

## **Salibandy harrasteliikuntana**

Gitta Suominen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2012



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Gitta Suominen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT 09</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Salibandy harrasteliikuntana</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 58 + 5</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Tämän työn tarkoituksena oli tutkia yhteistyössä Suomen Salibandyliiton kanssa salibandyn harrastamisen luonnetta. Tutkimuksessa selvitettiin harrastajien taustatietojen lisäksi sekä salibandyn harrastamiseen motivoivia tekijöitä, että harrastamista mahdollisesti rajoittavia tekijöitä. Tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan myös harrastajien koettuja terveysvaikutuksia, ja salibandyn aiheuttamien liikuntavammojen esiintyvyyttä. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Suomen Salibandyliiton toiminnan kehittämisessä, ja vuoden 2012 aikana Suomen Kuntoliikuntaliitolle laadittavassa salibandyn terveysprofiilissa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin Webropol 2.0 ohjelman kautta sähköisenä kyselynä 19.1.-2.2.2012. Tutkimuksen otoksen muodostivat 1153 salibandyn eri sarjatasojen harrastajaa. Vastausprosentti oli 23,1%. Vastaaajista naisia oli 270 ja miehiä 883. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli tilastollista tutkimusta. Tutkimuksen tuloksia vertailtiin sukupuolen ja iän mukaan. Tuloksia tarkasteltiin Excel- taulukkolaskentaohjelmalla keskiarvoina ja – hajontoina, ristiintaulukoimalla sekä keskiarvojen eroja vertailevalla t-testillä.</p> <p>Tutkimuksen merkittävin löydös oli pelaamisen hauskuuden motivoivan eniten salibandyn harrastamiseen. Terveysteen liittyvät tekijät motivoivat yli 30 –vuotiaita, ja uusien lajitaitojen oppiminen sekä naisia että alle 30-vuotiaita salibandyn harrastamiseen. Molempia ryhmiä tarkasteltaessa ajan puute nousi harrastamista eniten rajoittavaksi tekijäksi. Sekä yli 30-vuotiaat että miehet kokivat perhesyiden rajoittavan harrastamista. Tulokset osoittavat kavereiden merkityksen sekä lajin aloittamiseen että harrastamisen jatkamiseen olevan erittäin suuri. Vastaaajista 46,7% ilmoitti salibandyn harrastamisen vaikuttavan terveyteen paljon, huolimatta salibandyvammojen esiintyvyydestä.</p> <p>Yhteenvetona voidaan todeta, että salibandyn harrastajat kokevat lajinsa hauskaksi, sosiaalista mielihyvää tuottavaksi ja terveytensä kannalta merkitykselliseksi. Suuri vastausprosentti voi olla merkinä siitä, että harrastajat ovat kiinnostuneita lajistaan ja sen kehittämisestä. Harrastamiseen ei nähdä juuri rajoittavia tekijöitä, minkä takia harrastajien voidaan olettaa jatkavan lajia myös tulevaisuudessa.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> salibandy, motivaatio, harrastaminen</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p><b>Authors</b> Gitta Suominen</p>	<p><b>Group or year of entry</b> LOT 09-12</p>
<p><b>The title of thesis</b> Floorball as a keepfit hobby</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 58+5</p>
<p><b>Supervisor(s)</b> Päivi Sinkkonen</p>	
<p>The purpose of this study was to research in cooperation with the Finnish Floorball Association the nature of floorball as a sport. The study investigated not only the background of the enthusiasts but the motives and also the possible constricting elements. The study also concentrated in exploring the factors affecting health, and the frequency of sports injuries. The study will be utilized both in developing the strategy of the Finnish Floorball Association and in composing a health profile for the Association of Finnish Local Authorities.</p> <p>The study was implemented using Webropol 2.0 programme between 19 January and 2 February 2012. The sampling was made up of 1,153 enthusiasts of varying league level ability. The response rate was 23.1%. Altogether 270 of the respondents were women and 883 men. The study was carried out using quantitative methods. The parallels were drawn between the sexes and ages of the respondents. The results were examined by the use of Excel programme as mean values and averages, by crosstabling and comparing the differences of the figures by use of t-test.</p> <p>The most significant discovery was the fact that the element of fun in floorball was the greatest motivating factor when considering embarking on the sport. The results were analyzed by gender and age groups. The over 30 year olds were motivated by the benefit that the sport could bring to their health, as well as learning a new skill. At closer look, every group found the lack of time the most constricting factor. Men's group found the family reasons constricting. The results of the research indicate that the friendships gained were strong contributory factors for continuing the sport. Of all the respondents 46.7 % agreed that the benefits of taking up floorball were significant, despite the injuries experienced.</p> <p>A conclusion can be drawn that floorball enthusiasts find their sport fun. It also increases their social interaction and has an important impact on their health. The large number of responses could be an indication that the enthusiasts are interested in their sport and in developing it further. The sport does not carry limitations as such, therefore it can be concluded that the enthusiasts will continue with the sports in the future.</p>	
<p><b>Key words</b> floorball, motivation, hobby</p>	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuus .....	2
2.1	Terveysliikunnan suositukset .....	3
2.2	Naisten harrastamisen tunnuspiirteitä .....	4
2.3	Miesten harrastamisen tunnuspiirteitä .....	5
3	Liikuntamotivaatio .....	6
3.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio .....	6
3.2	Yleis- ja tilannemotivaatio .....	7
3.3	Sosiaalinen motivaatio .....	7
3.4	Aikuisten liikuntamotiivit .....	9
4	Liikunnan terveysvaikutukset .....	10
4.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistö.....	10
4.2	Hermo- ja lihasjärjestelmä.....	11
4.3	Tuki- ja liikuntaelimistö .....	12
4.4	Luusto .....	12
4.5	Liikuntavammat.....	13
4.5.1	Salibandyvammat.....	14
4.5.2	Ennaltaehkäisy .....	15
5	Salibandyyn lajikuvaus .....	17
5.1	Sählystä salibandyyn.....	17
5.2	Salibandyyn fyysiset edellytykset .....	17
5.2.1	Aerobinen peruskestävyys .....	18
5.2.2	Nopeus.....	18
5.2.3	Nopeuskestävyys .....	19
5.2.4	Suunnanmuutosnopeus .....	20
5.2.5	Nopeusvoima .....	20
5.3	Salibandy harrasteliikuntana.....	21
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	23
7	Tutkimusmenetelmät.....	24
7.1	Kohderyhmä .....	24

