

Experiencing - Meaning - Doing

FT, LitL Arto Tiihonen

”Itä-Vantaan tohtorin” suostutteluteos **dosentuuria** varten, jonka aihealueina ovat kokemukset, merkitykset ja tekemiset liikkumisen, urheilemisen, toimintakyvyn/ kuntoutuksen, vapaaehtoistoiminnan sekä liikuntakulttuurin, -politiikan ja urheilujulkisuuden narratiivisessa ymmärtämisessä ja kehittämisessä.

Perustelujen perustelu

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta on monitieteinen ja –käytännöllinen opinahjo, josta valmistuu asiantuntijoita alati muuttuvaan maailmaan. Ulkopuolisen kokemus liikuntatieteellisestä tiedekunnasta on jopa korostetun ”tieteellinen” aikana, jolloin yliopistoihin haetaan työelämäprofessoreja ja yliopistojen yhteyksiä työelämään halutaan muutenkin tiivistää. Tässä kokonaisuudessa keskeisenä käsitteenä voi pitää kokemusta tai kokemuksellisuuksia, joiden kautta ymmärrettynä tieteellinen tieto muuntuu työelämässä toimiviksi käytännöiksi, jos asiantuntijalla on käsitteet ymmärtääkseen käytännön toiminnan teoreettiset ulottuvuudet ja muuntaa tieteellinen tieto kokemuksellisesti toimiviksi käytännöiksi.

Tämän kokonaisuuden tarkoituksena on suostutella liikuntatieteellinen tiedekunta näkemään kokemusten merkitykset niiden temaattisissa ja käytännöllisissä konteksteissaan ja perustelemaan hakijan pätevyys tiedekunnan dosenturiin, jonka voisi määritellä seuraavasti: **kokemusten merkitysten ymmärtäminen ja käytäntöjen kehittäminen erilaisissa työelämän, harrastus- ja vapaaehtoistoiminnan ympäristöissä (Liikuntasosiologia käytännön kenttien ymmärtämisen ja muutoksen palvelijana).**

Kyseessä ei ole perinteinen tieteellinen työ, jota olisi tehty yliopistossa yhden paradigman tai kontekstin sisällä, vaan käytännön muuttuvissa työtehtävissä ja vapaaehtoisena harrastuneisuutena kulloiseenkin ajankohtaiseen intressiin tai pyyntöön vastaamisena. Julkaisuisissa on kuitenkin tieteelliset kriteerit täytettäviä artikkeleita, joissa lisäarvona on se, että ne on kirjoitettu käytännön haasteiden parissa toimivia lukijoita ja käyttäjiä ajatellen. Argumentointi on sen vuoksi usein syvällisempää ja monipuolisempaa kuin pelkälle akateemiselle yleisölle tarkoitettu teksti yleensä on. Auktoriteetteja on avattu ymmärrettävästi ja kulloiseenkin teemaan soveltaen, koska käytännön kentillä toimivien lukijoiden ei voi olettaa pelkän lähdeviittauksen tai lyhyen siteerauksen avulla ymmärtävän viitatus kirjoittajan antia kyseiseen asiaan. Oletuksena on, että erinomaiset työelämäprofessoritkin kykenevät tällaiseen tiedettä ja käytäntöä ymmärtävään tulkintaan todellisuudesta.

Tällaisessa kokonaisuudessa yhtä tärkeän – ellei jopa tärkeämmän – osan näyttelevät ne artikkelit, kolumnit, blogit, podcastit ja videoluennot, joissa keskeisiä käsitteitä, tutkimus- ja kehitystyössä

tuotettuja malleja ja käytännön kentillä havaittuja ongelmia esitellään ja ratkotaan ”akateemisen kokemusasiantuntijan tai sekatyömiehen” osaamisen avulla.

Digitaalinen vallankumous, mutta myös oppimisen ja opiskelun jatkuva muuttuminen työelämälähtöisemmäksi, vaativat asiantuntijoilta uusia tapoja tavoittaa käyttäjät, mutta myös heidän mielenkiintonsa. Perinteinen kirja tai tieteellinen artikkeli eivät valitettavasti enää ole ainoita eivätkä ehkä kilpailukykyisiäkään tapoja kertoa tieteellisestä tutkimuksesta saati soveltavasta tutkimuksesta ja kehitystyöstä. Yliopistojenkin on hyvä saada kokemusta maailmasta, jossa tieto rakentuu erilaisissa konteksteissa ja se myös esitetään perinteistä poiketen.

”Työelämädosentin” omat työelämäkokemukset

Tässä välissä on hyvä lyhyesti kontekstualisoida työelämä- ja vapaaehtoistoimintasadonaisuuteni eli ne ympäristöt, joissa tässä esitettävä tieto on syntynyt (liitteenä CV, jossa myös t&k-hankkeiden vaikuttavuuden pohdintaa). Aloitan väittelyvuodestani 2002, jolloin hain muutamaan työpaikkaan, joissa kaikissa olisin työskennellyt tutkimustiedon ja käytäntöjen leikkauspisteessä. Väitellessäni olin Liikuntatieteellisen seuran viestintäpäällikkö, mutta tulin sen jälkeen valituksi myös seuran pääsihteeriksi, jota tietoa ei vielä oltu julkistettu, kun minut houkuteltiin tutkijaksi Lahden ammattikorkeakoulun liikunnan laitokselle, jonne hain ja myös menin.

Ammattikorkeakouluissa oli silloin hyvä pohina päällä ja tutkijoiden työ oli aluksi erittäin mielenkiintoista akateemisen ja käytännöllisen kontekstin yhteensovittamista. Valitettavasti Lahdessa tuo myönteinen kehitys päättyi hyvin nopeasti ja tutkimukselta alettiin vaatia hyvin kapea-alaista ja pelkästään käytäntöä palvelevaa selvitystyötä. Minua oli houkuteltu jo aiemmin Ikäinstituuttiin toimialapäälliköksi Kokemukset ja elämäkulku –toimialalle, jossa saatoin yhdistää akateemisen ja käytännöllisen näkökulman yhteen toivomallani tavalla, joten vaihdoin työtä ja toimialaakin.

Tässä kokonaisuudessa esittelen sitä työtä, mitä teimme mm. laaja-alaisen toimintakyvyn, vapaaehtois- ja kulttuuritoiminnan sekä ikäpolvitoiminnan teemoissa kokemuksellisesta näkökulmasta. Kontekstuaalisestihan Ikäinstituutti asemoituu luontevasti tutkimuksen ja käytännön välimaastoon, sillä meillä oli paljon myös puhtaasti akateemisia tehtäviä gerontologian alalla. Gerontologia-päivät ja –lehti tai vaikkapa Voimaa vanhuuteen –ohjelma, jonka johtoryhmässä vaikutin, olivat erinomaisia käytännön toimijoiden ja akateemisten ajatusten kohtaamispaikkoja puhumattakaan tutkimus- ja kehityshankkeista, joissa kummatkin puolet tuli ottaa huomioon.

Lahden ammattikorkeakoulun ja myöhemmin laitosten yhdistyttyä Haaga-Helia amk:n kanssa olen jatkanut tuntiopettajana opettaen liikunnanohjaajaopiskelijoille – nuoriso- ja aikuisopiskelijoille – (liikunta)sosiologiaa ja tutkimus- ja kehitystoimintaa ohjaten myös paljon opinnäytteitä. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa olen myös ollut ohjaamassa useita väitöskirjoja, joita yhdisti toisiinsa sekä kvalitatiivinen tutkimusote että tietynlainen tutkimuksen ja käytännön maailmojen yhteensovittaminen.

Työelämän muutoksesta on puhuttu paljon viimeisen kymmenen vuoden aikana. Omassa työelämänarratiivissani tein melko radikaalin ratkaisun vuonna 2011 irtisanouduttuani vakituisesta päällikkötehtävästäni Ikäinstituutissa. Syitä oli monia, mutta tärkeimpänä se, mistä tässä työssäkin on keskeisesti kysymys eli minua alkoi vaivata yhä enemmän se, miten vähän me pystyimme antamaan tutkimus- kehitystoiminnasta osallistujille, asiakkaille, käyttäjille, yhteiskunnalle... mitä nimeä me nyt käytämmekin niistä ihmisistä ja yhteisöistä, joita meidän T&K-työmme tulisi hyödyttää.

Upeat hankkeemme päätyivät säännöllisesti raporttiin ja loppuseminaariin, jonka aikana osaajat olivat jo jossain toisessa projektissa eikä kenenkään vastuulla ollut implementaatio eli osaamisen juurruttaminen. Hankkeet olivat kaiken lisäksi usein aivan liian hyvin resurssoituja suhteessa käytännön tilanteeseen, jossa ilman hanketukea oli mahdotonta ottaa käyttöön hankkeissa kokeiltuja ja tutkittuja toimintamalleja. Eihän se voinut olla hanketoiminnan tarkoitus, eihän?

Olin myös jo pitkään kehitellyt sekä hankkeissamme että harrastusluonteisesti erilaisia käytännöllisiä sovelluksia ”kokemusliikkumisen” itsearviointiin ja tukemiseen. Jännittävästi tähän henkilökohtaiseen ratkaisuun liittyi teoreettiskäsitteellisesti se työ, joka linkittyi vapaaehtoishankkeeseemme sekä kulttuuri- ja taidesuuntautuneeseen työhömmme, jotka olivat myös vastuullani Ikäinstituutissa. Sain pohtia mm. yhteiskunnan eri sektoreiden vastuita ja toimintatapoja muuttuvan yhteiskunnan olosuhteissa. Kokemuksellinen näkökulma, kokemuskäsitteet ja yhteiskuntateoreettinen pohdinta näkyvät vahvasti myös tässä työssä, kun vertailemme Esa Pirneksen kanssa kulttuurin ja liikuntakulttuurin käsitteitä ja kokemuksellista perustaa.

Jatkoin osa-aikaisena tutkijana Ikäinstituutin vapaaehtois- ja ikäpolvihankkeissa, joissa kummassakin kokemuksellisuusnäkökulmat olivat voimakkaasti läsnä. Samaan aikaan eli vuonna 2011 päätin avata oman blogisivun, joka siitä lähtien onkin ollut pääasiallinen julkaisukanavani. Muissakin organisaatioissa blogeista tuli noihin aikoihin yksi tärkeimmistä julkaisuvälineistä, joten olen kirjoittanut melko paljon myös muille blogisivuille.

Blogijulkaiseminen on antanut aivan toisenlaisen mahdollisuuden kontekstualisoida T&K-hankkeissa rakentunutta tietoa verrattuna raportteihin tai seminaareihin. Kyse ei ole popularisoinnista, vaan oikeastaan päinvastoin eli tieteellistämisestä ja syventämisestä. Digitaalinen julkaiseminenhan antaa – ainakin omassa tapauksessani – lukijalle mahdollisuuden päästä ”populaarin” tekstin kautta syvälle teeman syövereihin muutamalla klikkauksella.

Tavoitteenihan on aina ollut se, että lukija voisi muodostaa kustakin aiheesta oman käsityksensä tutustumalla aiheesta esitettyihin eri näkökulmiin ja niistä esitettyihin argumentteihin. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö minulla itselläni voisi olla oma perusteltu kantani kuhunkin asiaan, mutta yritän kuitenkin osaamiseni rajoissa käydä keskustelua eri näkökulmien ja argumenttien välillä. Tätä kai tieteellisen keskustelun pitäisikin olla.

Viime vuosina olen tehnyt kaksi käytännöllistä tutkimustyötä opetus- ja kulttuuriministeriön ja valtion liikuntaneuvoston kilpailutetuissa hankkeissa, joissa kokemustieto ja –käsitteet ovat myös

näytelleet oman osansa. Liikuntapolitiikka kontekstualisoituu moniin eri suuntiin ja sen ymmärtämiseksi, saati harjoittamiseen, tarvitaan lukematon määrä erilaisia käsitteitä. Kokemuskäsitteet eivät ole näytelleet kovin suurta osaa tässä ”näytelmässä”, vaikka elämänalueina urheilu ja liikunta, jos mitkä, ovat kokemuksellisesti erittäin rikkaita ja merkityksellisiä. Se näkyy myös tähän kokonaisuuteen valitsemissani teksteissä.

Viimeisen kahden vuoden aikana työelämäni on lopulta ollut sitä tulevaisuuden ”luovanluokan” elämää, jota määrittää pienyrittäjämäinen, taloudellisesti ja sosiaalisesti epävarma, mutta sisällöllisesti erittäin mielekäs tekeminen niiden asioiden parissa, joilla itse kuvittelen olevan merkitystä myös pitkälle tulevaisuuteen. Olen opiskellut digitaalista tuotteistamista ja palvelutuotantoa tuottaen samalla erittäin paljon digitaalisille alustoille sopivaa materiaalia, josta vain pieni osa on julkaistu. Kyse on perinteisin termein useasta kirjasta, mutta myös peleistä, manuaaleista ja videoluennoista, podcasteista ja blogiteksteistä.

Näissä kaikissa keskeistä on kokemuksellisuus eli kokemuksellinen oppiminen, valmentaminen ja prosessit, joissa tutkittu tieto muuttuu kokemuksellisten prosessien kautta toiminnaksi, käytännöiksi ja arkisiksi tavoiksi. Vähän liikkuvien, kuntoutujien, toimintakyvyn vajavuuksista kärsivien lisäksi jopa huippu-urheilijat tai muiden harrastusmuotojen aktiivit, ohjaajat ja valmentajat voivat hyötyä tulevaisuudessa näistä materiaaleista. Näin ainakin vahvasti uskon, mitä tällä ”dosenttikirjan” kokoamisellakin yritän osaltaan perustella.

Omassa todellisuudessani en ole dosentuuria juuri tarvinnut muutamia vastaväitöksiä lukuun ottamatta . Toki en tiedä, olisiko minua pyydetty useammin vastaväittäjäksi tai esitarkastajaksi, jos minulla olisi dosenttuuri ollut. Ajattelen kuitenkin, että liikuntatieteellisen nykyiset ja tulevat opiskelijat voisivat olla tämänkaltaisesta dosenttuurista ja sen mukana tulevasta asiantuntijuudesta erittäin kiitollisia. Ainakin ammattikorkeakoulujen opiskelijat ovat olleet erittäin tyytyväisiä siihen, että heidän opinnäytteitään on ohjannut ja tarkastanut oppilaitoksen ulkopuolinen asiantuntija, jolla on monipuolinen käytännön kokemus.

On myös erittäin todennäköistä, että iso osa työelämäurista tulee jatkossa noudattamaan tätä omaa ”pioneeriuraani” akateemisen ja käytännöllisen maailman välissä ja niiden aktiivisessa vuorovaikutuksessa. Vaihtoehto, josta on näkyvissä joitain merkkejäkin, on akateemisen maailman eriytyminen muusta maailmasta omaksi saarekkeekseen, jota erittäin korkeasti koulutetutkin ihmiset väheksyvät. Sellainen kehitys ei olisi kenenkään eduksi.

”Työelämäkokemusten” dosenttina en pysty iskemään pöytään koherenttia tutkimusta tästä aiheesta, mutta sen sijaan voin avata monia reflektoituja työelämäprosesseja, joita kaiken lisäksi täydentävät oman liikkumisen, kuntoutumisen ja harrastamisen erittäin tarkat analyysit ja kokemukselliset tulkinnat. Elämähän nähdään nykyään kokonaisuutena, jossa työelämä ei ole irrallinen osa muusta elämästä. Kokemuksellisuuksien kautta nähtynä tämäkin tulee tässä työssä hyvin ymmärrettäväksi.

Mielenkiinnolla odotan, miten tällainen uusi avaus vastaanotetaan akateemisessa alkukodissani, josta olen saanut hyvät eväät työ- ja muuhunkin elämäni. Jotenkin koen, että minulla on myös

velvollisuus antaa jotakin takaisin ”liikunnalle”. Ymmärrän, että minun kauttani liikuntatieteellinen tiedekunta ei voi saada institutionaalista arvovaltaa eikä yhteiskunnallista vaikutusvaltaa, vaan ainoastaan akateemisesti sivistyneen tämän ja todennäköisesti huomisenkin työelämän tuntijan refleksiiviset kokemukset ja osaamisen.

Esitettävän kokonaisuuden luokitteluperusteista akateemisen ja muun maailman rajalla

Tällaisen kokonaisuuden luokittelu ei ole helppo tehtävä, koska maailma ja työelämä ei noudattele logiikkaa, jossa tehdään tutkimussuunnitelma rajauksineen ja toteutetaan se ennalta ajatellussa aikataulussa sellaisena kuin se oli hahmoteltu etukäteen. Tästä kokonaisuudesta näkee, että se on koottu hyvin monesta eri ”tutkimus- tai prosessisuunnitelmasta”, joita on toteutettu vuosien tai jopa vuosikymmenten ajan osin rinnakkain, osin peräkkäin ja aina limittäin.

Seuraavassa on esitetty yksi mahdollinen jäsenitys, jonka avulla tätä kokonaisuutta voi lähestyä.

1. Kokemuskäsitteistön ja T&K-toiminnassa testattujen käytäntöjen kontekstoiminen sekä teoreettisiin että käytännöllisiin toimintaympäristöihin. Tieteellisen ja populaarin keskustelun käyminen eri näkemysten kesken.
2. Oman, käytännössä toimivan ja teoreettisesti perustellun kokemuskäsitteistön luominen työelämässä ja vapaaehtoistoiminnassa toimivien sekä osallistujien, asiakkaiden ja kuntoutujien tueksi.
3. Monipuolisen, runsaan ja eri käyttäjäryhmille suunnatun ja käyttäjiä aktivoivan digitaalisen materiaalin tuottaminen kokemuksellista ja narratiivista otetta käyttämällä.
4. Monenlaisten liikkumisen lisäämiseen, urheilemisen edistämiseen, toimintakyvyn/kuntoutumisen ja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen liittyvien innovaatioiden ja ratkaisumallien esittely ja niistä käyty julkinen keskustelu.

Käytännössä on kuitenkin lähes mahdotonta seurata noin rationaalista ja loogista jäsenystä, sillä jo yksittäinen artikkeli avaa tähän maisemaan omanlaisensa narratiivin, jonka peruslogiikka lähtee kyseisestä tehtävästä eikä kirjoittajan omista intentioista rakentaa kokonaisuutta vaikkapa väitöskirjan kaltaiseksi tuotokseksi. Työelämän – ja osin myös ammattikorkeakoulujen tai tutkimus- ja kehitysorganisaatioiden, joissa olen työskennellyt – logiikkana on vastata käytännöstä nouseviin kysymyksiin ja ratkaista ne tieteellisiä menetelmiä soveltaen. Se näkyy tässäkin kokonaisuudessa.

