

”Suloinen jännitys” urheilussa ja liikunnassa

Miika Tuominen

Pro gradu -tutkielma

Turun Yliopisto

Filosofian, poliittisen historian ja

valtio-opin laitos

Filosofia

Maaliskuu 2019

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on

tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO
Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta
Filosofian, poliittisen historian ja valtio-opin laitos

TUOMINEN, MIIKA: ”Suloiset jännitykset” urheilussa ja liikunnassa
Pro gradu -tutkielma, 92s.
Filosofia
Maaliskuu 2019

Tässä työssä perehdytään urheilufilosofian kirjallisuudessa esiintyvään ”suloisten jännitysten” käsitteeseen. Sillä viitataan liikunnan ja urheilun puitteissa mahdollisesti toteutuvaan toivottuun jännityksen kokemukseen, joka juontaa juurensa toiminnan lopputulosta koskevasta epävarmuudesta. Työn tarkoituksena on toisaalta selvittää tarkemmin minkälaisesta kokemuksesta ”suloisissa jännityksissä” on kyse sekä toisaalta tarkastella tämän kokemuksen merkitystä osana liikuntaa ja urheilua.

Kokemuksen luonteeseen, rakenteeseen ja toteutumisehtoihin liittyviin kysymyksiin pyrin vastaamaan ”suloista jännitystä” koskevan kirjallisuuskatsauksen avulla. ”Suloista jännitystä” on tarkasteltu sekä analyttisistä että fenomenologisista näkökulmista käsin, joita pyrin työn myötä yhdistelemään. Katsauksen perusteella ”suloista jännitystä” voisi luonnehtia itsessään merkityksellisenä kokemuksena, joka liittyy epävarmuuteen perustuvien haasteiden ratkaisemisen yrittämiseen. Haasteet ja niihin oleellisesti liittyvä epävarmuus puolestaan syntyvät suhteessa yksilön tavoitteisiin sekä tämän kykyjä, taitoja ja tilanteen vaatimuksia koskeviin tulkintoihin. Kokemus ”suloisesta jännityksestä” vaikuttaa tulevan mahdolliseksi, kun edellä mainittujen tulkintojen välinen tasapaino on oikea ja yksilö hyväksyy epäonnistumisen mahdollisuuden konstitutiivisena ja merkityksellisenä osana itse toimintaa.

Näin ymmärrettynä ”suloiset jännitykset” edustaa yhtä mahdollista sisäisen motivaation lähdettä urheilun ja liikunnan piirissä. ”Suloisten jännitysten” näkökulmasta tietty toiminta ja siihen liittyvät kokemukset voivat itsessään riittää tekemään toiminnasta mielekäästä, merkityksellistä ja arvokasta riippumatta siitä, mitä toiminnan ulkopuolista sen harjoittamisesta seuraa. Täten ”suloisten jännitysten” pohjalta on mahdollista johtaa toimintaan itseensä ja siihen liittyvään kokemustodellisuuteen pohjautuva perustelu urheilun ja liikunnan merkitykselle. Tämä perustelu toimii toisaalta vaihtoehtona ja toisaalta täydentäjänä usein esiintyvälle urheilun ja liikunnan instrumentaalisia hyötyjä korostavalle ajattelulle, jossa suuria teemoja ovat esimerkiksi terveyden, hyvinvoinnin tai suorituskyvyn edistäminen ja kehittäminen. Työssä esiteltävä katsaus ”suloiseen jännitykseen” tarjoaa näkökulman liikuntaan ja urheiluun, jossa nämä näyttäytyvät jonain itsessään merkityksellisinä, arvokkaina ja hyvinä.

Asiasanat: Liikuntafilosofia, Urheilufilosofia, Liikuntapsykologia, Urheilupsykologia, Kokemukset, Arvot, Motivaatio

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|-----------|
| PROLOGI | 1 |
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 KÄSITTEISTÄ | 7 |
| 2.1 PELI | 8 |
| 2.2 URHEILU | 11 |
| 2.3 LIIKUNTA..... | 12 |
| 3 MINKÄLAINEN KOKEMUS ”SULOINEN JÄNNITYS” ON? | 14 |
| 3.1 TAVOITTEIDEN RISTIRIITTAISUUS | 17 |
| 3.2 EPÄVARMUUDEN ROOLI..... | 19 |
| 3.2.1 Kilpailuja ja testejä | 20 |
| 3.2.2 Kretchmarin kilpailu – kaksi tapaa tulkita | 22 |
| 3.2.3 Epävarmuuden synnyttämät haasteet | 25 |
| 3.3 ”SULOINEN JÄNNITYS” OSANA HYVIÄ KILPAILUJA..... | 27 |
| 3.3.1 Hyvät urheilukilpailut..... | 28 |
| 3.3.2 Sattuman ja ansainnan tasapaino..... | 29 |
| 3.4 FENOMENOLOGINEN NÄKÖKULMA ”SULOISEEN JÄNNITYKSEEN”..... | 33 |
| 3.4.1 ”Suloinen jännitys” Merleau-Pontyn fenomenologian näkökulmasta | 34 |
| 3.4.2 ”Suloinen jännitys” intersubjektiivisena horisonttina..... | 37 |
| 3.5 ”SULOINEN JÄNNITYS” KOKEMUKSENA | 41 |
| 4 ”SULOISEN JÄNNITYKSEN” LÄHTEITÄ | 44 |
| 4.1 KILPAILULLISET JA EI-KILPAILULLISET HAASTEET..... | 45 |
| 4.2 SUORAT JA EPÄSUORAT KILPAILUT | 50 |
| 4.3 ERILAISET SUORITUSYMPÄRISTÖT | 55 |
| 5 MIKÄ TEKEE EPÄVARMUUDESTA SULOISTA? | 58 |
| 5.1 PELIHALU | 59 |
| 5.2 AUTOTELISYYS ”SULOISEN JÄNNITYKSEN” EDELLYTYKSENÄ..... | 63 |
| 5.3 HAASTEITA JA LEIKKIÄ | 65 |
| 6 MIKSI ”SULOISEN JÄNNITYKSEN” TOTEUTUMINEN ON TÄRKEÄÄ? | 69 |
| 6.1. ”SULOINEN JÄNNITYS” SISÄISESTI MOTIVOITUNEENA TOIMINTANA..... | 70 |
| 6.2 ”SULOINEN JÄNNITYS” VIRTAAKOKEMUKSENA..... | 74 |
| 6.3 ”SULOINEN JÄNNITYS” JA KEHOLLISEN POTENTIAALIMME REALISOINTI..... | 77 |
| 7 LOPUKSI | 80 |
| EPILOGI | 85 |
| LÄHTEET | 86 |

PROLOGI

On elokuu Kreikan saaristossa. Keskipäivän kuuma auringonpaahde ei ole vielä löytänyt tietään varjoiseen vuoristolaaksoon, jonka seinämältä katselen takanani avautuvaa välimerellistä saaristomaisemaa. Nautin hetken mereltä tulevasta viileästä tuulenvireestä ja tarkastelen viimeistä kymmenen metrin pätkää, joka erottaa minut päätepisteestäni. Käyn mielessäni läpi, mitä sen saavuttaminen edellyttää, tai pikemminkin, mitä uskon sen edellyttävän. Tähän mennessä kaikki on mennyt ongelmitta, joten tiedän reitin vaikeimman kohdan olevan vielä edessäpäin – jossain jäljellä olevien metrien seassa. Korjaan hieman jalkojeni asentoa muutaman senttimetrin levyisellä kalliohyllyllä ja kerään vielä hetken voimia. Kohta seuraan katseellani köyttä alaspäin kallion juurella seisovaan varmistajaan ja huudan tälle jatkavani kiipeämistä eteenpäin.

Ensimmäiset metrit hyllyltä lähdettyäni menevät hyvin, juuri niin kuin ajattelenkin niiden menevän. Tämän jälkeen kallionseinä kuitenkin muuttuu yhtäkkiä täysin eleettömäksi. Kaikki listat, kolot, hyllyt ja muutkin muodot katoavat. Mistään ei saa kiinni eikä mihinkään voi astua. Tiedän saapuneeni reitin vaikeimpaan kohtaan. Pari metriä ylempänä näen suurehkon otteen, jonka ymmärrän edustavan vaikean kohdan päätepidettä. Jos selviän sinne asti, selviän reitistä. Silmäilen tarkasti edessäni olevaa eleetöntä kallionpätkää, joka erottaa minut tästä otteesta. Näen noin kahden millimetrin kokoisen nokareen, johon voisi kenties astua, sekä hieman ylempänä olemattoman listan, josta voisi saada jotenkin käsillä kiinni. Kurotan kohti listaa mutta se tuntuu huonolta. Palaan takaisin ja etsin epätoivoisesti muita vaihtoehtoja, joita ei löydy. Tunnen voimieni ehtyvän ja päätän yrittää.

Siirrän molemmat käteni huonolle listalle ja nostan oikean jalkani ylös pienelle nokareelle. Asento tuntuu kamalalta. Sormia ja varpaita särkee ja ponnistelen kaikin voimin vain pysyäkseen seinässä kiinni. Tähän ei voi jäädä, on pakko yrittää ponnistaa eteenpäin hyvälle otteelle. Jalkani alla oleva kahden millimetrin nokare tuntuu kuitenkin olemattomalta, ei likimainkaan riittävän hyvältä kannatellakseen seuraavan liikkeen vaatimaa voimakasta ponnistusta. Vaihtoehtoja ei kuitenkaan ole – joko roikun aloillani vielä kymmenen sekuntia ja putoan voimieni ehtyessä tai kokeilen ponnistaa kohti seuraava hyvää otetta. Ensimmäinen vaihtoehto tarkoittaa epäonnistumista varmasti, jälkimmäinen mahdollisesti. Täten valinta on selvä.

Sen toteuttaminen on kuitenkin haastavaa, sillä ponnistuksen aloittamisen jälkeen paluuta ei enää ole. Se joko onnistuu tai sitten ei. Joko putoan tai sitten en. Vaikka minuunkin on epäilemättä ohjelmoitu jonkinasteinen geneettinen taipumus pitää putoamista epämiellyttävä, en kuitenkaan pelkää itse putoamista. Tiedän olevani hyvin varmistettu. Putoaminen edustaa minulle kuitenkin epäonnistumista reitin kiipeämisessä ja niin kauan kuin en ole pudonnut, en ole epäonnistunut. Toisaalta tiedostan samalla epäonnistumisen merkityksettömyyden – varmistajaa lukuun ottamatta ketään ei ole todistamassa epäonnistumistani, ja vaikka olisikin, olisi se heidän näkökulmastaan epäilemättä yhdentekevää. Minulle epäonnistuminen on kuitenkin kaikkea muuta kuin yhdentekevää. Toisaalta vihaan sen mahdollisuutta, koska en halua sen toteutuvan, mutta toisaalta tarvitsen sitä, sillä se tekee toiminnasta jännittävää ja onnistumisesta mahdollista.

Sellaisten tilanteiden kohtaaminen, jossa nyt olen, on saanut minut matkustamaan toiselle puolelle Eurooppaa. Olen käyttänyt elämäni aikana merkittävän määrän aikaa ja rahaa vain asettaakseni itseni vastaaviin tilanteisiin. Ajoittain mietin ehkä miksi. Toisaalta tällä hetkellä, puristaessani kiveä kaikin voimin ja valmistautuessani seuraavaan

ponnistukseen, kysymys vaikuttaa nurinkuriselta. Vaikuttaa pikemminkin mielekkäämmältä kysyä, miksi en tee tätä useammin. Teen elämässäni monia asioita, joiden yhteydessä miksi-kysymyksen kysyminen vaikuttaa perustellulta, mutta tämä ei ole yksi niistä. Naulitsen katseeni ylempänä näkyvään hyvään otteeseen, painan jalkani nokareta vasten niin kovaa kuin pystyn, puristan kaikin voimin huonoa listaa, lasken hieman kehoni painopistettä ja ponnistan kurottamaan kohti seuraavaa otetta.

1 JOHDANTO

Urheilu, liikunta ja erilaiset pelit ovat merkittävä osa ihmiskunnan tätä päivää ja historiaa. Olympialaiset ja jalkapallon maailmanmestaruuskilpailut lienevät eräitä seuratuimmista tapahtumista maailmassa. Suomessakin harva tapahtuma saa ihmiset liikehtimään samassa määrin kuin jääkiekon maailmanmestaruus. Monien lajien osalta kyse on myös perinteistä, jotka juontavat juurensa syvälle ihmiskunnan historiaan. Vaikka erityisesti ammattimaisen kilpaurheilun voidaankin toisaalta tulkita olevan länsimaiseen kulttuuriperintöön lukeutuva erikoisuus, vaikuttavat erilaiset pelit ja leikit olevan luonnollinen osa kaikkia kulttuureja.¹

Monet meistä osallistuvat itse urheiluun tai liikuntaan, joko sitä seuraamalla tai sitä harrastamalla. Yhteiskuntana opetamme peruskoulun liikunnanopetuksen myötä lapsiamme toimimaan urheilun ja liikunnan parissa sekä kannamme huolta niistä kansalaisista, jotka eivät ole fyysisesti riittävän aktiivisia. Tämä puolestaan viestii siitä, että urheilu ja liikunta sekä niihin liittyvät tiedot ja taidot ovat jotain, jota yhteiskuntana pidämme arvokkaina. Fyysisesti aktiivisella elämällä on merkitystä fyysisen kunnon ja terveyden ylläpitämisen kannalta ja täten huoli kansakunnan fyysisen aktiivisuuden tasosta vaikuttaa perustellulta. Yksilön näkökulmasta terveyden, fyysisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen tai parantaminen voivat myös toimia merkittävinä motivaattoreina liikunnalliselle aktiivisuudelle. Toisaalta tämänkaltaiset hyödyt sekä mahdollisuus niiden saavuttamiseen voivat myös olla täysin merkityksettömiä itse toimintaan liittyvän kokemuksen kannalta.

¹ ks.esim. Caillois 2001; Huizinga 1955

Urheilua ja liikuntaa voidaan lähestyä monien eri tieteenalojen monista erilaisista näkökulmista käsin. Tässä työssä näkökulma on luonteeltaan filosofinen ja huomion keskipisteenä on erityisesti urheiluun ja liikuntaan liittyvä kokemustodellisuus. Tarkemmin ottaen huomion keskipisteenä työssä on kokemus, jota on urheilufilosofian kirjallisuudessa kutsuttu ”suloiseksi jännitykseksi”.² Tällä viitataan tietynlaiseen mieluisan jännityksen kokemukseen, joka syntyy suhteessa tietyn lopputuloksen saavuttamista koskevaan epävarmuuteen. Se voi toimia toimintaan itseensä liittyvän merkityksen ja arvon lähteenä ja täten sen tarkasteleminen tarjoaa mielenkiintoisen vaihtoehdon urheilun ja liikunnan piirissä usein vaikuttavalle instrumentaaliselle rationaalisuudelle, jonka mukaan urheilu ja liikunta ovat ensisijaisesti hyviä ja hyödyllisiä *koska* ne tekevät, tuottavat tai kehittävät jotakin tai johtavat johonkin toivottavaan.

Pyrin tässä työssä tarkastelemaan ja kokoamaan yhteen sitä, mitä ”suloinen jännityksen” kokemuksesta on kirjoitettu sekä toisaalta perustelevaan urheilun ja liikunnan merkitystä tämän kokemuksen kautta. Näkökulma urheiluun ja liikuntaan on täten työssä toimintaan itse osallistuvan tai sitä tekevän näkökulma. Aloitin työn lyhyellä tarinalla, jonka myötä pyrin havainnollistamaan, minkälaisesta asiasta on kyse. Vaikka käytin esimerkkinä tiettyä lajia, kalliokiipeilyä, pyrin työn myötä osoittamaan, ettei sillä kuitenkaan ole kovin suurta merkitystä, mistä tietystä aktiviteetista on kyse. ”Suloinen jännitys” voi toteutua hyvin monenlaisten aktiviteettien myötä. Oleellista sen toteutumiselle vaikuttavat olevan aktiviteetin tietynlainen rakenne sekä yksilön siihen liittämät tietynlaiset tulkinnat ja asenteet.

² Suomennettu ilmauksesta *sweet tension*

Työn myötä pyrin tarjoamaan näkökulman urheilun ja liikunnan merkitykseen ja arvoon, joka on kytköksissä niihin mahdollisesti liittyviin yksilön kokemuksiin. Täten en tässä työssä keskity niinkään siihen, mitä kaikkea urheilun ja liikunnan ulkopuolista niiden avulla on mahdollista saavuttaa tai siihen, minkälainen kulttuurinen merkitys urheilulla ja liikunnalla on tai on ollut. Toisin sanoen, pyrin tarjoamaan toimintaan osallistuvan näkökulman siihen, miksi urheilu ja liikunta voivat olla jotain itsessään arvokasta ja merkityksellistä.

2 KÄSITTEISTÄ

Ennen ”suloiseen jännitykseen” perehtymistä on syytä luoda katsaus työssä käytettäviin käsitteisiin, sillä urheiluun ja liikuntaan liittyvä sanasto on lukuisten sisältämiensä ilmausten ja niiden monitulkintaisten merkityksien johdosta melko moniselitteistä. Esimerkiksi urheilu-sanankäyttöön alusta asti liittynyt ongelma on, että se on toisaalta ymmärretty ”jokamiehen rennoksi vapaa-ajan puuhaksi” ja toisaalta ”erityistä taitoa ja valmentautumista vaativaksi kilpailumuodoksi” (Häkkinen 2004, 1409–1410). Kielenkäyttömme urheilusta ja liikunnasta puhuttaessa onkin yleisesti ottaen melko joustavaa. Viitatessamme sunnuntai-illan juoksulenkkiin, voimme kertoa puolisollemme käyneemme urheilemassa, harjoittelemassa, kuntoilemassa, liikkumassa, treenaamassa, tai yksinkertaisesti juoksemassa, lenkkeilemässä tai hölkkäämässä. Lenkillä vastaantuleva liikuntatieteilijä puolestaan voi tarkastella toimintaamme terveystoimintana, kuntoliikuntana, harrasteliikuntana, hyötyliikuntana tai vaikkapa luontoliikuntana, riippuen siitä, mistä syistä tämä olettaa meidän lenkillemme lähteneen tai minkälainen varsinainen suoritus tai sen ympäristö on ollut.

Puhuessamme liikunnasta ja urheilusta, puhumme ihmisen toiminnasta. Tämä luo käsitteiden määrittelyille omat haasteensa, sillä ihmisen toimintaa voidaan lähestyä kahdesta eri näkökulmasta – ulkoisesta tai sisäisestä. Ulkoisesta näkökulmasta tarkasteltuna toiminta voidaan määritellä sen tekemisen syistä riippumatta. Näkökulma toimintaan on tällöin sitä tutkiskelevan ulkopuolisen tarkkailijan. Täten voidaan esimerkiksi sanoa kyseen oleva terveystoiminnasta silloin, kun liikunnan seuraukset ovat terveyttä edistäviä eikä niiden saavuttamiseen liity merkittävää riskiä.³ Terveystoiminta

³ ks. esim. Vuori 2011, 18.

määritellään tällöin ensisijaisesti liikunnan aiheuttamien fysiologisten vasteiden avulla, sen harjoittamisen syistä riippumatta. Toiminnan tarkastelu sisäisestä näkökulmasta puolestaan edellyttää toiminnan ymmärtämistä sitä harjoittavan yksilön näkökulmasta. Tällöin yksilön toimintaan liittämiä tavoitteita, syitä tai merkityksiä ei voida jättää huomioimatta. Ulkoinen ja sisäinen näkökulma saattavat myös kietoutua toisiinsa – yksilö voi esimerkiksi harrastaa terveystoimintaa saavuttaakseen terveydelle edullisia vaikutuksia. Eri näkökulmista johdettujen määritelmien yhdistäminen toisiinsa ei ole kuitenkaan täysin ongelmaton. Esimerkiksi terveystoimintaa voidaan harjoittaa syistä, jotka eivät liity terveyteen ja vastaavasti terveyden nimissä harrastettu liikunta ei välttämättä olekaan terveydelle edullista.

Tämän työn tarkoituksena ei kuitenkaan ole perehtyä urheiluun ja liikuntaan liittyvän käsitteistön määrittelyyn sinänsä. Työssä ollaan kiinnostuneita urheilufilosofian teksteissä esiin nostetusta ”suloiseksi jännitykseksi” kutsutusta kokemuksesta, jolla viitataan tietyn lopputuloksen saavuttamista koskevan epätietoisuuden synnyttämään toivottuun jännitykseen. Koska ”suloinen jännitys” vaikuttaa kuitenkin kokemuksena liittyvän läheisesti urheiluun ja liikuntaan, on näiden jonkinlainen määrittely työn tarpeiden näkökulmasta kuitenkin välttämätöntä. Työssä ei kuitenkaan pyritä käsitteiden tyhjentävään määrittelyyn sinänsä eivätkä seuraavaksi esiteltävät määritelmät täten edusta kaikkea sitä, mitä urheilusta ja liikunnasta voitaisiin sanoa.

2.1 Peli

Peli on työn kannalta keskeinen käsite, sillä se osaltaan määrittää myös sitä, mitä urheilulla ja liikunnalla työssä tarkoitetaan. Määritelmä, jota työssä käytetään, perustuu

Bernard Suitsin analyysiin peleistä ja niiden pelaamisesta (Suits 2014). Koska Suitsin ymmärrys peleistä on jokseenkin epäintuitiivinen, on ennen tähän analyysiin perehtymistä syytä valottaa hieman hänen analyysinsa lähtökohtia.

Suitsin tarkoituksena on selvittää, mitä yhteistä on asioilla, jotka todellisuudessa ovat pelejä – riippumatta siitä, miksi niitä yleisessä kielenkäytössä kutsutaan. Täten tietty asia voi olla peli, vaikkei sitä peliksi yleensä kutsuttaisikaan ja vastaavasti, tietty asia ei välttämättä ole peli, vaikka sitä peliksi kutsuttaisiinkin.⁴ Suits siis toisin sanoen olettaa pelin olemassaolon tai sen pelaamisen määrittävän tiettyjen elementtien läsnäolon myötä, jolloin kysymys siitä, miksi kyseistä toimintaa tai asiaa yleisessä kielenkäytössä kutsutaan, on Suitsin näkökulmasta toissijainen. Tästä huolimatta suomalaisittain sekä *pelien* että *lajien* voidaan katsoa pääsääntöisesti viittaavan siihen mitä Suits peleillään tarkoittaa. Täten esimerkiksi 100m juoksu on lajina Suitsin pelianalyysiin istuva, vaikka normaalisti emme sitä peliksi kutsuisikaan. Toisaalta mikä tahansa aktiviteetti, joka täyttää seuraavaksi esiteltävät ehdot voidaan tulkita Suitsin analyysin mukaisesti peliksi.

Näiden huomautusten myötä huomio voidaan suunnata itse analyysiin, jonka lopputuloksen Suits tiivistää seuraavasti:

Pelin pelaaminen tarkoittaa tietyn asiantilan [esipelillinen tavoite] saavuttamisen yrittämistä, käyttäen ainoastaan pelin konstituovien sääntöjen sallimia keinoja [pelikeinot], jotka rajaavat ulos tehokkaimmat keinot asiantilan saavuttamiseksi, ja nämä säännöt hyväksytään, koska ne tekevät kyseisen toiminnan mahdolliseksi [pelihalu⁵]. Tai, yksinkertaistettuna, pelin pelaaminen tarkoittaa vapaaehtoista yritystä selvittää tarpeettomia esteitä (Suits 2014, 43).

⁴ Tämänkaltaisiin määrittelyihin liittyvä yleinen ongelma tosin on, miten tämänkaltaisen kielenkäytöstä riippumaton määrittely on ylipäättään mahdollista (ks. Suits 2014, 197–210).

⁵ Suomennettu ilmauksesta *lusory attitude*.

Pelit ovat siis luonteeltaan tavoiteorientoituneita aktiviteetteja, joka Suitsin mukaan tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että tiettyjen keinojen käytön tarkoituksena on saavuttaa jokin tietty tavoite (Suits 2014, 21–43). Tämä tavoite puolestaan pelaamisessa on pelin esipelillinen tavoite. Suits käyttää ilmaisua ”esipelillinen tavoite”, koska se kuvaa tietynlaista asiantilaa, joka voidaan ymmärtää myös pelistä riippumatta (ibid.). Esimerkiksi pallon saaminen tolppien väliin, golfpallon tiputtaminen reikään ja maaliviivan ylittäminen ovat kaikki asiantiloja, jotka voidaan ymmärtää myös ilman viittausta tiettyihin peleihin.⁶

Esipelillisen tavoitteen lisäksi peli tarvitsee konstituivat säännöt, jotka kertovat, miten esipelillinen tavoite tulee saavuttaa. Tai, miten sitä ei saa saavuttaa. Konstituivat säännöt määrittelevät täten sallitut pelikeinot ja antavat samalla merkityksen teoille pelin sisällä. Pelin konstituovien sääntöjen erityinen luonne tulee Suitsin mukaan esiin siinä, että ne poikkeuksetta rajaavat ulos tehokkaimmat keinot esipelillisen tavoitteen saavuttamiseen (Suits 2014, 21–43). Suitsin esimerkkiä lainatakseni tehokkain tapa saada golfpallo reikään ei varmastikaan ole kantaa sitä ensin parin sadan metrin päähän ja sen jälkeen yrittää lyödä sitä reikää kohti metallisella tai puisella kepillä. Pelin konstituivat säännöt tuottavat myös pelille sen pelillisen tavoitteen, joka tarkoittaa yksinkertaisesti pelin esipelillisen tavoitteen saavuttamista sääntöjen määrittelemien pelikeinojen avulla. Pelin pelillistä tavoitetta, toisin kuin sen esipelillistä tavoitetta, ei täten voida erottaa sen saavuttamiseen liittyvistä pelikeinoista.

⁶ Suitsin mukaan pelin voi sopivalla kekseliäisyydellä luoda periaatteessa minkä tahansa asiantilan saavuttamiseen liittyvän tavoitteen ympärille (Suits 2014, 21–43). Täten työssä ilmaisua ”pelin pelaaminen” tulkitaan laajasti tarkoittamaan kaikkea yksilön toimintaa, joka täyttää Suitsin ehdot.

