



**Miksi parkour on koululaisten
keskuudessa kysytty harrastus ja
miten tätä sovelletaan muissa
harrastuksissa?**

- 2003 aloitti parkourin harjoittelu ja perustimme Suomen ensimmäisen Parkour ryhmän. Osallistuminen kansallisten ja kansainvälisten parkour-järjestöjen toimintaan alkoi
- 2004 ensimmäiset parkour-opetukset ja paljon treenireissuja Ranskaan ja Britteihin seuraavien vuosien aikana
- 2005 vuodesta asti esiintynyt lajin parissa aktiivisesti Suomessa ja ulkomailla
- 2007 valmistui fyysikoksi ja ryhtyi Suomen ensimmäiseksi parkour-ammattilaiseksi
- 2008 perustettiin yhdessä tiimin kanssa Parkour Akatemia Jyväskylään
- 2010 avattiin ensimmäinen oma parkour-sali ja kehitettiin Lappset groupin kanssa parkour-välinesarja
- 2012 julkaistiin kirja *Hyppimisen lyhyt oppimäärä*, jossa toisena kirjoittajana
- 2015 osana parkour-turvallisuusstandardin luonutta EU:n työryhmää
- 2019 uusi parkour-välinesarja Lappset groupin kanssa
- 2020 kehittämässä digitaalisia ratkaisuja parkouriin kuten Loikkakopla ja parkourpolku

Hämähäkki Perttu





4000

Maailman suurin parkour-toimija

Parkour Akatemian piirissä harjoittelee noin 4000 harrastajaa viikoittain. Pelillistettyä ja oppilaslähtöistä opetusta. Työllistää noin 100 osa- tai kokoaikaista ohjaajaa, joiden osaaminen varmistetaan jatkuvalla koulutuksella.

100

Pioneeri parkourin parissa

Parkour Akatemialla on 11 toimipistettä Suomessa ja se on kehittänyt useita opetuskonsepteja (kuten perheparkour, kuntoparkour). Opetuksen lisäksi olemme suunnitelleet ja luoneet parkour-alueita ja -välinesarjoja sekä digitaalisia sovelluksia (Pkspottter, Parkourpolku, Loikkakopla).

1

Koko Suomen kattavat palvelut

- Työpajat
- Esitykset
- Parkour-alueet ja -välineet
- Koulutukset
- Digitaaliset palvelut

Parkour Akatemian tavoitteet:

- Edistää lajia
- Tarjota lajia kaikille halukkaille
- Ammattimaistaa lajia
- Luoda hyvä yhteisö

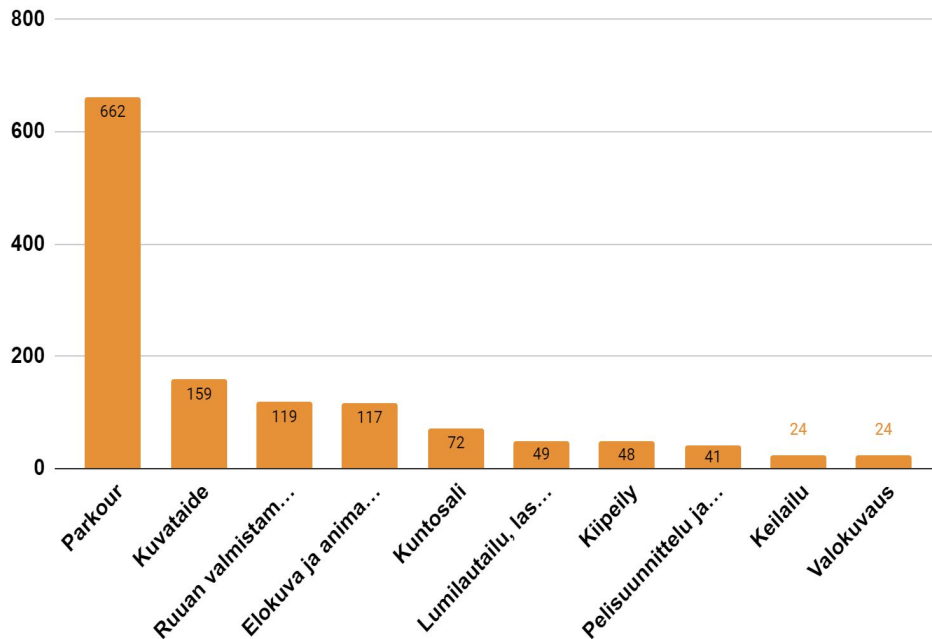
Parkour on suomalaisten koululaisten toivotuin harraste.

