselliset kokemuksemme, jotka tulevat ”selkäytimestä” ja määrittävät nopeasti ja lopullisesti käsityksemme eri asioista, ovat mielestämme autenttisen identiteettimme luovuttamattomia ja muuttumattomia osia. Monet fikсутkin ihmiset rakastavat ja vihaavat vaikkapa hiihtoa syystä, joka on heille tuntematon tai se voi olla tunnettukin, mutta sellainen, jota ei voi muuttaa muuttamatta koko ihmistä. Tämä muuten on nykyihmisen yksi ilmiselvä heikkous.

Tuleva jumalihminen poikkeaaakin nykyihmisestä siinä, että se tai hän kykenee ”ohjelmoimaan” itsensä uuden datan avulla juuri sellaiseksi, mitä eri tilanteissa vaaditaan. Transmoderni identiteettiteoria toki keksittiin jo 1900-luvulla, mutta selvästikään ihmiset eivät ole niin joustavia kuin silloin oletettiin. Miehet valitsevat miesten ja naiset naisten ammatteja yhä enemmän, vaikka kategoriat mies ja nainen ovat sinänsä hämärtyneet ja lähentyneet toisiaan.

Haasteeni on siis valtava edelleen, koska perustelujen lisäksi pitäisi keksiä algoritmi, jonka avulla nykyihminen voisi ohjelmoida itsestään ”hiihtävän ihmisen”. Tähän tarvitaan uudentyypistä kokemuksellista oppimista (<https://www.miksiliikun.fi/2018/03/14/voimaantumista-ja->

[kokemuksellista-oppimista/](#)), josta ei tässä enempää, koska nyt on jo kiirehdittävä ladulle hiihtämisen kokemuksiin ja sen monenlaisiin merkityksiin.

### **Hiihtokokemukseni tarinoina**

Ihminen kertoo edelleen kokemuksistaan tarinoita, vaikka maailma on täynnä digitaaliskin dataa matemaattisessa muodossa. Seuraavat tarinat ovat syntyneet pääasiassa tämän talven hiihtokokemusteni pohjalta. Niillä on siis minulle merkitystä juuri nyt.

Ja vaikka en voikaan todistaa tätä mitenkään, niin oletan, että jos kaikki hiihtämistä harjoittavat pohtisivat oikein tarkasti hiihtämisensä syitä, niin he löytäisivät samantapaisia, mutta yksilöllisiä, syitä hiihtämiselleen. Pointti ei siis ole siinä, miten juuri minä merkityksellistän kokemukseni, vaan siinä, että me nyt niin kuin ihmisinä merkityksellistämme asioita, vaikka emme olisi niistä kovin tietoisiaakaan.

Jos sinä lukijana et tunnista samoja kokemuksia tai merkityksiä kuin minä, niin se ei siis tarkoita, että jompikumpi meistä on väärässä – kokemuksemme ja merkityksemme vain ovat erilaisia. Sinun tarinasi ovat toisenlaisia, mutta yhtä arvokkaita, jos aiomme ymmärtää miksi me hiihdämme.

Haastankin sinut kertomaan omat tärkeät tarinasi hiihtämisestäsi tai vaikkapa hiihtämättömydestäsi. Näin kehitymme argumentaatioissamme ja ehkä poistamme joitain esteitä hiihtämiseltä, joka siis on – kuten tulevastakin huomannet – minulle riittävän merkityksellinen, muttei mitenkään itsestään selvä, liikkumisen tapa.

### ***Ihmettelyn luontoa***

Olennainen osa hiihtokokemustani on luonnon ihailu tai oikeastaan ihmettely. Ei ole ihme, että lumitykkyiset puut tunturissa pakottavat minut kaivamaan kameran esiin ja ikuistamaan maiseman ja tunnelman. Sen sijaan jostakusta voi tuntua hassulta, että minun on kuvattava myös aivan arkisia kohteita, jos ne näyttäytyvät minulle erikoisina valon, lumen tai jonkun muun syyn takia.