Viimeinen palanen Suitsin analyysissä on pelihalu, joka viittaa yksilön tietynlaiseen asennoitumiseen pelin konstituioivia sääntöjä kohtaan. Pelihalun myötä yksilö hyväksyy pelin konstituivat säännöt ja niiden mukanaan tuomat rajoitteet esipelillisen tavoitteen saavuttamisen suhteen, koska tämä hyväksyntä tekee pelin pelillisen tavoitteen tavoittelun, eli toisin sanoen pelin pelaamisen, mahdolliseksi (Suits 2014, 21–43).

Työssä pelillä viitataan siis mihin tahansa tietyn asiantilan saavuttamista koskevaan tavoitteeseen, jonka toteutumista on vaikeutettu toiminnan konstituioivien sääntöjen avulla, jotka hyväksytään, jotta tämän hyväksynnän mahdollistama tavoitteen saavuttamiseen tähtäävä toiminta tulee mahdolliseksi.

2.2 Urheilu

Työssä omaksutun näkemyksen mukaan urheilussa kyse on fyysistä kyvykkyyttä vaativista peleistä (Meier 1988), joiden oleellisena osana on kilpailu toisia vastaan (Kretchmar 1975: 2014). Toisin sanoen, mitä muuta urheilu onkaan, se on ainakin pelien myötä tapahtuvaa fyysiseen kyvykkyyteen perustuvaa kilpailua.⁷ Täten puhuessani työssä kilpailusta ja kilpailemisesta viittaan näin tehdessäni myös urheiluun ja urheilemiseen. Kilpailun puolestaan ymmärretään viittaavan tietynlaiseen toiminnan rakenteeseen ja kilpailemisen yksilöiden pyrkimykseen suoriutua toisiaan paremmin. Palaan tähän jaotteluun tarkemmin myöhemmin. Tässä yhteydessä on kuitenkin syytä huomauttaa, että urheilu ja urheileminen, peli ja pelaaminen tai kilpailu ja kilpaileminen eroavat merkityksissään. Urheilu, peli ja kilpailu ovat asioita – urheileminen, pelaaminen ja

⁷ Toki näihinkin määritelmiin sisältyy runsaasti ongelmia. Miten fyysisen kyvykkyyden vaatimusta esimerkiksi tulisi tässä yhteydessä tulkita? Onko esimerkiksi e-urheilu urheilua? Lisäksi, jos kilpailu on urheilua määrittävä tekijä, mitä eroa on ilmaisuilla urheilu ja kilpaurheilu?

kilpaileminen ovat toimintaa. Työn keskipisteenä on tietynlainen kokemus ja näin ollen työssä huomio keskittyy näistä erityisesti jälkimmäisiin.

2.3 Liikunta

Liikunta on käsitteenä haastava, sillä se voidaan ymmärtää eräänlaisena kattokäsitteenä hyvin laajasti. Sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi

”...tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä” (Vuori 2011, 18–19).

Ennalta harkitut tavoitteet, liikesuoritukset ja elämykset voivat kuitenkin olla minkälaisia tahansa, jonka lisäksi ihmisen biologiasta johtuen mikä tahansa lihasten toiminta on perimmäiseltä luonteeltaan energiankulutusta lisäävää. Täten ainoa rajaava tekijä yllä esitetyssä määritelmässä vaikuttaa olevan tahdonalaisuus. Tämä on kuitenkin rajauksena melko löyhä ja näin ollen yllä esitetyn määritelmän perusteella liikunnan alle voidaan lukea melkein mitä tahansa tahdonalaista ihmisen toimintaa.

Yllä esitetty määritelmä vaikuttaa toisin sanoen palauttavan liikunnan yksinkertaisesti fyysiseksi aktiivisuudeksi. Tämä puolestaan voidaan ymmärtää toimintana, joka ”...kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lisäävän toiminnan” (Vuori 2011, 18–19). Toisaalta fyysisen aktiivisuuden käsitteen todetaan nimenomaisesti poikkeavan liikunnan käsitteestä siinä, ettei se sisällä ”kannanottoja tai odotuksia toiminnan syihin tai esimerkiksi psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin”, viitatessaan yksinomaan ”fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin” (Vuori 2011, 18–19). Kuitenkin, jos liikunnan määritelmä ei aseta mitään rajoitteita sille, mitä toiminnan syyt

tai tarkoitukset ovat, vaikuttaa ainoana erona yllä esitettyjen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määritelmien välillä olevan, että ensin mainitun yhteydessä joitain syitä on olemassa, jotka ovat jollain tavalla oleellisia. Liikunta vaikuttaa siis periaatteessa tarkoittavan mitä tahansa fyysistä aktiivisuutta, joka on tehty jostain syystä. Määritelmänä tämä on kuitenkin melko epätydyttävä, sillä se ei vaikuta rajaavan ulkopuolelle muuta kuin tahdosta riippumattoman liikkumisen.

Vaikka liikunnan tarkan määritelmän löytäminen ei käytännön tarpeiden näkökulmasta olisikaan erityisen oleellista, ovat edellä mainitun kaltaiset määritelmät tämän työn tarpeiden näkökulmasta liian laajoja ja epätarkkoja. Työssä ollaan kiinnostuneita tietynlaisesta kokemuksesta, joka urheilufilosofian kirjallisuudessa liitetään liikuntaan, urheiluun, pelaamiseen ja kilpailemiseen ja täten on syytä määritellä se, mihin edellä mainituilla termeillä työssä viitataan. Aikaisemmassa kappaleessa määrittelin urheilun tarkoittamaan fyysistä kyvykkyyttä vaativia pelejä, joissa kilpailu ja kilpaileminen ovat oleellisessa roolissa. ”Suloinen jännitys” vaikuttaa kuitenkin toteutuvan myös ei-kilpailullisissa konteksteissa, joihin viitataan työssä liikunnan käsitteellä. Toisin sanoen, työssä liikunnassa kyseen ymmärretään olevan Suitsin pelimääritelmän mukaisista fyysistä kyvykkyyttä vaativista aktiviteeteista, joissa kilpailua toisia vastaan ei ole tai se ei ole yksilön näkökulmasta merkityksellistä. Tämä on liikunnan määritelmänä hyvin rajoitettu ja se on valikoitu puhtaasti työn tarpeita silmällä pitäen.

3 MINKÄLAINEN KOKEMUS ”SULOINEN JÄNNITYS” ON?

”Suloinen jännitys” nousee esiin urheilufilosofian teksteissä erityisesti urheilun ja liikunnan kokemuksellisesta puolesta, mielekkyydestä tai arvosta puhuttaessa. Sillä viitataan tietynlaiseen mieluisan jännityksen kokemukseen, joka on seurausta toiminnan lopputulosta koskevasta epävarmuudesta. Kirjoittajasta riippuen, tämä lopputulos voi puolestaan viitata nimenomaisesti kilpailun lopputulokseen tai yksinkertaisesti tietynlaisen asiantilan vallitsemiseen. Tässä kappaleessa keskityn tarkastelemaan tekstejä, joissa ”suloinen jännitys” on saanut nimenomaista huomioita. Pyrin kappaleen myötä luonnehtimaan tarkemmin, minkälaisesta kokemuksesta ”suloisessa jännityksessä” on kyse ja toisaalta tarkastelemaan, mitä edellytyksiä tuon kokemuksen toteutumiseksi voidaan sitä koskevan kirjallisuuden perusteella asettaa.

Ilmaisu ”suloinen jännitys” itsessään on alun perin lähtöisin Warren Fraleighilta.⁸ Fraleighin kirjoituksissa tämä kokemus ei kuitenkaan ollut huomion keskipisteenä itsessään vaan hän käyttää ilmaisua havainnollistaessaan positiivisia puolia, jotka liittyvät vastustajan näkemiseen kilpailun mahdollistajana voittamisen esteen sijaan (Fraleigh 1984, 85–91). Hän kuitenkin luonnehtii lyhyesti ”suloiseksi jännitykseksi” kutsumaansa kokemusta tietynlaisen ristiriitaisuuden sisältävänä (ibid.).

⁸ Ensimmäinen nimenomaisesti ”suloisen jännityksen” mainitseva kirjallinen lähde on kuitenkin Kretchmarin vuoden 1975 artikkeli ”From Test to Contest: An Analysis of Two Kinds of Counterpoint in Sport”, jossa Kretchmar lukee ilmaisun Fraleighin ansioksi. Fraleighin ensimmäinen suora kirjallinen viittaus ”suloiseen jännitykseen” löytyy kuitenkin vasta hänen vuoden 1984 kirjastaan *Right actions in sport: ethics for contestants*, vaikka hän sinänsä käsittelee samaa aihepiiriä jo vuoden 1973 artikkelissaan ”On Weiss on Records and on the Significance of Athletic Records”.

Ensimmäisenä ”suloiseen jännitykseen” itseensä huomion voidaan sanoa kiinnittäneen Scott Kretchmarin. Kretchmar jatkoi Fraleighin kehittämän ilmaisun jalostamista yhdistämällä sen analyysiinsa testeistä ja kilpailusta sekä näihin liittyvästä toiminnasta (Kretchmar 1975). Kretchmarin analyysin myötä ”suloinen jännitys” nousee esiin kokemuksena, jonka oleellisena osana on epävarmuus tietyn suorituksen onnistumisesta tai tietyn lopputuloksen saavuttamisesta (Kretchmar 1975, 26). Hän myös toteaa, ettei tämä epävarmuus ole mikään toiminnan sattumanvarainen ominaisuus vaan jotain, mitä urheillessamme ja pelatessamme nimenomaisesti tavoittelemme (Kretchmar 2005, 170–172).

Epävarmuuden merkitystä urheilussa on käsitellyt myös Sigmund Loland, jonka käsissä ”suloinen jännitys” kehittyi ilmaisuksi ”epävarman lopputuloksen tuottama suloinen jännitys”⁹ (Loland 1998; 2002). Lolandin huomion keskipisteenä ovat erityisesti urheilukilpailut ja niiden reiluuteen ja oikeudenmukaisuuteen liittyvät normit. Loland kuitenkin toteaa (2002, 143–149), ettei pelkän reiluuden ja oikeudenmukaisuuden pohjalta kyetä selittämään, miksi kilpailut ja kilpaileminen meitä ylipäättään kiehtoo. Tähän vastaaminen edellyttää hänen mukaansa huomion suuntaamista urheiluun liittyvään kokemukselliseen puoleen, jossa epävarmuus ja ennustamattomuus ovat suuressa roolissa. Kokemuksessamme hyvään kilpailuun sisältyy Lolandin mukaan optimaalinen jännitys reiluuden ja tuurin, ennustettavuuden ja ennustamattomuuden, ansainnan ja sattuman välillä. Toisin sanoen, hyvään kilpailuun liittyy Lolandin mukaan kokemus ”epävarman lopputuloksen tuottamasta suloisesta jännityksestä” (ibid.).

⁹ Suomennettu ilmauksesta *sweet tension of uncertainty of outcome*.

”Suloinen jännitys” on saanut osakseen myös fenomenologiseen lähestymistapaan perustuvaa huomiota. Standal ja Moe jäsentävät (2012) kokemusta ”suloisesta jännityksestä” erityisesti Merleau-Pontyn fenomenologian näkökulmasta. He tarkastelevat ”suloista jännitystä” liikeprojektien¹⁰ ja motorisen intentionaalisuuden kautta. Heidän mukaansa yksilön kyvyt ja taidot muodostavan tämän perspektiivin maailmaan ja täten ne määrittävät yksilölle avoimia mahdollisuuksia. Liikeprojektit määrittyvät osaltaan tämän perspektiivin kautta, jonka lisäksi ne sisältävät aina onnistumisen ehdon – sen toteutumisen, mitä liikeprojektilla tavoitellaan. Tämä kykyjen ja vaatimusten välinen jännite voi johtaa liikeprojektin onnistumiseen liittyvään epävarmuuteen, jota Standal ja Moe luonnehtivat ”suloisesta jännityksestä” lähteenä (Standal & Moe 2012).

McLaughlin ja Torres puolestaan tarkastelevat ”suloista jännitystä” tietynlaisena intersubjektiivisenä horisonttina (McLaughlin & Torres 2012). Heidän analyysinsä rakentuu täten kahden fenomenologisen käsitteen – intersubjektiivisuuden ja horisontin – varaan. Intersubjektiivisuudessa kyse on siitä, että kokemuksemme maailmasta on luonteeltaan aina jaettua. Tuotamme kollektiivisesti merkityksiä, joiden pohjalta ymmärrämme maailmaamme. Nämä merkitykset luovat täten perustan kaikille kokemuksillemme, myös ”suloiselle jännitykselle”. Horisontti puolestaan viittaa rajaan tunnetun ja tuntemattoman, käsitettävän ja käsittämättömän tai mahdollisen ja mahdottoman välillä. Näistä molemmat puolet ovat oleellisia itseymmärrykseni konstituentteina. Maailma avautuu minulle mahdollisuuksina ja mahdottomuuksina, jotka yhtyvät kokemushorisonttini rajalla. Tämän horisontin rajalta löydämme McLaughlinin ja Torresin mukaan myös ”suloisesta jännityksestä” (McLaughlin & Torres 2012, 277–282).

¹⁰ suomennettu ilmaisusta *movement project*

Luon seuraavaksi tarkemman katsauksen siihen, mitä yllä mainitut kirjoittajat ovat ”suloisesta jännityksestä” sanoneet. Tämän katsauksen jälkeen pyrin vetämään yhteen esitettyjen näkemyksien oleellisimpia osia ja luonnehtimaan niiden avulla tarkemmin, minkälaisesta kokemuksesta työssä puhutaan.

3.1 Tavoitteiden ristiriitaisuus

”Suloista jännitystä” koskevan kirjallisuuden tarkastelu on luonnollista aloittaa ilmaisun ensi kertaa esittäneen Warren Fraleighin näkemyksistä. Fraleighin mukaan (1984, 85–91) meillä on kaksi erilaista vaihtoehtoa suhtautua vastustajaamme kilpailussa. Voimme nähdä tämän joko a) esteenä omalle voitollemme tai b) voiton tavoittelumme mahdollistajana. Fraleighin esimerkin mukaan kilpailutilanne on tässä suhteessa analoginen seksin kanssa, jossa voimme niin ikään nähdä partnerimme joko a) yksinomaan omien tarpeittemme tyydyttämisen näkökulmasta, jolloin toinen osapuoli näyttäytyy puhtaasti välineenä, tai b) näkökulmasta, jossa kyse on pikemminkin yhteisestä projektista, jonka mahdollistaja vastapuoli on (ibid.).

Itse kokemusta ”suloisesta jännityksestä” Fraleigh luonnehtii tietyllä tapaa ristiriitaisena. Toisaalta yksilö nauttii tilanteeseen itseensä liittyvästä jännityksestä ja toivoo sen jatkuvan, mutta toisaalta tämä pyrkii myös sen päättämiseen kliimaksin myötä – oli kyse sitten orgasmista tai pisteestä, maalista tai voitosta (Fraleigh 1984, 85–91). Huomionarvoista on, että sekä vastustajansa esteenä näkevä että vastustajansa mahdollistajana näkevä pyrkivät molemmat voittamaan kilpailun.¹¹ Merkittävänä erona

¹¹ Suitsin pelianalyysin mukaan pelin pelaaminen edellyttää aina sitoutumista sen saavuttamiseen, mikä pelissä on tavoitteena (Suits 2014, 36–43). Täten, jotta yksilön voidaan todella sanoa pelaavan jotain peliä,

näiden välillä kuitenkin Fraleighin mukaan on, että vastustajansa mahdollistajana näkevä pyrkii voittamaan kilpailun, koska tämä jaettu pyrkimys mahdollistaa hyvän kilpailun, jonka myötä myös ”suloinen jännitys” voi toteutua (Fraleigh 1984, 85–91).

Fraleighin mainitsema ristiriitaisuus osana ”suloiseen jännitykseen” liittyvää kokemusta vaikuttaa johtavan siihen, ettei yksilö ole tätä jännitystä kokiessaan kiinnostunut ainoastaan voitosta vaan hän pitää arvossa myös siihen johtavaa voiton tavoittelun prosessia. Ristiriitaisuus vaikuttaa siis syntyvän siitä, että toisaalta yksilö nauttii tietyn lopputuloksen tavoittelusta itsestään ja pyrkii jatkamaan sitä, vaikka toisaalta hän tavoittelee samanaikaisesti myös tietyn lopputuloksen saavuttamista eli tämän tavoitteluprosessin päätökseen saattamista. Näin ollen molempien asioiden – sekä tavoitteluprosessin että tavoiteltavan lopputuloksen – tulee olla jollain tavalla merkityksellisiä osia yksilön kokemuksessa, jotta ”suloinen jännitys” voisi toteutua.

Vastaavasti voiton tavoittelun voidaan Fraleighin mukaan ymmärtää viittaavan joko voittamisen yrittämisen prosessiin tai voittamiseen lopputuloksena, joka samalla ilmaisee myös kilpailun päätyneen (Fraleigh 1984, 35–50). Toisin sanoen, voittamisen yrittäminen viittaa prosessiin ja voittaminen tämän prosessin mahdolliseen lopputulokseen. Tämän erottelun perusteella tulee ymmärrettäväksi, miksi Fraleigh sijoittaa ”suloinen jännityksen” ainoastaan vastustajansa mahdollistajana näkevien kokemusvalikoimaan. Vastustajansa esteenä näkevä on Fraleigh mukaan kiinnostunut yksinomaan voittamisesta lopputuloksena, eli tietyn asiantilan vallitsemisesta (Fraleigh 1984, 35–50; 85–91). Vastustajasta tulee tällöin ensisijaisesti este hänen ja hänen voittonsa välillä. Antaessaan arvoa yksinomaan tietynlaiselle lopputulokselle, prosessi itsessään vaikuttaa menettävän

on hänen oltava sitoutunut sen voittamiseen. Voittaminen sekä voittamisen tavoittelu voivat kuitenkin saada erilaisia merkityksiä.

merkityksensä, jonka myötä vastustajansa esteenä näkevä tulee Fraleigh mukaan sulkeneeksi ”suloisen jännityksen” kokemushorisonttinsa ulkopuolelle (Fraleigh 1984, 35–50; 85–91). Täten ”suloisen jännityksen” voidaan sanoa Fraleighin näkemyksessä liittyvän ensisijaisesti voittamisen yrittämisen prosessiin. Vaikka tietyn lopputuloksen tavoittelemisen onkin ehtona tämän prosessin mielekkyydelle, ei lopputuloksella vaikuta olevan ”suloisessa jännityksessä” tästä tavoitteluprosessista riippumatonta merkitystä.

Prosessin ja sen lopputuloksen merkitysten irrottaminen toisistaan vaikuttaa siis Fraleighin näkemyksen mukaan johtavan ”suloisen jännityksen” karkaamiseen toimintaan liittyvien mahdollisten kokemusten ulkopuolelle. Yllä on käsitelty sen karkaamista yksipuolisen lopputulokseen keskittymisen seurauksena mutta yhtä lailla kokemus vaikuttaa karkaavan, jos lopputulokselle ei anneta mitään merkitystä. Jos yksilö ei välitä lopputuloksesta, ei voida puhua tavoittelusta, yrittämisestä, saavuttamisesta tai onnistumisesta ja täten on vaikea nähdä, mistä ”suloisen jännitys” voisi tässä tapauksessa syntyä. Täten vaikuttaa siltä, että sekä prosessin että sen lopputuloksen on oltava merkityksellisiä osia yksilön kokemusta, jotta ”suloisen jännitys” voisi syntyä.

3.2 Epävarmuuden rooli

Yllä käsitellyn näkemyksen mukaan ”suloisen jännityksen” kokemus edellyttää siis toteutuakseen toiminnan prosessin ja sen myötä tavoiteltavan lopputuloksen merkitysten yhteen kietoutumista osana yksilön kokemusta. Prosessi ja lopputulos voivat kuitenkin olla yhteen kietoutuneita myös helpoissa aktiviteeteissa, joiden kuvaaminen jännittävänä ei vaikuta vastaavan niihin liittyvää kokemustodellisuutta. Täten ”suloisen jännityksen” syntyminen vaikuttaa edellyttävän tietynlaista suhdetta prosessin ja sen lopputuloksen

välillä. Kretchmarin mukaan se edellyttää suhdetta, joka perustuu oleellisesti tietyn lopputuloksen saavuttamista koskevalle epävarmuudelle (Kretchmar 1975). Koska Kretchmar esittää ”suloista jännitystä” koskevan näkemyksensä osana kilpailuja ja kilpailemista koskevaa analyysia, on syytä aloittaa hänen näkemyksensä tarkastelu siitä.

3.2.1 Kilpailuja ja testejä

Kilpailussa kyse on Kretchmarin mukaan suoritusten vertailusta, joka puolestaan edellyttää a) toisistaan eroavia suorituksia ja b) jotain mittapuuta, joilla näiden keskinäistä paremmuutta on mahdollista arvioida (Kretchmar 1975; 2014). Näiden edellytysten täyttymisen puolestaan tekee Kretchmarin mukaan mahdolliseksi testi, johon kilpailu perustuu (ibid.).

Kretchmar erottaa (1975, 23–27) toisistaan testin ja kilpailun toteamalla näiden perustuvan erilaisille vastakohtaisuuksille. Testissä kyse on hänen mukaansa jyrkästä vastakohtaisuudesta mahdollisten suoritusten suhteen – testi joko on suoritettu onnistuneesti tai sitten se ei ole. Kilpailussa kyse on puolestaan asteellisuuteen perustuvasta vastakohtaisuudesta – kilpailussa tietty suoritus on parempi tai huonompi kuin jokin toinen. Näiden vastakohtaisuuksien suhde on Kretchmarin mukaan sellainen, että asteellinen vastakohtaisuus perustuu aina jyrkälle vastakohtaisuudelle (Kretchmar 1975, 23–27). Kilpailun ja testin edellytyssuhde on täten toispuolinen, sillä kilpailu edellyttää testiä mutta testi ei edellytä kilpailua. Testi voi siis olla merkityksellinen myös ilman kilpailua.

Kretchmarin mukaan kilpailun edellytyksenä on testin olemassaolon lisäksi myös, että yksilöt sitoutuvat suoriutumaan kilpailun testistä toisiaan paremmin (Kretchmar 1975, 27–29; 2014, 25–29). Täten pelkkien paremmuutta koskevien arvostelmien tekemisen mahdollisuus ei hänen mukaansa riitä tekemään toiminnasta kilpailua, vaan tämä vaatii myös yksilöltä toimintaa edeltävän sitoutumisen pyrkimykseen suoriutua kilpailun testistä vastustajaansa paremmin (ibid.).¹²

Kenties konkretisoiva esimerkki on paikallaan: 15km hiihdossa kilpailun testinä voidaan sanoa olevan hiihtää 15km paikasta A paikkaan B kilpailun sääntöjä noudattaen. Testin suorittaneet voidaan sitten asettaa keskinäiseen paremmuusjärjestykseen sen mukaan, kuinka nopeasti he ovat matkasta suoriutuneet. Mitta-asteikkona on toisin sanoen tässä tapauksessa aika. Sekä 15km ajassa 41.57,63 hiihtänyt että ajassa 41.57,64 hiihtänyt hiihtäjä ovat molemmat suorittaneet onnistuneesti kilpailun testin, joka puolestaan tekee mahdolliseksi verrata näiden suoritusten välisiä asteellisia eroja. Ensimmäinen hiihtäjä on ollut 0,01 sekuntia nopeampi ja täten voittaa kilpailun.¹³ Suorituksessa epäonnistuneet, esimerkiksi hiihdon ennen maalia keskeyttäneet, jäävät tämän paremmuusjärjestykseen asettamisen ulkopuolelle. He ovat epäonnistuneet kilpailun testin suorittamisessa eikä heidän suoritustaan tästä syystä lasketa kilpailuun.¹⁴ Kretchmarin näkemyksen mukaan kilpailun toteutumiseksi hiihtäjien on myös tullut sitoutua suoriutumaan hiihdosta toisiaan nopeammin. Jos tällaista sitoumusta ei ole ollut, ei ole Kretchmarin mukaan mielekästä sanoa toisen voittaneen (Kretchmar 2014, 25–29). Toisin sanoen, voimme

¹² Aikaisemmissa kirjoituksissaan Kretchmar edellytti saman testin suorittamista kilpailemisen edellytyksenä mutta on myöhemmin laajentanut näkemystään koskemaan myös tilanteita, joissa esimerkiksi ennakkoon heikommaksi tiedetyille pelaajalle annetaan tasoitusta. Tällöin oleellista kilpailun toteutumiselle on sitoutuminen samaan projektiin, vaikka kilpailun testi ei olisikaan sama eri kilpailijoille (Kretchmar 1975; 2014).

¹³ 0,01s oli olympiakullan ja -hopean välinen ero vuoden 1980 Lake Placidin talviolympialaisten 15km hiihdossa, jossa Thomas Wassberg vei kullan Juha Miedon jäädessä hopealle.

¹⁴ Asteellisia eroja voidaan toki tehdä myös epäonnistumisten välillä (Kretchmar 1975). Esimerkiksi 1km kohdalla keskeyttäneen voidaan sanoa epäonnistuneen vähemmän kuin 12km kohdalla keskeyttäneen, mutta kyse on silti epäonnistumisesta yhtä kaikki.

aina mitata ajan, joka kuluu 15km matkan hiihtämiseen, mutta tämä mittaaminen ja sen mahdollistama vertailu ei itsessään vielä vaikuta tekevän tapahtumasta kilpailua tai toiminnasta kilpailemista, ellei yksilö jo ole sitoutunut suoriutumaan jotain toista paremmin.¹⁵

Kretchmarin vaatimus paremmuuden osoittamiseen liittyvästä sitoumuksesta vaikuttaa intuitiivisesti mielekkäältä mutta sisältää kuitenkin joitain ongelmia. Voidaan esimerkiksi ajatella, että yllä esitetyn hiihtokilpailun kontekstina olisivat talviolympialaiset. Ja lisäksi, että paremmuuden osoittamiseen liittyvän sitoutumisen sijasta hiihtäjät olisivatkin sitoutuneet hiihtämään yksinkertaisesti mahdollisimman hyvin, toisistaan välittämättä. Toisin sanoen, hiihtäjien näkökulmasta he voisivat yhtä hyvin hiihtää yksin kyseistä lenkkiä. Voitaisiinko tapahtumaa siitä huolimatta kuvata kilpailuna ja toimintaa kilpailemisena, vaikka Kretchmarin edellyttämää sitoumusta suoriutua kansakilpailijoita paremmin ei olisikaan?