Miksi parkour on toivotuin harraste?

Mitä se parkour on?

Kuinka monessa koulussa harrastus oli suosituin?

TOP10: 10 useiten ensimmäiseksi sijoittunutta harrastusta koululaiskyselyssä 2020, lähde OKM



*(OKM 2020: Parkour oli toivotuin harraste yli 45:ssä kouluista)

Mitä on parkour?

**Hyppimistä
Kiipeilyä
Juoksemista**

Ajattelutapa?

by **PARKOUR
AKATEMIA** 



Miksi parkour on suosittua? Itsemääräämisteoria (itseohjautuvuusteoria)

SDT	Kuvaus	Parkour lajina	Esimerkkejä ohjatuista parkour-harjoituksissa
Omaehtoisuus (Autonomy)	Kokemus autonomiasta eli siitä, että on vapaa päättämään omista tekemisistään.	Laji on täysin omaehtoinen. Siinä ei kilpailla, mitään ei ole pakko tehdä ja voit luoda.	Radan alkupiste ja loppupiste annettu, mutta muuten sen saa selvittää omalla tavalla.
Kyky (Competence)	Kokemus siitä, että osataan ja saadaan haluttuja tuloksia aikaan.	Parkourissa asioita opitaan alussa nopeasti ja päädyt tekemään asioita mihin et olisi uskonut pystyväsi.	Pystytkö tasapainottelemaan putken koskematta maahan? (Sopivuus ja itsenäinen tulkinta onnistumisesta)
Yhteisöllisyys (Relatedness)	Yhteydessä oleminen muihin ihmisiin. Välittämisen kokemus.	Yksilölaji, jossa ei kilpailla, vaan pidetään yhdessä hauskaa ja autetaan kaveria.	Lapset vs. ope Mahdutteko kaikki tuon pukin päälle? Keksikää yhdessä 3 hengen ryhmissä asia X

RYHMÄTEHTÄVÄ 1



- Valitse harrastus
- Miettikää miten harrastustuokioissa sovelletaan näitä kolmea asiaa? Kirjatkaa paperille parhaat konkreettiset ideat

SDT	Kuvaus	Parkour lajina	Esimerkkejä parkour-harjoituksissa
Omaehtoisuus (Autonomy)	Kokemus autonomiasta eli siitä, että on vapaa päättämään omista tekemisistään.	Laji on täysin omaehtoinen. Siinä ei kilpailla, mitään ei ole pakko tehdä ja voit luoda.	Radan alkupiste ja loppupiste annettu, mutta muuten sen saa selvittää omalla tavalla.
Kyky (Competence)	Kokemus siitä, että osataan ja saadaan haluttuja tuloksia aikaan.	Parkourissa asioita opitaan alussa nopeasti ja päädyt tekemään asioita mihin et olisi uskonut pystyväsi.	Pystytkö tasapainottelemaan putken koskematta maahan? (Sopivuus ja itsenäinen tulkinta onnistumisesta)
Yhteisöllisyys (Relatedness)	Yhteydessä oleminen muihin ihmisiin. Välittämisen kokemus.	Yksilölaji, jossa ei kilpailla, vaan pidetään yhdessä hauskaa ja autetaan kaveria.	Lapset vs. ope Mahdutteko kaikki tuon pukin päälle? Keksikää yhdessä 3 hengen ryhmissä asia X

Kumpi vaikuttaa enemmän harrastuksen suosioon [kävijämääriin]:

1. Kiinnostuneet [uudet aloittavat]
2. Jatkovat [kaudelta toiselle]

Miksi harrastusta
jatketaan?

ULKOISET SYYT

SISÄISET SYYT
(SDT)

SYYT HARRASTUKSEN LOPETTAMISEEN

by **PARKOUR
AKATEMIA**

KYLLÄSTYMINEN

EI KEHITY

OHJAAJAN
TAITAMATTO
MUUS

HARRASTUKSESSA
EI VIIHDY

INNOSTUKSEN
LAANTUMINEN

PYSTYMÄTTÖMYYDEN
KOKEMUS

On
tylsää

MUU TEKEMINEN

Aikataulut,
treenimäärä

KAVERIT
LOPETTAA

HUONO
RYHMÄHENKI

Muut
harrastukset

AJAN PUUTE

Ei ehdi olla
kaverien
kanssa

Kokko & Mehtälä, toim. 2016. LIITU-tutkimus 2016
Kokko ym. 2019. LIITU-tutkimus 2018
Rottensteiner ym. 2013. Personal reasons for
withdrawal from team sports and the influence of
significant others among youth athletes.