7.2	Mittarin laadinta.....	25
7.3	Kyselyn järjestäminen .....	26
7.4	Tilastolliset menetelmät.....	26
8	Tulokset.....	28
8.1	Salibandyn harrastamisen tunnuspiirteitä.....	30
8.2	Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät.....	32
8.3	Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät.....	36
8.4	Salibandyn harrastamisen koetut terveysvaikutukset ja liikuntavammat.....	38
9	Pohdinta .....	44
9.1	Tutkimuksen luotettavuus.....	48
9.2	Sovellukset ja jatkotutkimusehdotukset .....	50
	Lähteet.....	52
	Liitteet.....	59
	Liite 1. Kyselylomake.....	59
	Liite 2. Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät naisilla ja miehillä.....	65
	Liite 3. Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät alle ja yli 30 -vuotiailla.....	66
	Liite 4. Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät naisilla ja miehillä .....	67
	Liite 5. Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät alle ja yli 30 -vuotiailla .....	68

# 1 Johdanto

Metsämuurosen (1995, 13) mukaan harrastukset antavat ihmisille yleensä positiivissävyyisen, mielihyvää tuottavan, elämälle sisältöä ja merkitystä tuovan ulottuvuuden.

Salibandya kuvataan tempoltaan erittäin nopeaksi, verenkiertoelimistöä kuormittavaksi, sekä monipuolisesti liikkuvuutta ja kestävyyttä kehittäväksi liikkumismuodoksi (Vuori 1996, 55). Salibandy on noussut Suomen suosituimpien joukkuelajien joukkoon, sillä harrastaminen on edullista ja helppoa, eikä pelaamiseen tarvita paljon välineitä. Laji on levinnyt useimmille paikkakunnille, joten sen harrastaminen on kaikille mahdollista. Salibandyn harrastamisessa korostuu tärkeinä tekijöinä joukkuekaverit, sosiaalisuus ja yhteishenki. (Korman & Musonen 2011, 55.)

Liikuntaharrastuksille on ominaista sosiaaliset merkitykset ja vuorovaikutus.

Liikunnassa kiehtoo sekä jännitys, haasteet ja fyysiset ponnistelut että rauhoittuminen ja elämysten saaminen. (Telama 1986, 155-166.) Aikuisten on todettu harrastavan liikuntaa oman terveyden, rentoutumisen, virkistyksen sekä elämysten vuoksi. Aikuisilla harrastajilla uusien lajitaitojen oppiminen tai kilpaileminen ovat toisarvoisia tekijöitä motivaation kannalta, sillä aikuisten liikuntamotivaatiota kuvataan yleisesti tunnevaltaiseksi. (Vuori 2011, 624-625.) Liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä ovat työikäisellä väestöllä väsymys, ajan puute, työ ja saamattomuus (Lintunen 1995, 39).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia salibandyn harrastamisen luonnetta harrastajien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvitetään salibandyn harrastajien motiiveja, sekä harrastamista rajoittavia tekijöitä. Lisäksi tutkimuksessa pyritään kartoittamaan harrastajien koettuja terveysvaikutuksia, sekä salibandyn aiheuttamien liikuntavammojen esiintyvyyttä. Suomen Salibandyliitto hyödyntää tutkimuksen tuloksia toimintansa kehittämiseksi tarjoten mahdollisuuden harrastamisen jatkumiseen. Tutkimuksen tulokset toimivat apuna myös Suomen Kuntoliikuntaliitolle laadittavassa salibandyn terveysprofiilissa, minkä Salibandyliiton työryhmä valmistelee vuoden 2012 aikana.

## 2 Suomalaisen aikuisten liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuudesta puhuttaessa täytyy ensiksi ymmärtää siihen vaikuttavien tekijöiden merkitys. Liikunnan aloittaminen ja liikkumaan lähteminen ei ole pelkästään yksilön yksiselitteinen päätös. Ympäristön on tarjottava monipuolisia liikuntapaikkoja ja mahdollistettava harrastaminen. Yksilötasolla liikunnan toteutumiseen vaikuttavat sisäinen motivaatio, tunne pystyvyydestä, luottamus omiin kykyihin, sekä tiedot esimerkiksi liikkumattomuuden terveysriskeistä. Tekijät ovat sekä tiedostettuja että tiedostamattomia. (Poskiparta, Kaasalainen & Kasila 2009, 46-48.) Yli 18-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta käsittelevässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisen mahdollisti juuri yksilön tietoisuus liikunnan vaikutuksista, kannustava lähipiiri, sekä liikkumisen mahdollistava ympäristö (Stahl 2003, 68).