3.2.2 Kretchmarin kilpailu – kaksi tapaa tulkita

Royce on kritisoinut (2017) Kretchmarin kilpailuun liittyvää analyysia siitä, ettei se selitä uskottavasti kilpailua tai sen edellytyksiä. Roycen mukaan kilpailu voidaan mieltää kahdella tapaa, joita Kretchmar ei analyysiseissaan selkeästi erottele toisistaan. Näistä ensimmäisellä Royce viittaa kilpailuun instituutiona tarkoittaen esimerkiksi kilpailun sääntöjä ja ehtoja, jotka määrittävät sitä, mitä kilpailussa tulee tai saa tehdä sekä sitä, ketkä ovat kilpailijoita ja miten tällaiseksi tullaan (Royce 2017, 179). Toinen tapa mieltää

¹⁵ Voimme esimerkiksi tarkkailla vaivihkaa kaupungin pururataa päivän ajan ja kellottaa kaikkien sen kiertäneiden kierrosajat. Täten voimme määrittää kuka suoriutui kierroksesta nopeiten mutta tämä ei vielä vaikuta tekevän tapahtumasta tai kiertäjien toiminnasta kilpailua.

kilpailu on osallistumisen näkökulmasta, jolloin kyse on viime kädessä siitä, miltä kilpaileminen toimintana näyttää siihen osallistuvan yksilön näkökulmasta (Royce 2017, 179).

Vastaavanlaisen jaottelun tekee myös Hämäläinen erottaessaan toisistaan rakenteellisen ja psykologisen näkökulman (Hämäläinen 2018). Rakenteellisella tasolla kilpailu on Hämäläisen mukaan viitekehys, joka mahdollistaa paremmuuden olemassaolon ja toteutumisen (Hämäläinen 2018, 12–17). Täten testin rakenteellinen funktio kilpailun edellytyksenä on tarjota keino paremmuuden määrittämisen mahdollistamiseksi. Rakenteellisesta näkökulmasta kilpailu ja testi ovat toisin sanoen jotain, jotka mahdollistavat suoritusten mittaamisen ja niiden välisen paremmuuden arvioinnin riippumatta siitä, ovatko yksilöt sitoutuneet suoritusten tekemisen myötä myös pyrkimykseen suoriutua toisiaan paremmin. Voidaan myös ajatella kilpailun rakenteellisen tai institutionaalisen olemassaolon edeltävän osallistumista tai kilpailemista – on oltava jotain, mihin osallistutaan tai jotain, mistä kilpaillaan (Royce 2017, 180). Näin ollen kilpailun rakenteellisen tai institutionaalisen olemassaolon ehdoksi vaikuttaa siis riittävän paremmuuden määrittämiseen liittyvä mahdollisuus, jonka myötä kilpailu voi rakenteellisessa tai institutionaalisessa mielessä olla olemassa siihen osallistujista riippumatta.¹⁶ Institutionaalinen tai rakenteellinen näkökulma kilpailuihin on kuitenkin ulkopuolinen yksilöön nähden. Se ei ota huomioon toimintaa sellaisena kuin se yksilön näkökulmasta näyttäytyy. Koska työssä ollaan kiinnostuneita tietynlaisesta kokemuksesta, keskitytään tässä pääasiassa yllä esitetyn jaottelun mukaiseen psykologiseen näkökulmaan.

¹⁶ Jos esimerkiksi vuoden 2019 Finlandia-hiihtoon ilmoittautuisi vain yksi osallistuja, se olisi silti kilpailuna olemassa, vaikka ei olisikaan sellaisena erityisen onnistunut.

Yllä esitetyn jaottelun pohjalta on mahdollista erottaa toisistaan kolme ilmausta, jotka sekoittuvat helposti keskenään: *kilpailu*, *osallistuminen kilpailuun* ja *kilpaileminen*. Näistä *kilpailun* ymmärretään työssä viittaavan yllä esitetyn mukaisesti tietynlaiseen rakenteeseen, joka mahdollistaa paremmuuden määrittämisen. Huomionarvoinen erottelu on erityisesti *kilpailuun osallistumisen* ja *kilpailemisen* erottaminen toisistaan. Jos *kilpailuun osallistuminen* ymmärretään rakenteellisesta näkökulmasta, on kyse niistä ehdoista, joiden täytyessä yksilöstä tulee kilpailun osallistuja. Koska rakenteellinen näkökulma on yksilön suhteen ulkoinen, ei tämän pohjalta voida kuitenkaan tehdä eroa *kilpailuun osallistumisen* ja *kilpailemisen* välillä. Täten *kilpaileminen* pelkistyy rakenteellisesta näkökulmasta tarkasteltuna *osallistumiseksi kilpailuun*.

Psykologisesta näkökulmasta *osallistuminen kilpailuun* ja *kilpaileminen* voidaan kuitenkin erottaa toisistaan. *Osallistumisesta kilpailuun* ei vielä välttämättä seuraa *kilpailemista*. Yksilö voi esimerkiksi osallistua kilpailuun kuntoaan kohottaakseen, viettääkseen aikaa ystäviensä kanssa tai aviopuolisonsa pakottamana eikä hänen voida tällöin sanoa varsinaisesti kilpailevan, vaikka kilpailuun osallistuukin. Täten osallistumisessa yksilön toimintana kyse on yksinkertaisesti *osallistumisesta*. Tämä voi puolestaan olla erilaisten syiden motivoimaa – näistä kilpaileminen voi olla yksi. Tässä yhteydessä kiinnostus keskittyykin yllä esitetystä vaihtoehdoista nimenomaan *kilpailemiseen*, joka työssä ymmärretään Kretchmarin analyysin mukaisesti toimintana, jossa yksilö pyrkii suoriutumaan paremmin kuin toiset (Kretchmar 1975, 2014).¹⁷

¹⁷ Työssä pyrkimyksen suoriutua paremmin ja pyrkimyksen voittaa peli tai kilpailu ymmärretään tarkoittavan samaa asiaa. Täten työssä ei problematisoida voittamisen ja paremmuuden välistä suhdetta (ks. esim. Hämäläinen 2015).

Kretchmar ei itse tee selkeästi eroa yllä esitettyjen erilaisten näkökulmien välillä, joka näkyy muun muassa siinä, että hän asettaa testin kilpailun olemassaolon edellytykseksi mutta luonnehtii sitä toisaalta myös jonain, joka näyttäytyy yksilölle samanaikaisesti mahdollisena ja mahdottomana, saavutettavana ja saavuttamattomana tai sekä onnistumisen että epäonnistumisen mahdollisuuden sisältävänä (Kretchmar 1975, 24–27). Kuten yllä on esitetty, testi voidaan ymmärtää rakenteellisessa mielessä kilpailun olemassaolon ehtona mutta viitatessaan mahdollisuuteen tai saavutettavuuteen, edellyttää sen ymmärtäminen psykologista näkökulmaa. Testi voi näyttäytyä mahdollisena ja mahdottomana tai saavutettavana ja saavuttamattomana vain suhteessa yksilöön, joka on sitoutunut sen suorittamiseen. Yllä esitetyn monitulkintaisuuden vuoksi käytän jatkossa ilmaisua *testi* viitatessani siihen rakenteelliseen tekijään, joka mahdollistaa kilpailun. Puhuessani testistä yksilön näkökulmasta, epäonnistumisen ja onnistumisen mahdollisuuksiin liittyen, käytän jatkossa ilmaisua *haaste*.

3.2.3 Epävarmuuden synnyttämät haasteet

Haaste on ilmiönä ristiriitainen. Se on jotain, joka toisaalta näyttäytyy yksilölle sekä läpäisemättömänä että läpäistävissä olevana – se sisältää sekä onnistumisen että epäonnistumisen mahdollisuuden (Kretchmar 1975, 24–27). Haaste vaikuttaa siis syntyvän yllä käsitellyn jyrkän vastakkaisuuden pohjalta, joka tarkoittaa haasteen kohtaamisen mahdollisten lopputulosten jakautumista onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Täten jonkin asian ollessa yksilön näkökulmasta haaste, näyttäytyy se yksilölle tietynlaisen epävarmuuden värittämänä. Yksilön on uskottava onnistumisensa mahdollisuuksiin epäonnistumisen mahdollisuus tiedostaen. Tämä haasteeseen liittyvä tulkinta epävarmuudesta lopputuloksen suhteen toimii Kretchmarin mukaan myös lähteenä ”suloiselle jännitykselle” (ibid.).

Haasteen käsite linkittyy näin ollen Kretchmarin analyysissä oleellisesti ”suloiseen jännitykseen”. Epävarmuus tietyn lopputuloksen toteutumisen suhteen puolestaan vaikuttaa olevan oleellista, jotta jokin asia näyttäytyy yksilölle haasteena. Näin ollen haaste voi kadota kahteen suuntaan – siitä voi tulla liian helppo tai liian vaikea. Tullessaan liian helpoksi, haaste menettää epäonnistumisen mahdollisuuden jättäen jäljelle ainoastaan onnistumisen varmuuden – liian vaikean haasteen kohdalla käy puolestaan päinvastoin (Kretchmar 1975, 24–27). Toisin sanoen, haaste katoaa, kun yksilö on joko varma onnistumisestaan tai varma epäonnistumisestaan.

Vaikka epävarmuus vaikuttaakin oleelliselta tietyn asian kokemiseen haasteena, on syytä huomata, ettei tämä epävarmuus kuitenkaan liity toiminnan kohteeseen tai tavoitteeseen. Kretchmarin mukaan haasteen syntyminen itse asiassa edellyttää toiminnan kohteen varmuutta (Kretchmar 1975, 26–27). Toisin sanoen, yksilö voi onnistua tai epäonnistua vain suhteessa johonkin omaksumaansa tavoitteeseen. Kretchmar myös huomauttaa, että haasteen lakkaamisen mahdollisuuden seurauksena tietty haaste voi lakata olemasta haaste toiminnan ollessa vielä käynnissä (ibid.). Näin voi käydä esimerkiksi jalkapallo-ottelussa toisen joukkueen saavuttaessa 5-0 johtoaseman 15 minuuttia ennen pelin loppua.

Haasteessa kyse on siis yksilön kokemuksesta, jossa tietyn tavoitteen saavuttamisen mahdollisuutta arvioidaan omien taitojen, kykyjen ja voimavarojen näkökulmasta (Kretchmar 1975, 24–27). Tilanteeseen liittyvä tulkinta synnyttää haasteen, kun yksilö tiedostaa toisaalta mahdollisuutensa onnistua ja toisaalta mahdollisuutensa epäonnistua. Täten haaste sisältää aina epävarmuutta, joka puolestaan on oleellista kokemukselle ”suloisesta jännityksestä”. Koska testi ja kilpailu ovat erotettavissa toisistaan, voidaan haasteeseen liittyvällä epävarmuudella sanoa olevan kahdenlaisia lähteitä – tietyn asian suorittaminen tai tietyn asian suorittaminen paremmin kuin joku toinen (Kretchmar 1975;

2014; Kretchmar & Elcombe 2007). Toisin sanoen, ”suloisen jännityksen” lähteet voivat olla ei-kilpailullisia tai kilpailullisia.

3.3 ”Suloinen jännitys” osana hyviä kilpailuja

Mikä sitten on yllä esitettyjen epävarmuuteen perustuvien haasteiden ja niiden mahdollisesti synnyttämän ”suloisen jännityksen” merkitys urheilussa? Urheilukilpailuihin harjoittelemisen ja valmistautumisen yksi tarkoituksista vaikuttaa olevan vähentää kilpailutilanteeseen liittyvää epävarmuutta, jonka lisäksi urheiluun liittämämme arvojen ja meritokraattisten oikeudenmukaisuusideaalien mukaan kilpailussa parhaan tulisi voittaa. Molemmat edellä mainituista asioista vaikuttavat puhuvan tilanteeseen liittyvää epävarmuutta, ja erityisesti sen ihannoitua, vastaan. Miten epävarmuuteen ja sen merkitykseen tulisi siis urheilukilpailujen yhteydessä suhtautua?

Sigmund Loland pyrkii osaltaan vastaamaan tähän kysymykseen kehittämällä moraalinormiston, jota noudattamalla urheilukilpailujen on mahdollista olla sekä reiluja että hyviä (Loland 1998; 2002). Hänen normistonsa voidaan näin ollen ymmärtää jakautuvan kahteen osa-alueeseen, joista ensimmäinen koskee oikeudenmukaisia ja jälkimmäinen hyviä urheilukilpailuja. Oikeudenmukaisuuteen liittyvät normit puolestaan nivoutuvat yhteen urheilukilpailujen tarkoituksen kanssa, joka Lolandin mukaan (2002, 9–10) on viime kädessä relevantin urheilullisen suorituskyvyn mittaaminen ja siihen pohjautuvan paremmuusjärjestyksen selvittäminen. Täten kilpailujen oikeudenmukaisuutta koskevat normit liittyvät Lolandilla pääasiassa suoritusmahdollisuuksien tasapuolisuuteen, sääntöjen noudattamiseen ja yksilöiden vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella olevien asioiden vaikutuksen neutraloimiseen

(Loland 2002, 104). Loland kuitenkin toteaa, ettei oikeudenmukaisuuden toteutuminen vielä takaa kilpailun hyvyttä eikä pelkästä oikeudenmukaisuuteen keskittyvästä näkökulmasta ole mahdollista vastata siihen, miksi oikeudenmukaisuuden toteutumisella ylipäätään on merkitystä (Loland 2002, 147–149). Tähän vastaaminen edellyttää urheilemiseen liittyvän kokemuspuolen huomiointia. Lolandin normisysteemin toinen osa – hyviä urheilukilpailuja koskeva – liittyy juuri tähän.

3.3.1 Hyvät urheilukilpailut

Lolandin hyviä urheilukilpailuja koskevat normit liittyvät oleellisesti yksilöiden tavoitteisiin ja asennoitumiseen toimintaa kohtaan. Hänen mukaansa meidän tulisi osallistuessamme urheilukilpailuun pyrkiä parhaamme mukaan 1) voittamaan kilpailu – peliin tai lajiin liittyviä sääntöjä ja eetosta noudattaen, sikäli kun ne ovat reiluja, ja 2) etsimään mahdollisimman tasavertaisia vastustajia (Loland 2002, 144). Näiden normien noudattaminen mahdollistaa Lolandin mukaan hyviin urheilukilpailuihin liittyvän kokemuksen, jota hän kutsuu ”epävarman lopputuloksen tuottamaksi suloiseksi jännitykseksi” (Loland 1998, 99–101; 2002, 143–149).

Vaikka Loland poikkeakin kielenkäyttönsä suhteen aikaisemmin käsitellyistä näkemyksistä siinä, että ”sulaisen jännityksen” sijaan hän puhuu ”epävarman lopputuloksen tuottamasta suloisesta jännityksestä”, ei näillä ilmaisuilla vaikuta olevan merkittävää eroa. Kuten yllä käsitellyn Kretchmarin analyysin yhteydessä kävi ilmi, ”suloinen jännitys” liittyy oleellisesti epävarmuuteen, joka syntyy suhteessa yksilön omaksumiin tavoitteisiin. Nämä tavoitteet voidaan puolestaan mieltää yksilön tavoittelemiksi asiantiloiksi, eli toisin sanoen lopputuloksiksi. Näin ollen Lolandin

ilmaisu vaikuttaa olevan lähinnä vain tarkempi ilmaisu ”suloisesta jännityksestä”. Toisaalta jännityksen lähteet vaikuttavat olevan erilaisia riippuen siitä, onko kyse Kretchmarin näkemyksen yhteydessä käsitellystä testin suorittamisesta vai kilpailemisesta. Lolandin keskittyessä yksinomaan urheilukilpailuihin, voidaan ”epävarman lopputuloksen tuottama suloinen jännitys” ymmärtää viittaamaan nimenomaisesti kilpailemisesta seuraavaan jännitykseen.

3.3.2 Sattuman ja ansainnan tasapaino

Urheilukilpailujen hyvyyden korostaminen niiden reiluudesta irrallisena vaikuttaa intuitiivisesti mielekkäältä, sillä tietty kilpailu tai ottelu voi olla reilu ja oikeudenmukainen olematta kuitenkaan erityisen hyvä. Tämä hyvyyden puute vaikuttaa puolestaan perustuvan nimenomaan jännityksen puuttumiseen, joka puolestaan vaikuttaa juontavan juurensa kilpailun tai ottelun lopputulosta koskevasta suuntaan tai toiseen kallistuvasta varmuudesta. Toisin sanoen, merkittävä osa hyvän kilpailun hyvyttä vaikuttaa olevan seurausta sen lopputulosta koskevasta epävarmuudesta ja tämän epävarmuuden tuottamasta jännityksestä.

Urheilukilpailuja voidaan Lolandin mukaan luonnehtia Cailloisin pelijaottelun¹⁸ mukaisesti *agonina* – peleinä, joiden tarkoituksena on selvittää tasa-arvoisten mahdollisuuksien vallitessa paras suorittaja (Loland 2002, 143–149). Urheilukilpailut vaikuttavat kuitenkin sisältävän aina, lajista riippuen, enemmän tai vähemmän sattumaa. Toisaalta voidaan ajatella yleisurheilulajeja, joissa sattuman rooli vaikuttaa pieneltä. Kuitenkin, jos ero 100m juoksussa on sekunnin sadasosia, voidaan kysyä, onko tässä kyse

¹⁸ ks.esim. Caillois 2001, 14–19

ansainnasta vai yksinkertaisesti tuurista ja sattumasta.¹⁹ Toisaalta jos ajatellaan esimerkiksi pallopelejä, vaikuttaa sattuman rooli ilmeiseltä. Jalkapallossa epäonnistunut laukaus voi muuntua keskitykseksi, joka kimpoaakin puolustajan kasvoista tolpan kautta maaliin. Vaikka laukoja epäilemättä pyrkiikin maalin tekemään, yllä kuvatun tapahtumaketjun synnyttäminen tuskin on ollut hänen tarkoituksenaan. Urheilu sisältääkin Lolandin mukaan *agonin* lisäksi aina myös *aleaa* – sattumaa ja tuuria (Loland 2002, 143–149).

Sattuman ja tuurin rooli ei kuitenkaan ole Lolandin mukaan (2002, 143–149) välttämättä epätoivottava urheilun meritokraattisesta perusnormista huolimatta. Tämä on mielenkiintoista, sillä meritokraattisen oikeudenmukaisuusnäkökulmasta sattuma ja tuuri ovat määritelmällisesti ei-ansaittuja ja täten siis ongelmallisia. Näiden toivottavuus tulee kuitenkin Lolandin mukaan ymmärrettäväksi, kun muistamme, ettemme ole ainoastaan kiinnostuneita kilpailujen oikeudenmukaisuudesta vaan haluamme niiden olevan myös hyviä (ibid.).

Lopputuloksen ennustamattomuus ja sen mahdollistama jännitys ovat Lolandin mukaan hyvään kilpailuun liittyvän kokemuksemme peruselementtejä (Loland 2002, 143–149). Sattumalla ja tuurilla on täten oleellinen merkitys kilpailemiseen liittyvälle kokemukselle sikäli, kun ne lisäävät siihen liittyvää epävarmuutta.²⁰ Tuurille ja sattumalle liiallisen vallan antaminen lopputuloksen määräytymisessä riistää kuitenkin yksilöltä

¹⁹ Eron ollessa sekunnin sadasosia, on kyse aikayksiköistä, joita emme varsinaisesti edes kykene havaitsemaan. Täten ansainnan kytkeminen niihin vaikuttaa ongelmalliselta. Vaikka voitaisiinkin argumentoida harjoittelun vaikuttavan optimisuoritukseen, on pienten erojen osalta mahdotonta sanoa, ovatko ne seurausta harjoittelusta, geneettisistä tekijöistä vai yksinkertaisesti sattumasta.

²⁰ Toisaalta tämän epävarmuuden on oltava tietynkaltaista, jotta se olisi toivottavaa. Mielenkiintoinen kysymys onkin, milloin tuuri ja sattuma ovat toivottavia elementtejä ja milloin eivät (ks. esim. De Wachter 1985; Breivik 2000; Simon 2007).

vaikutusmahdollisuuden sen syntymiseen.²¹ Urheilukilpailujen meritokraattisesta perusnormista johtuen sattuman ja tuurin roolin on siis oltava rajattu, jotta toiminnan perusluonne säilyy *agonina* sisältäen *alean* elementtejä eikä päinvastoin. Täten *agonin* ja *alean*, tai ansainnan ja tuurin, välisen oikeanlaisen tasapainon löytäminen on Lolandin mukaan tärkeää, jotta hyvä kilpailu ja sen myötä ”epävarman lopputuloksen tuottama suloinen jännitys” tulee mahdolliseksi (Loland 2002, 147–149).

Vaikka Loland keskittyikin lähinnä urheilukilpailuihin, voidaan hänen näkemyksensä pohjalta johtaa joitain yleisiä edellytyksiä ”sulaisen jännityksen” toteutumiseksi, jotka vaikuttavat päteville myös ei-kilpailullisissa konteksteissa. Ensinnäkin, puhtaat arpapelit vaikuttavat yllä esitetyn valossa rajautuvan kaikesta jännittävydestään huolimatta ”sulaisen jännityksen” ulkopuolelle niiden sisältämän pelaajan passiivisuuden johdosta. Puhtaissa arpapeleissä yksilö ei pysty vaikuttamaan lopputulokseen. Hän voi vain odottaa lopputulosta passiivisena. Yllä käsiteltyä *osallistumisen* ja *kilpailemisen* erottelua silmällä pitäen voidaan todeta arpapelien osalta kilpailemisen pelkistävän osallistumiseksi kilpailuun. Yksilö voi vain ostaa lottokupongin ja odottaa.

Toiseksi, urheilukilpailujen taustalla vaikuttavaan meritokraattisen oikeudenmukaisuuden ideaaliin liittyviä ajatuksia ansainnasta voidaan soveltaa myös ei-kilpailullisiin konteksteihin. Kretchmarin analyysin mukaan haaste syntyy suhteessa tilanteen tai tavoitteen saavuttamisen vaatimuksiin, joita yksilöt tulkitsevat kykyjen ja taitojensa näkökulmasta (Kretchmar 1975, 24–27). Haaste syntyy täten suhteessa siihen, mitä yksilö yrittää *tehdä* ja tämän tekemisen vaatimukset voivat sitten osoittautua mahdolliseksi tai mahdottomiksi suhteessa yksilön kykyihin ja taitoihin. Täten kokemus

²¹ Cailloisin mukaan sattuma- ja tuuripelejä, luonnehtii nimenomaisesti pelaajan passiivisuus ja antautuminen kohtalolle (Caillois 2001, 17).

”suloisesta jännityksestä” vaikuttaa Kretchmarin analyysin perusteella seuraavan toimintaa – se liittyy haasteeseen, joka syntyy pyrkimyksestä saavuttaa jokin tietty päämäärä tai lopputulos. Yksilön on siis aktiivisesti omalla toiminnallaan osallistuttava tietyn lopputuloksen tuottamiseen, jotta ”suloinen jännitys” voisi toteutua. Koska arpapeleissä yksilö voi vain odottaa mikä jokin lopputulos tulee olemaan, ei niiden myötä voida yllä esitetyn valossa puhua ”suloisesta jännityksestä” vaikka niihin kieltämättä voi muunlaista jännitystä sisältyäkin.²²

Vaikka Lolandin normisysteemi jakautuukin kahteen eri osa-alueeseen, toisaalta reiluja ja toisaalta hyviä urheilukilpailuja koskeviin normeihin, eivät nämä osa-alueet ole toisistaan riippumattomia. Lolandin mukaan kilpailun reiluutta ja oikeudenmukaisuutta koskevat normit luovat ennustettavan viitekehyksen, jonka myötä hyvä kilpailu voi toteutua (Loland 2002, 143–149). Oikeudenmukaisuutta koskevat normit täten konstituivat Lolandin näkemyksen mukaan sellaisen kilpailun, jonka myötä kokemus hyvästä kilpailusta ja ”suloisesta jännityksestä” tulevat mahdollisiksi. Vaikka toisaalta voidaan vastaesimerkkinä esittää Lolandin ensisijaisesti tasa-arvoisia suoritumahdollisuuksia koskevien oikeudenmukaisuusnormien olevan relevantteja hyvän kilpailun ehtoina vain ammattuurheilussa, voidaan todeta, että jonkinasteinen oikeudenmukaisuus on välttämätöntä, jotta kilpailua sisältäviä pelejä voidaan ylipäätään pelata. Hyvä kilpailu voi esimerkiksi toteutua, vaikka heikommalle kilpailijalle annettaisiinkin tasoitusta, jota hän ei siis sinänsä ansaitse, ja joka asettaa erilaiset suoritus- ja menestysehdot eri kilpailijoille. Edellä kuvattu tilanne voidaan kuitenkin ymmärtää yhteisenä projektina, johon molemmat ovat sitoutuneet, vaikka paremmin suoriutumisen ehdot ovatkin eri kilpailijoille erilaiset (Kretchmar 2014, 29–31). Oleellista vaikuttaa

²² Toisaalta mielenkiintoinen kysymys on, voidaanko puhua ”suloisesta jännityksestä” tilanteissa, joissa yksilöllä on, tai yksilö kuvittelee itsellään olevan, vaikutumahdollisuuksia lopputulokseen suuresta sattuman roolista huolimatta.

olevan, että säännöt ja ehdot on sovittu ennakkoon, vaikka ne eivät olisikaan molemmille samat. Täten hyvän kilpailun mahdollistava viitekehys vaikuttaa minimissään olevan sääntöjä ja tavoitteita koskevaan jaettuun ymmärrykseen perustuva viitekehys, joka tarjoaa kontekstin yksilön toiminnalle ehtoineen ja merkityksineen. Kuitenkin, myös tällaiseen tilanteeseen liittyviä ehtoja voidaan pitää siinä mielessä meritokraattisena, että lopputuloksen on oltava jossain määrin seurausta yksilön toiminnasta ja tämän tekemistä ratkaisuksista.