Kuvaaminen tarkoittaa tässä myös maisemien mieleenpainamista, ainahan en ota kameraa esille kuvatakseni silmää miellyttäviä näkyjä. Hiihtäessäni vilkuilenkin ahkerasti ympärilleni ja bongaan myös lintuja, eläinten jälkiä tai muita luonnon muutosten merkkejä, kuten kaatuneita puita ja naavan määrää oksistoissa.

Hengitän valoa ja maisemia. Ne rauhoittavat minua ja tuovat mieleeni muistoja menneistä hiihtoretkeistä. Luonto kertoo omaa tarinaansa, minä omaani – hiihtäessä ne risteävät toisiinsa muodostaen elämyksiä, joilla on tarkoitus sinänsä.

Tänä talvena Lapissa oli tykkylunta paikoissa, joissa sitä ei tavallisesti ole käyntieni aikana ollut. Se ”maalasi” tutut maisemat mieleenpainuvasti erilaisiksi. Tulevina vuosina muistelen varmasti sitä vuotta, kun tämä kaikki näytti niin erilaiselta. Lumiparatiisilta, jota yksikään lavastesuunnittelija ei olisi osannut mielikuvituksessaan luoda. Yhdessä varmaan pohdimme oliko se vuosi 2017 vai 2018...

Hiihtäessä näkee maisemia, jotka tuovat rauhaa, muistuttavat lapsuudesta tai aiemmista hiihtoretkestä ja luonnon ikuisuudesta ja samalla haavoittuvuudesta. Säilyykö tällainen luminen maisema mahdollisena tuleville sukupolville ja osana elämäntapaamme?

Jos emme osaa ihailla hiihtoladuiltamme avautuvaa kauneutta, niin tuskin välitämme sen häviämisestäkään. Siksi kannattaa hiihtää hitaasti ja ympäristöä seuraten. Opetella ihmettelyä.

### ***Tunnen liikkeen iloa***

Miten upeaa onkaan, kun suksi liukuu ”wassun” tai ”mollen” tahdissa ruotsalaisten huippuhiittäjien liikkeitä imitoiden tai miltä tuntuu hakea **livo Niskas**en pertsan tekniikkaa loivassa ylämäessä ja **Kaisa Mäkäräisen** kevyttä kuokkaa pystysuorassa töppyrässä?

Moni ei enää osaa perinteisen hiihdon 2-, 3-, 4- saati 5- ja 6-vaihteisia tekniikoita, mutta minä palautan nuo lapsuuden tekniikat joka vuosi ruumiiseeni ajatellen **Mäntyran**nan **Eeroa tai Tiaisen Artoa**, omaa isääni ja hänen ikäisiään hiihtäjiä, jotka hioivat tekniikkansa laduilla, jotka eivät olleet latukoneista kuulleetkaan.

Tämän talven tekniikkahaasteenani on ollut ”kuokka”, sillä pari vuotta sitten ostamani luisteluskukset ovat minulle hitusen liian pitkät ja jäykät. Hiihdin aluksi vanhoilla suksillani, joilla kuokka ei tuota mitään ongelmaa. Pieni muutos välineessä aiheuttaa vauhdin ja taloudellisuuden välisen ristiriidan, joka hiihtäessä on toki aina läsnä. Huippuhiittäjätkin joutuvat valitsemaan menotapansa sen mukaan, miten jaksavat eri tyyleillä edetä.

Pääsääntöhän näyttää olevan, että wassua mennään niin pitkään ylämäkeen kuin mahdollista kunnes vaihdetaan hitaampaan kuokkaan. Hiihtäjissä on toki eroja, sillä jotkut kuokkaavat loivempaakin ylämäkeä nopeammin kuin työntävät wassua.

Uudet sukset muuttivat kuokkatekniikkaani niin, että reisien lähentäjät väsyivät nopeasti ja minun kannatti mennä wassulla jyrkempiäkin mäkiä ylös. Pidemmät ja jäykemmät sukset vastaavasti kulkivat selvästi paremmin alamäissä, tasaisella ja loivissa nousuissa. Ai, että se olikin lennokasta.