Yhteiskunnan tasolla olisi pyrittävä kansalaisten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen ja tukemiseen. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaatii yhtäaikaista, samaan tavoitteeseen tähtäviä toimenpiteitä päätöksenteon ja hallinnon aloilla. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 10.) Liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat yhteydessä muun muassa sairauskustannuksiin, työpoissaoloihin, työssäjaksamiseen sekä parempaan työn laatuun. Edellä mainitut tekijät säästävät huomattavasti yhteiskunnan varoja. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 46.)

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – tutkimuksen mukaan vapaa-aikanaan liikkuvien naisten ja miesten osuus on tasaisesti lisääntynyt Suomessa. Sitä vastoin liikunta työssä ja arjessa on vähentynyt koko Suomessa. Naiset ovat lisänneet mihiä enemmän liikunnan harrastamista vapaa-ajalla. Noin puolet työikäisestä väestöstä täyttää liikuntasuositukset kestävyysliikunnan-, ja vain alle viides lihaskunnan osalta. Työikäisestä väestöstä ainoastaan 5% täyttää terveysliikunnan suositukset kokonaan, ja jopa 46% liikkuu terveydensä kannalta liian vähän huolimatta vapaa-ajan harrastamisen lisääntymisestä. (Husu ym. 2010, 30-36.)

Kolmen vuoden välein julkaistavassa Kansallisessa liikuntatutkimuksessa kartoitetaan säännöllisesti suomalaisten liikkumista lähinnä liikuntalajien osalta (Husu ym. 2010, 31). Puhelinhaastatteluin toteutettu tutkimus osoittaa suomalaisten aikuisten (19-65-

vuotiaat) liikkuvan nyt enemmän kuin 2000-luvulla. Liikunnan luonne on muuttunut rasittavammaksi, sillä 84% vastasi liikkuvansa vähintään lievästi hengästyen sekä hikoillen. Syy liikkumisen tehon nousuun on todennäköisesti harrastetuissa lajeissa, sillä suosituimpia liikuntamuotoja ovat sauvakävely, pyöräily sekä kuntosaliharjoittelu. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Suomalaisten liikuntakäyttäytymistä on selvitetty väestön liikuntakäyttäytymisen tutkimusohjelmassa eli VÄLI-tutkimuksessa. Tutkimuksen kohteena oli koko Suomen yli 16-vuotiaat. Tutkimuksessa kartoitettiin muun muassa suomalaisten liikuntaharrastusaktiivisuutta, vapaa-ajan harrastuksia sekä liikuntaan osallistumista. (Telama & Vuolle 1986, 46-47.) VÄLI -tutkimus osoitti, ettei naisten ja miesten harrastamisen useudessa ole suuria eroja. Suomalaisista reilu 30% ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, alle 30% kolme kertaa tai enemmän viikossa ja vajaa 30% tutkimukseen vastaajista luokiteltiin harrastamattomiksi. Liikuntaharrastukset vähenivät iän myötä. VÄLI –tutkimuksessa ikääntyneiden liikunnan harrastuneisuus jakautui täysin passiivisiin ja päivittäin liikkuviin aktiivisiin. Aktiivisuuden syynä on todennäköisesti lisääntynyt vapaa-aika verrattuna työikäisiin. (Laakso 1986, 90-93.)

## **2.1 Terveysliikunnan suositukset**

Fogelholmin ja Ojan (2011, 71) mukaan terveysliikuntasuosituksella pyritään parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Yhdysvaltojen terveystieteiden tutkimuskeskus on laatinut sekä päivittänyt tutkimusten perusteella terveysliikuntasuositukset vuonna 2008. Suositusten mukaan 18-64 –vuotiaiden tulisi liikkua kohtalaisen kuormittavasti sekä aerobisesti 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai voimakkaasti kuormittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Aktiivisuus tulisi pyrkiä toteuttamaan vähintään 10 minuutin jaksoina jakautuen koko viikolle. Fyysistä aktiivisuutta lisäämällä korostuu myös terveystieteiden määrä sekä laatu. Kahtena tai useampana päivänä viikossa pitäisi pyrkiä harjoittamaan suuria lihasryhmiä sekä liikehallintaa esimerkiksi kuntosalilla. (U.S. Department of Health and Human Services 2008; Vuori 2008; Husu ym. 2011, 16-18.) Husu ym. (2011, 8) muistuttavat, ettei suositusten täyttäminen aina riitä ylläpitämään terveyttä mikäli arkielämä on hyvin passiivista sisältäen paljon istumista. Suomessa on



laadittu liikuntapiirakka (Kuva 1.) havainnollistamaan amerikkalaisia suosituksia (Fogelholm & Oja 2011, 67-75; UKK-Instituutti).