3.4 Fenomenologinen näkökulma ”suloiseen jännitykseen”

Tähän mennessä olen käsitellyt Fraleighin näkemystä ”suloisesta jännityksestä” prosessin ja lopputuloksen yhteen kietoutumana sekä Kretchmarin näkemystä ”suloisesta jännityksestä” epävarmuuden värittämänä haasteena. Olen myös tarkastellut Lolandin näkemystä tämän epävarmuuden merkityksestä osana kilpailemiseen liittyvää kokemusta. Tässä yhteydessä käsitelin myös ansainnan ja yksilön aktiivisen toimijuuden merkitystä osana ”suloisen jännityksen” kokemusta. Edellä mainitut näkemykset ovat olleet analyyttispainotteisia pyrkiessään artikuloimaan tiettyjä ehtoja tai ominaisuuksia, joiden täytyessä tai läsnä ollessa kokemus ”suloisesta jännityksestä” voi syntyä. ”Suloinen jännitys” on kuitenkin saanut osakseen myös fenomenologiseen lähestymistapaan perustuvaa huomiota, johon suuntaan huomioni seuraavaksi.

Yleisesti ottaen fenomenologiassa kyse on kokemuksen ja tietoisuuden yleisten rakenteiden tutkimisesta. Se ei ole luonteeltaan empiiristä eikä ole kiinnostunut siitä, minkälaisia yksittäisten ihmisten tietyt kokemukset tietyistä asioista tiettyinä hetkinä

ovat.²³ Se pyrkii tarkastelemaan tietoisia kokemuksiamme niiden yleisten rakenteiden näkökulmasta, jotka mahdollistavat kokemisen ylipäättään. Se pyrkii vastaamaan siihen, miten kokemuksemme on konstituoitunut riippumatta siitä, mistä konkreettisesta kokemuksesta milloinkin on kyse. Täten fenomenologia sinällään ei ole millään tavalla ”suloinen jännitys”-spesifiä. Kuitenkin, sikäli kun ”suloinen jännitys” ymmärretään tietynlaisena kokemuksena, voi sen tarkasteleminen fenomenologisesta näkökulmasta lisätä sitä koskevaa ymmärrystä.

Siinä missä yllä esitetyt näkemykset ovat olleet analyttispainotteisia, voidaan fenomenologisen lähestymistavan sanoa olevan deskriptiivinen. Täten fenomenologisen lähestymistavan tutkimusten tarkoituksena ei sinänsä ole asettaa toteutumisehtoja tai edellytyksiä ”suloiselle jännitykselle” vaan tarkastella sitä, miten kokemuksen yleiset rakenteet ovat nähtävissä konkreettisen ”suloisen jännityksen” kokemuksen yhteydessä. Kyse on toisin sanoen yllä esitettyjen analyysien lopputulosten tulkitsemisesta tiettyjen fenomenologisten viitekehysten läpi.

3.4.1 ”Suloinen jännitys” Merleau-Pontyn fenomenologian näkökulmasta

Standal ja Moe (2012) tarkastelevat ”sulosta jännitystä” Merleau-Pontyn fenomenologian ja erityisesti siihen liittyvän kehollisen oppimisen²⁴ käsitteen kautta. Merleau-Pontyn fenomenologian mukaan asiat eivät näyttäydy meille irrallisina maailmaa koskevinä faktoina ja havaintoina vaan elettyinä ruumiillisina kokemuksina, joissa havaintaja ja havainnon kohde ovat toisensa konstituoivia (Standal & Moe 2012,

²³ Fenomenologian suhdetta empiirisiin tutkimussuuntauksiin urheilun yhteydessä ovat käsitelleet esimerkiksi Martinkova & Parry (2012).

²⁴ Suomennettu ilmauksesta *embodied learning*.

75–78). Esimerkiksi jalkapalloilijan näkökulmasta kenttä ja siellä olevat kanssapelaajat näyttäytyvät pelaajalle erilaisina mahdollisuuksina, jotka puolestaan määrittävät suhteessa pelaajan omiin toimiin ja tavoitteisiin (ibid.). Pelaajan tavoitteet ja toimet kentällä sulkevat tai avaavat mahdollisuuksia mutta toisaalta nämä mahdollisuudet ovat myös konstituoituneet kentällä vallitsevan tilanteen kautta. Tämä mahdollisuuksien hahmottuminen on Merleau-Pontyn fenomenologian mukaan esireflektiivistä (Standal & Moe 2012, 75–78). Toisin sanoen, pelaaja ei kvantifioi ja laske kanssapelaajien etäisyyksiä, kulmia tai nopeuksia ja päätele tästä mitkä mahdollisuudet ovat hänelle avoimia valittavaksi taitotasonsa huomioon ottaen. Tilanne kentällä näyttäytyy hänelle pikemminkin elettyinä kokemuksena, joka on jo ympäristön, tavoitteiden, taitojen ja mahdollisuuksien konstituoimaa.

Ruumiillisessa oppimisessa kyse on puolestaan Standalin ja Moen mukaan (2012, 77–78) taidosta tai tiedosta, joka ilmenee ensisijaisesti toiminnassa. Merleau-Pontyn fenomenologian näkökulmasta ruumiilliset taidot eivät ole automaattisia vasteita vaan joustavia tapoja reagoida erilaisiin tilanteisiin (ibid.). Taidon oppimisessa ei täten ole niinkään kyse saman asian toistamisesta uudelleen ja uudelleen vaan pikemminkin avautuneista toimintamahdollisuuksista erilaisten tilanteiden edessä. Toiminen on kuitenkin aina toimimista maailmassa ja täten yksilö on toimissaan aina sidottu ympäristöönsä, kuten yllä esitetyn esimerkin jalkapalloilija. Tämä ympäristö puolestaan näyttäytyy meille tietynlaisena osittain siihen kohdistamiemme tavoitteiden määrittämänä, jotka puolestaan muovautuvat taitojemme ja kykyjemme pohjalta. Taitomme ja kykymme näin ollen vaikuttavat oleellisesti siihen, mikä meille aukeaa mahdollisena tai ylipäättään merkityksellisenä. Täten ruumiillisten taitojen oppimisessa kyse on Standal ja Moen mukaan viime kädessä maailman näkemisestä eri tavalla (Standal & Moe 2012, 78). Ruumiilliset taitomme konstituoivat perspektiivimme

ympäristöön ja täten taitojen oppimisen myötä myös ympäristömme muuttuu avautuneiden mahdollisuuksien ja merkitysten seurauksena.

Standal ja Moe ymmärtävät (2012, 78–82) ”suloisen jännityksen” Kretchmarin tapaan epävarmuuden läpäisemänä haasteena. He tulkitsevat tätä kokemusta Merleau-Pontyn fenomenologiaan lukeutuvan liikeprojektin-käsitteen avulla, joiden kautta olemme yhteydessä ympäristöömme. Yksilö siis tavoittelee aina toiminnallaan jotakin, liikeprojekti on aina jotakin kohti. Tämä jotakin voi puolestaan toteutua tai jäädä toteutumatta. Täten liikeprojektit sisältävät aina normatiivisen jännitteen ja tämä jännite toimii Standalin ja Moen mukaan lähteenä myös ”suloiselle jännitykselle” (ibid.).

Liikeprojektin syntyä edeltävät tilanteeseen liittyvät tulkitut merkitykset ja mahdollisuudet, jotka puolestaan ovat seurausta yksilön taitojen ja kykyjen konstituoimasta näkökulmasta ympäristöönsä. Täten tulkinta onnistumisen mahdollisuudesta määrittyy toisaalta suhteessa tilanteeseen ja sen vaatimukseen sekä toisaalta suhteessa yksilön taitoihin, kykyihin ja tavoitteisiin. Nämä tulkinnat ovat puolestaan luonteeltaan esireflektiivisiä, jonka seurauksena myös tietyn asia näyttäytyminen yksilölle haasteena on esireflektiivistä. Toisin sanoen, yksilön taidot ja kyvyt ovat hänen perspektiivinsä, jonka kautta tietty asia tulkitaan ”suloisessa jännityksessä” esireflektiivisesti haasteena – toisaalta mahdollisena ja merkityksellisenä mutta ei kuitenkaan onnistumisensa suhteen varmana (Kretchmar 1975, 24–27; Standal & Moe 2012, 80–82).

”Suloisessa jännityksessä” ei täten ole kyse harkitusta puntaroinnista tilanteen vaatimusten ja niiden onnistuneen kohtaamisen edellytysten välisestä tasapainosta, sillä

tietty asia tulkitaan haasteena jo esireflektiivisesti. Toisin sanoen, tulkinta haasteesta syntyy jo ennen edellä kuvatun kaltaista puntarointia. Haasteen vaatimuksia ja siinä onnistumisen mahdollisuuksia voidaan toki myös reflektoida mutta tämä reflektointi vaikuttaa jo edellyttävän tilanteen tulkitsemista haasteena ylipäättään. Täten reflektiivinen osuus vaikuttaa pikemminkin joltain ylimääräiseltä haastetta koskevan tulkinnan muodostumisessa.²⁵

3.4.2 ”Suloinen jännitys” intersubjektiivisena horisonttina

Toisen, joskaan ei täysin erilaisen, fenomenologisen lähestymistavan ”suloiseen jännitykseen” ovat esittäneet McLaughlin ja Torres, jotka luonnehtivat ”suloista jännitystä” tietynlaisena intersubjektiivisena horisonttina (McLaughlin & Torres 2012). Heidän näkemyksensä perustuu toisaalta Husserlin ja toisaalta Merleau-Pontyn fenomenologiaan, joiden pohjalta käsitepari intersubjektiivisuus – horisontti tulee ymmärtää. Intersubjektiivisuudella McLaughlin ja Torres (2012, 88–91) viittaavat Husserlin ajatukseen siitä, että kokemuksemme on aina jo oleellisesti luonteeltaan riippuvaista toisista. Koen maailman jaettuna, olemassa-olevana, koettavana ja saavutettavana myös muille kuin itselleni. Itseä ja maailmaa koskeva ymmärrykseni syntyy toisten kanssa jakamastani maailmaa koskevasta merkityksenannosta. Intersubjektiivisuus on täten kaiken kokemani konstituentti – se on tapa, jolla koen maailman. Tämän lisäksi McLaughlin ja Torres omaksuvat yllä käsitellyn Merleau-Pontyn näkemyksen, jonka mukaan kaikki kokemukset ovat viime kädessä kehollisia kanssakäyntejä maailman kanssa (McLaughlin & Torres 2012, 88–91).

²⁵ Kenties tästä johtuen ensitulkinna muuttaminen sitä seuraavan reflektoinnin, pohdinnan tai taivuttelun myötä on haastavaa.

Toinen osa käsiteparista, horisontti, viittaa McLaughlinin ja Torresin mukaan (2012, 91–93) kokemuksen taustalta löytyviin edellytystehtoihin ja viitekehyksiin, jotka konstituivat kokemusta sellaisena kuin se on. Merkitykset syntyvät aina tietyssä viitekehyksessä ja nämä merkitykset puolestaan määrittävät kokemuksen sisällön. Horisontit puolestaan koetaan McLaughlinin ja Torresin mukaan kehollisen intersubjektiivisuuden kautta (ibid.). Maailman sisältämät mahdollisuudet avautuvat meille kehollisen kapasiteettimme kautta ja tätä kapasiteettiä kehittämällä, meille avautuu uusia mahdollisuuksia – uusia horisontteja. Kokemuksemme on kuitenkin myös intersubjektiivisesti konstituoitunutta, joten olemme horisontteihin liittyvässä tulkinnassa ja merkityksenannossa sidottuja myös toisiin.

Horisontti itsessään viittaa mahdolliseen. Täten sen rajalta on löydettävissä tutun ja tuntemattoman, mahdollisen ja mahdottoman, tiedetyn ja tietämättömän raja. Tämän rajan sijainti puolestaan määrittäytyy McLaughlinin ja Torresin mukaan sen perusteella, miten kykenemme ymmärtämään asioita, toimintoja ja maailmaa (McLaughlin & Torres 2012, 91–93). Horisontin rakenne ei täten ole staattinen, sillä voimme muuttaa sitä omaksumalla uusia näkökulmia tai uusia kykyjä. Kykenemme toimintamme kautta siirtymään horisontin tuolle puolen. Ajan myötä rajakäynti puolestaan siirtää kyseisen asian horisontin tutulle puolelle työntäen tuntemattoman rajaa eteenpäin. McLaughlinin ja Torresin mukaan horisontin rajalla on täten oleellinen rooli itseä koskevan ymmärryksemme muodostumiselle, sillä ainoastaan sen avulla, sitä kohti toimimaan sitoutuen, voimme ymmärtää rajat sille mitä olemme ja mitä emme (ibid.).

Täten sekä tuntematon että tunnettu osa horisonttia ovat oleellisia itsemme ymmärtämiselle ja kokemuksemme muodostumiselle. Husserlin fenomenologian mukaan ne ovat itse asiassa sidottuja toisiinsa, sillä kokemukset ”osoittavat” aina itsensä

ulkopuolelle – yksi kokemus ”osoittaa” kohti uusia, toistaiseksi tuntemattomia mutta nyt mahdolliseksi tulleita kokemuksia ja tämä ketju jatkuu *ad infinitum* (McLaughlin & Torres 2012, 91–93). Toisin sanoen, horisontin tuttuun sisältyy jo mahdollisuus tuntemattomasta, saavutettava viittaa aina myös saavuttamattomaan ja mahdollinen mahdottomaan.

”Suloisen jännityksen” McLaughlin ja Torres ymmärtävät Kretchmarin tavoin epävarmuuden määrittämänä haasteena, jota he pyrkivät tulkitsemaan tietynlaisena intersubjektiivisena horisonttina. Intersubjektiivinen elementti näkyy heidän mukaansa siinä, että olemme aina pelatessamme ja kilpailemme sidoksissa toisiin (McLaughlin & Torres 2012, 93–98). Tämä sidos on helposti nähtävissä esimerkiksi peleissä tai lajeissa, joissa vastustajan läsnäolo on oleellista oman suorituksen tekemiselle. Kilpailemisen yhteydessä intersubjektiivisuus on niin ikään selkeästi nähtävillä, sillä kilpailemiseen liittyvä merkitys ja mahdollinen saavutus ovat aina riippuvaisia vastustajista (Fraleigh 1984, 85–91). Kilpaileminen on mahdollista vain suhteessa toiseen (Kretchmar 1975; 2014). Kilpailemisen lopputulos on seurausta toisaalta minun suorituksistani ja toisaalta vastustajieni suorituksista. Täten kilpailuun liittyvä kokemus ja siihen liittyvät merkitykset ovat aina luonteeltaan intersubjektiivisiä. Tämä sidos puolestaan asettaa velvoitteita kilpailijoille suhteessa toisiinsa, joita esimerkiksi Loland pyrkii normisysteeminsä myötä muotoilemaan (Loland 2002, 144).

Toimiessamme yksittäisenä yksilönä ovat kokemuksemme kuitenkin myös intersubjektiivisesti rakentuneita. Yksittäisen toimijan yksittäisen toimen saama merkitys syntyy jaetun merkityksenantoprosessin seurauksena ja on täten luonteeltaan intersubjektiivinen, vaikka konkreettisia toisia ei lähistöllä olisikaan (McLaughlin & Torres 2012, 94). Esimerkiksi urheilulajit kantavat aina mukanaan historiaansa ja sieltä

kumpuavia merkityksiä. Tämän päivän uudet taidot ja saavutukset tulevat osaksi tietyn lajin tulevaisuuden arkipäivää ja historiaa. Täten tämän päivän yksilö on toimintaansa liittämiensä merkitysten kautta yhteydessä toisiin lajin harrastajiin – menneisiin, nykyisiin ja tuleviin.²⁶ Vaikka yksilö tekisikin itse suorituksen täysin toisista irrallisena, on kyseinen suoritus konstituoitunut yksilön siihen liittämiensä merkitysten myötä, jotka puolestaan ovat väistämättä intersubjektiivisesti tuotettuja.

”Suloisen jännityksen” syntymisen edellyttämä epävarmuus on McLaughlinin ja Torresin mukaan (2012, 93–98) löydettävissä horisontin rajalta. ”Suloiseen jännitykseen” liittyvän tavoiteltavan asian on siis sijaittava horisontin raja-alueella, jossa mahdollinen kohtaa mahdottoman. Kykyjen kehittyessä, tai vähentyessä, tämän rajan sijainti siirtyy eikä sama asia toimi enää jännityksen lähteenä, siirtyessään enenevässä määrin joko mahdollisuuden tai mahdottomuuden puolelle. Täten kykyjen kehittäminen tai menettäminen johtaa McLaughlinin ja Torresin mukaan uusien horisonttien aukeamiseen tai olemassa olevien sulkeutumiseen (ibid.).

McLaughlin ja Torres myös toteavat mielenkiintoisesti, ettei ”suloisen jännityksen” toteutumiseen riitä pelkkä tietynlaisten asioiden ”avautuminen”²⁷ yksilölle vaan sen syntyminen edellyttää ”täyttä käsiksi pääsyä”²⁸ (McLaughlin & Torres 2012, 95). Tällä he vaikuttavat viittaavaan siihen, että esimerkiksi ulkoisten esteiden puute ei vielä riitä konstituoimaan tietystä asiasta täyttä mahdollisuutta yksilön näkökulmasta. Tätä voisi kenties luonnehtia sanomalla, ettei pelkkä teoreettinen onnistumismahdollisuus riitä synnyttämään ”suloista jännitystä”. Ei riitä, että yksilö näkee jonkin asian yleisesti

²⁶ vrt. MacIntyren käytännöt (MacIntyre 2007, 211–236).

²⁷ Suomennettu ilmauksesta *opening*

²⁸ Suomennettu ilmauksesta *full access*

mahdollisena, tai mahdollisena jollekin muulle – hänen on nimenomaisesti nähtävä asia mahdollisena itselleen. ”Täysi käsiksi pääsy” voidaan siis ymmärtää tietyllä tapaa todellisena mahdollisuutena eli toisin sanoen mahdollisuutena, jossa yksilö onnistuessaan tulkitsee kykyjensä, taitojensa ja valintojensa johtaneen onnistumiseen esimerkiksi tuuriin tai sattuman sijaan. Tietyn asian mahdollisuus määrittyy täten viime kädessä aina yksilön näkökulmasta käsin ja tämän syntyminen vaikuttaa ulkoisten esteiden puutteen lisäksi edellyttävän myös käsitystä kykyjen ja taitojen riittävydestä suhteessa tilanteen vaatimuksiin. Tätä tulkintaa ei voi tehdä objektiivisesti, yksilön näkökulmaa huomioimatta. Täten objektiivinen tai teoreettinen mahdollisuus on syytä pitää erillään siitä mahdollisuuden käsitteestä, johon tässä viitataan.²⁹

3.5 ”Suloinen jännitys” kokemuksena

Yllä esitetyn katsauksen perusteella kokemusta ”suloisesta jännityksestä” voisi luonnehtia epävarmuuden läpäisemänä haasteena (Kretchmar 1975, 24–27). Haaste ja siihen liittyvä epävarmuus puolestaan syntyvät suhteessa yksilön tavoitteisiin (ibid.). Näiden tavoitteiden on myös oltava luonteeltaan sellaisia, joissa tietty lopputulos ja sen saavuttamiseen vaadittava prosessi ovat toisiinsa kietoutuneita (Frleigh 1984, 85–91). Toisin sanoen, tavoiteltavan asian on oltava luonteeltaan sellainen, ettei sitä voida erottaa sen saavuttamiseen liittyvästä prosessista.³⁰ Epävarmuus ”suloisesta jännityksestä” yhteydessä viittaa tavoiteltavan asian näyttäytymiseen yksilölle toisaalta sekä

²⁹ Kykenen esimerkiksi lyömään mailalla palloa, vaikka en ole golfia koskaan pelannutkaan. Jos nyt menen ensimmäiselle golf-kierrokselleni ja ystäväni haastaa minut kokeilemaan hole-in-onen lyömistä, voin toki yrittää tätä, mutta en näe sitä mahdollisuuksieni rajoissa olevana asiana. Tämä tehtävä sijaitsee horisonttini mahdottomalla puolella. Toisaalta voi kuitenkin olla objektiivisesti mahdollista, että pallo löytää tiensä reikään sitä lyödessäni. Kuitenkin, jos näin tapahtuu, tulkitseen lopputuloksen olevan seurausta pikemminkin tuurista kuin taidosta.

³⁰ Esimerkiksi vuorikiipeilijä ei halua vain päästä vuoren huipulle – hän haluaa päästä vuoren huipulle kiipeämällä. Jalkapalloilija ei halua vain saada palloa tolppien väliin, hän haluaa saada pallon tolppien väliin pelaamalla jalkapalloa.

mahdollisena että mahdottomana, sekä onnistumisen että epäonnistumisen mahdollisuuden sisältävänä (Kretchmar 1975; Standal & Moe 2012; McLaughlin & Torres 2012). Varmuuden liiallinen lisääntyminen suuntaan tai toiseen johtaa ”suloisen jännityksen” katoamiseen.

Sisältönsä puolesta yllä mainitut tavoitteet voivat liittyä joko tietyn asian suorittamiseen tai tietyn asian suorittamiseen paremmin kuin joku toinen (Kretchmar 1975; Kretchmar & Elcombe 2007). Täten ”suloiseen jännitykseen” liittyvät horisontit voivat olla luonteeltaan kilpailullisia tai ei-kilpailullisia (McLaughlin & Torres 2012, 280). Tavoiteltavan lopputuloksen on myös oltava luonteeltaan sellainen, että yksilöllä on vaikutusmahdollisuuksia sen toteutumiseen (Loland 2002, 143–149). Toisin sanoen, onnistumisen tai epäonnistumisen on oltava, ainakin osittain, seurausta yksilön omasta toiminnasta. Yksilön on tulkittava oman toimintansa vaikuttaneen lopputuloksen syntyyn, vaikka sattuma ja tuuri voivat sinänsä olla myös vaikuttavia osatekijöitä. Näin ollen puhtaat arpapelit rajautuvat ”suloisen jännityksen” ulkopuolelle niihin sisältyvästä pelaajan passiivisuudesta johtuen, vaikka ne sinänsä voivatkin olla jännittäviä. Täten ”suloiseen jännitykseen” liittyvässä epävarmuudessa vaikuttaa olevan viime kädessä kyse tavoitteiden saavuttamisen vaatimusten ja taitojen ja kykyjen riittävyttä koskevien tulkintojen välisestä jännitteestä (Kretchmar 1975; Standal & Moe 2012; McLaughlin & Torres 2012).

Yksilön kyvyt ja taidot muodostavat tämän perspektiivin maailmaan ja tämä perspektiivi osaltaan vaikuttaa tavoitteiden määrittämiseen sen kautta aukeavien mahdollisuuksien myötä (Standal & Moe 2012; McLaughlin & Torres 2012). Toisaalta tavoiteltavan asian on siis näyttäytyttävä mahdollisena ja merkityksellisenä, jotta sitä voidaan ylipäätään tavoitella mutta toisaalta tämän asian on ”suloisen jännityksen” toteutumiseksi sijaittava

yksilön kokemushorisontin rajalla – mahdollisen ja mahdottoman yhtymäkohdassa. Tämä rajakäynti on konstitutiivista itseymmärryksemme kehittymiselle, sillä sen avulla meille selviää, mitä olemme ja mitä emme, mihin kykenemme ja mihin emme (McLaughlin & Torres 2012, 91–93). Mahdollisuudesta oppia uusia kykyjä ja taitoja sekä omaksua uusia näkökulmia seuraa, ettei ”suloinen jännitys” ole sidottu mihinkään tiettyyn asiaan vaan on aina kytköksissä yksilön silloisiin horisontteihin (Standal & Moe 2012; McLaughlin & Torres 2012). Kytkeytyessään toisaalta muuttuviin kykyihin ja taitoihin sekä tulkintoihin ja merkityksiin, ovat ”sulaisen jännityksen” konkreettiset lähteet luonteeltaan dynaamisia. Yleisellä tasolla näitä lähteitä voidaan kuitenkin jaotella toiminnan rakenteen ja yksilön tulkinnan tai huomion kohteen sekä näiden sisältämien elementtien avulla.

4 ”SULOISEN JÄNNITYKSEN” LÄHTEITÄ

Edellisessä kappaleessa pyrin kuvaamaan sitä, minkälaisesta kokemuksesta ”suloisen jännityksen” yhteydessä on kyse. Mainitsin myös yllä ”suloisen jännityksen” kilpailulliset ja ei-kilpailulliset lähteet, joiden eroihin ja toisaalta samankaltaisuuksiin pyrin tässä kappaleessa perehtymään tarkemmin. Tämän lisäksi tarkastelen tässä kappaleessa myös suoritusympäristöön liittyviä jakolinjoja, joiden avulla ”suloisen jännityksen” lähteitä on mahdollista jäsentää. Tässä esiteltäviä jaotteluja ei kuitenkaan ole tarkoitettu ehdottomiksi, sillä ne palvelevat lähinnä analyysin tarkoituksia. Toisin sanoen, tarkoitukseni ei ole väittää, että tietyt haasteet tai niiden selvittämiseen mahdollisesti liittyvä kokemus ”suloisesta jännityksestä” olisi jokaisessa yksittäisessä tapauksessa sijoitettavissa selkeästi johonkin tiettyyn, toiset ulossulkevaan, kategoriaan.