MIKSI LAPSET HARRASTAVAT?

SISÄINEN MOTI

- oma kiinnostus harrastukseen
- viihtyminen harrastuksessa:
 - sis. motivaatio (SDT)
 - ei ole tylsää
- Onnistumisen kokemukset
- Oppiminen ja kehittyminen

Malvela 2003. Kilpaurheilijoiden menestymisen ja lopettamisen taustoja
Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1990. Flow: The psychology of optimal experience
Scanlan ym. 1993. Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes

ULKOINEN MOTI

- vanhemmat ovat ilmoittaneet tai pakottaneet
- kaverit käyvät
- hyvä ryhmähenki
- kiva/hyvä ohjaaja
- on aikaa harrastukselle ja se sopii muihin aikatauluihin

MIKSI LAPSET HARRASTAVAT?

SISÄINEN MOTI

- ~~oma kiinnostus harrastukseen~~
- viihtyminen harrastuksessa:
 - sis. motivaatio (SDT)
 - ei ole tylsää
- Onnistumisen kokemukset
- Oppiminen ja kehittyminen

ULKOINEN MOTI

- ~~vanhemmat ovat ilmoittaneet tai pakottaneet~~
- ~~kaverit käyvät~~
- hyvä ryhmähenki
- kiva/hyvä ohjaaja
- ~~on aikaa harrastukselle ja se sopii muihin aikatauluihin~~

RYHMÄTEHTÄVÄ 2

Jatketaan keskustelua samoissa ryhmissä.



Sitouttamisen keino

Keinoon liittyvä tehtävänanto

Onnistuminen

Keksi yksi tapa ja tarvittaessa siihen liittyvä harjoitus, miten onnistuminen tehdään yhdessä harrastustuokiassa näkyväksi.

Kehittyminen

Miten yhden lukukauden aikana voit tehdä näkyväksi kehittymisen harrastuksessa. Keksi yksi konkreettinen esimerkki.

Ei tylsää eli hauskaa

Mikä on lasten lempiharjoitus tässä harrastuksessa? Mihin lähdetään innokkaimmin mukaan?

Kiva ope

Mikä mielestäsi vaikuttaa eniten siihen, että ohjaaja koetaan kivaksi ja siten sitouttavaksi? Keksi yksi konkreettinen keino, mitä ohjaajan pitää tehdä tuodakseen tämän esille harrastustuokioissa.

PELILLISTÄMINEN

= tehdään pelin kaltaiseksi soveltamalla pelien dynamiikkaa/mekaniikkoja

- pelillistäminen metodi vs. peli joka viihdyttää
- pelillistämisessä on tavoite, joka tehdään näkyväksi ja josta palkitaan (automatisoidun) palautteen avulla
- pelillistäminen sitouttaa ja motivoi
- tehokas ja mukaansa tempaava tapa opetella uutta (koulussa, harjoituksissa, työelämässä)
- 40% maailman väestöstä pelaa videopelejä

ESIMERKKEJÄ PELILLISTÄMISESTÄ

RYHMÄTEHTÄVÄ 3

- Keksikää valitsemaanne harrastukseenne 1-2 pelillistä tapaa oppia joku asia
- Mikä on tavoite ja miten osallistujat mittaavat siihen pääsemistä?
- Mikä osallistumisessa on hauskaa kohderyhmälle?

- Palkitseminen herkuilla tai viikkorahalla siivouksen jälkeen
- Hipat ja kirkonrotat
- Älykellon kanssa lenkkeily ja netissä tulosten julkaiseminen
- Rehtorin kanslia -peli ylityksen opetteluissa
- Loikkakoplan pisteytys ja palkintovideot

**Mikä on edellytys sille, että harrastamisen
positiiviset vaikutukset tarttuvat?**

SE ETTÄ HARRASTUS JATKUU!

Kiitos ja ollaan yhteyksissään

www.parkourakatemia.fi/tilauspalvelut

www.loikkakopla.fi/tietoa



Hämähäkki Perttu
0503021696



Suvi Ekroos, Tuottaja
0504270827
suvi.ekroos@parkourakatemia.fi

LÄHTEET

- ❑ Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow: The psychology of optimal experience (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- ❑ Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275-285.
- ❑ Kokko S, Martin L, toim. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019.
- ❑ Kokko S, Mehtälä A, toim. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4, 2016.
- ❑ Malvela, M. 2003. Kilpaurheilijoiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2003903288>
- ❑ Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja T., Konttinen, N. 2013. Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 8, 19-32. DOI: 10.1260/1747-9541.8.1.19