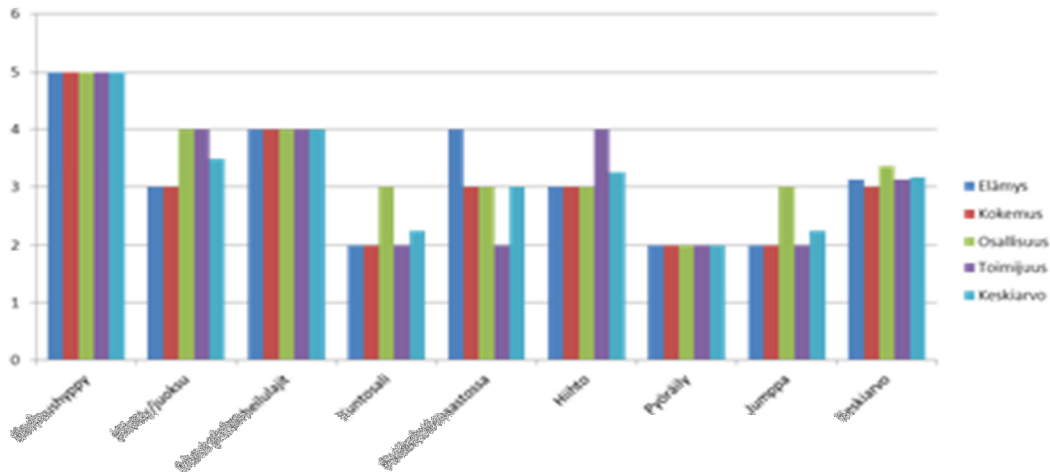


Liikunnan erilaisia merkityksiä: kokemuksellisuus Mies, 67 v.



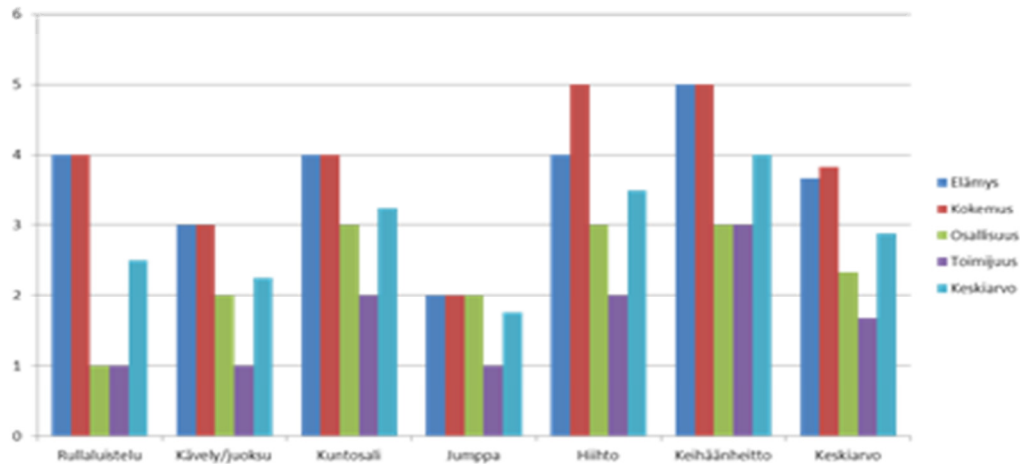
Arto Tiihonen 2011

Tämä 67-vuotias mies on siis tässä kuviossa arvioinut kaikkia liikuntamuotojaan asteikolla 1 (ei juuri lainkaan merkitystä)... 5 (erittäin suuri merkitys) erilaisten liikunnasta saatavien kokemuksellisuuksien perusteella. Mitä sieltä voimme lukea?

- Oma laji (korkeushyppy) on vastaajalle (67-vuotias mies) kokemuksellisesti kaikin tavoin erinomainen (ka: 5/5). Siitä hän saa elämyksiä, merkityksellisiä kokemuksia sekä osallisuus- ja toimijuuskokemuksia
- Muut yleisurheilulajit ovat nekin kokemuksellisesti tärkeitä (ka: 4/5)
- Hiihto, kävely/juoksu ja patikointi ovat kokemuksellisesti ainakin tyydyttäviä (ka: 3-3,5/5)
- Sen sijaan pyöräily ei ole kokemuksellisesti kovin merkityksellinen (ka: 2/5), kuten ei myöskään kuntosaliharjoittelu tai jumppa
- Tämän vastaajan liikuntakokemusten kokonaisuus oli sikäli mielenkiintoinen, että kaikki kokemuksellisuudet – elämykset, merkitykselliset kokemukset, osallisuus- ja toimijuuskokemukset – olivat suurin piirtein tasavahvoja, vaikka lajikohtaiset erot olivat varsin suuria.

Annetaan ääni pari vuosikymmentä nuoremmalle miehelle, jonka oma urheilulaji on keihäänheitto. Miten nämä eroavat toisistaan?

Liikunnan erilaisia merkityksiä: kokemuksellisuus: Mies, 47 v.