Kuva 1. Liikuntapiirakka (UKK-Instituutti)

## 2.2 Naisten harrastamisen tunnuspiirteitä

Kansallisen liikuntatutkimus osoittaa naisten liikkuvan miehiä monipuolisemmin sekä useammin viikossa. Naisten harrastaminen on intensiteetiltään ripeää ja reipasta, vaikka voimaperäinen ja raskas liikunta on naisten keskuudessa lisääntynyt. Karkeasti luokiteltuna 49% naisista liikkuu suositusten mukaan riittävästi. Naiset suosivat liikuntapaikkoina kevyen liikenteen väyliä ja voimistelusalajeja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Naisten liikunnan harrastamisen motiiveihin kuuluvat muun muassa rentoutuminen, hyvän olon tuntemus, sekä esteettiset kokemukset (Luoto 2011, 106; Telama 1986, 156). Liikuntaa harrastavista naisista vain 6% on jossakin elämän vaiheessa osallistunut kilpailuihin. Perhe-elämän vaatimukset sekä ajankäyttö ovat todennäköisiä syitä siihen, miksi naiset eivät suosi joukkue- tai palloilulajeja. Naisille tyypillisiä lajeja ovat sitä

vastoin kävelylenkkeily ja uinti, joita voi harrastaa yksin mihin tahansa aikaan päivästä. (Luoto 2011, 106.)

Urheiluharrastuksessa naiset arvostavat ja korostavat omaehtoisuutta (Metsämuuronen 1997, 202). VÄLI –tutkimusohjelman mukaan naisten liikuntamotiiveihin kuuluvat muun muassa painon säätely, kiputilojen poistaminen sekä ulkoilu. Myös psyykkiset tekijät kuten liikkumisesta aiheutuva piristys ja virkistys motivoivat naisia liikkumaan. (Telama 1986, 155-165.)

### **2.3 Miesten harrastamisen tunnuspiirteitä**

Aktiivisia, viidesti tai useammin viikossa liikkuvia, miehiä väestöstä on noin 34%. Miehistä on naisia enemmän liikkumattomia. Miehet suosivat naisia enemmän voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa (31%). Miehistä suositukset terveyden kannalta riittävästi liikkuvista täyttää 40%. Salibandyn harrastajien on sekä miehistä että naisista todettu kuntoilevan erityisen aktiivisesti. Miehet harrastavat naisia enemmän liikuntaa rakennetuissa ulkoliikuntapaikoissa, kuten palloiluhalleissa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

VÄLI –tutkimusohjelman tuloksissa suurin ero miesten ja naisten välillä oli suoriutumismotivaatio. Miehet kokevat kilpailun, rasituksen, ponnistelun ja liikunnan aiheuttaman jännityksen erittäin tärkeiksi tekijöiksi motivaationsa kannalta. Sosiaalinen motivaatio eli kavereiden tapaaminen on voimakkaampi liikkumiseen vaikuttava tekijä miehillä kuin naisilla. (Telama 1986, 155-165.) Samaa harrastusta harrastavan miehen ja naisen motiivien välillä ei ole kuitenkaan huomattavan suuria eroja (Metsämuuronen 1997, 202-203).

### **3 Liikuntamotivaatio**

Motiiveilla pyritään selvittämään aina jonkin toiminnan syytä. Motiiveiksi voidaan luokitella esimerkiksi syyt, tarpeet ja yllykkeet. Ne energisoivat, aktivoivat sekä ohjaavat ihmisen käyttäytymistä kohti haluttua tavoitetta. Käyttäytyminen on aina riippuvainen useamman motiivin joukosta. (Metsämuuronen 1995, 70-71.) Telama (1986, 152) määrittelee motiivin tiettyyn kohteeseen suuntautuneeksi tarpeeksi. Motiivit voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Motiivien joukko aiheuttaa motivaation syntymisen. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16; Ruohotie 1998, 37.)

Motivaatiolle on erittäin tyypillistä tilannesidonnaisuus ja dynaamisuus.

Tilannesidonnaisuudella tarkoitetaan lyhytaikaista, yhteen tilanteeseen sidottua toiminnan tilaa. Motivaatiolla on merkitystä ihmisen aktiivisuuteen, vireyteen, mielenkiinnon kohteisiin sekä päämääriin. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16-18.)

Motivaatio vaikuttaa harrastajan tavoitteiden valintaan ja -saavuttamiseen, suorituksen tehoon ja -laatuun sekä pitkäjänteisyyteen (Nikander & Rovio 2009, 232).

Motivaation yhteydessä voidaan puhua niin sanotusta psykologisesta kynnyksestä.

Psykologista kynnystä korottavat ja nostavat muun muassa puutteellinen tieto liikunnan vaikutuksista, itsekurin tai omien liikuntakykyjen epäily, sekä arkuus lähteä liikkeelle.

Edellä mainitut tekijät yhdessä negatiiviseen mielikuvaan omasta kehosta tai liikkumisesta ylipäättänsä nostavat kynnyksen monelle liian korkealle. (Vuori 1996, 59.)

Nuoria aikuisia koskevassa tutkimuksessa terveydelliset ongelmat, kuten lihavuus, loivat esteen sosiaalisessa ympäristössä liikkumiseen. Psykologinen kynnyks nousi, minkä ylittämässä ystävien tuki ja rooli korostuivat. (Saaranen-Kauppinen, Rovio, Wallin & Eskola 2011, 20-22.)