Esittelen seuraavassa nämä julkaisut tai tuotokset mahdollisimman lyhyesti sitoen ne tämän kokonaisuuden kannalta keskeiseen tematiikkaan, vaikka itse julkaisuissa tematiikka olisi ollutkin hiukan toinen. Myönnettävä on, että tällaisten monimuotoisten materiaalien lukeminen ja joskus ymmärtäminenkin voi olla tiedekontekstissa pitkään tai ainoastaan toimineille erittäin vaativa tehtävä. Akateemisen sekatyömiehen nimittäin pitää ottaa huomioon monenlaiset lukijat ja heidän käytännön kontekstinsa tekstejä ja materiaaleja tuottaessaan. Olisi huomattavasti helpompaa kirjoittaa tai puhua vain tieteelliselle yhteisölle.

Puolustukseksi on sanottava, että haaste toiseen eli käytännön toimijoiden suuntaan on jopa vielä vaativampi, sillä nuoremmille sukupolville kirja tai pitkä artikkelikin – varsinkin paperimuodossa -

saattavat olla tiedonlähteenä aivan eri asemassa kuin aiemmin. Tätä ei kuitenkaan auta valitella, vaan meidän tiedontuottajien on yritettävä sopeutua tilanteeseen tuottamalla aineistoja, jotka ovat käyttökelpoisia, mutta silti laadukkaita. Tärkeä juonne tässä kokonaisuudessa onkin esitellä joitakin uudentyyppisiä tutkimus- ja kehitystiedon välittämisen tapoja, kuten digitoituja artikkeleita, blogeja eri alustoilla, videoluentoja, podcasteja, facebookia – ja näiden yhdistelmiä.

Tiedekonteksti on itselleni tuttu, olenhan toiminut tieteellisen lehden päätoimittajana, monen eri tieteenalan tieteellisenä asiantuntijana eli refereena, väitöskirjojen esitarkastajana ja ohjaajana sekä taiteellisen tohtoritutkinnon vastaväittäjänäkin, vaikka en ole yliopistossa koskaan mitään virkaa hoitanutkaan ja minun on vaikea ymmärtää ja joskus jopa hyväksyä sitä ”keveyttä”, millä akateemisessa maailmassa valitettavasti yhä useammin argumentoidaan.

Keveydellä tarkoitan tässä sitä, että tutkijat argumentoivat asioista julkisuudessa vain siltä pohjalta, mitä tutkimuksen avulla jostakin aiheesta tiedetään ymmärtämättä, että erittäin monista asioista meillä on vielä todella vähän tieteellistä tutkimusta tai että tiede ja tutkimus eivät ole ainoita vaikuttavia tekijöitä käytännön kysymyksissä tai vaikkapa poliittisissa valinnoissa. Tämä ohuus on ymmärrettävää, kun yhä useampi yliopistotutkija on täysin vailla muuta työkokemusta. Ymmärrän siis myös niitä, jotka arvostelevat ”kaiken maailman dosentteja”. Tämä oma dosentuuriehdotukseni yhtenä taustalla vaikuttavana tarkoituksena onkin dosenttien kunnian palauttaminen, koska arvostelussa lienee kyse juuri siitä, etteivät yliopistoihmiset ymmärrä ulkopuolisen maailman reaaliteetteja.

Selvää siis on, että tehtävä eli keskinäisen kunnioittavan keskusteluyhteyden rakentaminen tiedemaailman ja käytännön maailmojen kesken, on tänä päivänä vähintäänkin haastava. Omasta näkökulmastani olen pitänyt periaatteenani sitä, että olen aidosti yrittänyt ymmärtää lukemiani kirjoja, artikkeleita ja siteeraamiani henkilöitä. Omissa tuotoksissani olen vastaavasti pyrkinyt siihen, että argumentaationi olisi kestävä eikä se perustuisi tyhjille siteerauksille tai viittauksille.

Monesti olisin voinut siteerata paljon runsaampaa joukkoa näiden alojen tunnustettuja auktoriteetteja, mutta en ole sitä tehnyt, jos en ole voinut olla varma siitä, että olen ymmärtänyt heidän sanomaansa riittävästi. Tämä ei siis koskaan tarkoita sitä, että olisin ymmärtänyt ”oikein”, koska siihen ei kai kukaan voi uskoa. Tuon seikan vuoksi olenkin yrittänyt kontekstualisoida oman kokemukseni ja ymmärrykseni rajat mahdollisimman tarkasti.

Ymmärrän hyvin, että oman kokemuksellisen kontekstin avaaminen voi olla akateemiseen ilmaisuun tottuneille kynnyskysymys, johon on helppo kompastuttaa itsensä. Vastaavasti tässä ajassa, jossa lähes kaikki on henkilökohtaista, on paljon ihmisiä, joiden mielestä passiivimuodot ja näkymättömän auktoriteetin yleistävä katse ovat kaikkein epäuskottavinta tietoa. Käytännön työelämässä tiedon kontekstualisointi on kuitenkin välttämätöntä.

Itse yritän tässäkin olla välittäjä, sillä omat kokemukseni tai ensimmäisen persoonani käyttö ei perustu oman kokemukseni erikoisuuden tai yksilöllisyyteni korostamiseen, vaan päinvastoin sen tavoitteena on tehdä yksityisestä kokemuksesta ymmärrettävää ja siten mitä suurimmassa määrin yleistettävää. Lukija voi samaistua kokemuksiini tai hän voi sijoittaa omat kokemuksensa tilalleni

ja käyttää samoja käsitteellisiä välineitä niiden ymmärtämiseen aivan kuten itsekin olen käyttänyt. Monet sovelluksenikin, joita tässä esittelen, perustuvat ihmisten omien kokemusten käsitteellisiin itsearviointeihin, joiden avulla ymmärrys vaikkapa siitä, miksi hän liikkuu tai miksi ei, lisääntyy.

Akateemisen maailman ja työelämän tai muun maailman lähentämiseksi ja vuoropuhelun lisäämiseksi esitänkin tässä harkittavaksi ehdotuksen, jota olen joskus toteuttanutkin. Olen nimittäin tieteellisen lehden referenänä toimiessani kirjoittanut usein kaksi, joskus kolmekin erilaista lausuntoa, joissa olen arvioinut artikkelin nykyisten tieteellisten kriteerien pohjalta, käytännön näkökulmasta ja vieläpä sellaisin tavoin, joita toivoisin tieteessä tulevaisuudessa käytettävän.

Tässä yhteydessä keskeisimmät tavoitteeni edellisessä ovat olleet tieteen ja käytännön maailman parempi vuoropuhelu, joka hyödyttäisi sekä akateemista maailmaa että väitöskirjojen tekijöitä, joista suurin osa kuitenkin tulee toimimaan yliopistojen ulkopuolella. Heidän olisi hyvä saada kontaktia työelämän ja käytäntöjen edustajiin pitkien opintojensa aikana, mistä toki olisi hyötyä myös tutkijoiksi ryhtyville.

Mielestäni kaikkien tieteellisten arviointien tulisi myös olla avoimia, omalla nimellä tehtyjä ja julkisia. Perusteluksi riittänee tässä se, että refereet tekevät usein valtavan hyvää työtä, jonka soisi päätyvän julkiseksi omaisuudeksi. Ikävää on, että keskeisin tieteellisen keskustelun muoto jää nykyään näkymättömiin. Se, jos mikä, on tuhlausta ja tähän aikaan muutenkin sopimaton arrogantti tapa, josta akateemisen maailman tulisi ainakin Suomessa luopua.

Näillä saatesanoilla johdattelen lukijani tutustumaan materiaaliin, jonka olen tähän valinnut.

Otsikkoni *Experiencing, Meaning, Doing* eli kokeminen, merkityksellistäminen, tekeminen kuvaa erinomaisesti tämän kokonaisuuden sisältöä ja tavoitteita sekä sen suhdetta aiempaan Erik Allardtin käsitteelliseen kokonaisuuteen *Having, Loving, Being*, joka loistavasti kiteytti 1970-luvun maailmassa sen, mitä silloin yhteiskunnalta ja yhteiskuntatieteeltä odotettiin. Omistamisen, rakkauden ja olemisen/elämisen kysymykset vaativat ratkaisujaan, joihin suomalainen yhteiskunta odottamattoman hyvin kykeni vastaamaan mahdollisuuksien tasa-arvoa monin tavoin edistämällä.

Tarkoitukseni on tällä työllä osoittaa sekin, että niiden ”allardtilaisten” lähtökohta-asetusten päivittäminen, joiksi siis ehdotan kokemusten, merkitysten ja tekemisten muodostamaa käsitteistöä ja käytäntöjä, olisi pitänyt aloittaa viimeistään 2000-luvulle tultaessa. Suomalainen ja pohjoismainen malli on ollut erittäin menestyksellinen, mutta jos sitä ei kehitetä avoimessa vuorovaikutuksessa asiantuntijoiden kesken, niin demokraattinenkin järjestelmä saattaa tehdä päätöksiä, joiden pohjana ovat vain ideologiset, valtapoliittiset tai vain yksinkertaistetut ”totuudet”.

En osaa ehdottaa pohjoismaiselle hyvinvointivaltiolle uutta nimeä enkä edes tiedä, onko se tarpeellista. Jotkut ovat ehdottaneet hyvinvointiyhteiskuntaa, hyvinvointiyhteiskuntaa tai hyvinvointivaltio2.0. Ensin meidän kuitenkin pitäisi käydä syvälinen keskustelu siitä, mitä me

hyvinvoinnilla, valtiolla ja yhteiskunnalla oikein tarkoitamme ja minkälaisia uusia jäsenyyksiä ja käsitteitä tarvitsemme sen uuden rakentamisessa.

Kokemuksellisuuskäsitteet ja –näkökulmat voivat auttaa meitä tässäkin tehtävässä, koska kokemukset ja niiden sisältämät merkitykset näyttävät tänä päivänä suurta osaa myös yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa.

Historiallinen kontekstualisointi lyhyesti

Työelämässä huomataan usein, että lineaarisesti ajateltu prosessi vaatiikin paluuta aiempaan, jotta tuleva tulee ymmärretyksi. Siksi lienee syytä piirtää kuva aiemmin tekemästani työstä tämän tematiikan parissa. Se onnistunee tässä yhteydessä ekonomisimmin viittaamalla tärkeimpiin julkaisuihini aiheesta, joista siis tein kolme opinnäytettä ja julkaisin runsaasti muutakin materiaalia pääosin 1990-luvun aikana.

Tiihonen, Arto (1990) Urheilu kertomuksena. Liikuntasosiologian pro gradu. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

Laitinen, Arja & Tiihonen, Arto (1990) Narratives of Men's Experiences in Sport. *International Review for the Sociology of Sport* (25) 3,185-202.

Tiihonen, Arto (1992) Astma. Teoksessa Sironen, Esa; Tiihonen, Arto; Veijola, Soile (1992, toim.) *Urheilukirja*. Tampere, Vastapaino, 311-328.

Englanniksi hiukan eri versiona: Tiihonen, Arto (1994) Asthma - The Construction of the Masculine Body. *International Review for the Sociology of Sport* (29) 1, 50-62.

Tiihonen, Arto (1993) Urheilijaksi, sankariksi, mieheksi? Urheilun initiaatiot ja mieheksi kasvamisen erilaiset kontekstit. *Nuorisotutkimus* 4/1993.

Sparkes, Andrew ja Tiihonen, Arto (1993) Silent Voices in a Marginal World: Exploring the Emancipatory Potential of Life Histories. Teoksessa Laine, Leena (ed.): *On the Fringes of Sport*. Akademia Verlag, Sankt Augustin, 40-47.

Tiihonen, Arto (1996) Ikuisesti urheileva poika eli mistä on 'kunnon miehet' tehty? Teoksessa Hoikkala, Tommi (toim.) *Miehen kuvia*. Gaudeamus.

Tiihonen, Arto (1997) Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa koettua. Teoksessa Jokinen, Eeva (toim.) *Ruumiin siteet*. Tampere, Vastapaino.

Tiihonen, Arto (2002) Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134. Väitöskirja.

Keskeisin konteksti näissä aiemmissa töissäni oli urheilemisen maailma, urheilijan tai urheilemisen polku. Tätä olen myöhemminkin jatkanut, mutta väitöksen jälkeen työelämä ja vapaa-aikakin on tuonut muita teemoja mukaan. Seuraavassa teen lyhyen sisältöesittelyn eri lukuihin.

Sisältö

Kokemuksellisuuskäsitteet työelämä- ja muissa konteksteissaan

Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing – kokemusten käsitteellistämistä

Liikkumiskokemukset, voimaannuttaminen ja kokemuksellinen oppiminen

Kokemuksellinen liikkuminen, toimintakyky ja kuntoutuminen

Kokemuksellisuus ja ikäpolvien liikkuminen ja vapaaehtoistoiminta

Urheilu kokemuksina ja narratiiveina sekä urheilijan polku kokemuksellisesti

Omien liikkumis- ja urheilukokemusten reflektioita ja kokemus- tai arkiliikkumisen innovaatioita

Kohti nykyisyyttä ja sen yli...

Kokemuksellisuuskäsitteet työelämä- ja muissa konteksteissaan

Akateemisen asiantuntijan työelämässä on normaalia se, että veroilmoitusta tehdessään huomaa tehneensä töitä 10-20 työnantajan laskuun. Näistä muutama on yleensä sellaisia, joiden kanssa tekee töitä enemmän ja useamman vuoden peräkkäin silloinkin, kun on yhden työnantajan palveluksessa kokopäivätoimisesti. Loput ovat enemmän tai vähemmän keikkaluonteisia töitä, vaikka usein vuorovaikutus näidenkin kanssa on hyvin aktiivista, monipuolista ja aikaa vievää – silti laskutus kohdistuu yleensä vain luento- tai koulutukseen.

Akateemisista tehtävistäkään ei saa juuri koskaan palkkiota. Tieteellisiä artikkeleita ja opinnäytteitä arvioidaan yleensä palkatta ja monesti olen ohjannut pitkiä väitöskirjaprosessejakin ilman minkäänlaista materiaalista korvausta. Puhumattakaan omien artikkeleiden tai muiden julkaisujen kirjoittamisesta, joista ei tietenkään makseta mitään yliopistojen ulkopuolella oleville elleivät ne satu olemaan juuri omaan työtehtävään kuuluvia töitä. Itselläni näitä muita on ollut erittäin paljon ja sen lisäksi tulevat kaikki muut kuin varsinaiset tieteelliset tekstit tai julkaisut, asiantuntijatyö ja julkiseen keskusteluun osallistuminen. Ne ovat puhtaasti vapaaehtoistoimintaa. Esimerkiksi vaativista ministeriöiden ja median asiantuntijatehtävistä minulle ei koskaan ole maksettu mitään.

Tulevaisuutta ajatellen tilanne ei ole hyvä, sillä akateemisia asiantuntijoita on yhä enemmän tieteellisten yhteisöjen ulkopuolella. Heidän monipuolinen osaamisensa olisi saatava yhteiskunnan käyttöön nykyistä paljon paremmin. Tämä kai on ollut tarkoituksenakin, kun tohtorituotantoa on lisätty sellaisiin mittoihin, että vain osa voi työllistyä yliopistoihin. Olisi todella lyhytnäköistä jättää korkeasti koulutettu asiantuntijajoukko käyttämättä yhteiskunnan kehittämiseksi. Näin kuitenkin käy, jos jatkossakin yliopistojen ulkopuolinen akateeminen asiantuntijuus määritellään lähinnä vapaaehtoistoiminnaksi samaan aikaan kun koulutusjärjestelmän ”työelämäsuhteita” tai jopa ”-lähtöisyyttä” korostetaan.

Käsittelen ja esittelen tässä kokemuksellisuuskäsitteitä, joita olen käyttänyt erilaisissa konteksteissa, joten nuo alkukappaleet on ymmärrettävä johdantona maailmoihin, joissa akateemiset käsitteet ja yleensä akateemiset tieteen ja tutkimuksen puhettavat ja kontekstit ovat usein aika vähämerkityksisiä.

Tämä voi olla yllättävää, kun ajattelee, miten paljon akateeminen koulutus on lisääntynyt. En pysty tätä väitettäni tutkimuksin todistamaan, mutta omissa tutkimuksissani – esimerkiksi haastatellessani liikuntakulttuurin käsitetutkimukseeni ja urheiluseura- ja lajiliittotutkimukseeni vaikutusvaltaisia ja yleensä akateemisesti koulutettuja vaikuttajia – on ollut selvä tendenssi ja myös selvä muutos aiempaan siinä, että nykyvaikuttajat eivät puheissaan ja vastauksissaan juurikaan tukeudu liikuntatieteellisiin tiedontuottajiin. Vielä 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa, kun itse olin aktiivinen mm. liikuntaneuvoston kautta tällä samalla kentällä, tilanne oli toinen ja liikuntatieteellisillä auktoriteeteilla oli paljonkin vaikutusvaltaa.

Saman olen toki huomannut myös opettaessani liikunnanohjaajaopiskelijoita, joiden maailmassa (paperi)kirjojen ja ”paperinmakuisten” esitystenkin aika loppui kymmenisen vuotta sitten. Kasvokkaisen opetuksen määrä on myös vähentynyt radikaalisti yhdessä digitaalisten materiaalien lisääntymisen kanssa. On selvää, että auktoriteettien merkitys on laskenut, kun ei enää yhdessä lueta jonkun tunnustetun auktoriteetin opusta eikä istuta sellaisten pitkillä luentosarjoilla, kuten aiemmat sukupolvet tekivät. Nyt haetaan samasta aiheesta monipuolisesti, mutta usein pirstaleisesti tietoja, joita kukaan ei ole tulkitsemassa heidän kanssaan ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi.

Jos tämän nyt uskaltaisi laajentaa julkiseen kahtiajakautuneeseen keskusteluilmapiiriin, niin tämä aikahan on tehnyt jokaisesta yksilöstä ”tieteellisen auktoriteetin”, joka tulkitsee ”faktoja” oman kokemuksensa pohjalta. Ei siis ole ihme, että keskustelut eivät ole kovin korkeatasoisia varsinkin kun osa tutkijoistakin on mennyt samaan lankaan lähtiessään kilpailemaan faktojen oikeellisuudesta.

Selvää on, etteivät käytännön elämän käsitteet pysty seuraamaan akateemisen tutkimuksen yhä kiihtyvään tahtiin suoltamien uusien tutkimustulosten ja käsitteiden perässä. Pelkästään lainsäädäntö tai sen hidas muuttaminen, kuten nyt vaikkapa sote-uudistusprosessi osoittaa, estää tehokkaasti käsitteiden nopean käytännöllistymisen. Sitä paitsi myös käytöntöjen maailmassa syntyy jatkuvasti uusia käsitteitä ja toimintatapoja, joita otetaan käytäntöön ilman kovin kummoista reflektiota.