Sen jotenkin vaistoa tai aistii ruumiissaan, kun jokin liikerata, vaikkapa wassun tekniikka pieneen ylämäkeen, menee itsellä täydellisesti. Ja aina voi pyrkiä siihen, että tekniikka on sopiva kulloiseenkin tarpeeseen.

Nopeuden ja taloudellisuuden liitto on erityinen juuri hiihdossa. Juoksu menee kävelyksi, pyöräily vain tylsäksi hitaaksi polkemiseksi, mutta hiihtää voi hyvin myös hitaalla vauhdilla. Hiihtäminen täysilläkään ei ole ongelma, sillä alamäessä ja tekniikkaa vaihtamalla syke laskee ja kohta taas jaksaa ja jaksaa...

### ***Retkeilen yhdessä***

Hiihdän, koska muutkin hiihtävät tai ehkä minun tapauksessani voi olla niinkin, että muut hiihtävät, koska minä hiihdän.

Opetin aikoinaan vaimoni – silloisen tyttöystäväni – hiihtämään. Muistan vieläkin, että ensimmäisen hiihtoreissumme jälkeen olin epäileväinen koko suhteemme suhteen. Sen suhteen ei kuitenkaan ole ollut ongelmia, vaikka ensin minun piti toki entisenä kilpahiihtäjänä opetella hiihtämään riittävän hiljaa. Ehkä silloin juuri opin tarkkailemaan luontoakin paremmin.

Tänäkin talvena olen hiihtänyt monessa eri porukassa, joskus aika kovalla vauhdilla liikkeen hurmaa tavoitellen, toisinaan yhdessä jutellen ja matkaa taittaen, mutta myös aivan retkeilytarkoituksessa. Silloin otetaan eväät, suunnitellaan laavupaikat ja mennään isommalla porukalla.

Muisti on muuten aika petollinen asia, sillä tarkistettuani hiihtopäiväkirjani huomasin, että olin hiihtänyt yksin 39 prosenttia hiihtokerroistani, mutta vain 26 prosenttia hiihtokilometreistäni. Lonkalta olisin arvioinut, että kumpikin luku olisi ollut yksinhihdon osalta isompi kuin yhdessä hiihtämisen.

Selitys? Yhdessä hiihtäminen on enemmän kuin hiihtämistä. Sen kokemus- ja merkitysmaailma mahdollistuu hiihtämisen avulla, mutta on myös paljon muuta. Lapin retkellämme päivitämme koko vuoden kuulumiset ison joukon kanssa ja useimmiten juuri yhteisten hiihtolenkkien aikana. Se vastaa hyvin ”filosofisia kävelyjä”, joista niin vauhkotaan.

### ***Kehityn joka vuosi***

Hiihtämisessä on sekin hieno puoli, että tekniikka paranee joka talvi kevättä kohti sellaisellakin hiihtäjällä, joka osaa tekniikat hyvin. Koko vartalon lihasten koordinoitu ja taloudellinen liike vaatii yllättävän paljon harjoitusta. Siksi kilpahiihtäjätkin hiihtävät niin tolkuttoman paljon syksyllä – toinen syy on tietysti aerobisen kunnon kehittyminen.

Minä en edes odota pääseväni liikkeen hurmaan ennen kuin olen hiihtänyt vähintään sata kilometriä eikä silloinkaan ole kyse samasta tasosta kuin 500 tai 1000 kilometrin jälkeen. Toisaalta osaan nauttia kehittymisestäni joka vuosi uudelleen.

Aloitteleva hiihtäjä kehittynee suhteessa vielä paljon enemmän kuin minunkaltaiseni koko ikänsä hiihtänyt tyyppi. Ensin on toki päästävä yli siitä alun vaikeudesta, kun sisäreidet kipeytyvät perinteistä ensi kertaa hiihdetessä tai kun tuntuu, etteivät keuhkot pelaa paikoissa, joissa aiempina vuosina meni kuin vuorikauris.