#### **3.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio**

Motivaatio luokitellaan usein sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon. Ne täydentävät toisiaan ja esiintyvät samanaikaisesti, mutta sisältävät eri motiiveja. Sisäinen motivaatio syntyy luontaisesta halusta suoriutua tehtävästä. (Metsämuuronen 1995, 71; Peltonen & Ruohotie 1992, 18-21.) Ilo, nautinto tai kokemukset sosiaalisesta

yhteenkuuluvuudesta motivoivat tällöin jatkamaan tehtävää. Jos toimintaan osallistutaan vain itsensä vuoksi, on kyse sisäisestä motivaatiosta. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 113.) Itsemääräämisen on todettu olevan voimakkaasti yhteydessä sisäiseen motivaatioon, sekä toimintaan sitoutumiseen. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 109-113; Metsämuuronen 1995, 71.)

Ulkoiseen motivaatioon vaikuttaa toiminnasta, onnistumisesta tai suorituksesta saatava palkkio (Metsämuuronen 1995, 71). Ympäristö tai ulkopuolinen henkilö on usein ulkoisen motivaation syntyminen taustalla (Peltonen & Ruohotie 1992, 19). Ulkoiseen motivaatioon saattaa liittyä toimiminen jopa pakotteiden tai rangaistuksen pelon takia. Pidemmällä aikavälillä sisäisten motivaationlähteiden rooli toiminnan jatkumisessa korostuu. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 111-113.)

### **3.2 Yleis- ja tilannemotivaatio**

Liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella yleis- ja tilannemotivaation kautta (Telama 1986, 151; Telama & Polvi 2011, 630-631; Peltonen & Ruohotie 1992, 17).

Yleismotivaatio kuvaa pysyvää kiinnostusta tiettyä toimintaa kohtaan.

Yleismotivaationa saattaa henkilöllä olla esimerkiksi halu harrastaa liikuntaa pudottaakseen painoa. Tilannemotivaatio puolestaan on yhteydessä toimintatilanteissa tehtäviin päätöksiin. Siihen vaikuttavat yleismotivaation lisäksi yllykkeet, mahdollisuudet sekä toimintaa rajoittavat tekijät. Tilannemotivaatio määrittelee osallistumishalukkuuden, sekä intensiteetin vaadittavaan toimintaan. Mitä vaikeampaa osallistuminen liikuntaan on, sitä voimakkaampi yleismotivaation täytyy olla, jotta liikkeelle lähdetään. (Telama 1986, 151.)

### **3.3 Sosiaalinen motivaatio**

Liikunnassa korostuu usein sosiaaliset motiivit, kuten mielihyvän tunteita synnyttävä yhdessäolo ystävien tai perheen kesken. Sosiaaliset merkitykset ovat olleet perinteisesti tärkeitä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. VÄLI –tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamiseen saatetaan kokea joskus jopa paineita yhteiskunnan, perheen tai ystävien taholta. (Telama 1986, 165-166; Ojanen 1994, 2.) Saaranen-Kauppinen ym. (2011, 23) ovat myös havainneet yhdenmukaisuuden paineen aiheuttavan ihmisissä negatiivisia

tunteita. Ympäristön liikuntamyönteisyys tai – kielteisyys vaikuttaa esimerkillisyyden rinnalla paljon henkilön liikkumiseen (Vuori 1996, 58; Ståhl 2003, 68).

Metsämuurosen (1997, 93) tutkimuksen mukaan urheiluharrastusten motiiveissa korostuu kontakti- eli sosiaalisten motiivien lisäksi liikkumisen, yleisen aktiivisuuden, sekä jännityksen tarve. Liikunnasta etsitään usein sosiaalista vuorovaikutusta, esimerkiksi yhteishengen kokemista joukkueessa (Lintunen 1995, 35). Vuorovaikutus ja sosiaaliset tarpeet saattavat olla harrastajalle keino tavata ystäviä luoden tyytyväisyyttä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Harjoitustapahtuma nousee tällöin fyysistä aktiivisuutta tärkeämmäksi motivaation lähteeksi. (Haavisto 1995, 30.) Telama ja Polvi (2011, 630) toteavat sosiaalisten suhteiden merkityksen vähenevän iän myötä liikuntamotivaatiossa.

Liikunta-aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden merkitystä toisiinsa on tutkittu nuorilla, liikunnallisesti aktiivisilla, aikuisilla. Liikunnan harrastamisen aloittaminen koettiin haastavaksi mikäli perheestä, ystävistä tai työyhteisöstä ei saatu riittävästi sosiaalista tukea. Liikunnan harrastaminen aloitettiin siis sosiaalisten suhteiden myötä. Tutkimuksen tulokset osoittivat myös sen, etteivät liikkumista tukematon perhetausta tai aiemmat kielteiset kokemukset liikunnasta voittaneet sosiaalisten suhteiden merkitystä liikkumisen aloittamisessa. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 18-23.)

Pallopelit ovat erinomaisia lajeja sosiaalisten kontaktien luomiseen.

Liikuntaharrastuksessa hyväksytään lähes poikkeuksetta taidolliset erot, mikä lisää sosiaalisen kanssakäymisen arvoa. Sosiaalisen yhteyden on havaittu olevan taitoja tärkeämpi tekijä varsinkin harrastejoukkueissa. Yhteistoiminta saattaa kasvattaa myös harrastajan tunnetta oman elämänsä hallinnasta. (Ojanen 1995, 49-51.)