Mitä tällä haluan sanoa? Akateemis(t)en ja käytäntöjen maailmojen väliin kaivataan kipeästi suhteellisuudentajuisia ”silloittajia”, jotka pyrkivät edistämään vuoropuhelua työelämän, ja liikuntakulttuurin tapauksessa myös harrastustoiminnan, ammattilaisurheilun tai yhtä hyvin arkisen liikkumisen välillä suhteessa akateemiseen tutkimukseen ja sen käyttämiin käsitteisiin.

Ymmärrän hyvin, että akateemisen tutkimuksen tehtävänä on jatkuvasti tuottaa käsitteitä, jotka parhaimmalla mahdollisella tavalla kuvaavat todellisuutta, jossa elämme. Akateeminen maailma on kuitenkin nykypäivänä hyvin pirstoutunutta ja melkein jokaiselle erikoisuudelle löytyy oma tieteellinen lehtensä ja yhteisönsäkin – esimerkiksi sosiologiasta ei kai enää voi puhua yhtenä tieteenalana, sillä niin erikoistuneita sen eri haarat ja käsitteet ovat toisistaankin saati sitten politiikasta ja käytännöistä. Myöskään media ei enää kykene ottamaan haltuun suurempia kokonaisuuksia eikä siten tuottamaan suhteellisuudentajuisia mediatuotteita asiakkailleen.

Yhtenä aiheeseen liittyvänä selittäjänä voi pitää sitä, ettei akateemisen maailman, median, eri käytännönalojen ja politiikan kesken ole enää samanlaista ”kokemuksellista” vuorovaikutusta kuin joskus aiemmin. Tutkijat rekrytoidaan maisteriohjelmista suoraan tohtori- ja professoriputkiin, toimittajat tulevat valikoidusta joukosta viestinnänopiskelijoita ja vanhanajan sisältötoimittajat, jotka rekrytoitiin suoraan kentältä toimituksiin, ovat katoavaa kansanperinnettä. Poliitiikan saralla avustajajärjestelmät, lobbariverkostot ja vaikkapa poliittiset valtiosihteerit ovat luoneet ”ammattipoliitikkojen” sukupolven, joista vain harva on ollut ”oikeissa töissä”.

Samaan aikaan nuorille vakuutetaan, että ”monipuolisuus takaa menestyksen työelämässä”. Se on yhtä vakuuttavaa kuin sanoa huippu-urheilijaksi aikovalle samaa, kun jo nyt yhden lajin harjoituksia on 5-7 kertaa viikossa ja yhteensä yli 20 tuntia.

Nyt olisi aika mennä jo asiaan, mutta myönnettävä on, että on yhä vaikeampi määritellä, mikä se asia on tai olisi. En usko, että paluuta auktoriteettikeskeisiin aikoihin on olemassa ja jos on, niin ne eivät välttämättä tuota mitään hyvää. Silti tiede ja tutkimus – tai jokin muu – tulisi nähdä myös hyvin perusteltujen tulkintojen tuottajana eikä vain uusien tutkimustulosten tuotantolaitoksena. Korkeakouluissa annettu opetushan oli aiemmin tuossa asemassa, mutta nykymaailmassa tuo ”luentotila” tulisi laajentaa sellaiseksi jatkuvaksi argumentaatiotilaksi, jossa tiedemaailma ja käytännön maailmat käyvät yhteisiä keskustelujaan.

Tätä ”tyhjää tulkintatilaahan” täyttävät nyt erilaiset tietokirjat tai –oppaat, jotka pyrkivät antamaan kokonaistulkintoja ja elämäntapaohjeita ihmisille. Itse näkisin paljon parempana sen, että meillä olisi jatkuvaa ja elävää vuorovaikutusta sekä ymmärrettäviä foorumeja, joissa tätä tiedemaailman ja käytännön maailmojen välistä keskustelua käytäisiin. Elävä vuorovaikutus vaatii onnistuakseen oikeita, eläviä ja kokevia ihmisiä. Siksi siis ehdotan tätä ”työelämädosentuuriakin”.

Ja sitten asiaan.

Ensimmäinen luku on otsikoitu **Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing – kokemusten käsitteellistämistä**. Nimensäkin mukaisesti käsittelen/käsittelemme siinä kokemuskäsitteitä eri konteksteissaan. Toisessa luvussa **Liikkumiskokemukset, voimaannuttaminen ja kokemuksellinen oppiminen** konteksti löytyy vähän liikkuvien ja syrjäytymisvaarassa olevien ja heidän kanssaan töitä tekevien parista.

Kolmas luku **Kokemuksellinen liikkuminen, toimintakyky ja kuntoutuminen** vie meidät koulusta ja nuorista kuntoutuksen ja ikäihmisten seuraan. Neljäs luku **Kokemuksellisuus ja ikäpolvien liikkuminen ja vapaaehtoistoiminta** juoksuttaa kokemuskäsitteet yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan kentille.

Viidennessä luvussa **Urheilu kokemuksina ja narratiiveina sekä urheilijan polku kokemuksellisesti** palaan 1900-luvun tutkimusteemoihini, mutta nyt käytän silloin rakentamia kokemuskäsitteitäni urheilijoiden tukemiseen ja urheilupuheen ymmärtämisen välineinä. Kuudennessa luvussa **Omien liikkumis- ja urheilukokemusten reflektioita ja kokemus- ja arkiliikkumisen innovaatioita** avaan omia liikkumiskokemuksiani liikuntapäiväkirjojeni avulla. Rakennan myös innovaatioita omaehtoiseen arkiliikkumiseen ja puran kokemuksellisia ja muitakin esteitä arkiliikkumisen tieltä.

Päätän tämän dosentuurihakemukseni lyhyeen loppulukuun, jonka otsikkona on enteellisesti **Kohti nykyisyyttä ja sen yli...**

Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing – kokemusten käsitteellistämistä

Dosenttihakemukseni ensimmäisessä osiossa esittelen muutaman artikkelin, joissa olen määrittänyt kokemuksellisuuskäsitteitäni, asemoinut ja vertailut niitä suhteessa eri teorioihin ja käsitteisiin, mutta myös eri elämänalueisiin ja yhteiskunnan sektoreihin.

Artikkelini julkaisussa Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus on kommenttipuheenvuoro, jossa arvioin kokemusten käyttöä tutkimus- ja kehitystoiminnassa käymällä läpi tuntemaani ja kirjassa esiteltyä kokemusten hyväksikäyttöä hyvinvointia edistävissä hankkeissa. Yhtenä peilinä käytin omaa oppimisprosessiani kokemusten tutkimis- ja kehitystyön käytäntöön soveltamisessa.

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>)

Artikkelimme Kasvatus & Aika –lehdessä sai pontimensa YTT ja kulttuuriasianneuvos Esa Pirneksen väitöskirjasta, jossa hän käsitteli kulttuuripolitiikassa käytettyjä käsitteitä. Huomasimme, että liikuntapolitiikassa on käytetty hiukan erilaisia käsitteitä, vaikka kulttuurilla ja liikuntakulttuurilla onkin paljon yhteistä. Artikkelissa yritämme luonnostella myös yhteistä käsitepohjaa, joka perustuisi kokemuksellisuuksiin, jotka ovat kummallekin toiminnalle yhteisiä.

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).

Artikkelissani julkaisussa Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen löytää kontekstinsa toimintakykytutkimuksesta, jota yritimme laaja-alaista ryhmällä, jossa oli psykologian, sosiaalipsykologian, liikuntatieteen, (liikunta)sosiologian ja yhteiskuntapolitiikan tutkijoita ja asiantuntijoita. Tehtävä osoittautui huomattavasti vaikeammaksi kuin oletimme, sillä niin vahvasti kunkin tieteenalan käsitteet määrittävät sitä, mitä voimme samastakin kohteesta ymmärtää. Itse keskityin kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteiden ja käytäntöjen määrittelemiseen, joiden toivoin yhdistävän eri tieteenalojen eriytyneitä näkökulmia. Tässä artikkelissa pohdin yhtä näkökulmaeroa eli rakenne- ja toimijuusteorioita tässä kokemuksekskontekstissa.

Tiihonen, Arto (2009) Voimaannuttava arviointi – rakenne- ja toimijuusteorioiden näkökulma. Teoksessa: Pohjolainen P & Heimonen S (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/1009. Helsinki: Ikäinstituutti, 89-100. (http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2009-pdf.pdf)

Julkaisussa Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat esittelin erittäin laajasti liikuntakulttuurissa käytettyjä käsitteitä ja etsin perusteita niiden tarpeelle ja joskus myös tarpeettomuudelle. Jos yhteenvedoksi olisi nostettava yksi asia, niin se olisi oivallus siitä, että meidän tulisi käyttää enemmän aikaa ymmärtääksemme toisten ihmisten, toisten toimialojen ja

toisten politiikkalohkojen käyttämiä käsitteitä, koska ne kertovat myös tavoista, joilla ihmiset kokevat liikunnan ja urheilun. Kokemuskäsitteiden kautta ymmärtäminen voisi helpottua, mutta eri konteksteissa tarvitaan monenlaisia käsitteitä eikä niiden käytöstä voi säätää lakeja tai asetuksia.

Tiihonen, Arto (2014) Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6, Helsinki.

(http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat.622.news)

Artikkelissa Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä me hahmottelemme Esa Pirneksen kanssa yhteiskuntapolitiikkaa, jossa käytettäisiin kokemuksellisuuskäsitteitä. Käytännöllinen konteksti liittyi kansalaisyhteiskunnan tutkimus- ja kehityspäiviin ja prosessiin, johon halusimme tuoda uusia ajatuksia. Artikkelissa käytämme ”pesäpallometaforaa”, jonka avulla ”juoksutamme” yksilön läpi yhteiskunnan eri sektoreiden, joilla kullakin on omat vahvuutensa kokemusten tuottajina ja siten yksilön voimaannuttajana täysivaltaiseksi toimijaksi nyky-yhteiskunnassa.

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>)

Näistä artikkeleista arvioijani voivat valita kaksi kiinnostavinta dosenttiarvioinnin kohteeksi, sillä vaikka ajatteluni toki kehittyi koko ajan ja sen voi nähdäkin artikkeleita vanhimmasta nuorimpaan lukien, niin jokainen artikkeli on kuitenkin myös oma ymmärrettävä kokonaisuutensa.

Seuraavat artikkelit sisältävät osin samoja teemoja, mutta niissä kokemuskäsitteitä ei ole kontekstualisoitu niin selvästi suhteessa muihin teoreettisiin käsitteisiin kuin yllä. Silti näissäkin yhtenä teemana on ollut kokemuskäsitteiden ymmärrettäväksi tekeminen ja käyttäminen niissä konteksteissa, joista artikkeleissa kerrotaan. Tutkimusmaailmassahan käsitteet ja rajaukset voidaan tehdä tarkasti, mutta käytännön maailmassa käsitteiden tarkkuus ei ole niin tärkeää – sen sijaan niiden toimivuus eri konteksteissaan on olennaisen tärkeää. Viimeisinä löytyy myös neljä artikkelia väitöskirjastani, koska niissä käyttämiäni kokemuskäsitteitä kontekstualisoidaan eri teemoihin.

Tiihonen, Arto; Keskinen, Lauri (2016) Piireistä verkkoihin – urheilun tekijät äänessä.

Urheilujärjestötoiminnan muutosprosessien vaikutukset käytäntöihin.

(<http://minedu.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-421-4>). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:31.

Tiihonen A. 2016. Piireistä verkkoihin. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/10/12/piireista-verkkoihin/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 12.10.2016.

Tiihonen, Arto (2013) Liikuntakulttuurin käsitteet muutoksessa. Liikunta & Tiede 50 (4) 60-65.

Tiihonen, Arto (2015) Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille. Julkaisu Suomen Tiedetoimittajat ry:lle. 17.2.2015. (http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_k%C3%A4sitteit%C3%A4_Tiihonen2015.pdf)

Tiihonen A. 2015. Liikuntakulttuurin käsitepuu. (http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/02/Liikuntakult_k%C3%A4sitepuu1.pdf). Artikkeliblogisivulla www.miksiliikun.fi, 13.2. 2015.

Tiihonen Arto & Pirnes Esa (2011) Maaseutuyhteisöllisyyden muutos ja tulevaisuuden näkymät - viitekehyksenä kulttuuri- ja liikuntaharrastukset. Teoksessa Kattilakoski M, Kilpeläinen A & Peltomäki P Yhteisöllisyydellä hyvinvointia ja palveluja maaseudulle. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisu 9/2011, Tampere. (http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/2150/MMM_YTR_2012-WEB.pdf).

Tiihonen, Arto (2007) Kokemuksellinen toimintakyky tutkimuksen ja käytännön haasteena. Teoksessa Pohjolainen P, Sarvimäki A, Syrén I (toim): Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5. 2007. Oraita 3/2007. Ikäinstituutti. 24-29. (<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/153>)

Tiihonen, Arto & Lukka, Sanna (2004) Tutkivaa työtapaa rakentamassa. Teoksessa Kotila, Hannu & Mutanen, Arto (toim) Tutkiva ja kehittävä ammattikorkeakoulu. Helsinki, Edita.

Tiihonen, Arto (2004) Kokemus puhuu, tarina kertoo, tutkija selittää – tarinoittamalla tiedettä kokemuksista. Teoksessa Latvala, Johanna, Peltonen, Eeva & Saresma, Tuija (toim.) Tutkija kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisu 79. Jyväskylän yliopisto 2004.

Tiihonen, Arto (2003) Body Talks – I Write. In Denison, Jim & Markula, Pirkko (eds.) Moving Writing: Crafting Movement in Sport Research. NY, Peter Lang.

Tiihonen, Arto (2002) Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa koettua. Teoksessa Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 51-74.

Tiihonen, Arto (2002) Elämän ihanuus ja kurjuus. Ruumiillisen olemisntavan ja sisäisen tarinan muuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 75-90.

Tiihonen, Arto (2002) Tutkimukseni paikka. Ruumiillinen kokemus, tarina ja kvalitatiivinen tutkimus suomalaisessa mies- ja urheilututkimuksessa. Teoksessa Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 91-116.

Tiihonen, Arto (2002) Tarinoittaminen ja omaelämäkerrallisuus tutkimuksen ymmärrettäväksi tekemisessä. Teoksessa Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 117-132.

Tämä edellinen julkaisukooste paljasti erinomaisesti, miten moneen eri tutkimukselliseen ja etenkin käytännölliseen kontekstiin päin akateemisen ja käytännöllisen maailman välissä operoivan asiantuntijan on tutustuttava vastataksaan yhteiskunnan ja ”tilaajien” tarpeisiin.

Kirjoittaessani kokemustutkijoille konteksti oli lähtökohtaisesti kokemusten (yleensä siis jossakin käytännöllisessä kontekstissa) ymmärtämistä tieteellisin menetelmin ja teoreettisin käsittein. Kun rakensimme liikunta- ja kulttuuripolitiikassa käytettyjen käsitteiden kautta siltoja näiden eri ”toimialojen” välille ja siitä vielä yhteiskuntasektoreihin ja yhteiskuntapolitiikkaan päin kontekstimme laajeni huomattavasti ja toi esille tarpeen myös uusiin käsitteellistämisiin, joissa yhteistä edelliseen oli tuo kokemusten, merkitysten ja tekemisten tärkeyden huomioiminen.

Käsiteselvityksistäni huomaa erinomaisesti, miten valtavasti erilaisia käsitteitä liikuntakulttuurin (yläkäsité) alla on ja niitä myös tarvitaan, jotta liikuntakulttuurin erilaiset ilmiöt kyetään ymmärtämään useissa eri konteksteissa, joita niitä joudutaan operationalisoimaan. Esimerkkinä vaikkapa sosiaali- ja terveystoimen tarpeet ymmärtää liikkumista omassa kontekstissaan, joka poikkeaa liikuntatoimen ja urheilujärjestöjen tai vaikkapa opetuksen tai työllisyyden näkökulmista.

Yhteisiä tai ainakin samalla tavalla ymmärrettäviä käsitteitä tarvitaan, mutta spesifejäkin käsitteitä on käytettävä. Yksi mahdollisuus on, että tulevaisuudessa käytetään yhteisinä käsitteinä enemmän kokemukuskäsitteitä, joiden avulla voi ymmärtää erilaisia käytäntöjä – liikkumista, urheilemista, kulttuuri- ja muita harrasteita, vapaaehtoistoimintaa, kuntoutusta ja yleensä aktiivisuutta.

Liikkumiskokemukset, voimaannuttaminen ja kokemuksellinen oppiminen

Dosenttihakemukseni toisessa osiossa kontekstinani ovat kokemukset liikkumisen lisäämiseksi ja merkityksellistämiseksi. Käytännössä rajauksen tekeminen oli äärettömän vaikeaa, sillä todella monet muissa osioissa esitettävät materiaalit olisivat sopineet sisällöllisesti tähänkin.

Valintaperusteena pidin kontekstia, jonka määrittävinä tekijöinä on toimintani liikunnanohjaajien opettajana Haaga-Helia amk:ssa ja Lahden amk:ssa ja nuorten vähän liikkuvien liikuttamishankkeissa (Mun juttu, Kaikki käy koulua, Boosti) sekä kokemusliikunnan (tai seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan) asiantuntijuuteni Outward Bound Finland ry:n toiminnassa.

Paperikirjojen käyttö oppimateriaalina alkoi tuntua toimimattomalta kymmenkunta vuotta sitten, kun älypuhelimet ja –laitteet alkoivat juurtua nuorten käsiin. Päätin siirtyä paperittomaan toimintaan itsekin, vaikka olin ollut aivan hirveä A4-saasteen tuottaja. Digitaalinen vallankumous ei kuitenkaan ole ollut niin helppoa kuin monet silloin kuvittelivat. Paperin vaihtaminen sähköiseen tekstiin ei nimittäin riittänyt, vaan nyt tarvitaan monikanavaisia keinoja, jotta ”lukijat” tavoitettaisiin ja asia saataisiin vietyä perille ja ymmärretyksi.

Kokemuksellisuus on lähtökohtaisesti asioiden esittämisen ja ymmärtämisen – opettamisen ja oppimisen – näkökulmasta pelkkää lukemista parempi viitekehys. Opettajana kontekstini on myös muuttunut suuresti. Kymmenen vuotta sitten saatoin opettaa liikuntasosiologian kurssia, jossa oli reilut 30 tuntia. Nyt tunteja on muutama, jos sitäkään. Painopiste on siirtynyt opiskelijoiden omaehtoiseen oppimiseen ja se tietysti tarkoittaa digitaalisten oppimateriaalien tekoa.

Myönnettävä on, että kaipaen niitä aikoja, kun sain opettaa kasvatusten opiskelijoita, joiden kokemuksia käytin myös pedagogisesti paljon hyväkseni. Yhtenä erittäin toimivana metodina oli oppimispäiväkirjojen kirjoittaminen. Kun opetusaika väheni aloitin kirjoittaa blogeja, joiden kautta sain tiedon välitettyä ”kokemuksellisesti” opiskelijoilleni. Blogeissanihan otan usein luennoitsijan roolin ja pohdin jotakin teemaa eri näkökulmista ja erilaisia argumentteja vertaillen, tutkimuksia esitellen ja johtopäätöksiä tehden. Vuorovaikutus ei tietysti ole samanlaista kuin kontaktiopetuksessa.