Minulla on pieni testilenkki, jossa silloin tällöin mittaan kehittymistäni. Tänä vuonna hiihtokausi oli varsin lyhyt, mutta sinä aikana vauhtini nopeutui yli viisi minuuttia ollen ensin reilut 19 minuuttia ja lopulta reilusti alle 15 minuuttia. Aika motivoiva kehitys vähän yli kuukaudessa!

### ***Haluan, että muutkin hiihtävät***

Ja toivon, että he myös löytävät hiihtämisestä itselleen merkityksellisiä kokemuksia. Houkuttelen ihmisiä mukaani hiihtämään, autan välineiden valinnassa ja voitelen sukset. En vastusta

voitelemattomia suksia, ostin sellaiset tyttärelleni. Vältän myös pertsan hiihtämistä vaikeilla keleillä – silloin luistelen.

Silti pidän suksien voitelemisesta ja koko siitä kuviosta, jossa yritän arvailla ilman ja lumen lämpötilaa ja koostumusta. Lapissa, jossa voitelen monet sukset, lumi voi olla erilaista tunturissa ja kuruissa, tai riippuen siitä, milloin ladut on ajettu ja mihin aurinko paistaa. Hiihtäjän tekniikka ja sukset vaikuttavat myös paljon asiaan. Hiihtomatka on otettava huomioon ja kelin muutos. Aika haastavaa, sillä ei ole mukavaa väsyä lipsuvilla suksilla tunturissa.

Tänä vuonna säät suosivat voitelijaa ja kehuja tuli hyvin voidelluista suksista. Annan jokaiselle hiihtäjälle aina mukaan myös pitovoiteen, jolla pitäisi päästä kotiin, vaikka keli muuttuisikin kesken retken. Joskus olen hiihtänyt kymmeniä kilometrejä edestakaisin voitelemassa suksia, jotka ovat sään yllättäen muuttuessa lopettaneet toimintansa. Voiteluambulanssi.

Voitelu ja suksien huolto on myös nostalgista. Isä nousi aikaisin aamulla ”paahtamaan” suksiani ennen kisoja. Puusuksiin hän saattoi paahtaa tervaa tai pohjavoidetta. Tervasta lähtikin ihana haju, jota haistelen muutamasta nykypurkkivoiteestakin entisiä aikoja muistellen.

Jo pikkupoikana aloitin itsekkin voiteluhommat, jotta saisin kantaa vastuuta kokonaisvaltaisesti hiihtomenestyksestäni. En halunnut, että isäni tuntisi syyllisyyttä huonosti voidelluista suksista. Ymmärrän hyvin ”rasvamestareiden” stressin, josta voi oppia nauttimaankin.

Voiteluhan avaa hiihtämiseen vielä yhden tärkeän aspektin. Se on ihmisen ja välineen välistä vuoropuhelua parhaimmillaan. Ilahduin suuresti siitäkin innovaatiosta, joka tyttäreni ”karvasuksissa” oli; niissähän pitopintaa ei voi voitelun tavoin muuttaa kelin niin vaatiessa. Mutta keksijä oli oivaltanut jotain muuta: siteen paikkaahan voi helposti vaihtaa ja saada sukset taas pitämään. Nerokasta!

### **Kokemukset merkityksinä**

Omat hiihtokokemuksemme ja –tarinamme ovat yksilöllisiä, mutta kuten aina, eivät kuitenkaan toisistaan täysin poikkeavia. Niistä löytyy perheyhtäläisyyksiä eli samanlaisuuksia, koska sekä kokemukset että etenkin tarinat syntyvät samassa kulttuurissa samoista aineksista. Emme yleensä kerro toisille tarinoita, joita toinen ei pystyisi lainkaan ymmärtämään. Joskus jopa muunnamme omie kokemuksiamme käyttämällä käsitteitä, joita toiset ymmärtävät tai hyväksyvät.