Harrastusjoukkueet ja –porukat tukevat yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäten sisäistä motivaatiota. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on ihmisen psykologinen perustarve, mitä tyydytetään osallistumalla aktiivisesti sosiaaliseen toimintaan. (Liukkonen, Kataja & Jaakkola 2002.)

### 3.4 Aikuisten liikuntamotiivit

Liikuntamotivaation lähde aikuisilla harrastajilla ei ole enää uuden oppiminen tai fyysiset huippusuoritukset. Aikuiset pyrkivät edistämään omaa terveyttään, sekä arvostavat liikunnan tarjoamia virkistys- ja elämysten kokemuksia. (Lintunen 1995, 39; Vuori 2011, 624-625.) Allender ym. (2006) luettelevat aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavan mielihyvä, ilo, painonhallinta sekä sosiaalisuus. Elämysten kokemuksista mielialaan sekä henkiseen hyvinvointiin liittyvät tunteet koetaan tärkeimmiksi. Vaikka omasta terveydestä halutaan aikuisväestön keskuudessa huolehtia, ei pelkästään huoli terveydestä saa heitä liikkumaan. Oman suorituskyvyn sekä rajojen testaaminen on sitä vastoin tärkeämpiä motivaatiotekijöitä. Aikuisten liikuntamotivaatiossa tyypillistä onkin juuri tunnevaltaisuus. Tunnevaltaiset motiivit kuvaavat liikunnan aiheuttamaa tunnetilaa tai elämystä. Ne voivat syntyä liikuntaa ennen, sen aikana tai jälkeen. (Telama, Laakso & Vuolle 1985, 264-270.)

Liikuntaharrastuksen estävät usein joko asenteesta johtuvat, ajankäyttöön liittyvät tai fyysisen suorituskyvyn rajoittavat tekijät. Näitä tekijöitä ovat muun muassa ajan puute, työ, sairaus, välimatkat ja saamattomuus. (Lintunen 1995, 39; Vuori 2011, 624-625.) Liikuntamotivaatiota on kuitenkin vaikea tutkia, sillä ihmiset eivät välttämättä tiedosta harrastamisen syitä. Ongelmaksi saattaa muodostua myös, etteivät ihmiset halua tai osaa kertoa motiivejaan. (Telama ym. 1985, 264.)

## 4 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunnan avulla ihminen ylläpitää elimistön rakenteita ja toimintoja, vahvistaa ja parantaa fyysisiä ominaisuuksiaan sekä lisää energiankulutustaan. Liikunnan terveysvaikutukset ovat poikkeuksetta positiivisia ja toimintakykyä edistäviä. Liikunnan vaikutus on suurinta kuormittuneissa elimissä ja elinjärjestelmissä. Näitä ovat luut, nivelet, lihakset, jänteet, keuhkot, sydän ja verisuonet. (Alen & Rauramaa 2011, 30-32.) Liikunnan myönteiset vaikutukset eivät ole pysyviä, vaan heikkenevät kahden viikon kuluessa ja katoavat muutamassa kuukaudessa mikäli liikkuminen lopetetaan (Vuori, Oja & Rintala 1998, 29).

Liikunnan fyysisten vaikutusten lisäksi tulee muistaa liikunnan rooli henkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Lukuisat tutkimukset korostavat liikunnan lievittävän masentuneisuutta, purkavan paineita sekä olevan stressinhallintakeino. Alttiutta stressin terveyshaitoille lisää huono kunto ja liikkumattomuus. Liikunnan tuottama hyvä olo voi olla seurausta vireystason noususta, minäkuvan paranemisesta tai arjesta irtautumisesta. (Ikonen 1992, 4-6.) Liikunnasta saatava hyöty henkiselle hyvinvoinnille on suurinta kun liikunta on vapaachtoista, haasteellista ja tarjoaa myönteisiä elämyksiä. Hyödyt tehostuvat mikäli liikkuja kokee harrastuksen hyödylliseksi, ja on sitoutunut siihen. Hyvä fyysinen kunto on kiistatta yhteydessä mielenterveyteen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 36.)

### 4.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Hengitys- ja verenkiertoelimistön tehtävänä on ravinteiden kuljetus lihaksiin, sekä aineenvaihdunnan lopputuotteiden poistaminen lihaksista. Liikunnan aikana lihassolujen ravinteiden ja hapen tarve kasvaa, joten verta kulkeutuu työskenteleviin lihaksiin enemmän kuin sisäelimiin. Rasituksessa verenkierto vilkastuu, ja lihasten veren tarve saattaa nousta jopa 84% lepotilaan verrattuna. Säännöllinen liikunta johtaa aluksi kehon sopeutumiseen, sitten kehittymiseen ja lopulta suorituskyvyn parantumiseen. (Rehunen 1997, 19-23.)

Säännöllinen, pitkäkestoinen ja kestävyystyyppinen liikunta aiheuttaa seuraavia muutoksia sydämen rakenteessa ja toiminnassa: kammiolihakset suurentuvat, kammiotilavuus laajenee, iskutilavuus kasvaa ja lepopulssi alenee (Hohtari 2004, 470). Liikunta parantaa verenvirtausominaisuuksia lisäten elimistön kokonaisveren-, sekä hyvänlaatuisen HDL –kolesterolin määrää (Rehunen 1997, 25-27; Koivisto 1995, 42).