Paluuta vanhaan ei kuitenkaan ole näkyvissä, joten opettajan ja tiedon tuottajan on otettava huomioon tämän päivän kontekstit, joissa digitaalisuus, helppo saatavuus, tiedon sovellettavuus ja työelämälähtöisyys on huomioitava. Selvää on, että elämme vielä murroksen ja muutoksen aikaa eivätkä kaikki oppimiskäytännöt tai –sovellukset ole hioutuneet uuden tilanteen vaatimalle tasolle.

Olenkin tuottanut Haaga-Helia amk:n opiskelijoille jo power point –esityksiä ja tekstejä, joihin olen tiivistänyt oleellisia seikkoja kehitystehtäviä ja oppinnäytteitä varten sekä liikuntasosiologiaa- ja politiikkaa käsittelevän noin satasivuisen kokonaisuuden. Olemme myös tuottaneet kokemuksellisen oppimisen, elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen kokonaisuuteen runsaasti digitaalisia materiaaleja eli videoluentoja, blogiartikkeleita ja podcasteja Outward Bound

Finlandin kautta Haaga-Helian opiskelijoiden käytettäväksi. Lisää kuitenkin tarvitaan ja materiaalien täytyy integroitua vielä nykyistä paremmin opiskelijoiden oppimisprosesseihin.

Tähän olen rajannut kuitenkin kompaktin paketin, jota opiskelijat voivat suuntautumisistaan riippumatta käyttää opinnoissaan hyväksi. Lähes jokaisen opiskelijan tavoitteena on kuitenkin omien ohjattaviensa tai asiakkaidensa tai valmennettaviensa motivaation tai kokemustermeillä – kokemuksellisten merkitysten – vahvistaminen. Seuraavissa materiaaleissa eri kokemuksellisuudet tulevat esiteltyä ymmärrettävästi, niiden käyttämiseen annetaan konkreetteja ohjeita ja lukijoille annetaan työkaluja arviointien tekemiseen ja vaikutusten seuraamiseen.

Dosenttihakemukseen nostan seuraavat materiaalit, joista kaksi on blogiartikkeliä, joilla on hiukan eri kohderyhmät, kolmas on opettajille kohdennettu videoluento ja neljäs suuren liikuntakeskuksen asiakkaille tuotettu blogiteksti. Kaikista materiaaleista on myös linkkejä muihin materiaaleihin.

Tämä blogiartikkeli on tehty seikkailukasvatuspäivillä pitämäni pääluennon pohjalta, joka on myös videoluentona alla olevissa materiaaleissa. Digitaalisuus mahdollistaa sen, että kyseiseltä Outward Bound Finlandin nettisivulla olevasta tekstistä pääsee muutamalla klikkauksella tutustumaan erittäin monipuoliseen materiaaliin aihealueelta. Liveluentokin (<https://www.youtube.com/watch?v=2l4Dw2AcECc>) on muuttunut; nyt luennolla ei joudu tyytymään sanallisiin tai numeraalisiin tiivistelmiin tutkimuksista tai kehityshankkeista, vaan käyttäjä näkee myös originaalit artikkelit, power point –esitykset tai muut tuotokset ja voi saada huomattavasti syvällisemmän kuvan käsitellystä aiheesta.

Tiihonen A. 2016. Liikkumisen kokemukselliset merkitykset kasvatuksen tukena (<http://www.outwardbound.fi/blogit/ammattilaisblogi/liikkumisen-kokemukselliset-merkitykset-kasvatuksen-tukena->) Blogi sivulla www.outwardbound.fi, 17.2. 2016.

Tämän artikkelin pontimena oli puheenvuoropyyntö erääseen tieteelliseen lehteen, jossa tarkoitukseni oli pohtia liikuntasosialisaatiota käytännössä. Joskus työelämässä kuitenkin käy niin, että merkkimääriä ei saatu täsmäämään, joten julkaisin lopulta puheenvuoroni omalla blogisivullani. Itse en pidä liikuntasosialisaatiota enää kovin onnistuneena käsitteenä, koska yksilö nähdään siinä melko passiivisena ja tahdottomana, kun nykypäivä suorastaan pakottaa lapsetkin tekemään omia kokemuksellisesti merkityksellisiä valintojaan myös liikkumisensa suhteen.

Käytinkin ”kotouttamisen” käsitettä, koska analogia vähän liikkuvien ja maahanmuuttajien tilanteen kanssa voidaan nähdä jossakin määrin samanlaisena. Kummatkin ryhmät tarvitsevat aktiivista tukea, voimaannuttavia kokemuksia ja erittäin runsaasti uutta kulttuuria merkitykselliseksi tekevää työtä. Kaiken lisäksi liikuntakulttuuri ja urheilu voivat olla hyviä käytäntöjä niin kotouttamiseen kuin liikuntakulttuuristen käytäntöjen omaksumiseenkin.

Tiihonen A. 2015. Vähän liikkuvien liikkumispolku – kokemuksellista kotouttamista liikuntakulttuuriin. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/12/22/vahan-liikkuvien-liikkumispolku-kokemuksellista-kotouttamista-liikuntakulttuuriin/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 22.12. 2015.

Tässä nähtävän videoluennon tausta löytyy Mun juttu –hankkeesta, jossa mukana olivat mm. Helsingin yliopisto, Outward Bound Finland ja Vierumäen urheiluopisto. Onnistuneen hankkeen jälkeen toimijat päättivät järjestää opettajien täydennyskoulutuksen ”Oppimista ilmiöiden ja elämysten kautta”, jossa myös Opetushallitus oli mukana. Tässä nähtävä videoluento on ensimmäinen osa sinne tuottamastani kokonaisuudesta. Luennolla esittelen lyhyesti kokemuksellisuuskäsitteistöä ja sen perusteita. Luennon toisessa osassa opetan oppilaiden kokemuksellista arviointia ja tukemista, jota opetettiin runsaasti myös kasvokkaisissa koulutuksissa, joita OBF:n ohjaajat tuottivat.

Tiihonen, Arto (2018) Kokemuksellinen oppiminen ja muutoksen tukeminen osa 1. (<https://vimeo.com/251473638/1199c43533>), 27 min. Kokemuksellisen oppimisen perusteita. Helsingin yliopiston, Opetushallituksen ja Outward Bound Finlandin yhteinen opettajien täydennyskoulutus ”Oppimista ilmiöiden ja elämysten kautta”

Alla sekä blogina että podcastina esitettävän materiaalin kontekstina on Urheiluhallit Oy:n blogisivuille asiantuntijan ominaisuudessa kirjoittamani populaarit blogit. Tässä esimerkissä kohteenani ovat identiteettikokemukset, joita avaan lukijoille omien kokemusteni kautta. Tästäkin blogista lukija pääsee sukeltamaan myös ”syvään päähän”, sillä linkkien avulla hän voi lukea vaikkapa Helsingin Sanomien artikkelin kokemusliikkumisesta ja liikkumiskokemuksista.

Tiihonen A. 2015. Identiteettikokemukset liikunnassa ja urheilussa – rakentamista ja jälleenrakentamista. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/identiteettikokemukset-liikunnassa-ja-urheilussa-rakentamista-ja-jalleenrakentamista>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 24.4. 2015. Podcastina: (<http://outwardboundfinland.libsyn.com/identiteettitarinamme>)

Muut tähän **Liikkumiskokemukset, voimaannuttaminen ja kokemuksellinen oppiminen** – kokonaisuuteen esittämäni materiaalit löytyvät alta. Niissä on blogiartikkeleita, videoluentoja ja podcasteja, joissa kokemuksellisuuskäsitteistöä ja –näkökulmaa on avattu eri konteksteissaan.

Blogit ja podcastit

Tiihonen A. 2018. Voimaantumista ja kokemuksellista oppimista. (<https://www.miksiliikun.fi/2018/03/14/voimaantumista-ja-kokemuksellista-oppimista/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 14.3.2018.

Tiihonen A. 2018. Miksi hiihdän (<https://www.miksiliikun.fi/2018/04/03/miksi-hiihdan/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 3.4.2018.

Tiihonen A. 2015. Kokemusten kirjo. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/kokemusten-kirjo>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 26.1. 2015.

Tiihonen A. 2015. Elämyksellisyyttä liikunnassa – riittävästi, muttei liikaa eikä liian vähän. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/elamyksellisyytta-liikunnassa-riittavasti-muttei-liikaa-eika-liian-vahan>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 18.2. 2015. Podcastina: (<http://outwardboundfinland.libsyn.com/elmyskokemuksen-merkityksest>)

Tiihonen A. 2015. Identiteettikokemukset liikunnassa ja urheilussa – rakentamista ja jälleenrakentamista. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/identiteettikokemukset-liikunnassa-ja-urheilussa-rakentamista-ja-jalleenrakentamista>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 24.4. 2015. Podcastina: (<http://outwardboundfinland.libsyn.com/identiteettitarinamme>)

Tiihonen A. 2015. Hei, olen aina osa (jotakin) ryhmää – osallisuuskokemusten merkitys. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/hei-olen-aina-osa-jotakin-ryhmaa-osallisuuskokemusten-merkitys>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 17.9. 2015. Podcastina: (<http://outwardboundfinland.libsyn.com/osallisuuskokemus-ja-sen-monenlaiset-merkitykset>)

Tiihonen A. 2016. Toimijuuskokemukset tärkeitä toisten tukemisessa. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/toimijuuskokemukset-tarkeita-toisten-tukemisessa>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 3.2. 2016.

Tiihonen A. 2011. Kokemuksellista liikuntaa. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Liikkuminen ja urheileminen on kokemuksellista toimintaa – katsaus tutkimushistoriaani. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Pelkkiä hyviä elämyksiäkö vain – liiku identiteettiäsi rakentaen osallistuvaksi toimijaksi. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Videoluennot

Tiihonen, Arto (2018) Kokemuksellinen oppiminen ja muutoksen tukeminen osa 1. (<https://vimeo.com/251473638/1199c43533>), 27 min. Kokemuksellisen oppimisen perusteita. Helsingin yliopiston, Opetushallituksen ja Outward Bound Finlandin yhteinen opettajien täydennyskoulutus”Oppimista ilmiöiden ja elämysten kautta”

Tiihonen, Arto (2018) Kokemuksellinen oppiminen ja muutoksen tukeminen osa 2. (<https://vimeo.com/251474405/85c2b10b67>) 35 min. Kokemusten ja kokemuksellisen oppimisen vaikutuksia. Helsingin yliopiston, Opetushallituksen ja Outward Bound Finlandin yhteinen opettajien täydennyskoulutus”Oppimista ilmiöiden ja elämysten kautta”

Arto Tiihonen: Kokemuksista ja niiden merkityksistä (<https://www.youtube.com/watch?v=ra69aU1x97g&list=PLsdpn56bhrR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG&index=2>)

Arto Tiihonen: Seikkailukasvatuspäivät 2016: Liikkumisen merkitykset kasvatuksen tukena. (<https://www.youtube.com/watch?v=2l4Dw2AcECc>).

Arto Tiihonen: OBF:n kokemuksellisen oppimisen kurssirakenne ja toimintamalli. (<https://www.youtube.com/watch?v=Mpfdn-xRtMo&list=PLsdpn56bhrR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG&index=1>).

Nea Kujala ja Arto Tiihonen: elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemusten käyttö Outward Boundin kokemuksellisen oppimisen kursseilla.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdZAMhKXBxg&list=PLsdpn56bhxR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG&index=4>)

Nea Kujala ja Arto Tiihonen: elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemusten käyttö ja arviointi Outward Boundin kokemuksellisen oppimisen kursseilla (<https://youtu.be/SgLpFPKohcw>). Podcastina: (<http://outwardboundfinland.libsyn.com/kokemuksen-ja-tekemisen-tason-arviointi-kursseilla-0>)

Senja Greijus ja Arto Tiihonen: elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemukset ohjaajan toiminnan taustana.

(<https://www.youtube.com/watch?v=1kDiJGNSd2k&index=3&list=PLsdpn56bhxR2ZmBWNmJEbqClkWR-ip2CG>)

Kokemuksellinen liikkuminen, toimintakyky ja kuntoutuminen

Ensimmäisen osion konteksteina olivat käsitteet ja taustateoriat sekä kokemukselliset käytännöt yleisesti. Toisessa osiossa viitekehys löytyi ohjaamisesta, opettamisesta ja siten kokemuksellisesta oppimisesta varsinkin liikunnanohjaaja- ja luontokonteksteissa. Tässä kolmannessa osiossa käytännöllisen kontekstin muodostaa ikääntymisen tutkiminen ja käytäntöjen kehittäminen, jolloin käsitteinä ovat (ikäihmisten) kokemuksellinen liikkuminen, kokemuksellinen toimintakyky ja kuntoutuminen.

Ikäinstituutin tehtävänä on tutkimus- ja kehitystyön avulla rakentaa tutkimukseen ja asiantuntemukseen perustuvia hyviä käytäntöjä senioreille, heidän järjestöilleen ja vanhustyöhön. Tässä osiossa esittelen työtäni, jossa painopiste on erityisesti kokemuksellisen toimintakyvyn käsitteen kautta avautuneissa perspektiiveissä. Se oli oma kontribuutiosi laaja-alaisen toimintakyvyn hankkeessamme, joka sisälsi useita erillisiä tutkimus- kehitysprojekteja sekä niihin liittyvää koulutusta.

Seuraavassa nostan esille kaksi tuotosta suoraan tuosta kokonaisuudesta ja kaksi tuotosta, joilla on perheyhtäläisyyksiä hankkeeseen, vaikka toisessa kohteena oli selvittää aktiivisten ikämiesten liikkumisen syitä ja toisessa taas kuvataan omaa kuntoutumisprosessiani lonkkaproteesileikkauksesta. Tarkoituksena oli osoittaa, että suurin piirtein sama kohderyhmä eli ikääntyvä väestö tarvitsee erilaista tietämystä pysyäkseen liikkuvana, toimintakykyisenä ja kyetäkseen kuntoutumaan.

Pelkkä tieto liikkumisen syistä tai kokemuksellisista merkityksistä ei välttämättä riitä. Tarvitaan tietoa myös toimintakyvyn näkökulmasta ja voimaantumisesta. Kyse ei myöskään ole vain yksilön osaamisista, vaan myös eri alojen ammattilaisten ja tukijoiden on hyvä ymmärtää, mitä toimintakyvyn parantaminen vaatii. Toisaalta itseapu tai vertaistuki saattaa onnistua ilman minkäänlaista konkreettista tukea, jos saatavilla on vertaistukimateriaalia, jonka avulla kuntoutuja voi ohjata ja tukea omaa kuntoutumisprosessiaan. Näitä kaikkia näkökulmia löytyy näistä esiin nostamistani materiaaleista.

Tämän artikkelin kontekstina on ikääntyvistä miehistä toimitettu antologia, jossa oma kontribuutiosi sisältää liikunnallisesti aktiivisten ikämiesten liikkumiselleen antamien syiden monipuolisen tarkastelun. Kehittämäni laaja-alainen liikkumisen syiden itsearviointi osoitti sen, että näille miehille tyypillistä oli juuri kyky nähdä erilainen liikkuminen monin eri tavoin merkityksellisenä. Vaikka jokaisella oli mieliliikuntamuoto tai urheilulaji, joka tuotti heille kaikkien kokemuksellisuusulottuvuuksilla paljon mielihyvää, niin he kykenivät näkemään ainakin osan liikkumisestaan terveellisenä, miehisyydelleen tai miesrooleilleen sopivana ja suorituskykyään parantavana tai ”nuorentavana”. Liikkuminen oli kokemuksellisesti antoisa ja merkityksellinen osa heidän elämäntapaansa, miehisyksiään ja arjen rooliodotuksiaan.

Itse en usko edellisenkään perusteella, että liikkumisen lisääminen onnistuisi yhdellä lääkkeellä eli vaikkapa tekemällä siitä ”kivaa” tai ”helppoa”, kuten usein kuulee asiantuntijoidenkin esittävän.

Nykypäivänä liikkuminen ei ole yksinkertainen valinta, koska nämä aktiivisesti liikkuvat ikämiehetkin joutuivat, osasivat ja halusivat perustella liikkumisensa monin eri tavoin. Saman huomasi veteraanileisureilijamiehiä tutkiessani. He joutuivatkin aidosti perustelemaan hiukan erikoisiakin kilpailuharrastuksiaan, joita ei ulkopuolisin silmin pysty kovin terveellisiksikään väittämään.

Kokemuksellisuusnäkökulma on tämänkin artikkelin perusteella erinomaisen tärkeä yritettäessä ymmärtää sitä, miksi ihmiset liikkuvat tai eivät liiku. Selvää kuitenkin on, että kulttuurimme sisältää monenlaisia diskursseja ja puhetapoja, joihin jokaisen liikkujan on myös vastattava, vaikka ne eivät pohjimmiltaan niin tärkeitä olisikaan. On vastattava siihen, onko liikkumisesi terveellistä, onko se miehisyydellesi sopivaa, miten se sopii rooliisi elämän eri aloilla tai tekeekö se sinua nuoremmaksi tai peräti vanhemmaksi.

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.

Seuraavan artikkelin kontekstina toimii Ikäinstituutin laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimisen ja kehittämisen hankkeen loppuraportti. Kirjoitin siihen katsauksen kokemuksellisen toimintakyvyn näkökulmasta. Artikkelissa käyn läpi oppimisprosessin ja T&K-hankkeissa opitun pohtien kokemuksellisen toimintakyvyn antia niin akateemisessa, hallinnollisessa kuin käytännöllisessäkin kontekstissa.

Artikkelin avulla saa hyvän kuvan käytetyistä käsitteistä ja niiden perusteluista, käsitteiden toimimisesta erilaisissa tutkimuksissa ja käytännön konteksteissa sekä siitä, miten kokemuksellista toimintakykyä kannattaisi käyttää tutkimuksessa ja käytännön toiminnassa.

Tiihonen, Arto (2014) Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen, Pertti (2014, toim.) Toimintakyvyn arviointi ja tukeminen 2. Laato-ohjelman loppuraportti. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014, Helsinki, 76-90.

http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2014-pdf.pdf

Seuraava materiaalikokonaisuus kertoo kronologisesti ja moniulotteisesti sen, miten jokin substanssiosaaminen muuntuu työelämäkontekstissa tutkimuksiksi, T&K-projekteiksi, koulutukseksi, materiaalityöksi ja viestinnäksi. Akateemisessa maailmassa keskeistä on tieteellisten artikkelien tuottaminen, mutta toimittaessa tutkimuksen ja käytännön maailmojen välimaastossa ”keskeisiä” tehtäviä on vaikeampi määritellä. Kaiken lisäksi tähän kokonaisuuteen on rajattu vain yksi teema-alue työtehtävistä. Siihen käytetty aikaresurssi oli korkeintaan 20 prosenttia kokonaistyöajastani.