Kuten yllä esitetystä kappaleesta kävi ilmi, ”suloisen jännitys” on oleellisesti kytköksissä yksilön tiettyä tilannetta ja sen vaatimuksia sekä omia kykyjä ja taitoja koskeviin tulkintoihin. Nämä tulkinnat ovat puolestaan dynaamisia. Täten yksilön tiettyä tilannetta tai ympäristöä koskeva subjektiivinen tulkinta voi periaatteessa muuttua jatkuvasti. Yksilö voi esimerkiksi yhtenä saman toiminnan sisäisenä hetkenä keskittää huomionsa tietyn asian suorittamiseen ja toisena tietyn asian suorittamiseen paremmin kuin toiset, jolloin kyseisen toiminnan sijoittaminen kokonaisuudessaan yksiselitteisesti kilpailullisten tai ei-kilpailullisten haasteiden alle olisi virheellistä. Kuitenkin, tilanteeseen mahdollisesti liittyvän ”suloisen jännityksen” kannalta huomion keskittämisellä vaikuttaa olevan merkitystä siihen, mistä tilanteeseen liittyvä epävarmuus syntyy. Täten ”suloisen jännityksen” lähteiden erotteluun vaikuttaa analyysin tarpeiden näkökulmasta perustellulta.

4.1 Kilpailulliset ja ei-kilpailulliset haasteet

Luonnollinen paikka aloittaa aiheen tarkastelu on tässäkin tapauksessa yllä käsitelty Kretchmarin analyysi, jonka mukaan testi on kilpailun rakenteellisena edellytysehtona itsenäinen suhteessa kilpailuun (Kretchmar 1975). Toisin kuin kilpailu, se voi siis olla mielekäs myös itsessään. Testien suorittamiseen liittyvää epävarmuutta voimme täten luonnehtia Kretchmarin ja Elcomben mukaan (2007, 186–188) kysymyksellä ”pystynkö tekemään tämän?”. Kilpailuihin liittyvää puolestaan kysymyksellä ”vaikka pystyisinkin tekemään tämän, pystynkö tekemään tämän paremmin kuin toiset?” (ibid.).³¹

Yllä esitetystä eroavaisuuksista johtuen Kretchmar ja Elcombe ajattelevat testien ja kilpailujen sisältävän erilaisen ”suloisen jännityksen”, pitäen kilpailuun liittyvää ”suloista jännitystä” näistä rikkaampana (Kretchmar & Elcombe 2007, 186–188; Kretchmar 2005, 171–172). Kilpailemiseen liittyvän ”suloisen jännityksen” rikkaus on heidän mukaansa seurausta sen rakentumisesta toisaalta testin suorittamisen sisältämälle ja toisaalta kilpailun sisältämälle epävarmuudelle (ibid.). Toisin sanoen, yksi epävarmuuden lähde olisi tällöin pyrkimys suoriutua kilpailun testistä ja toinen olisi kilpaileminen – pyrkimys suoriutua kilpailun testistä paremmin kuin toiset.

Väite ”suloisen jännityksen” laadullisesta rikkaudesta kilpailemisen yhteydessä vaikuttaa kuitenkin osittain perustuvan rakenteellisen ja psykologisen näkökulman sekoittamiseen toisiinsa. Rakenteellisesta näkökulmasta tarkasteltuna kilpailu ja testi voidaan toki erottaa

³¹ Kretchmar ei pidä itseä vastaan kilpailemista todellisena kilpailemisena, sillä siitä puuttuu jaettu sitoumus pyrkiä suoriutumaan toisiaan paremmin (Kretchmar 1975; 2014). Kretchmarin analyysin valossa esimerkiksi oman ennätyksen rikkomisen yrittämisessä on täten kyse pikemminkin tietynlaisen testin tai ei-kilpailullisen haasteen suorittamisesta kuin varsinaisesta kilpailemisesta.

selkeästi toisistaan, kuten aikaisemmin on esitetty. Yksilöllä voidaan myös tietyssä mielessä sanoa kilpaillessaan olevan kahdenlaisia tavoitteita – esimerkiksi hiihtää 15km ja hiihtää 15km nopeammin kuin kansakilpailija. Kuitenkin, jos testiä ja kilpailua tarkastellaan haasteena psykologisesta näkökulmasta, sisältää yllä esitetty näkemys kilpailamiseen liittyvästä rikkaammasta ”suloisesta jännityksestä” joitain ongelmia.

Nämä ongelmat nousevat esiin, kun muistetaan, että Kretchmarin analyysin mukaan ”suloinen jännitys” liittyy oleellisesti haasteen käsitteeseen. Haasteen on puolestaan näyttäytyttävä yksilölle epävarmuuden värittämänä, jotta kyse olisi todellisesta haasteesta (Kretchmar 1975, 24–27).³² Ei vaikuta kuitenkaan mielekkäältä väittää, että esimerkiksi hiihtäjä tai juoksija olisi epävarma siitä, pystyykö hän suoriutumaan kilpailun vaatimasta matkasta, tai, että heittolajien edustaja olisi epävarma siitä, pystyykö hän heittämään kyseistä välinettä. Epävarmuus vaikuttaa näissä tapauksissa tulevan mahdolliseksi vasta, kun asia täytyy tehdä *paremmin kuin X*. Toisaalta tämä X voi viitata joko toiseen kilpailijaan, tietyn rajan ylittämiseen tai esimerkiksi omaan ennätykseen. On kuitenkin syytä huomata, että haasteen koskiessa esimerkiksi tietyn rajan ylittämistä, vaikuttaa tilanteessa olevan tällöin kyse Kretchmarin analyysin mukaisesta itsenäisestä testistä tai ei-kilpailullisesta haasteesta. Kretchmarin analyysin perusteella esimerkiksi keihäskilpailun testinä vaikuttaisi siis olevan yksinkertaisesti heittää keihästä mahdollisimman pitkälle sääntöjen puitteissa. Kilpailussa puolestaan kyse olisi heittämisestä paremmin kuin X, jossa X viittaa nimenomaisesti toiseen kilpailijaan. Tällä tavoin ymmärrettynä vasta kilpailu vaikuttaa synnyttävän epävarmuutta, sillä kilpailun rakenteelliseen testiin sitä ei vaikuta sisältyvän.³³

³² Kretchmar itse käyttää ilmaisua *testi*, mutta kuten aikaisemmin esitin, korvaan testin ilmaisulla *haaste* silloin, kun puhun testistä psykologisesta näkökulmasta.

³³ Tai jos sisältyykin, koskee se pikemminkin itse heittämistä – onnistuuko yksilö heittämään keihästä sääntöjen puitteissa vai ei. Epävarmuus ei voi syntyä suhteessa mahdollisimman pitkään heittoon, sillä mikä tahansa tulos voi olla mahdollisimman pitkä. Täten haasteen syntymiseksi vaikutetaan tarvittavan joko a)

Itse asiassa kilpaileminen toimintana vaikuttaa jo edellyttävän kilpailun rakenteellisen testin suorittamiseen liittyvää tietynasteista varmuutta. Toisin sanoen, ”pystynkö tekemään tämän paremmin kuin X?” vaikuttaa jo edellyttävän myöntävää vastausta kysymykseen ”pystynkö tekemään tämän *ylipäättään?*”. Intuitiivisesti vaikuttaa mielekkäältä olettaa, että voidakseni todella pyrkiä hiihtämään 15km nopeammin kuin X, on minun jo uskottava pystyväni hiihtämään 15km ylipäättään. Tällöin kilpailun rakenteellisen testin suorittamiseen itseensä ei kuitenkaan vaikuta enää liittyvän epävarmuutta eikä se täten voisi toimia enää itsenäisenä lähteenä ”suloiselle jännitykselle”. Täten väite kilpailemiseen liittyvän ”suloisen jännityksen” rikkaudesta suhteessa ei-kilpailulliseen vaikuttaa ainakin tältä osin perättömältä.

Toisaalta väite kilpailemisen laadullisesta rikkaudesta voidaan tulkita myös siten, ettei Kretchmarin mainitsema (2005, 171–172) ”tuplaepävarmuus” ole samanaikaista vaan peräkkäistä. Voin esimerkiksi aluksi olla keskittynyt kilpailun testin suorittamiseen mutta jossain kohtaa suoritusta tässä onnistuminen alkaa vaikuttaa todennäköiseltä, jolloin voin siirtää huomioni kanssakilpailijoihin ja pyrkiä suoriutumaan loppupätkästä heitä paremmin. Vaikka olisinkin ennen kilpailua epävarma siitä, pystynkö hiihtämään 50km, voi tämä epävarmuus olla tiessään, kun saavutan 45km rajapyykin. Tässä vaiheessa olen jo varma siitä, että selviän maaliin asti. Koska tilanteeseen liittyy myös kilpailu, voin nyt löytää uuden epävarmuuden lähteen pyrkimällä huolehtimaan siitä, että naapurini pysyy selkäni takana jäljellä olevat kilometrit. Näin ymmärrettynä väite kilpailullisen ”suloisen jännityksen” mahdollisesta rikkaudesta vaikuttaa ainakin tässä suhteessa pätevältä.

jokin raja, joka heiton tulisi ylittää tai b) muita kilpailijoita, joiden tulos heitolla pyritään ylittämään. Näistä a) edustaisi itsenäistä testiä ja b) kilpailua

Yllä käsitellyt esimerkit liittyvät kilpailuihin tai lajeihin, joissa suorituksen tekeminen ei edellytä vastustajan läsnäoloa.³⁴ Hiihtäjä voi hiihtää, juoksija juosta, heittäjä heittää ja hyppääjä hypätä olematta suorassa vuorovaikutuksessa kilpakumppaniensa kanssa. Toisin sanoen, vastustajalla ei ole tämänkaltaisissa lajeissa konstitutiivista roolia itse suorituksen tekemisen kannalta. Tämän johdosta kilpailun testi on selkeästi erotettavissa kilpailusta. Jos ajatellaan puolestaan interaktiivisia lajeja, kuten jalkapalloa, jossa vastustajan läsnäolo on oleellista oman suorituksen tai suorituksen tekemiselle, muuttuu testin ja kilpailun suhde mutkikkaaksi. Oikeastaan mitään kilpailemisesta riippumatonta testiä ei vaikuta olevan olemassa. Pallon saaminen maaliin voidaan tietysti mieltää testiksi, johon kilpailu perustuu, mutta tämä vaikuttaa jossain määrin virheelliseltä. Pallon saaminen tyhjäan maaliin tyhjällä kentällä on oleellisesti erilaista toimintaa kuin pallon saaminen maaliin vastustajien estelyistä huolimatta.³⁵

Interaktiivisissa lajeissa ja peleissä vasta kilpailu vaikuttaa tuottavan testin, johon se toisaalta myös perustuu. Kilpailun testinä ei ole ainoastaan saada palloa maaliin vaan saada pallo maalin vastustajien estelyistä huolimatta. Vastustaja siis toisin sanoen vaikuttaa tuottavan kilpailulle testin ja tämä testi voi sitten näyttäytyä yksilölle haasteena tai sitten ei.³⁶ Koska mitään kilpailemisesta riippumatonta haastetta ei tässä tapauksessa vaikuta olevan olemassa, tuntuu ajatus kilpailemiseen liittyvästä rikkaammasta ”suloisesta jännityksestä” tällaisten lajien yhteydessä luonnolliselta.

³⁴ Erilaisista kilpailuista ks. Skultety 2011; 2015; Royce 2013

³⁵ Suitsin pelianalyysin näkökulmasta voidaan sanoa esipelillisen tavoitteen, pallon saamisen maaliin, olevan sama molemmissa tapauksissa. Pelien säännöt kuitenkin eroavat toisistaan, koska toinen peli sisältää vastustajia ja toinen ei. Kyse olisi täten oleellisesti erilaisista peleistä.

³⁶ Voidaan esimerkiksi ajatella, että Mestareiden Liigan finaalin joukkueet ovat riittävän tasaväkisiä tuottaakseen toisille haasteen mutta jos tämän voittaja sitten pelaa Helsingin piirin kutosdivisioonan jumboa vastaan, ei haastetta synny kummallekaan osapuolelle vastustajan ollessa toiselle liian helppo ja toiselle liian haastava.

Vaikuttaa kuitenkin riippuvan lajista ja yksilön toiminnan tarkoituksista ja tavoitteista, synnyttääkö kilpailu rikkaampaa ”suloista jännitystä” vai ei. McLaughlinin ja Torresin mukaan (2012, 281–282) kilpailullisiin ja ei-kilpailullisiin haasteisiin liittyvät horisontit ovat luonteeltaan erilaisia, jolloin yhden aukeaminen voi johtaa toisen sulkeutumiseen. Jos yksilön näkökulmasta tiettyyn toimintaan liittyvä ei-kilpailullinen horisontti on jo itsessään merkityksellinen, ei kilpailun lisääminen välttämättä lisää yksilön näkökulmasta mitään. Se voi itseasiassa johtaa merkitysten katoamiseen tehden kilpailun lisäämisestä yksilön näkökulmasta pikemminkin jotain epätoivottavaa. Esimerkiksi luontoliikuntalajien kilpailullistaminen voi muuttaa niihin liittyvää kokemusta epätoivottuun suuntaan tehdessään kokemuksen sisällön kannalta oleellisista luontoelementeistä yksinkertaisesti tietynlaisten kilpailujen mahdollistajia (Howe 2012, Krein 2014; 2015). Vastaavasti joissain tilanteissa kilpailullinen horisontti puolestaan voi olla merkityksellinen, jolloin kilpailun poistaminen muuttaa kokemushorisonttia tuhoten samalla merkityksellisyyden, joka oli sidottu kilpailemiseen (Torres & Hager 2007).

Kilpailullisia haasteita ei siis voida automaattisesti pitää rikkaampina tai toivottavampina suhteessa ei-kilpailullisiin.³⁷ Sama pätee myös toisinpäin. Itse ”suloisen jännityksen” kokemuksen kannalta sillä ei kuitenkaan vaikuta olevan merkitystä, onko epävarmuus seurausta kilpailullisesta vai ei-kilpailullisesta haasteesta. Molemmat voivat toimia ”suloisen jännityksen” lähteinä, vaikka niihin liittyvät horisontit olisivatkin erilaisia. Oleellista vaikuttaa olevan, että toiminta tapahtuu horisontin rajalla – oli kyse sitten kilpailullisesta tai ei-kilpailullisesta horisontista.

³⁷ Itseasiassa ne vaikuttavat rikkaammilta ainoastaan suhteessa perinteisiin, kilpailuorientoituneisiin urheilulajeihin, jossa toimintaan liitetty merkitys on jo lähtökohtaisesti yhteydessä kilpailuun.

4.2 Suorat ja epäsuorat kilpailut

Esitin aikaisemmin, että *kilpailu*, *osallistuminen kilpailuun* ja *kilpaileminen* voidaan erottaa toisistaan. Näistä *kilpaileminen* viittaa työssä omaksutun määritelmän mukaan pyrkimykseen suoriutua tietystä asiasta paremmin kuin toiset kilpailijat. Tämä on myös se tapa, jolla *kilpailullinen haaste* tulee tässä yhteydessä ymmärtää. Toisin sanoen, kilpailullinen haaste on oleellisesti sidottu vastustajaan tai kanssakilpailijaan. Epävarmuus on ensisijaisesti vastustajan tai kanssakilpailijan tuottamaa ja se syntyy toimintaan liittyvästä jaetusta pyrkimyksestä suoriutua toisia paremmin. Selkeimmin tämä on nähtävissä interaktiivisissa lajeissa, joissa vuorovaikutus vastustajan kanssa on suoraa. Täten pyrkimykseni voittaa tämänkaltainen peli sisältää jo vastustajan olemassaolon, sillä ilman vastustajaa tällaista peliä ei voi pelata, tai sen luonne muuttuu oleellisesti erilaiseksi.³⁸

Haaste voi kuitenkin olla luonteeltaan kilpailullinen myös silloin, kun kyse on lajeista, joissa suoraa vuorovaikutusta vastustajan kanssa ei ole, tai, kun vastustajien vaikutus on itse suorituksen tekemisen kannalta epäsuoraa. Esimerkkinä tämänkaltaisesta lajista voidaan pitää pituushyppyä. Toisin kuin yllä mainituissa interaktiivisissa lajeissa, tämänkaltaisissa lajeissa suorituksen tekeminen ja vastustajan tai kanssakilpailijan läsnäolo voidaan erottaa toisistaan.³⁹ En voi pelata jalkapalloa ilman vastustajaa mutta voin hypätä pituutta ilman vastustajaa tai kanssakilpailijaa. Tämän johdosta kilpailullisen ja ei-kilpailullisen haasteen välinen raja on pituushypyn kaltaisissa lajeissa häilyvämpi. Pyrin kuitenkin seuraavaksi osoittamaan, että tällainen ero voidaan löytää.

³⁸ Mitä on esimerkiksi tennis, lentopallo tai jääkiekko, jossa ei ole vastustajaa?

³⁹ Kenties tämä on yksi syy ilmaisujen vastustaja ja kanssakilpailija olemassaololle.

Lolandin analyysi urheilulajien erilaisista kehityksen logiikoista on tässä yhteydessä hyödyllinen. Loland jakaa (2000) urheilulajit joko määrällisen tai laadullisen kehityksen logiikkaan perustuviksi. Määrällistä kehityksen logiikkaa luonnehtii hänen mukaansa muun muassa suoritusten mittaamisen perustuminen fyysimatemaattisiin suureisiin, kuten sekunteihin tai metreihin, sekä suoritusolosuhteiden vahva standardisointi (Loland 2000, 40–42). Tämä johtaa tietynlaiseen irrallisuuteen suorituksen ja sen lopputuloksen suhteen. Kvantifioinnin ja standardisoinnin seurauksena suoritusympäristö ei ole riippuvainen mistään tietystä paikasta tai kontekstista, sillä se voidaan periaatteessa luoda mihin tahansa (Howe 2012, 355–356). Vastaavasti lopputulokset voidaan ymmärtää ilman viittausta mihinkään tiettyyn kilpailutilanteeseen. Määrällisen kehityksen logiikka toisin sanoen mahdollistaa suoritusten ajattoman ja paikattoman vertailun (Loland 2000, 40–42).

Laadullisen kehityksen logiikalle perustuvissa lajeissa menestystä mitataan puolestaan lajispesifein keinoin, kuten maalein tai pistein (Loland 2000, 44–47). Laadullisen kehityksen logiikkaa noudattavien lajien lopputulokset ovat myös yleensä kontekstisidonnaisia. Tämä tarkoittaa sitä, että tietyn lopputuloksen merkitys on sidottu kilpailuun, jonka seurauksena se on syntynyt (ibid.). Voimme esimerkiksi mielekkäästi kysyä hyppäsikö Rio de Janeiron 2016 olympialaisten pituushypyn voittaja Jeff Henderson paremmin kuin Lontoon 2012 olympialaisten miesten pituushypyn voittaja Greg Rutherford. Hendersonin tulos Riossa oli 838cm ja Rutherfordin Lontoossa 831cm, joten voimme vastata Hendersonin suoriutuneen vuonna 2016 Riossa paremmin kuin Rutherford vuonna 2012 Lontoossa. Ei vaikuta kuitenkaan samalla tavalla mielekkäältä kysyä, pelasiko Saksa vuoden 2014 jalkapallon maailmanmestaruuskilpailujen finaalissa paremmin kuin Ranska vuoden 2018 finaalissa.

Poikkeuksena edellä mainittuihin vaihtoehtoihin voidaan pitää lajeja, joissa menestystä mitataan lajispesifein keinoin vertaamalla suorituksia tiettyyn ideaalisuoritukseen. Tämä ideaalisuoritus toimii sekä mittausstandardina että tavoitteena, jota kohti suorituksilla pyritään (Skultety 2011, 442–443). Tämänkaltaisia lajeja voivat olla lajit, jotka sisältävät jonkin maksimipistemäärän – kuten voimistelulajit, taitoluistelu tai tikanheitto. Sikäli kun suoritusolosuhteet, ideaalisuoritukset ja niihin perustuva pisteytyskäytäntö säilyvät samoina, suoritukset vaikuttavat olevan periaatteessa vertailukelpoisia eri kilpailujen välillä, vaikka ne sinänsä noudattaisivatkin laadullisen kehityksen logiikkaa mitatessaan menestystä lajispesifein määrein.

Mahdollisuus tietyn lopputuloksen irrottamiseen sen syntykontekstista johtaa ongelmiin kilpailullisten ja ei-kilpailullisten haasteiden erottamisen suhteen. Esimerkiksi pituushypyssä yksilö voi pyrkiä ylittämään 830cm harjoituksissa tai kilpailussa. Lisäksi, ollessaan kilpailussa hän voi pyrkiä ylitykseen kanssakilpailijan asettaman pohjatuloksen motivoimana tai tämän tuloksesta välittämättä. Suorituksen toimintaympäristö ja yksilön toiminta voivat ulkoa tarkasteltuna näyttää kaikissa edellä mainituissa vaihtoehdoissa samalta. Kaikki edellä mainitut asiat vaikuttavat myös potentiaalisesti täyttävän ehdot sille, että tilanne voi näyttäytyä yksilölle haasteena ja täten toimia mahdollisena ”suloisen jännityksen” lähteenä. Miten siis erottaa tämänkaltaisessa tapauksessa kilpailulliset ja ei-kilpailulliset haasteet toisistaan? Ja onko tällä erottelulla ylipäätään merkitystä?

Kilpailemiseen liittyvä tiivis suhde vastustajiin tai kanssakilpailijoihin mahdollistaa Kretchmarin ja Elcomben mukaan (2007, 188-193) kilpailullisiin haasteisiin elementtejä, jotka eivät ole läsnä ei-kilpailullisissa haasteissa. Kilpailutilanne edellyttää reagointia vastustajan tai kanssakilpailijan toimiin ja täten yksilö joutuu tekemään valintoja, jotka eivät nouse esiin ei-kilpailullisissa haasteissa. Kretchmarin ja Elcomben näkemyksen

mukaan *kilpaileminen* siis itsessään asettaa yksilön uudenlaisten valintojen eteen, riippumatta siitä, mistä varsinaisesti kilpaillaan.⁴⁰ Täten kilpailullisissa haasteissa ja niihin liittyvässä ”suloisessa jännityksessä” epävarmuus on ensisijaisesti seurausta oman toiminnan suhteuttamisesta vastustajan tai kanssakilpailijoiden toimintaan. Onnistumiseni vaatimukset ovat kilpailtaessa osittain vastustajien tai kanssakilpailijointeni määrittämiä.

Yllä esitetyn esimerkin pituushyppääjän kohdalla kyseen voidaan siis sanoa olevan kilpailullisesta haasteesta silloin, kun tämän näkökulmasta merkitystä on sillä, miten kanssakilpailijat ovat hypänneet. Täten pyrkimys tietyn lopputuloksen saavuttamiseen syntyy ja määrittyy vaatimuksiensa osalta suhteessa vastustajaan tai kanssakilpailijaan. Kyseen ollessa kilpailullisesta haasteesta, tavoite tuloksen 830cm ylittämiseen voi olla esimerkiksi reaktio vastustajan hyppyyn tai yritys hypätä niin pitkälle, ettei vastustaja samaan enää pysty. Toisin sanoen, yksilön näkökulmasta on oltava merkitystä sillä, miten muut kilpailijat menestyvät. Jos hyppääjä puolestaan pyrkii ylittämään 830cm vain tehdäkseen oman ennätöksensä, emme voi sanoa tässä olevan kyseen varsinaisesta kilpailullisesta haasteesta, vaikka tämä kilpailuun osallistuisikin. Koska yksilö voi pyrkiä tähän myös kilpailun ulkopuolella, vaikuttaa kilpailun roolina olevan tässä tapauksessa vain tarjota alusta ennätyksen tavoittelulle. Toisaalta tämä johtaa siihen, ettei oman ennätyksen tavoittelijan voida sanoa kilpailevan, jos tämä on ainoa asia, johon hän kilpailussa pyrkii. Tämä puolestaan voi olla rajauksena kohtuuton, sillä urheilijat voivat osallistua kilpailuihin monenlaisten syiden motivoimina, jolloin yksiselitteisen kilpailemisen tai kilpailullisuuden määritelmän etsiminen vaikuttaa tavoitteena epäilyttävältä (Jones 2015). Kuitenkin, koska yksilö voi pyrkiä tiettyyn suoritukseen

⁴⁰ Esimerkiksi johtoasemassa voi olla järkevää yrittää säästää voimia tai pelata varman päälle, kun taas tappioasemassa päinvastainen valinta voi olla järkevä.

voittaakseen kilpailun tai kilpailusta välittämättä, vaikuttaa näiden erottelu tässä yhteydessä mielekkäältä.

Yllä esitetty voidaan ilmaista myös siten, että kilpailtaessa yksilön yksittäiset suoritukset ovat instrumentaalisia suhteessa toiminnan sisäiseen tarkoitukseen, joka viime kädessä on suoriutuminen paremmin kuin toiset (Martinkova 2013, 25–30). Interaktiivissa lajeissa testin suorittamista ja kilpailemista ei voida mielekkäästi erottaa toisistaan, mutta lajeissa, joissa näin voidaan tehdä, muuttaa kilpailutilanne toiminnan luonnetta yllä esitetyllä tavalla. Kilpaileminen vaatii yksilöltä jotain muuta, kuin pelkkä testin suorittaminen. Se vaatii oman toiminnan suhteuttamista vastustajien ja kansakilpailijoiden toimintaan. Täten, vaikka ero kilpailullisten ja ei-kilpailullisten haasteiden välillä ei kaikissa tapauksissa olisikaan selkeä, voidaan se siitä huolimatta tehdä. Lisäksi, vaikka ulkoapäin havaittavaa eroa yksilön toiminnassa ei olisikaan, ovat yllä esitetyt vaihtoehdot yksilön sisäisestä näkökulmasta erilaisia.⁴¹ Tällä puolestaan vaikuttaa olevan merkitystä sille, mistä ”suloinen jännitys” löytää lähteensä. Ei-kilpailullisten haasteiden epävarmuuden lähde voimme täten kuvata kysymykselle ”pystynkö tekemään tämän” ja kilpailullisten kysymyksellä ”pystynkö tekemään tämän paremmin kuin toiset”.