Säännöllisesti liikuntaa harrastavilla todennäköisyys sairastua sydän- ja verisuonitauteihin on pienempi kuin liikkumattomilla. Vaikka työikäisten kuolleisuus sydän- ja verisuonitauteihin onkin pienentynyt, on Suomessa silti esimerkiksi sepelvaltimotautia sairastavia noin 300 000. Säännöllisellä kestävyystyyppisellä liikunnalla on todettu olevan suuri merkitys sekä sepelvaltimotaudin että sen riskitekijöiden vähentämisessä. Riskitekijöihin kuuluvat muun muassa veren korkea kolesterolipitoisuus, kohonnut verenpaine, diabetes sekä lihavuus. (Vuori ym. 1998, 30.)

Aikuisiän (tyypin 2) diabetes on aineenvaihduntahäiriösairaus, minkä ennaltaehkäisyssä ja hoidossa liikunnalla on merkittävä rooli. Säännöllisesti toteutettu monipuolinen liikunta parantaa veren rasva-arvoja ja insuliiniherkkyyttä, laskee verenpainetta sekä vähentää kehon rasvapitoisuutta. Tekijät aiheuttavat painon putoamista, mikä on ratkaisevassa roolissa myös muiden sairauksien, kuten metabolisen oireyhtymän, ennaltaehkäisemisessä. (Vuori ym. 1998, 31.)

## **4.2 Hermo- ja lihasjärjestelmä**

Liikunnan vaikutuksia lihaksistoon usein vähätellään, vaikka muutokset lihaksissa on yhtä tärkeitä suorituskyvyn kannalta kuin esimerkiksi sydämen suorituskyky. Erityisesti kestävyysliikunta kasvattaa lihaksiston hiussuoniverkostoa tehostaen lihaksen sisäistä veren jakautumista. Kun veren virtaus liikuttaessa kasvaa, parantuu luonnollisesti lihasten ravinteiden saanti. Samalla hapen hyväksikäyttö lihaksissa tehostuu eli liikkumisen taloudellisuus paranee. (Rehunen 1997, 26-27.)

Kestävyystyyppisen harjoittelun lisäksi voima- ja nopeusharjoittelulla on omat vaikutuksensa lihaksistoon. Voimaharjoittelu kasvattaa kuormittuvan lihaksen massaa.



Vaikka lihassolujen lukumäärä ei lisääny, kasvaa yksittäisten solujen koko. Lihaksen supistumiseen osallistuu aina hermoyksiköitä. Niiden määrä lisääntyy voimaharjoittelussa, joten lihaksen poikkipinta-ala ei välttämättä suurene vahvistumisen myötä. Nopeusharjoittelussa ei lihassolun koko eikä hiusverisuonten määrä muutu ratkaisevasti. Nopeusharjoittelulla voidaan sen sijaan parantaa merkittävästi anaerobista aineenvaihduntaa. (Rehunen 1997, 37-39.)

### **4.3 Tuki- ja liikuntaelimistö**

Tuki- ja liikuntaelimistö suojaa ja tukee elimistöä, sekä mahdollistaa pystyasennossa liikkumisen. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisin syy suomalaisten toiminta- ja työkyvyn heikkenemiseen. (Alen & Rauramaa 2011, 34-39; Vuori ym. 1998, 29.) Arviolta yli miljoona suomalaista kärsii ainakin yhdestä kroonisesta tuki- ja liikuntaelinsairaudesta ja ne ovat merkittävästi yleistymässä (Vuori ym. 1998, 29).

Liikunta tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien hoidossa on oikealla kuormituksella toteutettu liikunta suositeltavaa. Hyödyllisiä liikuntamuotoja ovat muun muassa uinti, kävely, pyöräily ja sovelletut kuntosaliharjoitteet. Salibandyn kaltaisia lajeja, joissa toistuu tärinä, räjähtävät suoritukset ja kova kuormitus, on syytä välttää. (Rehunen 1997, 376-379.)

### **4.4 Luusto**

Liikunnalla voidaan vaikuttaa luustoon merkittävästi, sillä luukudos on jatkuvasti uudistuvaa (Rehunen 1997, 43). Luuston vahvistumisen edellytys on kehon kokonaisvaltainen kuormittaminen monipuolisesti. Harjoittelun tulisi olla säännöllistä, pitkäaikaista sekä rasittavuudeltaan asteittain lisääntyvää. Kuormituksen kokonaismäärää tärkeämmäksi seikaksi luuston vahvistumisen kannalta nousevat yksittäiset kuormitushuiput. Luustolle epätyypilliset liikkeet, kuten kierrot, väännöt tai iskut, ovat parhaita kuormitushuippujen aiheuttajia. (Kannus 2011, 297-302.)

Liikkumattomuus aiheuttaa luussa enemmän hajoamista kuin muodostumista. Tällöin luun tiheys pienenee, luu heikkenee ja haurastuu. Tapahtumat johtavat usein osteoporoosiin eli luukatoon, missä luusto huokoistuu. Liikkumattomuuden lisäksi

ikäntyminen altistaa osteoporoosille, sillä luun määrä vähenee ikääntyessä. Osteoporoosin oireita ovat kiputilat sekä suurentunut murtumariski. (Rehunen 1997, 43-45.)