Nykypäivän työelämä avautuu moniin eri suuntiin ja omat käsitteelliset valinnatkin täytyy perustella suhteessa muiden asiantuntijoiden käsitteisiin ja niiden perusteisiin. Toisaalta asiantuntijoita pyydetään soveltamaan osaamistaan muihin toimintaympäristöihin, mistä kummastakin tässäkin kokonaisuudessa on runsaasti esimerkkejä. Näiden materiaalien kautta avautuu myös nykyajan asiantuntijatyön moninaisuus kokemuksellisesti.

Tiihonen, Arto (2013) Kokemuksellinen toimintakyky ja merkityksellinen toiminnallisuus. Kokemuksellinen toimintakyky Ikäinstituutin Laaja-alaisen toimintakyvyn tutkimus- kehitysprosessissa (2007-2012) esimerkkinä tutkimuksellisten käsitteiden ja käytännön sovellutusten kehittämisestä, yhteensovittamisesta, juurruttamisesta ja jatkokehittämisestä. Blogiartikkeli. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1KOKEMUSJULKAISUTIIHONEN.pdf>).

Kokemusnäkökulma aktualisoituu työntekijän sairastuessa tai kohdatessa hyvinvointiaan haittaavan sairauden tai vamman. Joskus tällainen sairaus voi merkitä työntekijän itserefleksiivisen prosessin alkua tai jatkumista. Tai se saattaa tehdä kokemuksellisesti läheiseksi ja ymmärrettäväksi sen, mitä on työssään yrittänyt ratkoa ilman omaa kokemusta. Kokemuksellinen liikkuminen ja urheileminen oli minulle tuttua, samoin sairauksista toipuminen ja kuntoutuminen. Jouduttuani lonkan kuluman takia turvautumaan lonkkaproteesileikkaukseen minulle aktualisoitui hyvin henkilökohtaisesti se, miten kokemuksellinen ja laaja-alainen toimintakyky vaikuttaa toipumis- ja kuntoutumisprosessissa.

Ilman erityistä suunnitelmaa aloitettu toipumis- ja kuntoutumisblogin kirjoittaminen osoittautui itselleni ja yllättäen myös kymmenille ellei sadoille muille lonkkaproteesileikkauksesta toipuville erinomaiseksi itsehoito- tai vertaistueksi. Runsaan kiittävän palautteen saaminen tällaisesta harrastustoiminnasta oli työnäkökulmastakin pysäyttävää: miksi me emme onnistu tavoittamaan ihmisiä, jotka tarvitsisivat osaamistamme? Ja miksi emme tosiaan yrittäisi soveltaa tietämystämme vaikkapa näin blogimuodossa netin kautta saatavana narratiivisena ja vertaistukeen soveltuvana tietämyksenä? Miksi tähtäämme vain paperiraportteihin tai ”paperisiin” teksteihin, jotka väistämättä suuntautuvat asiantuntijoista koostuville kohderyhmille, kun tiedon tarvitsijat jäävät sitä paitsi?

Tiihonen, Arto (2013) Lonkalta meni-vuosi lonkkaproteesileikkauksen jälkeen. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/1.1LONKKAJULKAISUTIIHONEN.pdf>). Blogiartikkeli sivulla www.miksiliikun.fi, 3.3.2013.

Muita aihealueen julkaisuja

Tiihonen A. 2014. Kokemuksellinen toimintakyky – mitä, miksi, milloin? (<http://www.miksiliikun.fi/2014/03/13/kokemuksellinen-toimintakyky-mita-miksi-milloin/>) Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 14.3.2014.

Tiihonen, Arto (2013) Mikä saa ihmisen kuntouttamaan itseään? Vertaistukea ja asiantuntijuutta lonkkaproteesileikkaukseen joutuville ja päässeille. Niveltieto 4/2013, 36-37.

Tiihonen A. 2013. Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia. (<http://www.miksiliikun.fi/2013/09/10/miksi-liikun-suorituksia-terveytta-kokemuksia/>). Blogiartikkeli sivulla www.miksiliikun.fi, 10.9.2013.

- Tiihonen A. 2012. Kokemuksellista liikuntaa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.
- Tiihonen A. 2012. Esimerkki: Liikuntakokemusten erilaisia merkityksiä. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.
- Tiihonen A. 2012. Karppaaminen ja syömisen kokemuksellisuudet Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.
- Tiihonen Arto (2010) Kokemuksesta tulkintaan, tulkinnasta käytäntöön. Teoksessa: Sarvimäki A & Syrén I (toim.). Ikääntyminen ja ruumiillisuus. Seminaariesityksiä 30.11–1.12.2009. Oraita 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti, 41-47.
- Tiihonen, Arto (2008) Ikäkokemusta jäljittämässä. Raportissa: Heimonen S & Syrén I (toim.): Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä. Seminaariesityksiä 26.-27.11.2007. Oraita 1/2008. Helsinki: Ikäinstituutti, 25-29. (<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/154>)
- Tiihonen, Arto (2007) Painia ikämiessarjassa – ikääntyneen miehen mahdollisuudet toteuttaa erilaisia miehisyyksiä. Raportissa Tiihonen A. & Syrén I (toim.) Ikääntyminen ja sukupuoli –seminaariraportti. Oraita 1/2007. Ikäinstituutti, 30-35. (<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/47>)
- Tiihonen, Arto (2007) Kirjallisuusterapian liepeillä. Kokemuksellisen vanhenemisen ja elämänkulun tutkimus ja kehitystyö ikäinstituutissa. Kirjallisuusterapia 15, 1/2007.
- Tiihonen, Arto (2007) Saisiko olla: ”Todella upeeta”, ”Suuria seikkailuja”, ”EVVK:ta” vai kenties ”Ambivalentti, tasa-arvoinen identiteetti ja vastavuoroisuuteen perustuvaa tekemistä pienellä kertomuksella”? Ryhmätyö-lehti 3 (2-8), 36, 2007.
- Tiihonen, Arto (2004) Kokemus puhuu, tarina kertoo, tutkija selittää – tarinoittamalla tiedettä kokemuksista. Teoksessa Latvala, Johanna, Peltonen, Eeva & Saresma, Tuija (toim.): Tutkija kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 79. Jyväskylän yliopisto 2004.

Kokemuksellisuus, ikäpolvien liikkuminen ja vapaaehtoistoiminta

Sukupolvi on yksi eniten käytettyjä käsitteitä, kun yritämme ymmärtää tätä nyky maailmaamme. Meidätän voidaan jakaa perhesukupolviin, ikäperusteisiin sukupolviin ja yhteiskunnalliskulttuurisiin sukupolviin. Tämän lisäksi eri yhteiskuntaelämän aloilla voi olla omia sukupolviaan, jotka noudattavat jotakin muuta logiikkaa. Jokainen meistä kuuluu yhtä aikaa moneen eri sukupolveen ja meillä on erilaisia sukupolvikokemuksia, jotka vaikuttavat siihen, minkälaisia elämänvalintoja teemme. Suku- tai ikäpolvi rakentaa meille tiedostamattomastikin kulttuurisen kontekstin, jolla on vaikutusta valintoihimme.

Lähtökohtaisesti voidaan ajatella, että sukupolvi ei sinänsä ole materiaalista eikä faktaakaan, mutta silti se voi olla kokemuksena erittäin vaikuttava tekijä itse kunkin elämässä. Joillekin sukupolvikokemus on ollut lähes elämää suurempi asia, kun hänen ikätoverinsa on voinut olla huomaamatta koko sukupolviliikehdintää. Todennäköistä on sekin, että tutkimus on eroja hakiessaan korostanut enemmän sukupolvien eroja kuin on löytänyt eri sukupolvissa yhtäläisyyksiä toistensa kanssa. Kovin vähän löysimme hankkeessamme Elämänkulku ja ikäpolvet näitä samankaltaisuutta korostavia tutkimuksia.

Suomessa ja myös muualla EU:ssa väestön ikääntyminen on kuitenkin havahduttanut päättäjätkin miettimään, miten yhteiskunnissamme hyödynnettäisiin paremmin aktiivisten ja aika hyvin koulutettujen eläkeläisten osaamista. Kolmas ikä – aktiivinen ja toimintakykyinen eläkeikä – kestää suurilla ikäluokilla todennäköisesti kauemmin kuin lapsuus ja nuoruus yhteensä.

Ikääntymisen taloudellisista ja yhteiskuntapoliittisista vaikutuksista voisi kirjoittaa oman kirjansa, mutta tässä keskitytään katsomaan ikäpolvien yhteistoimintaa kokemuksellisesta näkökulmasta. Lähtökohta-ajatuksena eri-ikäisten yhteistoiminta ja –ymmärrys on yllättävän radikaali. Yhteiskuntamme ja organisaatiomme ovat hyvin ikä(polvi)perustaisia, joten eri-ikäiset eivät edes tapaa toisiaan muualla kuin kodin piirissä. Kaikkialla on ikäperusteisia jakoja, jotka määrittävät ryhmät, joissa toimimme ja myös edut, joita saamme.

Hankkeessamme, josta esittelen sekä antologian että oppaan, toimimme eri-ikäisistä koostuvassa projektiryhmässä, minkä lisäksi järjestimme monia tapahtumia, joissa yhytimme ”neljä polvea treffeille” niin ruoan, kulttuurin kuin liikunnankin kentillä. Emme tutkineet näitä tapahtumia, mutta palaute niistä oli varsin riemukas pelkästään siitä syystä, että osallistujat kokivat eri-ikäisten kohtaamisen niin positiivisena ja erikoisena asiana.

Gerontologiassa puhutaan nyt ”ikäpolvien tajusta” (generational intelligence), jolla tarkoitetaan niitä asioita ja osaamisia, joita tarvitaan, jotta eri-ikäisten kohtaamisen sujuisivat tasavertaisesti ja onnistuneesti. Asia tuntui aluksi lähes absurdilta, koska kuvittelemme luonnollisesti kohtaavamme ihmiset tasavertaisesti. Vanhukset ja lapset on kuitenkin eristetty varsin tehokkaasti aikuisten ja keski-ikäisten julkisesta sfääristä. Esimerkiksi juuri vietetty ”lapsi töihin –päivä” tuotti mediaan erinomaista materiaalia siitä, miten lapset näkevät vanhempiansa työpaikat ja –tehtävät, jotka olivat heille aiemmin täysin tuntemattomia.

Ensimmäisessä julkaisussa käsittelemme laajasti ikäpolvien tajua eri näkökulmista. Kirja on myös erinomainen esimerkki yhdessä tekemisestä ja eri ikäpolvien panoksesta yhteiseen tuotokseen, vaikka lopulliset kirjoitusvastuut jakautuivatkin nimijärjestyksessä.

Saarenheimo, M. (2014, toim.) Ikäpolvien taju – elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Tekijät Saarenheimo, M.; Pietilä, M; Tiihonen, A.; Pohjolainen, P.; Maununaho, S.; Rantakari, S.; Aarninsalo, L. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki. (http://www.vtkl.fi/document/1/1396/7b37447/ikapolvien_taju.pdf)

Saarenheimo, M. (2014, toim.) Neljän polven treffit. Ikäpolvitoiminnan opas. Tekijät Saarenheimo, M.; Pietilä, M; Tiihonen, A.; Pohjolainen, P.; Maununaho, S.; Rantakari, S.; Aarninsalo, L. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki. (http://www.vtkl.fi/document/1/1517/7a62bf2/Neljan_Polven_Treffit_Ikapolvitoiminnan_Opas.pdf)

Tässä työelämän tarpeita korostavassa teoksessani olen jo usein painottanut sitä, miten meidän tulisi yhä enemmän rakentaa siltoja akateemisen ja käytännön maailman välille. Nämä yo. julkaisut toteuttavat aika hyvin periaatetta, sillä antologian ”akateemisemmat” tekstit saavat rinnalleen oppaan, jossa annetaan konkreettisia esimerkkejä ja vinkkejä ikäpolvien yhteistoiminnasta ja -toimintaan.

Hyvä esimerkki konkreettisesta ikäpolvien yhteistoiminnasta oli myös se kolmesta ryhmähaastattelusta koostunut sarja, jossa erään yleisurheiluseuran eri-ikäiset harrastajat keskustelivat pari tuntia kerrallaan eri-ikäisiä yhdistävistä ja erottavista asioista. Opin mm. sen, että vielä joku aika sitten veteraani- tai ikämies-/naisurheilijoihin, jotka nykyään ovat aikaisurheilijoita, suhtauduttiin penseästi ja jonkinlaisena rasitteena yleisurheiluseuroissa. Suhtautuminen on kuitenkin muuttunut ja keskusteluryhmissämme ikäpolvien yhteistoimintaan kehitettiin monenlaisia uusia muotojakin.

Ao. artikkeleissa käytetään pääosin näissä ryhmähaastatteluissa kerättyjä aineistoja, joita on tulkittu sekä liikuntatieteellisessä että urheilujärjestökontekstissa.

Pohjolainen Pertti & Tiihonen Arto (2015) Sukupolvikokemukset urheilun kentillä – esimerkkinä yleisurheilu. Liikunta & Tiede 53 (6), 86-92. (http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-15_tutkimusartikkelit_pohjolainen_lr.pdf)

Tiihonen, Arto (2014) Ikäpolvitoimintaa yleisurheilukentille. Ikiliikkuja 3/2014, 14-16.

Tiihonen, Arto (2014) Ikäpolvikäsitteitä ja yleisurheilijoiden ikäpolvikokemusten tulkintaa. Ikiliikkuja 1/2014, 18-20.

Ikäpolvien tajua lisäävät myös tutkimukset ja materiaalit, joilla tuodaan esille joidenkin ikäisekseen ”kummallisuuksien” elämäntapoja ja harrastuksia. Sellaiseksi voi ajatella veteraani- tai aikuisurheilijat, jotka ovat siis lajista riippuen yli 30- tai 35-vuotiaista aina yli satavuotiaita naisia ja miehiä.

Tutkimuksessani veteraaniurheilijamiehistä yritän selvittää, miksi nämä urheilevat ja liikkuvat. Kehittämäni itsearviointimenetelmän avulla he arvioivat omaa urheilemistaan ja liikkumistaan

hyvin monen eri ulottuvuuden perusteella. Kokemuksellisuudet olivat heillekin tärkeitä urheilemisen ja liikkumisen merkityksellistäjiä. Oikein tiivistettynä voisi kiteyttää, että mitä useampi kokemuksellisuus oli ikämiehelle merkityksellinen, sitä vahvempi suhde liikkumiseen oli. Oma kilpalaji oli usein tällainen kokemuksellisesti hyvin merkityksellinen liikkumismuoto, mutta nämä miehet harrastivat myös liikuntamuotoja, joissa hyvin erilaiset kokemukset muodostuivat heille tärkeiksi.

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.

Tämän luvun kolmas teema eli vapaaehtoistoiminta näyttäytyy tässä yhteydessä hiukan ”rampana”, sillä sijoitin monta artikkelia käsitelukuun. Tämä on myös usein ”työelämäkontekstien” haasteena suhteessa akateemiseen maailmaan, sillä sama tutkimustulos, teoria, käsite tai oivallus saattaa toimia erinomaisesti jossain vastaavankaltaisessa ympäristössä, mutta jos kukaan ei ole ”tulkitsemassa” tai ”kääntämässä” niitä, niin kukaan ei myöskään hyödy niistä.

”Siiloontuminen” on aito ongelma, johon törmään itse jatkuvasti siirtyessäni liikuntakulttuurin alueelta sosiaali- ja terveyssektorille tai kulttuuriväen, nuorisotyön tai gerontologian piiriin. ”Ulkopuolisena” tunnen usein paremmin kullakin alueella tehtyjä hankkeita tai tutkimuksia kuin alueen omat osaajat. Osin kyse voi myös olla sisäisestä kilpailusta, joka ei kannusta yhteistoimintaan, vaan pikemminkin silmälappumaiseen kilpailuun omalla ”kaviouralla”.

Näillä alueilla on kuitenkin valtavasti yhtymäkohtia ja helposti sovellettavaa tietoa, kehitysosaamista ja kokemuksia toisille jaettavaksi ja toisilta opittavaksi. Kokemukset, ikäpolvien yhteistoiminta ja vapaaehtoistoiminta ovat tästä erinomaisia esimerkkejä. Onneksi teimme joissakin hankkeissamme pysyviä nettisivualustoja, joista tieto löytyy ja sitä tuotetaan hankkeitten loputtuakin.

Ikäinstituutissa perustamamme vapaaehtoiseksiseniorina.fi –sivusto on esimerkiksi laajentunut vapaaehtoiseksi.fi –sivustoksi. Samalla tosin muutamia tekstejä on kadonnut bittiavaruuteen. Digitalisaation ihmeellisyyksiä on sekin, että osa tämän osion julkaisuista aukeaa vain jos kuljettaa ne google-haun kautta luultavasti siksi, että hankkeet on siirretty eri kotipesiin.

Alla on minulle monta ”rakasta” tekstiä, joita kirjoittaessani muistan oivaltaneeni ja ymmärtäneeni jotakin oleellista myös omista vapaaehtoiskokemuksistani.

Tiihonen Arto (2010) Vapaaehtoisuus ja järjestöt lähimmäisvastuussa. Julkaisussa Lähimmäisvastuu Suomessa – ketä kiinnostaa? Etene-julkaisu 28/2010
(http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1001.pdf)

Tiihonen A (2010) ’Loppukäyttäjät’ kolmannen sektorin hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Kolmannella lähteellä. Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta (Toim. Koivisto, Lehikoinen, Pasanen-Willberg, Ruusuvirta, Saukkonen, Tolvanen, Veikkolainen). Helsinki, Kokos julkaisu 1, 213-223.
(<https://www.innokyla.fi/documents/859508/64e4a5b6-376d-4b20-8925-57b2604db6bd>).

Tiihonen Arto (2011, toim) Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille. Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke (Vavero) 2007—2011. Loppuraportti. Ikäinstituutti raportteja 2/2011.

Karisto Antti, Kuhalampi Anja, Tiihonen Arto (2010) Kaksitoista kertomusta Arabianrannasta, yhteenvetoja ja tulkintoja. Teoksessa Karisto A, Kuhalampi A, Tiihonen A. Rantautumisia – kaksitoista kertomusta Arabianrannasta. Ikäinstituutti, Helsinki, 301-326.

Tiihonen A. 2012. Vapaaehtoistoiminnassa kohti ikäpolvien yhteistoimintaa (<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/app/blog/comments/-/id/17>) Julkaistu sivulla www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi , 11.5. 2012.