”Suloiseen jännitykseen” liittyvän epävarmuuden toteutumisen kannalta merkittävä kilpailutilanteeseen liittyvä tekijä on myös siitä seuraava yritysten rajallisuus. Tämä ei sinällään ole kilpailuspesifiä, sillä suoritusten määrä voi olla rajoitettu myös muista syistä. Kuitenkin, kilpaileminen vaatii yksilöltä aina onnistumista tässä ja nyt. Täten

⁴¹ Motivaatiopsykologian teoria Achievement Goal Theory perustuu vastaavanlaiselle jaottelulle ego- ja tehtäväkeskeisten tavoitteiden, kyvykkyyden ja orientoitumisen suhteen. Egokeskeiset tavoitteet ja kyvykkyyden tulkinnat määrittyvät omien suoritusten suhteuttamisesta toisten suorituksiin, kun taas tehtäväkeskeisiä tavoitteita ja kyvykkyyden tulkintaa luonnehtivat omien suoritusten suhteuttaminen tehtävään itseensä tai omiin aikaisempiin suorituksiin (ks. esim. Roberts, Treasure & Conroy 2007).

voimme lisätä yllä esitettyyn ”suloisen jännityksen” lähteitä havainnollistavaan kysymysjoukkoon myös kysymyksen ”vaikka pystyisinkin tähän, pystynkö tähän juuri tässä ja juuri nyt?”.

4.3 Erilaiset suoritusympäristöt

Urheilu ja liikunta pitävät sisällään monenlaisia aktiviteetteja ja lajeja, joten vaikuttaa luonnolliselta olettaa, että myös ”suloisen jännitys” voi toteutua monenlaisten erilaisten aktiviteettien myötä. Yllä on kuvattu erilaisten aktiviteettien jaottelua kilpailullisiin ja ei-kilpailullisiin. Tämän jaottelun lisäksi näitä voidaan jakaa myös suoritusympäristöön liittyen. Tällöin ”suloisen jännityksen” lähteiden kannalta relevantti jakokriteeri liittyy yksilöllä käytettävissä olevaan tietyn lopputuloksen saavuttamisen edellytyksiä koskevaan tietoon. Täten suoritusympäristö-termillä viitataan tässä yhteydessä ensisijaisesti yksilön tekemään tulkintaan ympäristöstään, vaikka tämä sinänsä onkin osaltaan fyysisen ympäristön määrittämä. Tältä pohjalta toisistaan voidaan erottaa staattiset, interaktiiviset ja dynaamiset ympäristöt.

Staattisissa ympäristöissä suoritusympäristö säilyy samana läpi suorituksen, jonka lisäksi yksilö myös olettaa näin tapahtuvan. Suoritusympäristö on toisin sanoen suljettu, sillä tietyn lopputuloksen saavuttamisen kannalta tarvittava tieto on yksilölle saatavilla ennen suorituksen tekemistä. Vuorovaikutusta vastustajien tai kanssakilpailijoiden kanssa ei tässä tapauksessa ole tai se on luonteeltaan epäsuoraa.⁴²

⁴² Skultety kutsuu (2011) tämänkaltaisia aktiviteetteja rasitteettomiksi (*unencumbered*) ja standardoituiksi.

Interaktiivisissa ympäristöissä vuorovaikutus vastustajan tai kanssakilpailijan kanssa on suoraa, jonka seurauksena tietyn suorituksen onnistumisen tai lopputuloksen saavuttamisen ehdot määrittyvät osittain vastustajan tekemien ratkaisujen tai valintojen pohjalta. Täten yksilön onnistumisensa vaatimukseen liittyvä tieto on luonteeltaan epätäydellistä, sillä vastustajan valinnat ja toimet ovat aina jossain määrin omien vaikutusmahdollisuuksiemme ulkopuolella. Suoritusympäristö on toisin sanoen avoin.⁴³

Dynaaminen suoritusympäristö viittaa myös ympäristöön, jossa onnistumisen vaatimuksia koskeva tieto on luonteeltaan epätäydellistä. Toisin kuin interaktiivisissa ympäristöissä, dynaamisissa ympäristöissä epätietoisuus onnistumisen vaatimuksista on kuitenkin itse suoritusalueeseen liittyvää.⁴⁴ Esimerkiksi vapaalaskija tai kiipeilijä voi tietää ennen suorituksen tekemistä karkeasti, mitä reitin huipulle pääseminen tai tietyn linjan laskeminen edellyttää, mutta onnistumisen tarkemmat vaatimukset selviävät vasta toiminnan edetessä. Täten myös dynaaminen suoritusympäristö on avoin mutta se on avoin eri merkityksessä kuin interaktiivinen. Interaktiivinen ympäristö sisältää aina toisia valintoja tekeviä toimijoita, joiden tekemät valinnat ovat viime kädessä aina vaikutusmahdollisuuksiemme ulkopuolella. Voimme ainoastaan pyrkiä rajoittamaan toiselle avoimien valintojen määrää oman pelityylimme tai -taktiikkamme avulla. Dynaamisessa ympäristössä avoimuus on puolestaan seurausta itse suoritusalueesta tai -ympäristöstä koskevasta tiedon puutteesta.

Merkittävä ero avoimien ja suljettujen ympäristöjen välillä on niiden asettamat erilaiset vaatimukset suorituksen onnistumiselle. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, mistä

⁴³ Tämänkaltaiset aktiviteetit ovat Skultetyn mukaan (2011) rasitteellisia (*encumbered*) ja suhteellisia (*vis-a-vis*).

⁴⁴ Esimerkiksi luontoliikuntalajit sisältävät Kreinin mukaan (2014; 2015) vuorovaikutusta luonnon elementtien kanssa, jonka seurauksena yksilö joutuu jatkuvasti reagoimaan muuttuvaan suoritusalueeseen.

toimintaan liittyvää epävarmuus juontaa juurensa. Suljetuissa ympäristöissä kyse on ensisijaisesti tietyn suorituksen onnistuneesta toteuttamisesta. Avoimissa ympäristöissä kyse on tämän lisäksi myös oikeanlaisten valintojen ja ratkaisujen tekemisestä. Toisin sanoen, avoimissa ympäristöissä yksilön on valittava, mitä tehdä ja tämän lisäksi myös onnistuttava tämän toteuttamisessa. Täten avoimessa ympäristössä yksilö voi epäonnistua kahdella tapaa – tekemällä väärän valinnan tai epäonnistumalla valitun suorituksen toteuttamisessa.

Käytännössä monet lajit sisältävät erilaisia elementtejä eivätkä ne useinkaan istu siististi yllä esitettyihin kategorioihin. Tietty laji voi joiltain elementeiltään olla staattinen ja toisilta interaktiivinen. Jaottelun perustaminen yksilön tulkintaan sekä yksilöllä käytettävissä tai saatavilla olevaan tiedon määrään tarkoittaa myös sitä, ettei pelkän aktiviteetin ominaisuuksista voida suoraan päätellä, minkälainen suoritusympäristö on yksilön näkökulmasta. Epävarmuuden lähteet vaikuttavat kuitenkin olevan erilaisia riippuen siitä, minkälaisesta aktiviteetista tai suoritusympäristöstä on kyse.

5 MIKÄ TEKEE EPÄVARMUUDESTA SULOISTA?

Olen kuvannut ”suloista jännitystä” epävarmuuden luonnehtiman haasteen kohtaamisen mahdollisesti synnyttämä kokemuksena ja toisaalta tarkastellut eroja tämän epävarmuuden lähteissä kilpailullisten ja ei-kilpailullisten haasteiden sekä erilaisten suoritusympäristöjen välillä. En ole kuitenkaan vielä käsitellyt sitä, mikä tekee tästä epävarmuudesta ”suloisen jännityksen” yhteydessä jotain toivottavaa. Koemme epävarmuutta urheilun ja liikunnan lisäksi myös monissa muissa elämämme konteksteissa, kuten hakiessamme töitä, pyrkiessämme opiskelemaan, kirjoittaessamme pro-gradua tai pohtiessamme kaupantekoa autosta tai kesämökistä. Edellä mainittuihin tapauksiin liittyvä epävarmuus vaikuttaa kuitenkin yleensä pikemminkin ahdistavalta kuin toivottavalta. Epävarmuus ei ole jotain, mitä kaipaamme tai toivomme näihin tilanteisiin liittyvän. Urheilussa, liikunnassa ja peleissä epävarmuuden rooli vaikuttaa kuitenkin päinvastaiselta. Kokemus lopputuloksen epävarmuudesta vaikuttaa pikemminkin oleelliselta – joltain, jonka poistaminen vaikuttaa merkittävästi vähentävän toiminnan mielekkyyttä.

Epävarmuus, siten kun sitä tässä työssä on käytetty, viittaa nimenomaisesti tiedon puutteeseen perustuvaan epävarmuuteen. Se koskee tiedon puutetta suhteessa tietyn lopputuloksen tai asian toteutumiseen. Täten kokemuksella epävarmuudesta ei viitata tässä epäilyn tai itseluottamuksen puutteen kaltaisiin asioihin. Toisaalta myös tämänkaltaiset asiat vaikuttavat osaltaan perustuvan lopputulosta koskevaan tiedonpuutteeseen. Työtä tai opiskelupaikkaa hakiessani en tiedä, saanko sitä vai en. Auto- ja mökkikaupoilla, tai gradua kirjoittaessa, en tiedä osoittautuuko auto, mökki tai gradu lopulta hyväksi ja toimivaksi. Koska näidenkin kaltaiset kontekstit sisältävät tiedon puutteeseen liittyvää epävarmuutta, on syytä tarkastella sitä, mikä tekee tästä

epävarmuudesta urheilun, liikunnan ja pelien sekä ”suloisen jännityksen” yhteydessä jotain toivottavaa.

5.1 Pelihalu

Työn alussa esitelty Suitsin analyysi peleistä ja niiden pelaamisesta tarjoaa lähtökohdan, josta kysymystä ”suloiseen jännitykseen” liittyvän epävarmuuden toivottavuudesta voidaan lähestyä. Suitsin pelianalyysin mukaan pelatessaan peliä yksilö siis hyväksyy pelin konstituoivat säännöt ja niiden mukanaan tuomat esipelillisen tavoitteen saavuttamista koskevat rajoitteet, jotta pelin pelaaminen tulee mahdolliseksi (Suits 2014, 21–43). Toisin sanoen, yksilö hyväksyy säännöt, koska tämä hyväksyminen mahdollistaa kyseisen pelin pelaamisen. Tätä sääntöjen hyväksyntään liittyvää asennoitumista Suits kutsuu pelihaluksi (ibid.).

Kaikki lajit tai pelit eivät kuitenkaan vaikuta sisältävän yllä mainitun kaltaisia konstitutiivisia sääntöjä. Selkeänä esimerkkinä sääntöjen konstituoimasta pelistä voidaan pitää jalkapalloa – säännöt kertovat mikä merkitys kehikolla ja verkolla on sekä miten pallo tulee sinne saada, jotta kyse olisi maalista.⁴⁵ Täten teot jalkapallossa saavat merkityksensä siitä sääntöjen konstituoimasta viitekehystä, jossa ne tapahtuvat. Jos puolestaan ajatellaan esimerkiksi vuorikiipeilyä, ei se vaikuta sisältävän samankaltaisia sääntöjä. Säännöt, jotka rajaavat ulos esimerkiksi huipulle lentämisen, eivät vaikuta luonteeltaan konstitutiivisilta, sillä kiipeäminen toimintana vaikuttaa olevan merkityksellistä tämänkaltaisista säännöistä riippumatta (Kretchmar 2015; Berg 2015).

⁴⁵ Kretchmarin mukaan Searle kuvaa konstitutiivisia sääntöjä seuraavasti: ”X tarkoittaa Y:tä kontekstissa K” (Kretchmar 2001).

Toisin sanoen, tämänkaltaisten sääntöjen lisääminen tai artikuloiminen ei varsinaisesti muuta yksilön näkökulmasta mitään, sillä kiipeäminen on toimintana ymmärrettävissä ilman viittausta sääntöihin.⁴⁶

Suitsin mukaan siinä ei kuitenkaan periaatteessa ole eroa hyväksyykö yksilö pelin sääntöjen mukanaan tuomat rajoitteet, koska tämä hyväksyminen tekee pelin pelaamisen mahdolliseksi vai valikoiko yksilö vaikean tavoitteen vain voidakseen yrittää tämän valinnan tuottamien haasteiden ratkaisemista (Suits 2014, 90–92). Täten peli voi syntyä kahdella tapaa – hyväksymällä rajoittavia sääntöjä tai valikoimalla vaikeita ongelmia. Sekä hyväksynnän että valikoinnin perusteena on pelaamisen yhteydessä yksinkertaisesti tästä seuraavien haasteiden ratkaisemisen yrittäminen. Pelihalu on täten keskeinen osa Suitsin analyysia, sillä kaikki mitä pelin syntymiseen minimissään vaikutetaan vaadittavan, on jokin luonnollinen ongelma yhdistettynä pelihaluun (Kretchmar 2015, 50–51).

Peli voi siis Suitsin mukaan syntyä joko tekemällä esipelillisen tavoitteen saavuttaminen vaikeammaksi pelin konstitutiivisten sääntöjen asettamien rajoitusten myötä tai yksinkertaisesti valikoimalla vaikeita ongelmia (Suits 2014, 90–92). Morgan kutsuu tätä

⁴⁶ Vuorikiipeily on melko yleisesti esiintyvä esimerkki urheilufilosofian teksteissä, joten käytän sitä tässä itsekkin. Vuorikiipeilyn nostaminen esiin esimerkkinä lajista, joka ei sisällä konstitutiivisia sääntöjä on kuitenkin ongelmallista, sillä vuorikiipeilyä, tai kiipeilyä yleensäkin, voidaan jakaa moniin eri alalajeihin tai muotoihin. Vuori voidaan esimerkiksi kiivetä soolona, alppityylillä tai retkikuntatyylillä – vapaasti tai avustetusti. Näistä jokainen muoto asettaa jotain edellytyksiä sille, miten yksilön tulisi kiivetessään toimia, sikäli kun tämä on kiinnostunut siitä, miten vuori on kiivetty. Vuorikiipeilyä harrastetaan kuitenkin usein itsekseen tai ystävien kanssa eikä virallisia sääntöjä tai niiden valvontaa itse kiipeämiseen liittyen juurikaan ole. Kuitenkin, jos yksilö haluaa kiivetä jonkun reitin vapaasti, ovat vapaakiipeilyn konstituivat säännöt tätä sitovia. Vaikka kiipeäminen sinänsä voidaan ihmisen perusmotorisena toimintana ymmärtää ilman viittausta konstituoiviin sääntöihin, ei sama vaikuta enää pätevän esimerkiksi vapaakiipeilyyn. Vuorikiipeilyn käyttö esimerkkinä vaikuttaa urheilufilosofian teksteissä mieltävän sen lähihistorian toimintana, jossa valtiot lähettivät kilpaa retkikuntia korkeiden vuorien huipuille saadakseen lippunsa liehumaan sinne ensimmäisenä. Tällöin väliä ei ollut sillä, miten huipulle päästiin, kunhan sinne päästiin. Tämä ei kuitenkaan kuvasta erityisen hyvin sitä, mitä monet vuorikiipeilijät tänä päivänä tekevät.

pelien taustalta löytyvää logiikkaa ”tarpeettomuuden logiikaksi”⁴⁷, viitaten tällä siihen, että pelin sääntöjen asettamien rajoitteiden ja niiden hyväksymisen tarkoituksena vaikuttaa olevan yksinkertaisesti tästä rajoittamisesta seuraavien vaikeuksien ja haasteiden ratkaisemisen yrittäminen (Morgan 1994, 210–234).

Pelien pelaamiseen liittyvä tarpeettomuuden logiikka ja pelaajan asennoitumista kuvaava pelihalu vaikuttavat täten käyvän hyvin yksiin Kretchmarin näkemyksen kanssa ”suloisesta jännityksestä” epävarmuuden luonnehtimana haasteena. Lisäksi, koska pelin tavoite ja sen saavuttamisen keinot ovat oleellisesti kietoutuneet toisiinsa, vaikuttaa pelin pelaaminen kietovan prosessin ja sen lopputuloksen yhteen tavalla, jolla Fraleigh kuvaa ”suloiseen jännitykseen” liittyvää ristiriitaisuutta (Fraleigh 1984, 85–91). Yksilö pyrkii pelatessaan toimimaan kohti pelin tavoitetta eli saavuttamaan tietyn lopputuloksen, mutta tämän tavoitteluprosessin reunaehdot sanelevat pelin säännöt, joihin yksilö sitoutuu voidakseen pelata peliä. Täten pelissä lopputuloksen saavuttaminen on oleellisesti sidottu pelin määrittelemiin keinoihin, joita yksilö sitoutuu noudattamaan. Lisäksi, pelihalun myötä ainakin yksi tämän sitoumuksen tarkoituksista on yksinkertaisesti pelata peliä eli pyrkiä ratkaisemaan rajoittavien sääntöjen tai vaikean ongelman valikoinnin synnyttämiä haasteita.

Suitsin analyysin tarkoituksena on kuitenkin yksinkertaisesti ilmaista ehdot sille, mitä peli ja sen pelaaminen tarkoittaa. Suits pyrkii toisin sanoen vastaamaan siihen, milloin kyseen voidaan sanoa olevan pelistä ja sen pelaamisesta. Tältä pohjalta ei kuitenkaan voida vielä päätellä mitään siitä, miksi yksilö peliä pelaa. Voin pelata peliä monista erisyistä – esimerkiksi sen itsensä vuoksi, sen kuntoa kohottavan vaikutuksen vuoksi,

⁴⁷ Suomennettu ilmauksesta *gratuitous logic*

viettäkseni aikaa ystäväieni kanssa tai ansaitakseni rahaa ja mainetta pelissä menestymällä. Pelin pelaamisen toimiessa instrumenttina jonkun sen ulkopuolisen asian saavuttamiselle, pelaamisen itsensä merkitys vaikuttaa kuitenkin olevan toissijaista. Se, mikä tällaisessa tapauksessa on arvokasta, vaikuttaa olevan viime kädessä irrallista itse pelistä.

Pelin pelaamisen välineellistyminen vaikuttaa johtavan siihen, etteivät prosessi ja lopputulos ole enää Fraleigh edellyttämällä tavalla toisiinsa kietoutuneita. Fokus siirtyy tällöin prosessista sen avulla saavutettaviin lopputuloksiin. Se, mitä haluan pelaamisellani saavuttaa, on tällöin riippumatonta itse pelistä, vaikka sen saavuttaminen voikin edellyttää menestystä pelissä. Tilanne on tällöin analoginen yllä esitettyjen työnhaku, opiskelu ja auto- tai mökkikauppa esimerkkien kanssa, jossa tietyn lopputuloksen saavuttamiseen liittyvästä epävarmuudesta saattaakin tulla luonteeltaan jotain epätoivottavaa.

Pelin tai kilpailun voittaminen tavoitteena voidaan siis ymmärtää yllä esitetyn valossa kahdella tapaa.⁴⁸ Toisaalta kyse voi olla asiasta, jonka tavoittelu mahdollistaa pelaamisen tai kilpailemisen ja toisaalta kyse voi olla asiasta, joka mahdollistaa jotain muuta, vaikka edellyttääkin pelaamista tai kilpailemista. Näistä jälkimmäinen kohtelee pelaamista ja voittamista instrumenttina jonkin muun asian saavuttamiseen, jolloin ensisijaisesti merkityksellistä on yksinomaan tietynlaisen asiantilan vallitseminen. Täten fokus on voittamisen lopputuloksessa ja voittamisen yrittämisen prosessi on ensisijaisesti merkityksellinen ainoastaan suhteessa siihen.

⁴⁸ Suitsin viitekehyksessä pelin voittaminen viittaa sen saavuttamiseen, mikä pelissä on tavoitteena. Täten pelin voittaminen ei suoraan viittaa toisten pelaajien voittamiseen, sillä pelit voivat olla myös yksinpelejä.

Instrumentaalinen suhtautuminen pelaamiseen ja kilpailemiseen vaikuttaa täten estävän kokemusta ”suloisesta jännityksestä” syntymästä, sillä se vaikuttaa tekevän prosessiin liittyvästä epävarmuudesta jotain epätoivottavaa. ”Suloisen jännityksen” toteutuminen pelien ja niiden pelaamisen myötä ei siis ole automaattista, vaikka pelien taustalta löytyvä ”tarpeettomuuden logiikka” toisaalta vaikuttaakin tarjoavan sille soveltuvan alustan. Ihmisten kokemusten ja toiminnan ymmärtäminen edellyttää kuitenkin niiden tulkitsemista fenomenologisina pareina, jolloin kokemusten ja toiminnan luonne määrittyy toisaalta yksilön psykologisten ominaisuuksien ja toisaalta aktiviteetin rakenteellisten ominaisuuksien kautta (Feezell 2010, 157–158). Täten pelkkien tarpeettomuuden logiikkaan perustuvien ongelmien tai tehtävien olemassaolo ei itsessään riitä synnyttämään kokemusta ”suloisesta jännityksestä” ellei yksilö ole myös sitoutunut tai asennoitunut toimintaa kohtaan tietyllä tavalla. Koska instrumentaalinen suhtautuminen siirtää huomion pois itse toiminnasta, vaikuttaa ”suloisen jännityksen” toteutuminen edellyttävän suhtautumista, jossa toiminta nähdään jonain itsessään arvokkaana.

5.2 Autotelisyys ”suloisen jännityksen” edellytyksenä

Itsessään arvokkaaseen toimintaan on urheilufilosofiassa viitattu autotelisyyden käsitteellä. Se muodostaa käsitteellisen vastakohtan välineelliselle tai instrumentaaliselle toiminnalle tai tavoitteille. Schmidin mukaan siinä, mitä ”itsessään arvokkaalla toiminnalla” tarkalleen ottaen tarkoitetaan, on kuitenkin eroja eri kirjoittajien välillä (Schmid 2009; 2011). Hänen mukaansa kestävin näkemys autotelisestä toiminnasta ymmärtää sen toimintana, jossa syyt ja tarkoitukset toiminnalle ovat toiminnan suhteen sisäisiä (Schmid 2011, 157–163). Tällä hän viittaa yksilön toiminnan syihin ja tarkoituksiin, jotka toteutuvat itse toiminnassa. Autotelinen toiminta on tällöin toimintaa,

johon yksilö osallistuu toiminnan itsensä vuoksi. Näin ymmärrettynä autotelinen toiminta viittaa kutakuinkin samaan asiaan kuin motivaatiopsykologian käsite sisäinen motivaatio.⁴⁹

Mikä sitten tekee urheilun ja liikunnan mahdollisesti itsessään arvokkaaksi toiminnaksi? Kysymys voi kenties vaikuttaa hieman ongelmalliselta, sillä mikä tahansa tekeekin jonkin toiminnan itsessään arvokkaaksi, vaikuttaa samalla tarjoavan syyn sille miksi tuo toiminta on arvokasta. Tämä kuitenkin vaikuttaa johtavan kyseisen toiminnan välineellistymiseen suhteessa siihen, mikä tekee siitä arvokasta. Toisin sanoen, jos sanomme toiminnan A olevan itsessään arvokasta koska sen myötä toteutuu B, tulemme samalla sanoneeksi, että oikeastaan A on arvokasta koska se toteuttaa B:n. Tällöin A ei siis sinänsä olisi enää itsessään arvokasta. Koska voimme toistaa saman ajatusprosessin myös B:n kohdalla, vaikuttaa johtopäätöksenä olevan, ettei itsessään arvokkaalle toiminnalle voida asettaa syitä tai ominaisuuksia, jotka tekevät sen arvokkaaksi ilman, että ajaudutaan yllä kuvattuun kehään.

Kuitenkin, jos itsessään arvokas toiminta ymmärretään toimintana, jossa syyt toiminnan tekemiselle ovat toiminnan suhteen sisäisiä, vältetään yllä esitetyt ongelmat. Tällä tavoin ymmärrettynä toiminnan itsensä arvokkuudelle riittää, että toiminta toteuttaa niitä ominaisuuksia tai asioita, joita yksilö pitää arvokkaana ja joiden johdosta hän toimintaan osallistuu. Toisaalta tämän seurauksena vaikuttaa olevan, että toiminnan arvokkuus palautuu viime kädessä yksilön psykologisiin ominaisuuksiin, subjektiivisiin tulkintoihin ja arvostuksiin, jonka myötä mitä tahansa toimintaa voidaan periaatteessa arvostaa mistä tahansa syystä. Tarkastelupiiriä kuitenkin rajaa tässä tapauksessa keskittyminen ”suloisen

⁴⁹ ks.esim. Deci & Ryan 2000

jännityksen” kokemukseen, jolloin huomio kohdistuu nimenomaisesti tämän kokemuksen ominaisuuksiin. Näin ollen kappaleen alussa esitetty kysymys voidaan muotoilla uudestaan seuraavasti: mikä tekee ”suloisen jännityksen” kokemuksesta jotain itsessään arvokasta? Vastaamalla tähän kysymykseen vastataan samalla myös kysymykseen ”suloiseen jännitykseen” liittyvän epävarmuuden toivottavuudesta.

5.3 Haasteita ja leikkiä

Yllä esitettyä kysymystä voidaan lähestyä tarkastelemalla kahta pelien ja niiden pelaamisen arvokkuuteen liittyvää näkemystä, joista ensimmäinen mieltää pelien arvon palautuvan niiden tarjoamiin haasteisiin ja toinen pelien luonteeseen potentiaalisena leikkinä.

Näistä näkemyksistä ensimmäisen on esittänyt Thomas Hurka, jonka mukaan pelit ovat hyviä ja arvokkaita, koska niiden sisältämät haasteet tekevät saavuttamisen mahdolliseksi (Hurka 2010). Pelin sääntöjen asettamien rajoitteiden nimenomaisena tarkoituksena on Hurkan mukaan tehdä toiminnasta haastavaa tai vaikeaa. Haastavuus tai vaikeus on puolestaan Hurkan mukaan suoraan verrannollinen pelin arvoon, sillä vaikeammat haasteet mahdollistavat monimutkaisempia, ja täten arvokkaampia, saavutuksia. Toisin sanoen, Hurkan mukaan vaikeuksien ja haasteiden selvittäminen ja tämän yrittäminen on itsessään arvokasta ja pelit ovat näin ollen arvokkaita, koska niiden ensisijaisena tarkoituksena on luoda erilaisia haasteita ja täten tehdä mahdolliseksi erilaisia saavutuksia (Hurka 2010).

