

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR KOULULIIKUNNASSA

Oppilaiden ja opettajien kokemukset parkourin tuomisesta koululiikuntaan ovat olleet tutkitusti positiivisia (Taulukko). Yksi selittävä tekijä on parkourin luontainen taipumus innostaa ja tuottaa iloa riippumatta fyysisestä suorituskyvystä tai sukupuolesta. Tutkimuksissa parkourista ovat innostuneet myös ne lapset, jotka eivät yleensä motivoitu koululiikuntatunneista. (Fernández-Río & Suarez 2016; Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2014). Parkour onkin yksi toivotuimpia harrastuksia koululaisten keskuudessa (Valtakunnalliset koululaiskyselyt 2016, 2017 ja 2019).

Parkourissa opetellaan hahmottamaan omat fyysiset rajat ja luomaan omaa liikettä omien kykyjen mukaan (Ameel, L. & Tani, S. 2012). Parkourissa harjoitellaan ongelmanratkaisutaitoja sekä kohtaamaan jännittäviä tilanteita. Jännittävältä tuntuvista tehtävistä suoriutuminen tuottaa lapsille mieleenpainuvia onnistumisen kokemuksia. (Fernández-Río & Suarez 2016.) Parkour harjoitteluun kuuluu olennaisena osana myös yhteistyössä tehtävät leikit ja pelit.

Parkour opettaa vastuullisuutta itseä, ympäristöä ja muita ihmisiä kohtaan. (Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2015). Tieteellisen näytön perusteella parkour sopii erinomaisesti liikuntakasvatuksen työkaluksi (Fernández-Río & Suarez 2016; Gilchrist & Wheaton 2011; Grabowski & Thomsen 2014).



PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR KOULULIIKUNNASSA

Toistuvat teemat opettajien ja oppilaiden kokemuksista parkourtunnin jälkeen koululiikunnassa (Fernández-Río & Suarez 2016; Grabowski & Thomsen 2014).

Opettajien kokemuksia

- inklusiivisuus
- motivaatio
- hierarkioiden purkaantuminen
- kilpailun puuttuminen

Oppilaiden kokemuksia

- hauskuus
- jännittävien tilanteiden kohtaaminen
- ongelmanratkaisu
- yhteistyö
- kannustaminen
- onnistuminen

Opettajan kokemus parkourooppitunnin jälkeen (Grabowski & Thomsen 2014)

“Parkour managed to generate participation among almost all the children and adolescents – also among those that normally did not participate in physical education and those who normally did not have any motivation or interest in school-related activities.”

PARKOUR TIETEESSÄ

PARKOUR EDISTÄÄ MOTORISTEN TAITOJEN OPPIMISTA JA FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ

Parkour kehittää tutkitusti liikkumistaitoja. Interventiotutkimuksessa parkourin harrastamisen aloittaneet kehittivät hyppäämisessä, juoksemisessa ja roikkumisessa. Lisäksi harrastajien kestävyyskunto kehittyi useilla mittareilla. (Dvorak ym 2017.)

Pitkään parkouria harrastaneet ovat poikkeuksellisen taitavia eri suuntaisissa hyppyissä (Grosprêtre & Lepers 2016). Parkourympäristö antaa monipuolisen ja skaalautuvan ympäristön liikkumis-, tasapaino-, ja havaintomotoristen taitojen harjoittelulle. Lisäksi parkour on turvallinen liikuntamuoto.

Harrastajamääriin suhteutettuna parkourissa tapahtuu loukkaantumisia vähemmän kuin esimerkiksi jalkapallossa tai suunnistuksessa. (Parkkari ym 2004; Waller ym 2012.)

LÄHTEET

- Ameel, L. & Tani, S. 2012a. Parkour: Creating loose spaces? *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*. 94 (1), 17-30.
- Dvorak, Martin & Eves, Neil & Bunc, Vaclav & Balas, Jiri. (2017). Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*. 10. 132-140.
- Fernández-Río, J. & Suarez, C. 2016. Feasibility and students' preliminary views on parkour in a group of primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy* 21 (3), 281-294.
- Gilchrist, P. & Wheaton, B. 2011. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics* 3 (1), 109-131.
- Grabowski, D. & Thomsen, S. 2014. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation. *World Journal of Education* 6(4).
- Grabowski, D. & Thomsen, S. 2015. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study on Health Identity. *World Journal of Education* 5(3).
- Grosprêtre, S., & Lepers, R. (2016). Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs?. *European journal of sport science*, 16(5), 526-535.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtakunnalliset koululaiskyselyt 2016, 2017 ja 2019. <https://minedu.fi/lastenkulttuuri>
- Parkkari, Kannus, Fogelholm 2004. Liikuntavammat - suurin tapaturmaluokka Suomessa. *Finnish Medical Journal* 41/2004 VSK
- Waller, Pihlaja, Tammelin. 2012. Acute and stress injuries in parkour.