Meidät on esimerkiksi opetettu selittämään liikkumistamme terveyssyillä nyt reilun 40 vuoden ajan. Se on ollut hyväksyty tapa selittää vaikkapa lapselliselta tuntuva kilpailunhalua tai leikkimielisyyttä. Itse en näe näissä mitään vikaa – maailmassahan vaaditaan kilpailukykyä ja luovuutta. Paitsi tietysti liikkumisesta ja urheilusta.

Meidän on kuitenkin hyvä nähdä myös se, että omat kokemuksemme ja tarinamme muodostavat kokonaisuuksia, joiden avulla ymmärrämme paremmin muiden ihmisten kokemuksia ja voimme myös vaikuttaa maailmaan ja ihmisiin paremmin. Emmehän voi muokata maailmaa yhden ihmisen kokemusten pohjalta.

Luokittelu tai teoretisoiminen on aina vähän väkivaltaista ja yksinkertaistavaa – todellisuushan on oikeasti niin epämääräinen, ettei siitä saa kiinni ilman kokoavia ja jäsentäviä käsitteitä. Itse olen käyttänyt usein (liikkumis)kokemuksista käsitemaailmaa, jonka rakensin tutkittavieni tarinoista, jotka käsitelivät heidän ruumiillisia kokemuksiaan.

Omat hiihtokokemukseni on luokiteltavissa tuon käsitteistön avulla hyvin yksinkertaisella tavalla. Se antaa kuvan siitä, mikä kokemuksellisuus oli se keskeisin tekijä, miksi juuri sinä päivänä kävin hiihtämässä. Useinhan toki haen useampaa kokemusta samanaikaisesti, mutta kun materiaalia tulee riittävästi, niin saan tälläkin tavoin aika hyvän käsityksen siitä, miksi hiihdän tai miksi liikun noin niin kuin kokemuksellisesti.

Yllä olevissa tarinoista nuo alla nähtävät kokemuksellisuudet ovat myös löydettävissä, vaikkakaan eivät aivan puhtaina. Luonnon ihmettely on aika puhtaasti elämyskokemus, retkeileminen taas osallisuuskokemus tai ”voitelutarina” kertoo toimijuudestani. Liikkeen hurma kertoo sekä hiihtäjän identiteettikokemuksesta, vaikka selvästi se on myös elämyskokemus. Kehitystarina on vastaavasti identiteetti- ja toimijuuskokemuksen yhdistelmä.

”Puhtaita” kokemuksia ei olekaan ja tutkimusteni perusteella vahvin side johonkin liikkumis- tai urheilumuotoon onkin sellainen, jossa kaikki nuo kokemukset ovat vahvasti merkityksellisiä. Silti sen yhden lajin, kuten hiihtämisen sisälläkin, erot ovat riittävän selvät, jotta erojen tekeminen on mahdollista.

Käytännössäkin tämän on merkityksellistä. Hiihtohan on yksilölaji, joten voi olla vaikea motivoida joukkuelajin harrastajaa hiihtäjäksi. Mutta, kuten edellä kerroin, itsekin hiihdän paljon enemmän erilaisten ryhmien kanssa kuin yksin, vaikka minusta tuntuukin vahvasti siltä, että hiihtäminen on minun oma juttuni. Yksilöurheilija minussa voi sekin hyvin, sillä olen voinut hiihtää aivan riittävästi myös yksin, mikä on minulle elintärkeää sekin.

Alla olevaan taulukkoon olen listannut hiihtokokemukseni sen keskeisimmän kokemuksellisuuden perusteella.

<b>Kokemuksellisuus hiihdossa</b>	<b>Elämyskokemus</b>	<b>Identiteetti-kokemus</b>	<b>Osallisuus-kokemus</b>	<b>Toimijuus-kokemus</b>	<b>Yhteensä</b>
Hiihtokokemukset	7	23	9	2	41
Prosenttiosuudet	17	56	22	5	100

Siitä näkyy, että identiteettikokemukset (56% tapauksista) ovat minulle hiihdossa muita tärkeämpiä ainakin tänä talvena. Selityksiksi voi tarjota kilpahiihtäjän taustaani, joka saa minut etsimään hiihdosta identiteettiäni vahvistavia asioita, kuten teknistä osaamista, jaksamista tai toisiin vertaamista.