Toisen yllä mainituista näkemyksistä on esittänyt John Tasioulas, joka ei pidä Hurkan näkemystä vaikeudesta ja haastavuudesta pelien arvon lähteenä mielekkäänä (Tasioulas 2010). Tasioulasin mukaan pelkkä vaikeus tai haastavuus ei itsessään voi olla arvokasta, ellei yksilö jo tulkitse sitä jonkun kehysarvon lävitse, joka tekee haasteen tai vaikeuden selvittämisestä arvokasta tai ylipäättään mielekäästä. Tämän lisäksi myös helpot pelit voivat Tasioulasin mukaan olla mielekkäitä, merkityksellisiä ja arvokkaita, jolloin pelien arvokkuuden kytkeminen niiden vaikeuteen vaikuttaa myös tässä suhteessa perusteettomalta. Tasioulas itse katsoo pelien arvokkuuden olevan viime kädessä seurausta siitä, että ne ovat luonteeltaan myös potentiaalisia leikkejä. Leikkiminen on Tasioulasin mukaan toimintana itsessään arvokasta ja täten myös pelit ja niiden pelaaminen, sikäli kun ne ovat myös leikkiä ja leikkimistä (Tasioulas 2010).

Ymmärryksensä leikeistä Tasioulas perustaa Johan Huizingan näkemykseen, jonka mukaan leikkiä ja leikkimistä luonnehtii muun muassa a) vapaavalintaisuus, b) erillisyys tavallisesta elämästä, c) järjestys ja d) arvostaminen sen itsensä vuoksi (Tasioulas 2010; Huizinga 2010). Huizingan mukaan (2010) leikki on siis toimintaa, johon osallistuminen on vapaavalintaista, ja joka asettaa yksilön hetkeksi tilaan, joka on tietyllä tapaa irrallinen sitä ympäröivästä todellisuudesta. Huizinga toteaa leikin olevan jotain luonteeltaan eivakavaa siinä mielessä, että leikkijä tiedostaa sen erillisyyden muusta todellisuudesta, josta ei kuitenkaan seuraa, etteikö siihen sitoutuminen voisi olla äärimmäisen vakavaa.⁵⁰ Huizingan mukaan leikki luo oman merkitystodellisuutensa sen konstituivien sääntöjen, roolien ja odotusten myötä, jotka myös luovat leikille sen rakenteen ja sisäisen järjestyksen. Tämän seurauksena leikkimisen tarkoitukset ja merkitykset ovat Huizingan

⁵⁰ Tämä on oleellinen huomio, sillä suomenkielessä leikin ensimmäinen miellelyhtymä lienee esimerkiksi lasten harjoittama huoleton hauskanpito. Huizingan analyysin valossa leikki voi kuitenkin olla äärimmäisen vakavaa olematta edes hauskaa. Toki toiminnan on tässä tapauksessa epäilemättä oltava merkityksellistä yksilön näkökulmasta jostain muusta syystä, sillä siihen sitoutuminen perustuu vapaa valintaisuudelle.

mukaan puhtaasti leikkimaailman sisäisiä, vailla instrumentaalista kytköstä sitä ympäröivään arkitodellisuuteen. Toisin sanoen, leikki on toimintana intressitöntä suhteessa sen ulkopuoliseen todellisuuteen. Tämä tekee leikkimisestä Huizingan mukaan autotelista, eli toimintaa, jota tehdään sen itsensä vuoksi (Huizinga 2010). Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka leikkimisestä voi sinänsä seurata jotain instrumentaaliseksi hyödyiksi luettavia asioita, kuten esimerkiksi sen myötä kehittyneiden motoristen taitojen, eivät nämä hyödyt tai mahdollisuus niiden saavuttamiseen ole merkityksellisiä osia yksilön leikkimiseen liittyvää kokemusta.

Molemmat yllä esitetyistä pelien arvokkuutta koskevista näkemyksistä vaikuttavat tavoittavan ”suloisen jännityksen” kannalta jotain oleellista, vaikka ne eivät sinänsä sitä käsittelekään. Työssä ”suloista jännitystä” on luonnehdittu kokemuksena, joka voi syntyä sitouduttaessa epävarmuuden värittämän haasteen selvittämiseen. Koska haasteen synty edellyttää toisaalta sekä onnistumisen että epäonnistumisen mahdollisuutta, voidaan sen sanoa perustuvan nimenomaan vaikeuteen. ”Suloinen jännitys” voi syntyä, kun tavoitteen saavuttamisen vaatimusten ja yksilön kykyjen ja taitojen välinen suhde on oikea. Haaste on tällöin haastavuutensa puolesta sopiva – ei liian vaikea mutta toisaalta ei myöskään liian helppo. Yksilön näkökulmasta merkitystä on oltava toisaalta sekä yrittämisen prosessilla että sen lopputuloksella ja täten onnistunutta lopputulosta voitaneen hyvin kuvata Hurkan luonnehtimana vaikeuden selvittämiseen perustuvana saavutuksena.

”Suloinen jännitys” on tällöin kokemuksena toivottava, koska se on yhteydessä saavuttamiseen. Saavuttaminen on kuitenkin mahdollista juuri siksi, että yksilö voi myös epäonnistua. Täten epäonnistumisen mahdollisuuden rooli on saavutuksen ja ”suloisen jännityksen” toteutumisessa yhtä oleellinen kuin onnistumisen. Kuitenkin, jotta toimintaan itseensä liittyvä epäonnistumisen mahdollisuuden synnyttämä epävarmuus

voisi olla toivottavaa, vaikuttaa se edellyttävän toiminnan autotelisyyttä. Sekä saavuttaminen että ”suloinen jännitys” vaikuttavat siis edellyttävän haastavuutta tai mahdollisuutta epäonnistua, mutta vasta autotelisyys vaikuttaa tekevän epäonnistumisen mahdollisuuteen perustuvasta epävarmuudesta jotain toivottavaa.

Autotelisessä toiminassa toiminnan tekemisen syyt ja tarkoitukset palautuvat toimintaan itseensä ja täten epäonnistuminen tai onnistuminen ovat yksilön kokemuksessa irrallisia niiden mahdollisista toiminnan itsensä ulkopuolisista seurauksista. Toiminta näyttäytyy tällöin yksilölle yllä esitetyn määritelmän mukaisena leikkinä, johon sitoutuminen on vapaavalintaista ja intressitöntä suhteessa toiminnan ulkopuoliseen todellisuuteen. Täten ”suloinen jännitys” kokemuksena vaikuttaa edellyttävän pelien tarpeettomuuden logiikan ottamista vakavasti. Se vaikuttaa vaativan suhtautumista toimintaa kohtaan, jota voidaan yllä esitetyn perusteella luonnehtia leikkinä ja leikkimisenä.

6 MIKSI ”SULOISEN JÄNNITYKSEN” TOTEUTUMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Miksi meidän sitten tulisi olla kiinnostuneita ”suloisesta jännityksestä”? Miksi kokemusta ”suloisesta jännityksestä” tulisi tavoitella ja sen toteutumista urheilussa ja liikunnassa edistää? Edellä esitetyn perusteella ”suloinen jännitys” vaikuttaa kokemuksena toteutuvan autotelisissä aktiviteeteissa eli aktiviteeteissa, joissa toimintaan osallistutaan toiminnan itsensä vuoksi. Ensiksi voidaan siis kysyä, miksi osallistuminen autotelisiin aktiviteetteihin on arvokasta tai toivottavampaa kuin instrumentaalisiin aktiviteetteihin osallistuminen? Vaikka autotelisten aktiviteettien paremmuus suhteessa instrumentaalisiin, tai vapaavalintaisten aktiviteettien paremmuus suhteessa pakotettuihin, vaikuttaakin toisaalta intuitiivisesti selvältä, on näiden aktiviteettityyppien keskinäistä paremmuutta koskeva kysymys työssä omaksutun toiminnan sisäisiin syihin perustuvan autotelisyyskäsityksen johdosta empiirinen.

Toiseksi voidaan kysyä, miksi juuri ”suloinen jännitys” on kokemuksena tärkeä. ”Suloisen jännityksen” mahdollisesti synnyttämä toiminta vaikuttaa rakentuvan erilaisten haasteiden ja niiden suorittamiseen liittyvän epävarmuuden ympärille. Täten se, mikä tekee erityisesti ”suloisesta jännityksestä” arvokasta tai merkityksellistä, vaikuttaa palautuvan näihin. Vaikka ”suloisesta jännityksestä” onkin kirjoitettu pääasiassa urheilun, liikunnan, pelien ja kilpailemisen yhteydessä, ei se vaikuta kuitenkaan olevan täysin spesifi näihin konteksteihin perustuessaan haasteiden tuottamalla epävarmuudelle. Haasteet voivat luonnollisesti olla luonteeltaan muitakin kuin fyysisiä. Toisaalta yllä esitetyn fenomenologisen katsauksen valossa fyysisillä haasteilla saattaa olla erityisrooli olemassaolomme kehollisuudesta johtuen.

Aloitan näiden kysymysten tarkastelun kiinnittämällä huomioni kahteen psykologian teoriaan, joiden avulla voidaan vastata osaan yllä esitetystä kysymyksistä. Tarkastelen seuraavaksi lyhyesti itsemääräämisteoriam⁵¹ ja virtauskokemusta⁵² sekä näiden suhdetta ”suloiseen jännitykseen” ja sen merkitykseen. Tämän jälkeen tarkastelen lyhyesti, mitä ”sulaisen jännityksen” merkityksestä voidaan fenomenologian näkökulmasta sanoa.

6.1. ”Sulainen jännitys” sisäisesti motivoituneena toimintana

Itsemääräämisteoriassa laadullisesti erilaisten motivaatioiden ja tavoitteiden erotteleminen on tärkeää, sillä näillä on todettu olevan merkitystä esimerkiksi psykologisen hyvinvoinnin, toiminnan jatkuvuuden, toiminnan synnyttämien tunteiden ja toimintaan liittyvän suorituskyvyn suhteen.⁵³ Erilaisten motivaatioiden ja tavoitteiden positiiviset tai negatiiviset seuraukset ovat puolestaan teorian mukaan seurausta siitä, kuinka hyvin ne tukevat tai tukahduttavat ihmisten psykologisten perustarpeiden täyttymistä (Deci & Ryan 2000). Perustarpeita meillä puolestaan on itsemääräämisteorian mukaan kolme – itseohjautuvuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys.⁵⁴ Näistä a) *itseohjautuvuus* viittaa kokemukseen vapaavalintaisuudesta ja itsestä aktiivisena, valintoja tekevänä toimijana, b) *kyvykkyys* kykyyn toimia tehokkaasti yksilön tärkeinä tai merkityksellisenä pitämissään konteksteissa ja c) *yhteisöllisyys* kokemukseen yhteenkuuluvuudesta, hyväksynnästä ja merkityksellisyydestä sosiaalisessa ympäristössä (Ryan & Deci 2017, 10–11).

⁵¹ ks. esim. Ryan & Deci 2017

⁵² ks. esim. Csikszentmihalyi 1990

⁵³ Kattava yleiskatsaus itsemääräämisteoriaan ja sen puitteissa tehtyyn tutkimukseen ks. Ryan & Deci 2017

⁵⁴ Suomennettu ilmauksista *autonomy*, *competence* ja *relatedness*.

Itsemääräämisteoria erottelee toisistaan laadullisesti erilaisia motivaatioita janalla, jonka yhdessä päässä on perustarpeita täyttävä täysin autonominen sisäisesti motivoitunut toiminta ja toisessa perustarpeita tukahduttava täysin kontrolloitu ulkoisesti motivoitunut toiminta (Deci & Ryan 2000, 237). Edellä esitetty jakolinja autonomisen ja kontrolloidun motivaation välillä viittaa siis eroon perustarpeiden täyttymisen suhteen – autonomisesti motivoitunut toiminta on perustarpeita täyttävää ja kontrolloidusti motivoitunut toiminta näitä tarpeita tukahduttavaa. Jakolinja autonominen-kontrolloitu ei kuitenkaan viittaa samaan asiaan kuin jakolinja sisäinen-ulkoinen, sillä osa ulkoisista motivaation muodoista voivat myös olla autonomisia.⁵⁵ Autonominen-kontrolloitu jakolinja viittaa siis perustarpeiden täyttymiseen ja sisäinen-ulkoinen puolestaan siihen, toteutuuko toiminnan tekemisen tarkoitus toiminnan itsensä myötä vai onko toiminnalle olemassa jotain sen itsensä suhteen ulkoisia syitä. Täten jakolinja sisäinen-ulkoinen viittaa tässä yhteydessä samaan asiaan kuin filosofiasta tutumpi jakolinja autotelinen-instrumentaalinen.

Itsemääräämisteoria sisältää lukuisia mielenkiintoisia yhteyksiä työssä käsitellyn ”suloisen jännityksen” kannalta, joista nostan seuraavaksi esiin muutamia. Ensiksi, Decin ja Ryanin mukaan kyvykkyyden on tarpeena toteuduttava, jotta minkäänlaisen käyttäytymistä säätelevän motivaation on ylipäättään mahdollista syntyä (Deci & Ryan 2000, 233–235). Tämä vaikuttaa luonnolliselta ottaen huomioon fenomenologisessa katsauksessa esiin nostettu ympäristöä, sen vaatimuksia tai mahdollisuuksia ja omia kykyjä koskevien tulkintojen keskinäinen riippuvuus. Toisin sanoen, voimme mielekkäästi tavoitella vain asioita, jotka näyttäytyvät meille merkityksellisinä ja

⁵⁵ Jos esimerkiksi yksilö pitää arvokkaana omaa terveyttään ja urheilee tai liikkuu ylläpitääkseen tätä, on toiminta itsessään instrumentaalista suhteessa tähän tavoitteeseen. Tavoite on kuitenkin yksilön itsensä valitsema, asettama ja arvokkaana pitämä, jolloin käyttäytymistä säätelevä motivaatio on luonteeltaan autonomista, vaikka se toisaalta onkin ulkoisesti tai instrumentaalisesti motivoitunutta suhteessa itse toimintaan.

mahdollisina. Toiseksi, autotelisyys ”suloisen jännityksen” toteutumisen ehtona vaikuttaa johtavan myös itseohjautuvuuden tarpeen toteutumiseen.⁵⁶ Itseohjautuvuuden tarpeen toteutuminen puolestaan on Decin ja Ryanin mukaan oleellista sisäisen motivaation syntymiselle tiettyä toimintaa kohtaan (Deci & Ryan 2000, 233–235). Kolmanneksi, ”suloiseen jännitykseen” liittyvä aktiivinen pyrkimys saavuttaa jotakin kykyjään ja taitojaan käyttämällä vaikuttaa mahdollistavan kyvykkyyden tarpeen toteutumisen. Aikaisemmin esitetyn puhtaiden arpapeliä ulosrajauksen näkökulmasta on erityisen kiinnostavaa, että Deci ja Ryan toteavat kyvykkyyden tarpeen toteutumisen edellyttävän yksilön tulkintaa omien toimien merkityksellisyydestä tietyn lopputuloksen toteutumiseen (ibid.).

”Suloista jännitystä” voitaneen siis kuvata yhtenä urheiluun ja liikuntaan liittyvistä sisäisen motivaation lähteistä. Täten ”suloisen jännitys” olisi arvokasta ja merkityksellistä, koska se mahdollistaa sisäisen motivaation toteutumisen urheilun ja liikunnan piirissä. Sisäinen motivaatio puolestaan on yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin, toiminnasta nauttimiseen ja sen kestävään ylläpitämiseen, joten sen merkitys esimerkiksi liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa tai tiukan harjoittelurytmin ylläpitämisessä on suuri.⁵⁷ Perustuessaan toisaalta autotelisyydelle ja toisaalta haasteille, vaikuttaa ”suloisen jännitys” myös liittyvän läheisesti itseohjautuvuuden ja kyvykkyyden perustarpeiden toteutumiseen. Muodostaessaan tietynlaisia sosiaalisia käytäntöjä,⁵⁸ urheilu- ja liikuntalajit vaikuttavat myös tarjoavan mahdollisuuksia yhteisöllisyyden tarpeen toteutumiselle.

⁵⁶ Jos toiminnalle ei ole mitään toiminnan itsensä ulkopuolisia syitä, on toiminta ja sen aloittaminen tai jatkaminen yksilön näkökulmasta vapaavalintaista.

⁵⁷ Itsemääräämisteorian soveltamisesta erityisesti urheiluun ja liikuntaan ks. esim. Hagger & Chatzisarantis 2007; Ryan & Deci 2017, 481–507

⁵⁸ ks. MacIntyre 2007, 211–236

Itsemääräämisteorian tekemät erottelut erilaisten motivaatioiden ja tavoitteiden välillä ovat mielenkiintoisia myös voittamista koskevaa keskustelua silmällä pitäen. Aikaisemmin esittämäni Fraleighin näkemyksen mukaan voittaminen voidaan nähdä joko 1) toiminnan sisäisenä tavoitteena, jolloin voiton tavoittelun tarkoituksena on mahdollistaa kyseinen toiminta, tai 2) ulkoisena tavoitteena, jolloin toiminta itsessään on instrumentaalista suhteessa voiton saavuttamiseen (Fraleigh 1984, 35–50; 85–91). Urheilu vaikuttaa suosivan molemman kaltaisia tulkintoja kehottaessaan toisaalta nauttimaan reilusta pelistä pelaamisen itsensä vuoksi mutta jakaessaan toisaalta mainetta ja kunniaa mitaleiden ja palkintojen muodossa ainoastaan kilpailussa menestyville. Kilpailujen voittamisen nollasumma-luonteesta johtuen yhden palkitseminen voittajana merkitsee lisäksi muiden palkitsematta jättämistä. Miten kilpailemiseen ja voittamiseen siis tulisi suhtautua?

Itsemääräämisteorian mukaan ulkoisten rangaistusten ja palkintojen, joko konkreettisten tai psykologisten, läsnäolo voi potentiaalisesti johtaa urheilusta ja liikunnasta nauttimisen vähenemiseen (Ryan & Deci 2017, 483). Ne eivät kuitenkaan tee tätä automaattisesti. Täten pelkkä ulkoisten palkintojen, kuten mitalien, arvonimien, kehujen tai moitteiden, läsnäolo ei itsessään vielä riitä tekemään kilpailusta ongelmallista. Oleellista Decin ja Ryanin mukaan on, minkälaisen funktionaalisen merkityksen nämä palkinnot tai rangaistukset saavat. Ollessaan yksilön näkökulmasta arvottavia ja kontrolloivia, niiden vaikutus on negatiivinen – ollessaan informationaalisia, vaikutus voi olla neutraali tai jopa positiivinen (ibid.).

Jos esimerkiksi yksilön omanarvotunto on sidoksissa kilpailussa menestymiseen, voittaminen voi muuttua toiminnan suhteen ulkoiseksi tavoitteeksi, jonka perimmäisenä tarkoituksena on ylläpitää omanarvontuntoa. Voittamisesta tulee tällöin instrumentti

jonkin muun asian saavuttamiseen. Kilpailuun liittyvä lopputulos saatetaan tällöin tulkita yksilön näkökulmasta arvottavana ja kontrolloivana, sillä sen ajatellaan heijastavan yksilön arvoa yksilönä tavalla, joka ei ole täysin yksilön itsensä vallassa (Ryan & Deci 2017, 486–491). Tällöin kilpailemisen psykologiset vaikutukset ovat positiivisia vain siinä tapauksessa, että menestystä tulee. Tietyn lopputuloksen karkaaminen tai sen saavuttamiseen liittyvä epävarmuus puolestaan näyttäytyvät tässä tapauksessa negatiivisessa valossa johtaen mahdollisesti esimerkiksi syyllisyyteen, häpeään, ahdistukseen tai aggressioon (ibid.). Voittamisen tulkitseminen itse toiminnan suhteen ulkoisena tavoitteena saattaa siis johtaa jännitykseen, joka on kaikkea muuta kuin suloista. Tämä ei kuitenkaan ole viime kädessä itse kilpailun tai kilpailemisen ominaisuus vaan kuvastaa pikemminkin yksilön suhtautumista niihin. Kilpailu ja kilpaileminen voivat myös olla yksinkertaisesti informationaalisia tarjotessaan yksilölle mahdollisuuden arvioida ja kehittää omia kykyjään sekä kohdata tietynlaisia haasteita.

6.2 ”Suloinen jännitys” virtauskokemuksena

Toinen runsaasti yhtymäkohtia ”suloiseen jännitykseen” sisältävä psykologian teoria koskee virtauskokemusta. Csikszentmihalyi luonnehtii (1990; 2000) tätä tutkimaansa ja virtauskokemukseksi nimeämänsä kokemusta optimaalisena kokemuksena, jossa toiminta itsessään on yksilön näkökulmasta niin nautinnollista, kiinnostavaa ja kiehtovaa, ettei millään muulla vaikuta sillä hetkellä olevan merkitystä. Virtauskokemuksessa yksilö on täydellisen uppoutunut tiettyyn toimintaan, vailla tietoisuutta toiminnan itsensä kannalta ulkopuolisista asioista. Vaikka virtauskokemus voi periaatteessa toteutua hyvin monessa erilaisessa toiminnassa, voidaan sille Csikszentmihalyin mukaan löytää joitain toteutumisehtoja tai yleisiä rakenteita (Csikszentmihalyi 1990, 43–70). Tarkastelen seuraavaksi näitä ehtoja sekä niiden yhteyksiä ”suloiseen jännitykseen”.

Csikszentmihalyin mukaan virtauskokemus voi syntyä tilanteissa, joissa yksilö pyrkii aktiivisesti saavuttamaan jotakin kykyjään ja taitojaan käyttämällä ja joissa tämän saavuttamisen vaatimukset ovat tasapainossa näiden kykyjen ja taitojen kanssa (Csikszentmihalyi 1990, 43–70). Virtauskokemuksen syntyminen edellyttää myös toiminnan selkeitä tavoitteita sekä näiden tavoitteiden saavuttamista koskevaa välitöntä ja selkeää palautetta (ibid.). Yksilön on jatkuvasti tiedettävä, eteneekö hän toimintansa ja tekemiensä valintojen myötä kohti tavoitteen saavuttamista vai siinä epäonnistumista.

Csikszentmihalyin mukaan (1990, 59–62) virtauskokemusta luonnehtii myös kokemus hallinnasta. Hän kuitenkin toteaa hallinnantunteeseen liittyvän tietynlaisen paradoksin, sillä altistaessaan itsensä esimerkiksi vuorikiipeilylle sohvalla istumisen sijaan, yksilö vaikuttaa asettavan itsensä tilanteeseen, jossa hallinnan ulkopuolella olevien asioiden määrä kasvaa merkittävästi. Koska vuorikiipeileminen kuitenkin vaikuttaa johtavan virtauskokemukseen ja siihen liittyvään nautinnolliseen hallinnan tunteeseen todennäköisemmin kuin sohvalla istuminen, Csikszentmihalyi päättelee hallinnantunteen olevan seurausta hallinnan käyttämisestä eikä niinkään hallinnassa olevien asioiden määrästä tai asteesta (ibid.). Toisin sanoen, virtauskokemukseen liittyvän hallinnantunteen syntyminen edellyttää lopputuloksen kannalta merkittävien valintojen, suoritusten tai ratkaisujen tekoa. Lopputuloksen saavuttamisen on myös Csikszentmihalyin mukaan oltava jossain määrin epävarma, jotta sen saavuttamisen yrittäminen voisi johtaa hallinnantunteeseen (ibid.). Valintojen, suoritusten tai ratkaisujen on siis oltava luonteeltaan sellaisia, että ne voivat myös epäonnistua.

Selkeät tavoitteet, välitön palaute ja kokemus hallinnasta puolestaan mahdollistavat Csikszentmihalyin mukaan yksilön tietoisuuden tyhjenemisen itse toimintaan (Csikszentmihalyi 1990, 43–70). Tietoisuuden tyhjenemisellä hän tarkoittaa sitä, että

virtauskokemuksessa yksilön huomio on keskittynyt yksinomaan itse toimintaan ja sen tekemisen kannalta relevanttiin informaatioon. Täten virtauskokemus sijoittaa yksilön hetkeksi muusta todellisuudesta eristettyyn tilaan, jonka myötä tietoisuus sekä itsestä että toiminnan ulkopuolisesta todellisuudesta katoaa.⁵⁹ Virtauskokemuksen merkitysrakenne keskittyy yksinomaan toiminnan itsensä ympärille. Toisin sanoen, virtauskokemuksessa toiminnasta tulee autotelista. Toiminnan tekemisen tarkoituksena on toiminta itsessään.

Virtauskokemuksella vaikuttaa olevan useita yhtymäkohtia yllä esitetyn ”suloista jännitystä” koskevan katsauksen kanssa. Itse asiassa ne vaikuttavat niin samankaltaisilta, että tuntuu mielekkäältä olettaa urheilufilosofian ”sulaisen jännityksen” ja psykologian ”virtauskokemuksen” viittaavaan kutakuinkin samaan asiaan. Ensiksi, molemmissa tapauksissa kyse on yksilön aktiivisesta, tavoiteorientoituneesta, toiminnasta, jossa yksilö pyrkii saavuttamaan jotakin kykyjen ja taitojensa avulla. Toiseksi, tähän saavuttamiseen liittyy oleellisesti epävarmuus tavoitellun asian toteutumisesta. Kolmanneksi, tämä epävarmuus syntyy suhteessa yksilön tavoitteisiin. Neljänneksi, epäonnistumisen ja onnistumisen välinen jännite sekä mahdollisuus vaikuttaa siihen kumpi vaihtoehdoista realisoituu, on oleellista niin virtauskokemukselle kuin ”suloiselle jännityksellekin”. Toiminta on molemmissa tapauksissa myös autotelista, joka puolestaan vaikuttaa tekemisen mahdolliseksi tietyn lopputuloksen saavuttamista koskevan epävarmuuden toivottavuuden.