Tiihonen, Arto (2011) Vapaaehtoistoiminta on kokemuksellista (<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/app/blog/comments/-/id/14>). Julkaistu sivulla www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi, 12.4..2011.

Tiihonen A. 2012. Eri-ikäistä ja –kokoista vapaaehtoisuutta (<http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi/sitenews/view/-/nid/56/ngid/3/>). Julkaistu sivulla www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi , 29.8.2012.

Tiihonen A. 2011. Eri-ikäinen minä (<http://www.ikapolvvet.fi/blogi/entry/eri-ikainen-minae>). Julkaistu sivulla www.ikapolvvet.fi, 5.9.2011.

Tiihonen A. 2015. Liikkumaan ihan joka iässä. (http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/10/Jokai%C3%A4n_liikett%C3%A4.pdf). Artikkelit blogisivulla www.miksiliikun.fi, 2. 10. 2015.

Tiihonen A. 2014. Liikunnallista ikäpolvitoimintaa (<http://www.miksiliikun.fi/2014/05/09/liikunnallista-ikapolvitoimintaa/>) Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 9.5.2014.

Tiihonen A. 2014. Ikäpolvitajuista ikäpolvitoimintaa kaikenikäisille ikäpolviolennoille (<http://www.ikainstituutti.fi/sitenews/view/-/nid/185/ngid/1/>). Blogi Ikäinstituutin sivulla, www.ikainstituutti.fi, 28.4.2014.

Tiihonen A. 2013. Liikutelkaa toisianne - liikuntakulttuurin pysty- ja vaakasuuntaista kehittämistä (<http://www.svu.fi/?x254132=343705>). Julkaistu Suomen Veteraaniurheiluliiton sivulla www.svu.fi, 12.11.2013.

Tiihonen A. 2012. Lontoo 2012 ikäpolvikokemuksena (<http://www.ikainstituutti.fi/blogi/lontoo-2012-ikapolvikokemuksena/>). Julkaistu sivulla www.ikainstituutti.fi, 15.8.2012.

Urheilu kokemuksina ja narratiiveina sekä urheilijan polku kokemuksellisesti

Tämän otsikon suhde työelämäkokemuksiini voidaan paikallistaa vuosien 1993 ja 2004 väliin, koska tuossa välissä olin opetusministeriön liikuntatieteellisen jaoston rahoittamana apurahatutkijana, tein muutamia projekteja, työskentelin Lahden ammattikorkeakoulussa tutkijana ja ohjasin muutamia aiheeseen liittyviä väitöskirjoja.

Harrastuneisuuteni on pidempää perua, sillä jo 1980-luvun puolivälistä alkaen kirjoitin artikkeleita ja työstin pro graduani Urheilu kertomuksena (1990), jonka pohjalta kirjoitin aiheesta useampaankin kirjaan. Lisensiaattityöni Urheilullisen miehen mahdolliset maskuliinisuudet (1996) sekä väitöskirjani Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita (2002) ”huipensivat” tuon vaiheen tutkimustyöni urheilemisen ruumiillisten kokemusten ja narratiivisuuden osalta.

Projekteissa Isät, pojat ja urheilu, SuVaa valmennukseen ja Lupa välittää – lupa puuttua – prosessissa veimme näitä tutkimushavaintojamme käytännön kentille. Urheilun tasa-arvoistaminen, urheilijoiden kokemusten ymmärtäminen ja eettisyyden lisääminen olivatkin 1990-luvun alusta lähtien isohkoja teemoja myös valtakunnallisessa liikuntapolitiikassa, josta vain yhtenä esimerkkinä Piikkarit-työryhmän työ, jossa olin myös mukana.

Mutta palataan työ- ja myös perhe-elämään, joka on nykyajan työelämään suuresti vaikuttava tekijä. Itsehän olin aktiivinen myös sukupuolten tasa-arvo- ja erityisesti miestoiminnassa 1980-luvulta asti. Tämä vaikutti tietysti myös elämänvalintoihini mm. niin, että saatuamme kaksi sijaislasta minä olin luontevasti ”lähivanhempi”, koska tein apurahatutkijan töitä pääasiassa kotona.

Urheilemisen ja valmentamisen haasteet alkoivat tuntua aika vähäisiltä, kun sain kokemuksellisesti tutustua lastensuojelun tai vaikkapa syrjäytyneiden miesten ongelmiin. Myönnettävä on sekin, että tasa-arvon ja eettisyyden puolesta toimiminen ei ollut mitenkään helppoa urheilumaailmassa. Kaiken lisäksi Lahden 2001 dopingkäryt ja muutamat mielestäni epäeettisesti hoidetut tehtävävalinnat saivat minut pohtimaan siirtymistä liikunta- ja urheilumaailman ulkopuolelle.

Lahden amk:ssa erittäin innostavasti alkanut tutkijan työni muuttui yllättäen korkeakoulun johdon uusien linjauksien myötä meille tutkijoille epäkiinnostavaksi ja lisäksi Lamk teki linjauksia liikunnan laitoksen suhteen, jotka johtivat myöhemmin koko laitoksen lopettamiseen. Kun minua oli houkuteltu muutamaankin työpaikkaan, päätin hypätä 2004 Ikäinstituuttiin toimialapäälliköksi Kokemuksellinen vanheneminen ja elämänkulku –toimialalle.

Akateeminen urapolku esimerkiksi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa oli pääkaupunkiseudulle juurtuneelle jo yli 40-vuotiaalle tohtorille jossakin määrin epärealistinen eikä myöskään kovin houkutteleva suunta, vaikka erääseen itselleni erittäin sopivaan tehtävään hainkin. Nautin myös suunnattomasti opinnäytteiden ohjaamisesta ja kvalitatiivisten menetelmien opettamisesta, jota tein jonkin verran liikunnallakin. Tärkein tekijä muualle siirtymiseen oli ehkä kuitenkin se, että minun olisi pitänyt muuttaa englanninkieliseen maahan, jotta olisin pystynyt

kirjoittamaan itseäni tyydyttävästi kokemuksellisia ja tarinallisia tieteellisiä artikkeleita. Tein yhteistyötä mm. Andrew Sparkesin ja Jim Denisonin kanssa ja huomasin, että minun olisi todennäköisesti aivan mahdotonta päästä lähellekään heidän ilmaisutasoan. Siinä vaiheessa oli erinomainen valinta siirtyä sosiaaligerontologian pariin.

Tähän dosenttiteokseen nostaisin silti esiin tämän urheilukokemus- ja –narratiivivaiheen ”hännät” eli väitöskirjan jälkeiset julkaisut, joissa kokemuksellisuus ja urheilu-urien erilainen kehittäminen tai tukeminen ovat keskeisessä roolissa. Mainittava on sekin, että ohjasin tässä vaiheessa useita valmentamiseen ja urheilemiseen keskittyneitä väitöskirjoja ja muita opinnäytteitä (ks. CV).

Tiihonen, Arto & Koivisto, Nelli (2002, toim.) Lupa välittää – lupa puuttua: Sukupuolinen ja seksuaalinen häirintä liikunnassa ja urheilussa. SLU:n julkaisusarja 8. Helsinki: SLU.

(http://www.sukeltaja.fi/files/pdf/9378/SLU_Lupa_valittaa_lupa_puuttua.pdf)

Tiihonen, Arto (2003) Body Talks – I Write. In Denison, Jim & Markula, Pirkko (eds.) Moving Writing: Crafting Movement in Sport Research. NY, Peter Lang.

Tiihonen, Arto (2004) Lahtelaisia urheiluseuratarinoita. Liikuntakulttuurin muutos, sosiaalinen pääoma urheiluvalmennuksessa ja tutkimuksen aluevaikuttavuus. Teoksessa Liljander, Juha-Pekka & Mäkelä, Eija (toim.) Aluevaikuttavaa innovaatiotoimintaa – tutkimustoiminnan käynnistyminen Lahden ammattikorkeakoulussa. Lamk-julkaisu C9, Lahti, 99-113.

Tiihonen, Arto (2004) ”Mikään ei ole rumempaa kuin kaunis mies?!” Liikunta & tiede 4/2004, 21-26.

Tiihonen, Arto (2005) Exploring the reasons for doping use: the case of Lahti 2001. In Bouroncle & Rauhamäki (edt): Sport and substance use in the Nordic countries. NAD.

Tiihonen, Arto (2007) Miehisyyvalinnat jalkapalloilijan elämässä. Teoksessa Itkonen H. & Nevala A. Kuningaspelin kentät – Jalkapalloilu paikallisena ja globaalina ilmiönä. Helsinki. Gaudeamus 2007, 210-225.

Aivan kuin urheilukokemusten merkitystä alleviivaten tuohon 2000-luvun alkuun ajoittui poikani ”ensimmäinen” jalkapalloura, joka huipentui 15-vuotiaana epäviralliseen SM-hopeaan HJK:ssa vuonna 2004 (itse olin saavuttanut saman vuonna 1974). Kovin paljon aikakaan ei ollut muuttunut, sillä poikani koki epäreilua kohtelua itäeurooppalaisen koulukunnan autoritaariselta valmentajaltaan, mistä seurauksena hänet – osin varmaan afrikkalaisen perimänsä takia – erotettiin joukkueestaan. Jotain tuosta erittäin ikävästä episodista, jonka seuraukset olivat lähes kohtalokkaat, suodattui varmaan ao. artikkeliinkin.

Tiihonen Arto (2011) Mitä ”väliä” urheilemisella oikein on? - 11-15 –vuotiaat huippu-urheilun näkökulmasta. Teoksessa Salasuo M & Kangaspunta M (toim.) Hampaat irvessä. Painavia sanoja 11-15 – vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 39, 2011, 25-31. (<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/hampaatirvessa.pdf>)

Elämässä sattumat ja kokemukset johdattavat usein myös muuta toimintaa. Vuonna 2009 järjestettiin Lahdessa veteraanien yleisurheilun MM-kilpailut, joiden yhteydessä pidettiin myös kansainvälinen ikääntymistä ja liikuntaa käsitellyt kongressi, jonka tieteellisen toimikunnan puheenjohtajaksi minut kutsuttiin.

Tässä yhteydessä innostuin ajatuksesta osallistua itsekin kisoihin, vaikka en ollut 1980-luvun jälkeen harjoittanut mitään kilpailuluonteista urheilua polviongelmiensa takia. Yllättäen jalkani kestivätkin kohtuullisen hyvin kovempaakin liikkumista ja juoksemista ja pituushyppyn lisäksi aloitin jälleen jalkapallon pelaamisen. Vuosina 2009-2011 osallistuinkin sekä yleisurheilukilpailuihin että jalkapallokisoihin. Olihan se lähes 30 vuoden tauon jälkeen aikamoinen kokemus päästä uppoutumaan siihen intensiiviseen läsnäoloon, mitä jalkapallokentällä saa kokea tai siihen äärimmäiseen pinnistämiseen, mitä pikajuoksu ja pituushyppy minulta vaativat.

Samaan ajankohtaan sattui toinenkin urheilemisen ihme eli poikani aloitti muutaman erittäin vaikean ja vaarallisen vuoden jälkeen jalkapallon pelaamisen Lahden kortteliliigassa vuonna 2008. Erinomaiset pelivuodet 3- ja 2-divisioonassa seurasivat vuosina 2009 ja 2010. Tämä hänen ”toinen jalkapallouransa” huipentui FC Lahden joukkueessa kansanliikkeenomaiseen liiganousuun vuonna 2011.

Yhtäkkiä urheileminen ja kilpaileminenkin käänivät minulle paremmat puolensa. Jotenkin tuntui siltäkin, että kulttuuri urheilemisen sisälläkin oli inhimillistynyt. Me ikämiehet olimme kiitollisia jokaisesta ottelusta, jonka pystyimme pelaamaan ja nuorten miesten lämmin positiivisuus oli käsinkosketeltavaa jopa silloin, kun fanilaumat piti erottaa poliisijoukoin toisistaan, kuten esimerkiksi silloin kun HIFK ja FC Lahti ottivat mittaa toisistaan nousukamppailussa Brahen kentällä. Kirjoitimme myös poikani kanssa Perhehoitoliiton nettisivulle blogia tästä jalkapalloharrastuksen voimaannuttavasta puolesta. Tämä kaikki vaikutti tietysti minuun hyvin voimakkaasti.

Samaan aikaan teimme työpaikassani Ikäinstituutissa uusia strategioita, joiden lopputulemana päätin siirtyä päällikkötehtävästä jälleen (osa-aikaisen) tutkijan ja kehittäjän rooliin, mikä mahdollisti minulle myös muiden kiinnostavien hankkeiden tekemisen.

Suomalaisten liikkuminen oli vähentynyt jo pitkään ja urheilumenestyskin oli 2010-luvun alkaessa menossa kohti historiansa heikoimpia vuosia. Oletin, että minulla voisi olla paljonkin annettavaa kummallakin saralla. Ikäinstituutissa olin vetänyt vapaaehtoishanketta, toiminut tutkijana ja kehittäjänä (kokemuksellisen) toimintakyvyn hankkeessa ja suunnittelin ja ideoin Voimaa vanhuuteen –ohjelmaa johtoryhmän jäsenenä. Olin siis perehtynyt monenlaiseen ihmisten hyvinvointia ja liikkumista lisäävään toimintaan ja kehitellyt samalla kokemuksiin ja merkityksiin pohjautuvia menetelmiä aiempien tutkimusteni pohjalta.

2010-luvun alussa digitalisaatio löi lopullisesti läpi ja tiedon tuottaminen ja sen jakaminen monimediaisesti helpottui huomattavasti. Työelämään digitalisaatio, lama ja jatkuvat muutosprosessit, joiden suuntaa oli ja on vaikea ennustaa, vaikuttivat ja vaikuttavat edelleen monin eri tavoin. On vaikea enää sanoa, loppuvatko tai vähenevätkö muutokset enää koskaan.

Henkilökohtaisesti koin erittäin ongelmallisena esimerkiksi sen, että monialainen asiantuntija joutui tai joutuu edelleenkin myymään osaamisensa yleensä vain yhdelle työnantajalle, vaikka hänellä olisi annettavaa vaikka kuinka monelle. Kaiken lisäksi yhdessä organisaatiossa on vaikea toimia kovin tehokkaasti, koska ”seinät” tulevat helposti vastaan. Verkostoitumisesta puhuttiin

paljon ja sitä harjoitettiin, mutta lopulta toiminta oli hyvin ”siiloutunutta” ja organisaatiot ajoivat enemmän omia etujaan kuin yleistä hyvää. Omasta kokemuksestani tiedän hyvin, että jokaisessa organisaatiossa oli hirveä kiire tehdä ”jotakin”. Ulkopuolelta katsoen oli kuitenkin joskus vaikea nähdä, mitä se jokin on.

Eikä minulla tietenkään ollut tähän mitään vastausta, vaikka kokemus siitä, että emme toimineet kaikkein fiksuimmalla tavalla oli suuri. Päätin kuitenkin ottaa rohkean askelen ja irtisanouduin ”eläkevirastani” toimialapäällikkönä. Elettiin siis vuotta 2011, jolloin myös aloitin blogini www.miksiliikun.fi kirjoittamisen.

Työelämästäni tämän jälkeen kertovat parhaiten Elämänkulku ja ikäpolvi –hanke, Liikuntakulttuurin käsitteet –tutkimus ja Piireistä verkkoihin –tutkimus sekä opetukseni Haaga-Heliassa, toimintani Outward Boundissa että blogisivujeni kautta julkaiseminen ja keikkatyöt CongCreator CC Oy:n kautta.

Urheilu kokemuksina –teema näkyi jollakin tavoin jokaisessa tutkimushankkeessakin ja tämän teoksen aiemmissa luvuissa, mutta pääasiallisesti tähän teemaan liittyvät tekemiset sitoutuvat blogijulkaisemiseeni. Olen lähes kokonaan hylännyt ajatuksen paperikirjojen julkaisemisesta monestakin eri syystä. Paperikirjahan on ”ohut” suhteessa digiteoksiin, joista voi ”louhia” monta eri tasoa esiin vain klikkaamalla itsensä vaikkapa aihetta käsittelevään tieteelliseen tai muuhun artikkeliin, mutta myös videoihin, podcasteihin jne.

Ongelmahan ei tänä päivänä ole tiedon puute, vaan se, ettei oikea ja toimiva tieto löydy käyttäjänsä pedagogisesti ajatellen oikeassa muodossa. Tieteellinen artikkeli ei muutu helpommin ymmärrettäväksi digitaalisessa muodossa, vaikka sen saavutettavuus paraneekin huomattavasti. Blogissa tieteellisen artikkelin sisällön ja idean voi kuitenkin ”kääntää” ja soveltaa eri konteksteihin sopivaksi ja blogeihin voi linkittää monenlaisia materiaaleja, jotka helpottavat ymmärtämistä. Blogissa voi myös kehittää uusia ajatuksia, mikä on erinomaisen tärkeää tänä aikana, jossa kiinnostaville ja merkityksellisille keskusteluille ei tahdo millään löytyä aikaa.

Palataan työelämäpohdinnoista ”urheilu kokemuksina” aiheeseen, jota käsitteelin myös Piireistä verkkoihin –tutkimuksessani, vaikka aineistonani olivatkin kyselyt ja haastattelut. Tässä keskityn kuitenkin jalkapalloon ja hiihtoon, joista kummastakin minulla on myös kilpailukokemusta. Opiskelin aluksi (jalkapallo)valmennusta liikunnallakin ennen kuin vaihdoin liikuntasosiologiaan.

”Jalkapallokokemukseni” olen koonnut kahdeksi kokonaisuudeksi, joista toinen on ”jalkapalloteos” *2010-luvun jalkapallo – MM-/EM-kisojen kautta koettuna ja tulkittuna*, joka koostuu sekä 2010-luvulla kirjoittamistani suurkisablogeista että niihin linkittyvistä muista lähteistä. Blogissa jalkapalloa analysoidaan monesta eri näkökulmasta, joita tuollaiset megakisat jalkapallokirjoittajalle avaavat. Näkökulmia on niin paljon, ettei niitä kannata yrittääkään esitellä tai tiivistää – ne on luettava. Digitaalisuushan ei tarkoita minulle sitä, että pitkien tekstien lukemisen sijasta katsotaan videopätkiä, kuunnellaan podcasteja tai lukeistaan lyhyt blogi, vaan juuri päinvastaista: näiden muiden medioiden tarkoituksena on houkuttaa lukija pitkien tekstien ja ”hitaan ajattelun” pariin.

Tiihonen A. 2018. 2010-luvun jalkapallo – MM-/EM-kisojen kautta koettuna ja tulkittuna (<https://www.miksiliikun.fi/2018/10/25/2010-luvun-jalkapallo-mm-em-kisojen-kautta-koettuna-ja-tulkittuna/>). Digiteos, julkaistu sivulla www.miksiliikun.fi ,25.10.2018.