Osaselitys on siinäkin, että toivuini olkapääleikkauksesta hiihtämällä. Vielä vuodenvaihteessa käsi oli melko heikko ja liikerajoitukset suuria, mutta pari kuukautta hiihtoa ja aktiivista nauhajumppaa kuntoutuivat olkapään lähes täydelliseen kuntoon. Myös kestävyyskuntoni oli normaalia heikompi leikkauksesta toipumisen jäljiltä, joten kiinnitin normaalia enemmän huomiota omaan jaksamiseen ja kuntoni kehittymiseen.

Osallisuus- (22%) ja elämyskokemukset (17%) olivat odotusteni mukaiset, mutta toimijuuskokemukset (5%) jäivät ehkä yllättävän alhaisiksi. Tarinoitteni perusteella lukija tosin näki, miten eri kokemukset ovat läsnä yhtä aikaakin. Yleensä arvoinkin kokemuksellisuuksia joko 1...10 tai 1...5 asteikolla, jolloin vältytään

mustavalkoanalyysilta. Tämä ”pikatesti” on kuitenkin suuntaa-antava ja helppo toteuttaa. On myös hyvä rekisteröidä se ”päällimmäinen fiilis” liikkumisessaan.

Jos kaikki liikkumiseni olisi hiihtämisen kaltaista, niin en todennäköisesti liikkuisi niin paljon kuin nyt liikun. Hiihtäminen on minulle erityinen liikkumis- ja urheilumuoto – sellaisia ei ole ihmisillä montaa. Tänäkin talvena hiihtopäiviä kertyi vain 41 eli reilu kymmenesosa vuoden päivistä. Se ei millään riitä, vaikka hiihto onkin aivan ylivoimainen liikkumismuoto, sillä noin 41 päivänä liikuin yli viidesosan (84 tuntia) koko vuoden liikkumisajasta ja noin kolmasosan (749 km) liikkumiskilometreistä.

Hiihtämisen ja muun liikkumiseni ero näkyikin selvästi, kun vertaan vuoden ensimmäisten kolmen kuukauden kaiken liikkumiseni kokemuksellisuuksia (alla taulukko).

Kokemuksellisuuden vertailua	Elämys-kokemus	Identiteetti-kokemus	Osallisuus-kokemus	Toimijuus-kokemus	Yhteensä
Liikkumiskokemukset %	15,6	35,6	23,3	25,6	100
Hiihtokokemukset %	17,1	56,1	22,0	4,9	100
Ero	1,5	20,5	-1,4	-20,7	0

Prosenttiosuudet ovat paljon tasaisempia kaikessa liikkumisessani. Se kertoo siitä, että pystyn motivoimaan tai merkityksellistämään liikkumiseni monin eri tavoin ja perustein. Tämä on todella tärkeää, sillä näin monenlainen liikkuminen on minulle kokemuksellisestikin tärkeää.

Huomionarvoista lienee se, että paljon mainostettu ”liikkumisen ilo” ja elämyksellisyys ei nouse minun merkityksmaailmassani edes viidesosan tasolle. Tämä tietysti selittyy sillä, että ilo ja elämys käsitetään yleensä laveammin, mutta toisaalta on niinkin, että pelkkä ilo tai että on kivaa ei ole kovin kestävä motiivi liikkumiselle. Oma elämykseni tuntuu fiksummalta – ei aina voi olla kivaa eikä saada mahtavia ”kiksejä”.

Kolmas pointti tässä on se, että toimijuuskokemukset ovat minulle arkisen liikkumisen selkäranka, vaikka ne hiihdossa ovatkin lapsipuolen asemassa. Alla olevassa taulukossa olen vertaillut hiihdon, kaiken liikkumisen ja hiihdolla putsatun liikkumisen kokemuksellisuuksia. Mainitsemani seikka näkyi tässä erinomaisesti.