Arto Tiihonen 2011

- Oma laji (keihäänheitto) on tälle vastaajalle elämyksellisesti tärkeä ja se tuottaa merkityksellisiä kokemuksia, mutta ei niinkään osallisuutta tai toimijuutta
- Liikuntamuodon sisällä suuria eroja kokemuksellisuudessa; joku tuottaa elämyksiä, joku vaikkapa enemmän osallisuutta
- Erilaiset lajit (hiihto ja keihäänheitto) voivat olla kokemuksellisesti samankaltaisia
- Tämä vastaaja hakee liikunnastaan eritoten merkityksellisiä kokemuksia ja elämyksiä

Vastaajien kesken on siis yhtäläisyyksiä: omaa lajia rakastetaan ja se on kokemuksellisesti kummallekin varsin tärkeä. Harrastetuissa lajeissa on jonkin verran eroja, mutta eroja on etenkin siinä, miten eri lajeja merkityksellistetään. Nuoremmalla miehellä elämyksellisyys ja merkitykselliset kokemukset (esim. erilaisen käännekohdat, menestymiset jne.) ovat tärkeämpiä kuin vanhemmalle, jolle myös osallisuus- ja toimijuuskokemukset ovat erityisessä asemassa.

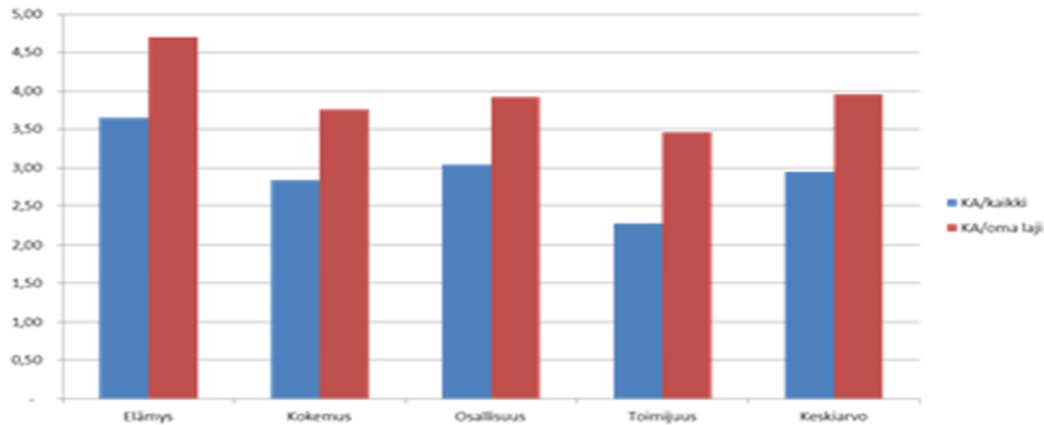
Kokemuksellisesti eri liikuntamuodot ja -lajit ovat kummallakin melko erilaisia – ja tämä onkin hyvin tärkeä havainto. Emme harrasta eri liikuntalajeja samoja kokemuksia tai merkityksiä hakien, vaan olemme tässä mielessä kokemuksellisestikin 'erilaisia' eri liikuntalajien parissa. Jos siis ei pidä kokemuksellisesti jostakin liikuntamuodosta, niin jotakin toista saattaa rakastaa. Mutta on myös niin, että eri liikuntamuodoista voidaan hakea hyvinkin erilaisia kokemuksia.

Näiden kahden esimerkin kautta näemme, että kaksi aika lailla samanlaista miestä – taustoissakaan ei ollut paljon eroja – voivat suhtautua liikuntakokemuksiin eri tavoin. Tämä korostaa liikkumisen monimuotoisuutta ja monimerkityksellisyyttä yhtä hyvin kuin sitä, että ihmiset tulkitsevat samanlaiseltakin näyttäviä (liikunta)kokemuksiaan eri tavoin.

On kuitenkin myös niin, että joidenkin ihmisryhmien liikkumisessa on samankaltaisuuksia, jos heitä verrataan toisiin ihmisryhmiin, joilla on esimerkiksi erilainen liikuntaharrastustausta. Seuraavaan

olen koonnut veteraaniyleisurheilijoille tekemäni tutkimuksen yhteenvedon, jossa vertaan heidän kokemuksiaan kaikessa liikkumisessa siihen, miten he arvioivat omaa ykköslajiaan.

Kokemuksellisuudet tärkeitä: veteraaniurheilijoiden kokemuksellisuudet kaikessa liikunnassa ja omassa lajissa



Arto Tiihonen 2011

- Veteraaniyleisurheilijoiden kokemuksellisuuksista tärkeintä on elämyksellisyys, osallisuus, kokemuksellisuus ja toimijuus tässä järjestyksessä
- Omassa lajissa järjestys pysyy samana, mutta kokemuksellisuuksien merkitys kasvaa huomattavasti
- Eniten kasvaa toimijuuskokemusten merkitys: selityksenä todennäköisesti se, että omassa lajissa toimitaan ohjaajina, kilpailujen järjestämisessä ja muussa seuratoiminnassa
- Liikunnasta ja varsinkin urheilusta löytyy monenlaisia kokemuksia, jotka sitovat harrastajansa tähän toimintaan

Vaikka liikunta on näille miehille kaiken kaikkiaan kokemuksellisesti tärkeää, niin oma urheilulaji on kokemuksellisesti vielä selvästi tärkeämpää. Olisikin hyvä, että jokaisella ihmisellä olisi jokin oma, kokemuksellisesti rakas, 'lempilaji'. Mutta on myös erittäin tärkeää se, että harrastaa monia erilaisia liikuntalajeja, koska erilaisten lajien parissa saamme erilaisia kokemuksia ja täydennämme näin tulkintojamme itsestämme ja maailmasta.