Toiseen kokonaisuuteen olen koonnut ajatuksia jalkapallon valmentamisesta fiktiivisen päävalmentajahakemuksen kautta käsiteltynä. Useinhan asiantuntijoiden käsitykset eivät kohtaa todellisuutta, koska asiantuntijat eivät yritäkään ymmärtää käytännön toimijoita ja heidän haasteitaan. Tällä samaistumisimitaatiolla pyrin pääsemään lähemmäs sitä maailmaa, jossa päävalmentaja todellisuudessaakin joutuu työtään tekemään.

Tiihonen A. 2015. Huuhkajien päävalmentajaksi. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/08/03/huuhkajien-paavalmentajaksi/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 3.8. 2015.

Kysymykseen, olenko onnistunut vaikuttamaan käytännön toimijoihin tai olenko edes herättänyt keskustelua esiin nostamistani aiheista, en osaa vastata. Olen toki käynyt useita keskusteluja Palloliiton valmennuksesta ja valmentajien koulutuksesta vastaavien kesken ja olen myös esitellyt heille joitakin konkreettisia ideoitanikin. Palloliitto on kuitenkin sitoutunut tai sitoutettu erittäin tiiviisti UEFA:n valmentajakoulutusjärjestelmään, joten sen muokkaaminen on huomattavasti haasteellisempaa kuin jonkun muun lajin valmennuskoulutukset.

Vaikuttaakseen UEFA:n koulutukseen Suomella pitäisi olla käsittääkseni sellaista valmennustietoutta, joka olisi tuottanut näkyvää tulosta myös kansainvälisessä kilpailussa. Jos Palloliitto olisi kasvuyritys, joka yrittäisi päästä ideoineen ja sovelluksineen maailman markkinoille, niin tilanne olisi kai vähän sama kuin Nokia olisi aikoinaan joutunut käyttämään samoja ratkaisuja kuin joku sen alan isompi toimija tai toimijoiden liittymä. Nousua ei olisi tapahtunut. Mutta yhtä hyvin voi tulkita, että Nokian olisi kannattanut huipulla ollessaan liittyä tällaiseen toimijoiden liittymään eikä yrittää kehittää järjestelmää, joka oli jo hävinnyt kilpailun.

Itse oletan, että valmennustietous ja –osaaminen on vielä melko alkutekijöissään, mitä tulee ns. ihmisten valmennukseen. Tutkimusta on vähän ja käytännöt osoittavat lähes päivittäin, miten suuria virheitä huippuvalmennuksessa jatkuvasti tehdään. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö edistymistäkin olisi tapahtunut ja etteikö kentällä olisi loistavia valmentajia ja jopa valmennusjärjestelmiä tai –koulutuksia. Systemaattista tietoa ja osaamista on kuitenkin vielä kansainvälisestikin erinomaisen vähän.

Toinen kokoelmateos aiheeseen liittyen sisältää vanhempiakin hiihtoiheisiä artikkeleitani, joiden kiinnostavuus ei nähdäkseni ole kadonnut ainakaan niiltä, jotka ovat kiinnostuneita ihmisten liikkumis- ja urheilukokemuksista ja niiden merkityksistä erilaisissa elämänvaiheissa.

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, 27.2.2018.

Alla urheilutekstejäni vuoden 2002 jälkeen, joissa urheilijan polkua ja urheilemisen kulttuuria lähestytään erilaisista kokemuksellisista lähtökohdista. Toki näissä on muitakin lähtökohtia, mutta missään ei unohdeta sitä, miten juuri ihmisten kokemukset ohjaavat heidän tulkintojaan.

Ymmärsin myös tätä kirjoittaessani paradoksin, jossa oikeastaan nykyään elämme. Opiskelujeni alkuvaiheessahan opin, että ”sohvasosiologia” oli jotain tuomittavaa. Osin siksi pyrinkin tutkimaan asioita kokemuksellisesti ja kvalitatiivisesti enkä vain ”sohvalla” dataa analysoiden ja tulkiten. Nyt kuitenkin digitalisaatio ja kokemusten medioituminen on tehnyt ”sohvasosiologiasta” melkein ainoan mahdollisuuden tutkijalle ja kommentaattorille, joka aikoo pysyä ajassa kiinni. Vain älylaitteessaan jatkuvasti kiinni oleva voi seurata reaaliaikaisesti ihmisten kokemuksia ja tulkintoja asioista.

Ja – valitettavasti – se sohvan raati on äänekkäin ja vaikutusvaltaisin, jos siinä istuu tavisten lisäksi toimittajia, näkyviä some-persoonia tai jopa tutkijoita. Itse pyrin sohvallakin hitaaseen ajatteluun ja asioiden monipuoliseen käsittelyyn sekä teoreettisten näkökulmien pohdiskeluun. Osassa tekstejä yritänkin antaa näille sohvalta tai ruuduilta maailmaa seuraavillekin käsitteitä, joilla urheilijoiden, mutta myös katsojien kokemukset tulisivat ymmärrettäviksi.

Tiihonen A. 2015. Minkälaista päävalmentajaa Palloliitto hakee? (http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/08/Mink%C3%A4laista_valmentajaa.pdf). Artikkeliblogisivulla www.miksiliikun.fi, 3.8. 2015.

Tiihonen A. 2015. Pelaajat, pelitavat ja Huuhkajat. (http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/08/Pelaajat_pelitavat.pdf). Artikkeliblogisivulla www.miksiliikun.fi, 3.8. 2015.

Tiihonen A. 2015. Kommentteja Palloliiton valmennuslinjaan. (http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/08/SPL_Valmennuslinja_komentit.pdf). Artikkeliblogisivulla www.miksiliikun.fi, 3.8. 2015.

Tiihonen A. 2015. Huuhkajien päävalmentajaksi: lähtökohtia. (http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/08/Huuhkajien_p%C3%A4valmentajaksi_l%C3%A4ht%C3%B6kohtia.pdf). Artikkeliblogisivulla www.miksiliikun.fi, 3.8. 2015.

Tiihonen A. 2015. Voittavan päävalmentajan hakemista. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/08/Voittavan-p%C3%A4valmentajan-hakemista.pdf>). Artikkeliblogisivulla www.miksiliikun.fi, 3.8. 2015.

Tiihonen A. 2015. Jos minä olisin päävalmentaja... vapaamuotoinen hakemus Suomen jalkapallomaajoukkueen päävalmentajaksi. (<http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2015/08/Jos-min%C3%A4-olisin-p%C3%A4valmentaja.pdf>). Artikkeliblogisivulla www.miksiliikun.fi, 3.8. 2015.

Tiihonen A. 2018. Jalkapallo on oikeudenmukainen peli, vol2 (<https://www.miksiliikun.fi/2018/07/10/jalkapallo-on-oikeudenmukainen-peli-vol-2/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 10.7.2018.

- Tiihonen A. 2018. Jalkapallo on oikeudenmukainen peli, vol1 (<https://www.miksiliikun.fi/2018/07/09/jalkapallo-on-oikeudenmukainen-peli-vol1/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 9.7.2018.
- Tiihonen A. 2018. Tilastoista kokemuksiin futiskommentaattorit! (<https://www.miksiliikun.fi/2018/07/05/tilastoista-kokemuksiin-futiskommentaattorit/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 5.7.2018.
- Tiihonen A. 2018. Ensimmäiset jalkapallon kyberkiset – pilaako VAR futiksen? (<https://www.miksiliikun.fi/2018/06/28/ensimmaiset-jalkapallon-kyberkiset-pilaako-var-futiksen/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 28.6.2018.
- Tiihonen A. 2018. I got it all wrong – Lukaku, Obama ja vantaalainen työtön juhannuksena 2018 (<https://www.miksiliikun.fi/2018/06/26/i-got-it-all-wrong-lukaku-obama-ja-vantaalainen-tyoton-juhannuksena-2018/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 26.6.2018.
- Tiihonen A. 2018. Jälkitelevisiolliseen MM-futikseen (<https://www.miksiliikun.fi/2018/06/23/jalkitelevisiolliseen-mm-futikseen/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 23.6. 2018.
- Tiihonen A. 2018. Klassikkojen kanssa futaamassa (<https://www.miksiliikun.fi/2018/06/15/klassikkojen-kanssa-futaamassa/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 15.6. 2018.
- Tiihonen A. 2018. “Kyllä sieltä mitalia lähdetään hakemaan” (<https://www.miksiliikun.fi/2018/02/25/kylla-sielta-mitalia-lahdetaan-hakemaan/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 25.2.2018.
- Tiihonen A. 2018. “Yhdessä joukkueen kanssa voitetaan ja hävitään” (<https://www.miksiliikun.fi/2018/02/16/yhdessa-joukkueen-kanssa-voitetaan-ja-havitaan/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 16.2.2018.
- Tiihonen A. 2018. Teen parhaani ja... – ei kai taas tätä! (<https://www.miksiliikun.fi/2018/02/10/teen-parhaani-ja-ei-kai-taas-tata/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 10.2.2018.
- Tiihonen A. 2018. Urheilukieli – suomi – sanakirja olympialaisten seuraajille (<https://www.miksiliikun.fi/2018/02/07/urheilukieli-suomi-sanakirja-olympialaisten-seuraajille/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 7.2.2018.
- Tiihonen A. 2018. Urheiluväkipö ilman tarinaa? (<https://www.miksiliikun.fi/2018/01/24/urheiluvakiko-ilman-tarinaa/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 24.1.2018.
- Tiihonen Arto (2011) Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Kirja-arviointi teoksesta Karisto, A & Laaksonen P: Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Liikunta & tiede, 48, (6), 94-96.
- Tiihonen A. 2016. Poika, sinusta tulee vielä hiihtäjä – urheilijan polut ennen ja nyt (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/15/poika-sinusta-tulee-viela-hiihtaja-urheilijan-polut-ennen-ja-nyt/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 15.8. 2016.
- Tiihonen A. 2016. Jalkapalloelämää (<http://www.miksiliikun.fi/2016/08/01/jalkapalloelamaa/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 1.8. 2016.

- Tiihonen A. 2016. Jalkapallopäiväkirjoja (<http://www.miksiliikun.fi/2016/07/19/jalkapallopaivakirjoja/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 19.7. 2016.
- Tiihonen A. 2016. Jalkapallopuhetta (<http://www.miksiliikun.fi/2016/06/28/jalkapallopuhetta/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 28.6.2016.
- Tiihonen A. 2016. Elämä ei ole vain EM-jalkapalloa (<http://www.miksiliikun.fi/2016/06/14/elama-ei-ole-vain-em-jalkapalloa/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 14.6.2016.
- Tiihonen A. 2013. Urheilijan polkua eteenpäin – kohti valintoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/09/>) 26.9.2013.
- Tiihonen A. 2013. Tavoitteista ja sisäisestä motivaatiosta. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/08/>) 18.8.2013.
- Tiihonen A. 2013. Urheilijoiden poluilla leikkien ja kokien. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/07/>) 29.7.2013.
- Tiihonen A. 2013. Elämänkulku, ikäpolvet ja urheilijan/ liikkujan polkujen tukeminen. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/?m=201311>), 21.11.2013.
- Tiihonen, Arto (2012) Vahvistavia kokemuksia ja pelirohkeutta. Vammaisurheilu & liikunta, 3/2012, 18.
- Tiihonen, Arto (2012) Futiskokemusten merkityksestä. FC Reipas seuralehti 2012, 11. (<http://portfolio-web.ess.fi/www/FCReipas/2012Seuralehti/index.html>)
- Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti 4. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/07/08/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti-4/>) 8.7.2012.
- Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti 3. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/06/27/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti-3/>) 27.6.2012.
- Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti 2. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/06/19/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti-2/>) 19.6.2012.
- Tiihonen A. 2012. EM-kisat 2012 – jalkapallosta kokemuksellisesti ja sosiologisesti. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/06/12/em-kisat-2012-jalkapallosta-kokemuksellisesti-ja-sosiologisesti/>) 12.6.2012.
- Tiihonen, Arto (2004) Miten huippu-urheilua tulisi kehittää? Liikunnan ja urheilun maailma (SLU:n verkkolehti), 17/04, 18.11.2004.
- Tiihonen, Arto (2003) Reikäpalloa isältä pojalle. Salibandy 5/2003.
- Tiihonen, Arto (2002) Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134. Väitöskirja.

Omien liikkumis- ja urheilukokemusten reflektioita ja kokemus- tai arkiliikkumisen innovaatioita

Viime vuosien keskeisimmistä ilmiöistä on ollut ”kokemusasiantuntijuuden” merkityksen valtava nousu. Nyt en puhu vain ”virallisista” kokemusasiantuntijoista, joita mm. sosiaalitoimen ja –järjestöjen kentillä on käytetty, vaan laajasti ottaen vertaistuen ja itseavun –kaltaisten menetelmien lisääntymisestä niin terveydenhoidossa, edistämisessä kuin vaikkapa kuntoutuksessa tai elämäntapa- ja liikuntaohjauksessa ja –valmennuksessa.

Käytössämme on runsaasti erilaisia digitaalisia ja osin vuorovaikuttavia sovelluksia, joiden yhtenä laajenevana elementtinä on vaikkapa liikkujien omien kokemusten jakaminen vertaisyhteisölle. Sykemittareista on rakennettu pikkuhiljaa kokemusyhteisöllisiä sovelluksia ja jotkut näistä sovelluksista perustuvat jo lähtökohdiltaan omien liikkumiskokemusten esittelyyn ja niiden jakamiseen toisille. En jättäisi ilmiötä tähänkään, vaan otan mukaan myös median, jossa yhä enemmän käytetään kokemusasiantuntijoita jopa akateemisten asiantuntijoiden sijasta. Ja olisin sokea, jos en huomaisi, että koko sosiaalinen media perustuu suurelta osin siihen, että ihmiset julkaisevat ja jakavat siellä omia kokemuksiaan ja samalla omia tulkintojaan maailmasta.

Täytyisi olla hullu, jos vastustaisi ankarasti tätä reilut kymmenen vuotta (nuoremmilla sukupolvilla kauemminkin) jatkunutta globaalia kehitystä. Se olisi mahdotontakin, koska sellaisen ihmisen täytyisi olla näiden sovellusten käyttäjäkunnan ulkopuolinen, joten hänen ääntään tuskin kukaan kuulisikaan. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö voisi olla kriittinen ja etteikö voisi tarjota parempia vaihtoehtoja nykykäytännöille.

Esittelen tässä joitakin tekemiäni omia sovelluksia tai esimerkkejä, joita en ole aiemmin käsitellyt. Mutta sitä ennen vielä muutama sana tällaisen kokemusasiantuntijuuden rajoituksista. Aloitetaan kuitenkin hyvistä puolista eli täytyyhän olla syy, miksi vaikkapa Helsingin Sanomat tai Yleisradio käyttävät yhä enemmän joko ”tavisten kokemuksia ja tarinoita” tai asiantuntijoita myös kokemusasiantuntijoina.

Merkittävä syy on tietysti se, että kokemuksellisten narratiivien avulla ihmiskunta on tähänkin asti sekä ymmärtänyt asioita että levittänyt niitä ympäristöönsä. Tämä ei ole muuttunut, vaikka monet asiat on siirretty numeromuotoon ja matemaattisiksi kaavoiksi. Liikkumiseen ja valmennukseen on kehitetty tuhansia testejä ja mittareita kuvaamaan eri tekijöiden muutoksia, mutta silti se kokonaisuus ymmärretään edelleen parhaiten kokemuksellisina tarinoina ainakin erityisasiantuntijoiden joukon ulkopuolella.

Tästä edellisestä loogisena seurauksenakin on kokemusnarratiivien paluu. Kun lääkäriillä tai valmentajalla käynti saattaa tuottaa käsittämättömän määrän dataa, niin sen muuttaminen toimiviksi operaatioiksi voi osoittautua mahdottomaksi myös tälle asiantuntijalle itselleen ellei sitä ruumiillisteta kokemuksellisen esimerkin ja tarinan avulla. Näin rakentuvat oikeat harjoitteet ja näin voidaan antaa esimerkki siitä, miten joku toinen on kehittynyt tehtyään kyseisen ohjelman.

Tässä tullaan kokemusasiantuntijuuden ensimmäiseen ”sudenkuoppaan”, sillä kukaan meistä ei ole täysin samankaltainen muiden kanssa. Aivan liian usein kokemusasiantuntijat kuvittelevat – ja vaikkapa toimittajat tässä mukana – että heidän kokemuksensa olisi yksi yhteen yleistettävissä muihin ihmisiin. Olisi ehdottoman välttämätöntä, että kokemusasiantuntijat ymmärtäisivät toimivansa vain ”peleinä” tai vertaistukena muille.

Palataan kokemuksellisuuden voimaan. Yksi suurimmista ongelmista vaikkapa liikkumisen lisäämisessä tai liikkumisen aloittamisessa on se, että ihmisillä on jo entuudestaan ”huonoja kokemuksia” tai he saavat liikkueessaan näitä ei niin kivoja kokemuksia. Asiantuntijat tietävät, miten vaikeaa on selittää huono kokemus kivaksi tai edes hyödylliseksi, ehkä jopa tarpeelliseksi tai välttämättömäksi nykyihmiselle, jonka tärkein argumentti on se, miltä jokin asia tuntuu ja millaisen kokemuksen siitä saa.

Toisaalta tiedämme hyvin, miten äärimmäisiin suorituksiin, rasituksiin ja kivun kokemuksiin saattaa yltyä huippu-urheilija tai liikkujakin, jos sen liikkumisen kokemuksellinen merkitys on riittävän suuri. Huippu-urheilijan ”nautinto” on usein aivan eri asia kuin se, mitä tavallinen liikkuja sillä tarkoittaa.

Ja nyt sitten tiivistän jo usein tässä teoksessa esiin tulleen asian todella lyhyeen, vaikka kyse on todella monimutkaisesta ja tärkeästä asiasta. (Liikkumis)kokemukset tulisi ymmärtää merkitykseltään riittävän erilaisiksi, jotta sekä ihmiselle, yhteisölle, yhteiskunnalle ja kulttuurillekin tärkeät kokemukset muuttuisivat merkityksellisiksi. Jos joku kokemuksellisuus – vaikkapa elämyksellisyys eli nautinto ja ”kiva” – on liian dominoivana, emme kehity yksilöinä, mutta emme yhteiskuntanakaan. Saatamme jopa taantua.

Toinen olennainen asia on se, että näitä eri kokemuksellisuuksia tai kokemuksia eri merkitysulottuvuuksineen tulee pystyä käsitteellisesti ja kokemuksellisesti ymmärtämään ja (itse)arvioimaan, jotta kokemuksia voitaisiin operationalisoida, pedagogisoida ja jotta kehitystä voitaisiin tukea ja ohjata.