Eri kokemukset	Elämys-kokemus	Identiteetti-kokemus	Osallisuus-kokemus	Toimijuus-kokemus	Yhteensä
Liikkumiskokemukset %	15,6	35,6	23,3	25,6	100
Hiihtokokemukset %	17,1	56,1	22,0	4,9	100
Liikkumiskokemukset % ilman hiihtoa	14	18	24	43	100

**Summa summarum:** tuntuuko kimurantilta ja siltä, että samat faktat voi tulkita monella tavalla? Todellisuus on valitettavasti todella sekava kasa erilaisia faktoja ja vielä kummallisempia tulkintoja. Tämä tässä on kuitenkin hyvin yksinkertainen ja ymmärrettävä tapa tulkita omia liikkumis- ja hiihtämiskokemuksia ja niiden merkityksiä. Kerrataan vielä.

*Ihmettelyn luontoa, tunnen liikkeen iloa, retkeilen yhdessä, kehityn joka vuosi ja haluan, että muutkin hiihtävät. Näin otsikoin hiihtotarini, joissa kerroin, mitä tein ja miksi.*



Hiihtäessä saan ja haen eniten identiteettikokemuksia, mutta osallisuus- ja elämyskokemuksetkin ovat usein keskeisiä hiihtämiskokemuksia. Toimijuuskokemuksetkin ovat tärkeitä siellä taustalla.

Muu liikkumiseni eroaa aika paljon hiihtämisestä, johon minulla onkin erityissuhde. Arkinen liikkumiseni on usein toimijuuskeskeistä hyötyliikuntaa, jolla on jokin liikkumisen ulkopuolinen tarkoitus. Elämys- ja osallisuuskokemusten tasot pysyvät lähes vakioina riippumatta liikkumiseni luonteesta.

Rakkaus ja velvollisuus vaikuttavat – kuten olettaa sopii – liikkumiseeni yhteisöllisyyttä ja elämyksellisyyttä enemmän. Hiihtämisessä on kyse rakkaudesta, arkiliikkumisessa velvollisuudesta. Kumpaakin tarvitaan toimivassa liikkumiskokemuksessa iloa ja yhteisöllisyyttä unohtamatta.

## Lähteitä

Tiihonen A. 2018. Hiihtelijän kirja 1: helppohan se on hiihtää, kun keuhkot pelaa...

(<https://www.miksiliikun.fi/2018/02/27/hiihtelijan-kirja-1-helppohan-se-on-hiihtaa-kun-keuhkot-pelaa/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 27.2.2018.

Tiihonen A. 2017. LiHy-uudistus – liikunnallista hyvinvointia insentiivien avulla yksilöille ja organisaatioille.

(<https://www.miksiliikun.fi/2017/08/18/lihy-uudistus-liikunnallista-hyvinvointia-insentiivien-avulla-yksiloille-ja-organisaatioille/>). Blogi sivulla [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi), 18.8.2017.

## Dokumentteja hiihtämisestäni talvella 2018

<b>Hiihtodokumentteja</b>	<b>N</b>
Hiihtopäivät	41
Hiihtotunnit	84
Hiihtominuutit/kerta	123
Hiihtokilometrit	749
Hiihtokilometrit/kerta	18
Alle 15 km/kerta	20
Yli 15 km/kerta	21
Prosenttia tavoitteesta	238

Hiihtäminen yksin/ryhmässä	Yksin	Ryhmässä
Hiihtokerrat	16	25
Hiihtokerrat %	39	61
Hiihtokilometrit	196	553
Hiihtokilometrit %	26	74

## Kehittyminen hiihtämisessä testilenkin valossa

Testilenkki/pv	Aika	Kehitys
8022018	19,34	

10022018	17,16	2,18
20022018	16,13	1,03
6032018	16,09	0,04
12032018	14,55	1,14
18032018	14,28	0,27
Kehitys 8.2.--18.3.		5,06
Kehitys 10.2.--18.3.		2,48

<b>Kehitys</b>	<b>Aika</b>	<b>%</b>
Kehitys 8.2.--18.3.	5,06	26 %
Kehitys 10.2.--18.3.	2,48	17 %