Sekä virtauskokemus että ”suloinen jännitys” liittyvät täten kokemuksiin ja tilanteisiin, joita voidaan luonnehtia optimaalisiksi haasteiksi. Tämänkaltaisissa haasteissa tasapaino

⁵⁹ Itsetietoisuuden katoaminen ei kuitenkaan tarkoita itsen tai tietoisuuden katoamista vaan viittaa Csikszentmihalyin mukaan nimenomaisesti itseä koskevan tietoisuuden katoamiseen (Csikszentmihalyi 1990, 64).

tehtävän vaatimusten ja yksilön kykyjen ja taitojen välillä on juuri oikea. Optimaalisilla haasteilla ja niihin liittyvillä virtauskokemuksilla puolestaan on merkittävä rooli sisäisen motivaation syntymiselle tiettyä toimintaa kohtaan (Ryan & Deci 2017, 485–486). Täten ”suloinen jännitys” olisi arvokasta ja merkityksellistä mahdollistaessaan toisaalta optimaalisten haasteiden myötä virtauskokemuksen toteutumisen sekä toisaalta sisäisen motivaation syntymisen ja toteutumisen urheilussa ja liikunnassa.

6.3 ”Suloinen jännitys” ja kehollisen potentiaalimme realisointi

Yllä olen kuvannut ”suloinen jännityksen” yhtäläisyyksiä sisäisen motivaation ja virtauskokemuksen kanssa ja toisaalta pyrkinyt perustelemaan sen merkitystä niiden kautta. Toisin sanoen, yllä esitetyn perusteella voitaisiin sanoa ”suloinen jännityksen” olevan toivottavaa koska se on myös sisäisesti motivoitunutta sekä perustarpeita täyttävää toimintaa ja se liittyy läheisesti virtauskokemuksiin. Täten, mikä pätee sisäisesti motivoituneen toiminnan tai virtauskokemuksen toivottavuuteen, pätee myös ”suloiseen jännitykseen”. Sisäinen motivaatio ja virtauskokemus voivat kuitenkin toteutua hyvin monenlaisten asioiden yhteydessä. Esimerkiksi soittaminen, maalaaminen tai sanaristikon tekeminen voivat olla sekä sisäisesti motivoituneita että johtaa virtauskokemukseen. Näiden kuvaaminen ”suloinen jännityksen” mahdollisena toteutumiskenttänä ei kuitenkaan vaikuta vastaavan sitä, miten ”suloista jännitystä” on työssä kuvattu.

”Suloinen jännitys” liitetään urheilufilosofian teksteissä, kenties luonnollisestikin, urheiluun ja liikuntaan sekä näiden myötä tapahtuvaan Suitsin pelien pelaamiseen. Tämä voi olla kuitenkin rajauksena aiheeton. Työssä esitellyn katsauksen perusteella ”suloinen

jännitys” perustuu haasteille sekä näiden ratkaisemisen yrittämiselle. Koska haasteet voivat kuitenkin olla monenlaisia ja niitä voi epäilemättä esiintyä myös urheilun ja liikunnan ulkopuolella, vaikuttaa ”suloisen jännityksen” rajaaminen ainoastaan niiden pariin perusteettomalta. Toisaalta urheilun ja liikunnan sisältämällä haasteilla saattaa olla erikoisrooli niiden ruumiillisesta luonteesta johtuen.

Merleau-Pontyn fenomenologian mukaan kehomme on yhteytemme ja perspektiivimme maailmaan ja näin ollen ruumiilliset taitomme, kykymme, ominaisuutemme sekä näitä koskevat uskomuksemme muokkaavat havaitsemaamme ympäristöä siinä avautuvien ja sulkeutuvien mahdollisuuksien kautta (Standal & Moe 2012). Kykyjen ja taitojen sekä niitä koskevien uskomusten rajoittava tai mahdollistava rooli on kenties selkeimmin nähtävillä juuri ruumiillisissa haasteissa, joita urheilun ja liikunnan myötä on mahdollista kohdata. Tästä näkökulmasta ”suloinen jännitys” olisi arvokasta, koska se merkitsee samalla myös rajankäyntiä kehollisen kokemushorisontin mahdollisen ja mahdottoman kanssa (McLaughlin & Torres 2012).

Käsityksemme omasta kompetenssistamme perustuu käsitykseemme kyvystämme ymmärtää, ratkaista ja selviytyä erilaisista haasteista. Sitoutuessamme toimimaan kohti epävarmuuden sävyttämää horisontin rajaa tulemme samalla työntäneeksi sitä kauemmaksi. Kyvyt ja taidot karttavat kokemuksen myötä, joka puolestaan johtaa horisontin rajan karkaamiseen kauemmaksi. Täten horisontin alue, josta ”suloinen jännitys” on löydettävissä, siirtyy jatkuvasti kauemmaksi kokemuksen ja kykyjen karttuessa. Asioiden tullessa tutuksi aikaisemmat ”suloisen jännityksen” horisontit sulkeutuvat ja uusia aukeaa. Täten ”suloisen jännityksen” toteutuminen edellyttää liikkumista kohti tämän liikkumisen myötä jatkuvasti karkaavaa horisonttia. Se vaatii sitoutumista haasteisiin ja epävarmuuteen. Ideaalitilanteessa urheilun, liikunnan ja pelien

tarjoama tarpeettomuuden logiikka mahdollistaa tämän rajankäynnin tapahtumisen autotelisessä ympäristössä, jossa toimintaamme eivät rajoita instrumentaaliset kytkökset ja tiettyjen asioiden toteutumiseen tai toteutumatta jäämiseen liittyvä taakka. Täten ideaalitulanteessa urheilun ja liikunnan sekä ”suloisen jännityksen” myötä meillä on mahdollisuus kokeilla ja rikkoa pystyvyytemme rajoja psykologisesti turvallisessa ympäristössä, jonka seurauksena ymmärryksemme itsestämme ja ympäristöstämme voi muuttua. Erilaisten kykyjen ja näitä koskevien uskomusten kehityksen myötä meille avautuu ympäristöstä uusia merkityksiä ja uusia toimintamahdollisuuksia. Täten ”suloisella jännityksellä” saattaa olla merkittävä rooli kehollisen potentiaalimme ja kapasiteettimme kehittämisessä ja realisoimisessa.

7 LOPUKSI

Tässä työssä olen perehtynyt urheilufilosofian kirjallisuudessa esiintyvään ”suloisen jännityksen” kokemukseen. Olen pyrkinyt tarkemmin ymmärtämään, minkälaiseen kokemukseen tuolla ilmaisulla viitataan ja toisaalta tarkastelemaan, minkälaisia ehtoja sen toteutuminen edellyttää. Olen myös tarkastellut yleisellä tasolla erilaisia lähteitä, joita ”suloisen jännityksen” toteutumisen kannalta oleellisella epävarmuudella saattaa olla. Olen myös pyrkinyt perustelemaan tämän kokemuksen arvoa ja merkitystä osana urheiluun ja liikuntaan liittyviä kokemuksia.

Työssä käsitellyn analyysin perusteella ”suloista jännitystä” voisi kenties kuvaavimmin luonnehtia kokemuksena epävarmuuteen perustuvan haasteen itsessään merkityksellisestä selvittämisen yrittämisestä. Tällä tavoin ymmärrettynä kokemus ”suloisesta jännityksestä” vaikuttaa olevan yksi merkittävä urheiluun ja liikuntaan mahdollisesti liittyvän nautinnon, merkityksen ja arvon lähde. Se vaikuttaa kytkeytyvän sekä sisäiseen motivaatioon että virtauskokemuksiin, joiden puolestaan on havaittu olevan yhteydessä psykologisen hyvinvoinnin lisäksi toiminnasta nauttimiseen ja sen jatkamiseen. Täten urheilun ja liikunnan myötä mahdollisesti toteutuva ”suloinen jännitys” ei ole merkityksetön kokemus nykymaailmassa, jossa monet ihmiset jäävät jälkeen terveelliseen elämään vaadittavasta fyysisen aktiivisuuden määrästä.⁶⁰ Jos arkielämä ei ole luonteeltaan fyysisesti riittävän kuormittavaa, edellyttää riittävän fyysisen aktiivisuuden tason saavuttaminen erillisiä toimia tai valintoja esimerkiksi vapaa-ajalla. Jotta fyysistä aktiivisuutta sisältävät valinnat voisivat kilpailla inaktiivisten

⁶⁰ Esimerkiksi Suomessa keskimäärin vain kolmannes väestöstä liikkuu optimaalisen terveytensä kannalta riittävästi (Sjöström et al. 2006). Erityisen huolestuttavana voidaan pitää sitä, että vastaava trendi on nähtävissä myös lasten ja nuorten keskuudessa (Kokko et al. 2015).

valintojen kanssa, tulisi niiden olla yksilön näkökulmasta jollain tavalla houkuttelevia, merkityksellisiä, nautinnollisia tai arvokkaita. Toisaalta terveys itsessään voi toimia vahvana instrumentaalisen motivaattorina urheilulle ja liikunnalle, vaikka toiminta ei muuten erityisemmin kiinnostaisikaan.

Terveys-argumentti on vain yksi esimerkki urheiluun ja erityisesti liikuntaan usein liittyvää instrumentaalista rationaalisuutta. Urheilun osalta tämä instrumentaalisuus keskittyy yleensä, kenties ymmärrettävästikin, suorituskyvyn ja sen parantamisen ympärille. Liikunnan osalta puolestaan terveyden ylläpitämiselle ja kehittämiselle sekä, erityisesti lasten ja nuorten ollessa kyseessä, motoristen, sosiaalisten tai emotionaalisten taitojen oppimiselle.⁶¹ Väheksymättä tämänkaltaisten tavoitteiden merkitystä, vaikuttavat ne kuitenkin sivuuttavan urheiluun ja liikuntaan liittyvän kokemuspuolen perustellessaan toiminnan merkitystä ensisijaisesti sen välinearvoon perustuen. Toisaalta tämänkaltaiset instrumentaaliset rationalisoinnit ja tavoitteiden asettelut voidaan nähdä esimerkiksi liikunnanopetuksen, junioritoiminnan tai urheiluvalmennuksen vastauksena olemassaolonsa oikeutusta koskeviin kysymyksiin.

Taustalla vaikuttavalla ajattelumallilla voi kuitenkin olla merkitystä sille, minkälainen kuva liikunnasta tai urheilusta ihmisille välittyy. Kretchmarin mukaan instrumentaalisen rationaalisuuden korostaminen, joko liikunnan tai urheilun piirissä, saattaa tehdä toiminnasta itsestään jotain, jonka hyvyys on riippuvaista sen tuottamista seurauksista (Kretchmar 2005, 139–158).⁶² Vaikka instrumentaalista rationaalisuutta ei sinänsä eksplisiittisesti korostettaisikaan, on sillä epäilemättä toiminnan organisointiin, toteuttamiseen ja arviointiin vaikuttavaa merkitystä. Kretchmarin mukaan meillä on

⁶¹ ks. esim. Perusopetuksen opetussuunitelman perusteet (Opetushallitus 2014).

⁶² Toki tämä on ammattiurheilun ollessa kyseessä luonnollista ja kenties välttämätöntäkin

kuitenkin myös toinen vaihtoehto – arvostaa urheilua ja liikuntaa niiden itsensä vuoksi (Kretchmar 2005, 139–158).

”Suloisen jännityksen” arvon tai merkityksen tunnustaminen tarkoittaa samalla myös aikaisemmin mainitun pelien tarpeettomuuden logiikan ottamista vakavasti. Se tarkoittaa toiminnan merkityksen irrottamista kaikista instrumentaalisista kytköksistä toiminnan itsensä ulkopuolisiin asioihin. Se tarkoittaa toiminnan arvostamista sen itsensä vuoksi. Se tarkoittaa toimintaa, jota voidaan mielestäni hyvin kuvata yllä esitetyn valossa leikkinä. On syytä huomata, ettei toiminnan tulkitseminen itsessään merkityksellisenä leikkinä välttämättä estä tai poista mahdollisuutta saavuttaa toiminnasta seuraavia instrumentaalisia hyötyjä. Toiminnan ymmärtäminen leikkinä yksinkertaisesti tarkoittaa, etteivät nämä hyödyt tai niiden saavuttamisen mahdollisuus ole oleellisia osia toimintaan liittyvää kokemusta. Hyvänä esimerkkinä tästä voidaan pitää terveyttä. Liikunta ja urheilu voivat olla terveyttä edistäviä vaikkei yksilö olisikaan tästä tietoinen toimintaa tehdessään.

”Suloisen jännityksen” arvon ja merkityksen tunnustaminen edustaa näin ollen vaihtoehtoista näkemystä instrumentaaliselle rationaalisuudelle. Sen myötä arvokkaana ja merkityksellisenä esiin nousevat urheiluun ja liikuntaan itsessään liittyvät kokemukset. Vaikka olenkin yllä kirjoittanut kenties enemmän liikunnan tai harrasteurheilun näkökulmasta, vaikuttaa ”suloisen jännitys” kokemuksena tärkeältä myös esimerkiksi ammattuurheilussa. Ammattilaiseksi pääseminen sekä sellaisena säilyminen vaatii valtavan määrän harjoittelua, joka epäilemättä on usein lähempänä työtä kuin leikkiä. Kuitenkin, jos koko toiminta on instrumentaalisen rationaalisuuden ohjaamaa, voi vaadittavan harjoittelumäärän ja sen läpiviemisen edellyttämän sitoutumisen toteutuminen jäädä epätodennäköiseksi tai käydä psykologisesti kuormittavaksi. Vaikka

määrätietoinen ja pitkäkestoinen harjoittelu epäilemättä edellyttää tietynasteista sitoutumista instrumentaaliseen rationaalisuuteen huomion keskittyessä suorituskyvyn parantamiseen, vaikuttaa toimintaan liittyvä sisäinen motivaatio sekä mahdollinen ”suloinen jännitys” tarjoavan kestävä perusteen tälle sitoutumiselle.

”Suloisen jännityksen” arvon tunnustaminen tarkoittaa siis urheiluun ja liikuntaan liittyvän kokemustodellisuuden ottamista vakavasti. Se vaatii huomion kohdistamista toimintaan itseensä liittyviin ominaisuuksiin ja kokemuksiin toiminnan avulla saavutettavien asioiden sijaan. Tästä näkökulmasta urheilu ja liikunta eivät ole vain keinoja muiden asioiden saavuttamiseen vaan ne ovat myös jotain itsessään arvokasta ja merkityksellistä. Tarkoitukseni ei ole tässä kuitenkaan väittää, että ”suloinen jännitys” olisi ainoa mahdollinen urheilun ja liikunnan itsessään arvokkaaksi toiminnaksi tekevä kokemus tai asia. Näitä voi epäilemättä olla muitakin. ”Suloinen jännitys” vaikuttaa kuitenkin olevan yksi näistä.

Tässä työssä olen jaotellut analyysin myötä asioita erillisiin kategorioihin, vaikka tämänkaltaisten jaottelujen tekeminen ihmisten toiminnan yhteydessä on käytännössä haastavaa tai kenties jopa mahdotonta. Tulkintamme, asennoitumisemme ja tavoitteemme ovat jatkuvassa muutoksessa, jonka lisäksi kykenemme myös kohdistamaan monia erilaisia tulkintoja, motivaatioita tai tavoitteita samaan asiaan. Esimerkiksi tätä kirjoittaessani motivaationi on vaihdellut ulkoisen ja sisäisen välillä – ajoittain työskentelen vain saadakseni työn valmiiksi ja ajoittain se tempaa mukaansa, jolloin huomioni on keskittynyt täysin tietyn ajatuksen jäsentelyyn ja siitä kirjoittamiseen. Toisin sanoen, tulkintamme, asennoitumisemme ja tavoitteemme ovat sekä dynaamisia että monitahoisia, eivätkä ne täten taivu helposti yksiselitteisiin kategorioihin. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että tietynä ”suloisen jännityksen” hetkenä kokemuksen rakenne tai

sisältö on tietynlainen, vaikka tämä hetki muodostaisikin vain pienen osan koko toimintaan liittyvää kokemusten sarjaa. Tässä työssä olen esittänyt, että ”suloisen jännityksen” hetkenä yksilön tietoisuus on täyttynyt epävarmuuteen perustuvan haasteen itsessään merkityksellisestä selvittämisen yrittämisestä ja, että tämä kokemus on jotain itsessään arvokasta ja hyvää.

EPILOGI

Ponnistettuani kurotukseen huomaan ilokseni ylettyväni toisella kädelläni yllä näkyvälle hyvälle otteelle. Tunnen sen selkeärajaisten ja karhean reunan kämmeneni alla ja ajattelen selvittäneeni reitin. Juuri kun olen ottamassa siitä kunnolla kiinni, tunnen, kuinka jalkani luiskahtaa irti nokareelta. Sekuntia myöhemmin huomaan roikkuvani köydessä viisi metriä alempana siitä, missä olin hetki sitten ollut. Ponnistukseni ei onnistunut. Tunnen pettymystä, ärtymystä ja turhautumista. Negatiiviset tunteet hälvenevät kuitenkin hiljalleen varmistajani laskiessa minua takaisin kohti maan kamaraa.

Maahan päästessäni harmi on jo lähes hiipunut – nyt alkaa valmistautuminen seuraavan yritykseen. Olen tietoinen siitä, ettei seuraavakaan yritys välttämättä onnistu, eikä sitä seuraava, tai sitä seuraava. Tiedän myös, että epäonnistuminen on joka kerta yhtä tuskallista. Tästä huolimatta hakeudun silti tilanteisiin, joissa sen mahdollisuus on todellinen. Tiedän sen mahdollistavan kokemuksia, joita helppoihin reitteihin ei yksinkertaisesti sisälly. Viereisellä seinämällä on kymmenittäin reittejä, jotka pystyisin kiipeämään vaivatta. En kuitenkaan ole kiinnostunut niistä – haluan kiivetä juuri tämän reitin juuri siksi, etten ole varma siinä onnistumisesta. Jos joku kysyy minulta, miksi sen kiipeäminen on niin tärkeää, on vastaaminen vaikeaa. Voin keksiä selitykseksi erinäisiä syitä, jotka vaikuttavat pikemminkin palvelevan tarvetta vastata jotakin kuin tavoittavan jotakin oikeasti oleellista siitä, miksi reitin kiipeäminen minulle on niin tärkeää. Kuvaavin vastaus, jonka todella voin kysyjälle antaa, vaikuttaa olevan: se vain on.

LÄHTEET

- Berg, Adam (2015), "Finding Wilderness through Games", *Journal of the Philosophy of Sport*, 42(1), 137–151.
- Breivik, Gunnar (2000), "Against Chance: A Causal Theory of Winning in sport", teoksessa Tännsjö, Torbjörn & Tamburrini, Claudio (toim.), *Values in sport: elitism, nationalism, gender equality and the scientific manufacture of winners*, London: E&FN Spon, 141–156.
- Caillois, Roger (2001), *Man, Play and Games*, Urbana & Chicago: University of Illinois Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2000), *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2000), "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior", *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- De Wachter, Frans (1985), "In Praise of Chance: A Philosophical Analysis of the Element of Chance in Sports", *Journal of the Philosophy of Sport*, 12(1), 52–61.
- Feezell, Randolph (2010), "A Pluralist Conception of Play", *Journal of the Philosophy of Sport*, 37(2), 147–165.

- Fraleigh, Warren P. (1984), *Right actions in sport: Ethics for contestants*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Fraleigh, Warren P. (1973), "On Weiss on Records and on the Significance of Athletic Records", teoksessa Osterhoudt, Robert G. (toim.), *The Philosophy of Sport: A collection of original essays*, Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher, 29–38.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2007), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, Champaign, IL; Human Kinetics.
- Howe, Leslie A. (2012), "Different Kinds of Perfect: The Pursuit of Excellence in Nature-Based sports", *Sport, Ethics and Philosophy*, 6(3), 353–368.
- Huizinga, Johan (1955), *Homo Ludens: a study of the play-element in culture*, Boston: Beacon.
- Huizinga, Johan (2010), "Nature and Significance of Play as a Cultural Phenomenon", teoksessa McNamee, Mike (toim.), *The ethics of sport: A reader*, Oxon: Routledge, 29–32.
- Hurka, Thomas (2010), "Games and the Good – I", teoksessa McNamee, Mike (toim.), *The ethics of sport: A reader*, Oxon: Routledge, 52–61.
- Häkkinen, Kaisa (2004), *Nyky-suomen Etymologinen Sanakirja*, Juva: WSOY.
- Hämäläinen, Mika (2015), *The Concept of Betterness and Sport Competitions*, Reports from the Department of Philosophy, vol. 31, Turku: University of Turku.

- Hämäläinen, Mika (2018), "Another Tricky Triad: Test, Competition and Betterness", *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 11, 2–25.
- Jones, Todd (2015), "Our Conception of Competitiveness: Unified but Useless?", *Journal of the Philosophy of Sport*, 42(3), 365–378.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. (2015), "Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika", teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Krein, Kevin J. (2014), "Nature Sports", *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(2), 193–208.
- Krein, Kevin J. (2015), "Reflections on Competition and Nature Sports", *Sport, Ethics and Philosophy*, 9(3); 271–286.
- Kretchmar, Scott R. (1975), "From Test to Contest: An Analysis of Two Kinds of Counterpoint in Sport", *Journal of the Philosophy of Sport*, 2, 23–30.
- Kretchmar, Scott R. (2001), "A Functionalist Analysis of Game Acts: Revisiting Searle", *Journal of the Philosophy of Sport*, 28(2), 160–172.
- Kretchmar, Scott R. (2005), *Practical philosophy of sport and physical activity*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kretchmar, Scott (2014), "A Phenomenology of Competition", *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(1); 21–37.

Kretchmar, Scott (2015), ””A Games”, and Their Relationship to T and E Games”, *Sport, Ethics and Philosophy*, 9(1), 47–57.

Kretchmar, Scott & Elcombe, Tim (2007), “In Defense of Competition and Winning: Revisiting Athletic Tests and Contests”, teoksessa Morgan, William J. (toim.), *Ethics in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics, 181–194.

Loland, Sigmund (1998), “Fair Play: Historical Anachronism or Topical Ideal?”, teoksessa McNamee, M.J. & Parry, S.J. (toim.), *Ethics & Sport*, London: E&FN Spon, 79–103.

Loland, Sigmund (2000), “The Logic of Progress and the Art of Moderation in Competitive Sports”, teoksessa Tännsjö, Torbjörn & Tamburrini, Claudio (toim.), *Values in sport: elitism, nationalism, gender equality and the scientific manufacture of winners*, London: E&FN Spon, 39–56.

Loland, Sigmund (2002), *Fair play in sport: A moral norm system*, London: Routledge.

MacIntyre, Alasdair (2007), *After virtue*, London & New York: Bloomsbury.

Martinkova, Irena (2013), *Instrumentality and values in sport*, Charles University of Prague: Karolinum Press.

Martinkova, Irena & Parry, Jim (2012), “An Introduction to the Phenomenological Study of Sport”, teoksessa Martinkova, Irena & Parry, Jim (toim.), *Phenomenological Approaches to Sport*, New York: Routledge, 1–17.

- McLaughlin, Douglas W. & Torres, Cesar R. (2012), "Sweet Tension and Its Phenomenological Description: Sport, Intersubjectivity and Horizon", teoksessa Martinkova, Irena & Parry, Jim (toim.), *Phenomenological Approaches to Sport*, New York: Routledge, 86–100.
- Meier, Klaus V. (1988), "Triad Trickery: Playing with Sports and Games", *Journal of the Philosophy of Sport*, 15(1), 11–30.
- Morgan, William J. (1994), *Leftist theories of sport*, Urbana & Chicago: University of Illinois Press.
- Opetushallitus (2014) *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*, Määräykset ja ohjeet 2014:96: Helsinki; Next Print Oy.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C. & Conroy, D.E. (2007), "Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Theory Interpretation", teoksessa Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (toim.), *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey; John Wiley & Sons, 3–30.
- Royce, Richard (2013), "Skultety's Categories of Competition – A Competing Conceptualisation", *Sport, Ethics and Philosophy*, 7(2), 217–230.
- Royce, Richard (2017), "A Discussion of Kretchmar's Elements of Competition", *Sport, Ethics and Philosophy*, 11(2), 178–191.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2017), *Self-Determination Theory: Basic Needs in Motivation, Development, and Wellness*, New York: The Guilford Press.

- Schmid, Stephen E. (2009), "Reconsidering Autotelic Play", *Journal of the Philosophy of Sport*, 36(2), 238–257.
- Schmid, Stephen E. (2011), "Beyond Autotelic Play", *Journal of the Philosophy of Sport*, 38(2), 149–166.
- Simon, Robert (2007), "Deserving to Be Lucky: Reflections on the Role of Luck and Desert in Sports", *Journal of the Philosophy of Sport*, 34(1), 13–25.
- Sjöström, M., Oja, P., Hagströmer, M., Smith, B.J. & Bauman, A. (2006). "Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study", *Journal of Public Health*, 14 (5); 291–300.
- Skultety, Steven (2011), "Categories of Competition", *Sport, Ethics and Philosophy*, 5(4), 433–446.
- Skultety, Steven (2015), "Revisiting Competitive Categories: A Reply to Royce", *Sport, Ethics and Philosophy*, 9(1), 6–17.
- Standal, Oyvind, F. & Moe, Vegard, F. (2012), "Merleau-Ponty Meets Kretchmar: Sweet Tensions of Embodied Learning", teoksessa Martinkova, Irena & Parry, Jim (toim.), *Phenomenological Approaches to Sport*, New York: Routledge, 72–85.
- Suits, Bernard, (2014), *The Grasshopper: games, life and utopia*, Canada: Broadview Press.
- Tasioulas, John (2010), "Games and the Good – II", teoksessa McNamee, Mike (toim.), *The ethics of sport: A reader*, Oxon: Routledge, 62–76.

Torres, Cesar R. & Hager, Peter F. (2007), "De-emphasizing Competition in Organized Youth Sport: Misdirected Reforms and Mised Children", *Journal of the Philosophy of Sport*, 34(2), 194–210.

Vuori, Ilkka (2011), "Liikunta, kunto ja terveys", teoksessa Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.), *Liikuntalääketiede*, Helsinki: Duodecim, 15–29.