Olen yrittänyt pitää tarkasti mielessäni nuo rajoitukset, mutta myös mahdollisuudet, kun olen avannut omia liikkumiskokemuksiani ”kokemusasiantuntijan” roolissa. Tässä alla on kavalkadi oman liikkumiseni ”vuosikatsauksia” ja vähän pidempiäkin analyyseni. Niissä on melko tarkat tiedot liikkumiseni määristä (tunteina ja kilometreinä) ja laadusta eli liikuntamuodoista. Monin tavoin olen myös avannut liikkumiseni kokemuksellisia ja tarinallisia ulottuvuuksia.

Silti huomaan perusteellisten analyysieni yhden (tarinallisen) heikkouden, kun vertaan niitä vaikkapa mediasta lukemiini lukemattomiin ”kokemusasiantuntijoiden” tarinoihin. Mediassahan palstatilaa saavat kokemustarinat, joissa päähenkilö kokee aristotelisen draaman kaaren eli ensin on hyvin, sitten tapahtuu jotakin traagista, joka vie terveyden, kunnon, rakkauden ja sitten on suuri käänne, jonka jälkeen alkaa uusi elämä ja onni. En malta olla mainitsematta, että tähän ikään mennessä olen itsekin saanut seurata joidenkin julkisuuden ihmisten elämää, jossa tuo ”kaava” on jo toteutunut monen monta kertaa eikä hän vain tunnu oppivan virheistään.

Tähän tosiaan sopii se, että tärkeintä on hyvä tarina, ei se, että lukija jotakin oppisi tältä ”kokemusasiantuntijalta”.

Omien vuosikatsausteni ”draamallisuus” ei siis ikään kuin ylitä ”uutiskynnystä”, vaikka väestön liikuttamisen kannalta oleellista olisi juuri se, että mahdollisimman moni pystyisi rakentamaan itselleen kokemuksellisesti merkityksellisen elämäntavan, johon kuuluisi riittävästi mielekästä ja hyödyllistä liikuntaa.

Itsekriittisesti ajateltuna on toki myös niin, että en ole kovin hyvä ”peili” suurelle joukolle ihmisiä, koska olen kuitenkin harrastanut kilpaurheilua ja olen aikuisenakin ollut aina melko aktiivinen liikkuja. Tarvittaisiinkin monien erilaisten ihmisten samankaltaisia analyyseja liikkumisestaan. Se toki onkin omien analyysieni tarkoitus, että muutkin alkaisivat niitä tekemään. Tästä en toki osakaan sanoa mitään – voi olla, että esimerkkiä onkin otettu enemmän kuin kuvittelen.

Toinen oma esimerkkinihän koskee kuntoutusprosessiani lonkkanivelleikkauksestani. Siitä voin sanoa päinvastaista eli että lukijoita ja jopa kommentoijia on ollut paljon. Paljon tarkoittaa tässä kymmeniä yhteydenottoja ja kuukausittain satoja ihmisiä, jotka ovat ainakin käyneet tällä sivullani. Lonkkablogissani ja –analyysissani muuten tuo draaman kaari toimiikin erinomaisesti, joten siihen voi lukija samaistua senkin vuoksi. Tietysti se on konkreettisesti ja ruumiillisestikin samaistuttava asia, koska leikkauksen jälkeen me olemme monessa mielessä aivan samassa tilanteessa kipujemme ja erilaisten haasteidemme kanssa.

Ymmärrän siis hyvin omien kokemusasiantuntijuustarinoitteni rajoitteet, mutta minullahan ei ole ”muuta antaa kuin tämä elämäni”, joten ”näillä mennään”. Itsensä hyvässä kunnossa pitävän ihmisen elämä ei ole draaman kannalta katsottuna kiinnostavaa, mutta siksi se onkin niin tärkeää ottaa analyysin kohteeksi. Tavoitehan sen kai kuitenkin pitäisi olla, että mahdollisimman moni meistä liikkuisi riittävästi, jotta pysyisi hyvinvoivana ja toimintakykyisenä ihmisenä. Ja eläisi kokemuksellisesti mielekästä elämää.

Jos siis kukaan ei tekisi analyysejä tällaisesta ”tylsästä” liikkumiselämäkerrasta, niin emme ehkä tietäisi, miten sitä eletään tai miten sitä kannattaisi itse kunkin muuttaa omassa arjessaan sellaiseksi, että se muuttuisikin kiinnostavaksi. Eli siis samanlaiseksi kuin itselläni...

Omien liikkumis- ja urheilukokemusten reflektiot

Tiihonen A. 2018. Vuoden 2017 ihmiskoe: aktiivisuus ja sen mittaamisen paradoksit.

(<https://www.miksiliikun.fi/2018/01/16/vuoden-2017-ihmiskoe-aktiivisuus-ja-sen-mittaamisen-paradoksit/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, .2018.

Tiihonen A. 2017 Ei niin kaunista, mutta tuntuu hyvältä – liikkumisvuoteni 2016.

(<http://www.miksiliikun.fi/2017/02/22/ei-niin-kaunista-mutta-tuntuu-hyvalta-liikkumisvuoteni-2016/>).

Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 22.2. 2017.

Tiihonen A. 2016. 10 vuotta – eikä suotta. (<http://www.miksiliikun.fi/2016/01/19/10-vuotta-eika-suotta/>).

Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 19.1.2016.

Tiihonen A. 2015. Liikkumisvuoteni 2014 kuvin, sanoin ja kuvioin. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/01/15/liikkumisvuoteni-2014-kuvin-sanoin-ja-kuvioin/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 15.1.2015.

Tiihonen A. 2015. Liikuttamisen ja liikuttumisen vuosikatsaus 2014. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/01/03/liikuttamisen-ja-liikuttumisen-vuosikatsaus-2014/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 3.1. 2015.

Tiihonen A. 2012. Miten liikun – liikuntapäiväkirjan kertomaa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/12/17/miten-liikun/>) 17.12.2012.

Tiihonen A. 2012. Marrasblogi. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/11/13/marrasblogi-2012/>) 13.11.2012.

Tiihonen A. 2012. Yhteenvedoja kuntoutumisestani 2. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/08/08/yhteenvedoja-kuntoutumisestani-2/>) 8.8.2012.

Tiihonen A. 2012. Kuntoutumiseni yhteenvedoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/07/24/kuntoutumiseni-yhteenvedoja/>) 24.7.2012.

Tiihonen A. 2012. Yhden vuoden liikunta-analyysi ja -tulkinta Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen A. 2012. Katsaus liikkumiseeni 2006-2011 Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Kokemus- ja arkiliikkumisen innovaatioita

Tähän toiseen osaan olen valinnut tekstejä, joissa olen pyrkinyt ratkaisemaan jonkun arkisen ihmisten liikkumista rajoittavan ongelman. Yllättävää ehkä on, että nämä rajoitukset ovat usein korvien välissä. Meillä on ennakkoluuloja, jotka eivät perustu omaan kokemukseemme tai sitten ne perustuvat omaan kokemukseemme, jota on olemme tulkinneet turhan ahdasmielisesti. En väitä, että tällaisia ”tekosyitä” olisi helppo muuttaa, jos vain osoitetaan vaikkapa se, että liikkuminen on nykyään todella helppoa ja halpaakin tai että en minä voi tuollaista harrastaa.

Toisaalta yllättävää on sekin, etteivät asiantuntijat kovin pontevasti yritäkään väittää, että liikkuminen on helppoa ja halpaa. Aika usein kuulee asiantuntijoiden myös yhtyvän siihen kuuroon, joka väittää, että liikkuminen on tehty vaikeaksi ja kalliiksi. Moni asiantuntija myös selittää, miten vaikeaa tyttöjen on harrastaa ”poikien lajeja” tai toisinpäin. Tai siis tätä jälkimmäistä aika harva on tutkinut, vaikka askel pojalle tyttöjen lajeihin päin on paljon suurempi kuin päinvastoin.

Ymmärrän hyvin, että tutkijoiden ja asiantuntijoiden oletetaankin tutkivan ja kritisoivan sellaista, joka ei toteudu, vaikka tosielämässä ja konkreettisesti maailmassa arkiliikkuminen on helppoa ja halpaa eikä edes miesten ole mahdotonta löytää vaikkapa tanssin, ryhmäliikunnan tai voimistelun kaltaisia naisten perinteisesti harrastamia liikkumismuotoja. Seuraavissa teksteissäni yritänkin

kumota monia liikkumisen asenteellisia esteitä sekä kertomalla omia kokemuksiani että tuomalla esiin konkreettisia mahdollisuuksia varsinkin arkiliikkumiseen omien kokemusteni pohjalta.

Ei pidä ymmärtää, että vähättelisin asenteellisia tai oikeastaan siis kokemuksellisia esteitä liikkumiselle, mutta samalla voin aivan hyvin väittää, että nuo asenteet ovat vain asenteita ja ne on sentään paljon helpompi muuttaa kuin jokin todellinen, konkreettinen este (vaikkapa köyhyys, liikuntamahdollisuuksien täydellinen puute tai vakava sairaus).

Tällainen alla kuvaamani asiantuntijuus on mielestäni sellaista asiantuntijuutta, jota ei ehkä yliopistoissa akateemisena tutkijana olekaan kovin helppo tuottaa, koska tutkimustraditiot ja –projektit suuntautuvat yleensä kohteisiin, joissa on kritiikin aihetta. Tosin ”lihastohtorin” kaltaiset tutkijablogistit voivat myös luoda foorumin, jossa omia kokemuksia voi vapaammin yhdistää tutkittuun tietoon ja soveltaa niitä yhteiseksi hyväksi ja ihmisten liikkumisen edistämistarkoituksiin.

Jos arkiliikkuminen olisi yhtä mediaseksikästä kuin lihasten kasvattaminen, niin ehkä saisimme käännettyä tämän liikkumisen vähenemisen taas kunnon nousuun. Tässä alla siis vaatimaton panokseni tähän yhteiseen urakkaan.

Tiihonen A. 2018. Rajakylä – liikkujan paratiisi (<https://www.miksiliikun.fi/2018/04/27/rajakyla-liikkujan-paratiisi/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 30.4.2018.

Tiihonen A. 2017. Asiakashan on aina oikeassa... tykkäämiskulttuurin aukipurkua. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/asiakashan-on-aina-oikeassa-dot-dot-dot-tykkaamiskulttuurin-aukipurkua>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 2.10. 2017.

Tiihonen A. 2017. Liikkuminen on aina hintansa väärtti! (<https://www.miksiliikun.fi/2017/04/13/liikkuminen-on-aina-hintansa-vaartti/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 13.4. 2017.

Tiihonen A. 2015. Miksi liikut? (<http://www.miksiliikun.fi/2015/03/28/miksi-liikut/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 28.3. 2015.

Tiihonen A. 2015. Voimistelemaan Gymnastradan viitoittamalla tiellä. (<http://www.miksiliikun.fi/2015/07/24/voimistelemaan-gymnastradan-viitoittamalla-tiella/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 24.7.2015.

Tiihonen A. 2016. Miksi liikun – minkälainen kuntosali sopii minulle? (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/miksi-liikun-minkalainen-kuntosali-sopii-minulle>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 9.3. 2016.

Tiihonen A. 2015. Miten liikut, siten olet – vai oletko? (<http://www.miksiliikun.fi/2015/02/06/miten-liikut-siten-olet-vai-oletko/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 6.2. 2015.

Tiihonen A. 2014. Liikuttaako – tohtori tulkitsee. (<http://omaliikunta.fi/asiantuntijat/liikuttaako-tohtori-tulkitsee>). Blogi Omaliikunta.fi –sivulla 12.12.2014.

- Tiihonen A. 2014. Miksi liikun – miten liikutan. (<http://www.miksiliikun.fi/2014/11/19/miksi-liikun-miten-liikutan/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 19.11.2014.
- Tiihonen A. 2014. Liikuntakausi alkaa – tee tavoitteistasi merkityksellisiä (<http://www.miksiliikun.fi/2014/09/05/liikuntakausi-alkaa-tee-tavoitteista-merkityksellisia/>) Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 5.9.2014.
- Tiihonen A. 2013. Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia. (<http://www.miksiliikun.fi/2013/09/10/miksi-liikun-suorituksia-terveytta-kokemuksia/>). Blogiartikkeli sivulla www.miksiliikun.fi, 10.9.2013.
- Tiihonen A. 2013. Monenlaisia remppoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/07/04/monenlaisia-remppoja/>), www.miksiliikun.fi, 4.7.2013.
- Tiihonen A. 2013. Kesäkuun liikutuksia. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/06/>) 21.6.2013.
- Tiihonen A. 2013. Miten liikkua – pohdintoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/01/04/miten-liikkua-pohdintoja/>) 4.1.2013.
- Schneider-Lehto, Tarja & Tiihonen, Arto (2012) Miehet jumppaamaan – ikuisuusprojekti vai täyttä totta? Voimistelu (3) 4, 40-41.
- Tiihonen, Arto (2012) Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. Liikunta & tiede 49 (5) 74-78.
- Kleemola, A., Laurila, P., Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A. (2012) Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – ikääntyneiden terveysliikkujaunelmilla kehitetään Padasjoen syrjäkyläliikuntapalveluita. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveysliikkujien tarinoita. Päijät-Hämeen terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 75-80, Tampere. (<http://www.lamk.fi/tki-toiminta/julkaisut/c-artikkelikokoelmia-raportteja-muita-ajankohtaisia/Documents/lamk-julkaisu-csarja-2012-terveysliikkujien-tarinoita.pdf>)
- Markkanen, A., Markkanen, E. & Tiihonen, A. (2012) Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma teemapuisto. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveysliikkujien tarinoita. Päijät-Hämeen terveysliikunnan Living Lab – Terveysliikkujan ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 65-69, Tampere. (<http://www.lamk.fi/tki-toiminta/julkaisut/c-artikkelikokoelmia-raportteja-muita-ajankohtaisia/Documents/lamk-julkaisu-csarja-2012-terveysliikkujien-tarinoita.pdf>)
- Tiihonen A. 2012. Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkua vai malli muille? Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.
- Tiihonen A. 2012. Reinolle: lisää merkitystä liikuntaan Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.
- Palonen, Minna; Takala, Katri, Pohjolainen, Pertti & Tiihonen, Arto (2011) Kotona kunnossa – Ikäihmisen toimintakyvyn tukeminen kuntoutuksen keinoin. Käpyrinne ry:n Internet-sivut (<http://www.kapyrinne.fi/sites/default/files/tiedostot/Koku-raportti160910%5B1%5D.pdf>)
- Tiihonen A. 2011. Ymmärryksestä sovelluksiin: miten ihmiset saataisiin liikkumaan? . Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Miten minusta tulisi (seniori)tanssija? . Blogi sivulla
(<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen A. 2011. Oma laji, paras laji – mutta ei pidä väheksyä muitakaan liikuntamuotoja. Blogi sivulla
(<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/>) 24.11.2011.

Tiihonen Arto (2010) Miten minusta tulisi (seniori)tanssija. Senioritanssi 1/2010, 4-6.

Tiihonen Arto (2010) Merkityksellisille poluille Reino! Liikunta & tiede, 47 (4) 50-52.

Kohti nykyisyyttä ja sen yli...

Toy Story –elokuviissa seikkaillut leluastronautti Buzz Lightyear edusti tulevaisuutta, kun hänen kilpailijansa ja myöhemmin hyvä ystävänsä karjapaimen Woody edusti elokuvassa menneisyyttä. Yhteiskunnan muuttuessa voimakkaasti meidän tulisi kyetä elokuvissa fiktiivisesti esitetyin tavoin yhdistämään voimamme käsillä olevien haasteiden ratkaisemiseksi.

On käynyt yhä vaikeammaksi ennustaa ja samalla suunnitella sitä, mitä meidän esimerkiksi pitäisi tehdä 2020-luvulla, jotta väestön liikkuminen lisääntyisi tai miten suomalaisten huippu-urheilumenestys paranisi. Jotakin kuitenkin ”tartteis tehreä”, sillä minkään tekemättömyys ei ole oikea ratkaisu.

Leluelämässä lelut yhdistivät omat osaamisensa innovatiivisesti, jolloin Buzzin jälkimoderni, kokemuksellisesti ja emotionaalisesti ohut teknologiauskoinen hahmo täydentyi Woodin nostalgisella mieshahmolla, jonka tunteet ja osaamiset eivät nekään olleet tätä päivää. Yhdessä he kuitenkin rakensivat nykyisyyttä, tätä päivää ja jokaista hetkeä kokemus kokemukselta oppien toisiltaan jotakin tärkeää.

”Kohti ääretöntä ja sen yli” oli tietysti se Buzz Lightyearin lausahdus elokuvissa. En kuitenkaan pidä slogania kovin hyvänä – elokuvissakin näissä tilanteissa sattui yleensä joku katastrofi, kun Buzz oli yliarvioinut kykynsä ja osaamisensa.

Oma tulkintani elokuvien miljoonia viehättäneestä kokemuksellisesta sanomasta olisikin jotain sellaista, missä yhteiset kokemukset saavat erilaiset lelut (ja myös ihmiset) ymmärtämään paremmin toisiaan ja myös ratkaisemaan ongelmia yhdessä.

Tällä dosentuurihakemuksellani yritän kertoa tästä samasta tarpeesta tässä ajassamme. Uskon, että Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja etenkin sen opiskelijat voisivat aidosti hyötyä työelämädosentista, jolla on sekä lehmiöjan että jonkinlaisen kyborgin kokemuksia muualtakin kuin ”Andyn huoneesta”. Koettu on siis muutakin kuin naapurin katiskaa (sitäkin usein) ja tahkottu on muutakin kuin isoisän kirvestä (sitäkin on tehty), mutta eritoten vaihtuneissa työelämasuhteissa on saanut kokea yrityksiä lentää äärettömyyksiin ja sen ylikin.

Tutkimus- ja kehittämishankkeissa on nimittäin säännönmukaisesti ratkottu jopa hyvin tuloksin tulevaisuuden ongelmia. Valitettavan usein kuitenkin tavoilla, joita ei ole voitu syystä tai toisesta muuttaa ihmisten kokemuksiksi ja arkisiksi käytännöiksi. Muissa työ- tai luottamustehtävissä sekä omassa arjessani tuo Woodyn (menneisyyden) ja Buzzin (tulevaisuuden) integroiminen toimiviksi ratkaisuiksi on sekin ollut ei ainoastaan haasteellista, vaan suorastaan vaikeaa tai mahdotonta.

Olisi epärealistista ja –uskottavaa väittää, että pystyisin tämän dosentuurin kautta auttamaan liikuntatieteellisen opiskelijoita ja mahdollisesti opettajatutkijoitakin ratkaisemaan paremmin työelämän ja siihen oleellisesti liittyvän perhe- ja harrastuselämän ristiriitoja. Varmana pitäisin kuitenkin sitä, että kokemuksellinen ymmärrys näistä asioista lisääntyisi. Jään siis odottamaan vastaustanne siihen, ”leikimmekö” me tulevaisuudessa yhdessä...