Voimaa, nopeita suunnanmuutoksia ja hallittuja tärähdyksiä sisältävät lajit, kuten maila- ja pallopeleistä salibandy, ovat loistavaa luuliikuntaa vahvistaen tehokkaasti osteoporoosille alttiita luita (Vuori 1996, 86-87; Kannus 2011, 301). Kuormituksen tulee toistua useita kertoja viikossa, jotta liikunta vaikuttaisi koko luuston alueelle. Salibandy luuliikuntamuotona on kuitenkin ikääntyneille ja harrastamattomalle haastava, sillä laji vaatii taitavuutta ja tiettyjä suoritusvaatimuksia, joten tapaturmariski saattaa kasvaa. (Vuori 1996, 24-25.) Kokemattoman harrastajan tulee harjoitella varovaisen hallitusti, välttääkseen luiden ja nivelten ylikuormitus tai vammojen vaara (Nikander, Karinkanta, Lepola & Sievänen 2006, 21).

#### **4.5 Liikuntavammat**

Korsman ja Mustonen (2011, 230) määrittelevät liikuntavamman tarkoittavan harjoittelun tai pelin aikana tulevaa vammaa, joka pakottaa keskeyttämään suorituksen ja vaatii jatkohoitoa.

Mertaniemi ja Miettinen (1998, 32) kirjoittavat tapaturmariskin kasvavan liikkumisen tehon, useuden ja keston lisääntyessä. Suomalaisten lisääntynyt vapaa-aika on yksi suuri tekijä puhuttaessa liikuntavammojen yleisyydestä. Kaikista liikuntavammoista noin ¼ on polveen tai nilkkaan kohdistuneita venähdyksiä ja nyrjähdyksiä. Liikunnan harrastajista yli puolet mainitsevat vamman syyksi oman toiminnan. (Parkkari, Kannus & Fogelholm 2004, 3889-3894.) Pasanen, Kannus ja Parkkari (2009, 14-19) kirjoittavat nilkkavammojen olevan uusiutumisherkkiä, ja polveen kohdistuvien vammojen pitävän pelaajan poissa kentältä pitkään sekä jättävän useasti pysyvän haitan.

Liikuntavammat luokitellaan äkillisiin vammoihin eli akuutteihin tapaturmiin, sekä rasitusvammoihin. Äkillisessä vammassa kudoksen rakenne vaurioittuu heti, mutta rasitusvammassa vaurio syntyy sitä vastoin hiljalleen yksipuolisen tai liian raskaan kuormituksen aiheuttamana. Rasitusvammojen sanotaan olevan aina harjoittelun ja

valmennuksen virheitä. (Korman & Mustonen 2011, 230-232.) Äkillisten vammojen ulkoisia syitä ovat puutteelliset välineet, suorituspaikka, ulkoinen isku tai törmäys vastustajaan. Sisäisiä syitä ovat väsymys, virheellinen tekniikka, huono alkulämmittely sekä lihasten heikkous. (Kallio 2004, 454-455; Parkkari 2011, 569.) Kallion (2004, 454-455) mukaan rasitusvamman syntyminen johtuu usein vääristä varusteista, lihasepätasapainosta tai tekniikka-/kuormitusvirheestä.

#### **4.5.1 Salibandyvammat**

Joukkuelajien tapaturmariskiä liikunnassa lisäävät yhteentörmäykset tai niiden välttämiseksi tehdyt äkilliset liikkeet, kaatumiset sekä pelivälineet ja -varusteet (Korhonen 1995, 87; Kujala 2009; Parkkari ym. 2004; Parkkari 2011, 567).

Vuonna 2004 toteutetun tutkimuksen mukaan harrasteliikunnassa syntyy keskimäärin 0,7 vammaa tuhatta harrastettua liikuntatuntia kohden. Tutkimuksessa salibandy luokiteltiin kunto- ja kilpaurheiluksi, joten vammojen yleisyys oli harrastetason keskiarvoa huomattavasti suurempi; 10,9 vammaa tuhatta harrastettua liikuntatuntia kohden. Kohderyhmästä salibandyä harrastavia oli 249, ja heistä 139 ilmoitti kärsivänsä jonkin asteisesta liikuntavammasta. Äkillisten tapaturmien ja rasitusvammojen osuus joukkue- ja pallopeleissä oli suuri. Tutkimuksessa todettiin ikääntymisen vähentävän yksilön liikuntavammariskiä. (Parkkari ym. 2004, 3889-3895.)

Kilpaliikuntamuodoista salibandyssä sattuu vuositasolla määrällisesti eniten liikuntavammoja (Parkkari ym. 2004, 3894). Salibandyssä noin 70-85% vammoista on äkillisiä vammoja (Korsman & Mustonen 2011, 230), joista suurin osa kohdistuu nilkan alueelle (Kujala 2009). Nilkan ja polven nyrjähdysten lisäksi lihasvenähdykset, iskuvammat ja murtumat ovat yleisiä äkillisiä vammoja salibandyssä. Rasitusvammoista penikkatauti, apofysiitit ja rasitusmurtumat ovat yleisiä. (Korman & Mustonen 2011, 230-233.)

Pasanen (2005) on selvittänyt Pro Gradu -tutkimuksessaan salibandyvammojen esiintyvyyttä, vammatyyppejä ja riskitekijöitä naispelaajilla. Koko sarjakauden 2003-2004 aikana sattui yhteensä 810 vammaa tuhatta pelaajaa kohden. Edellä mainittuun

laskettiin kaikki vammat, jotka keskeyttivät pelaamisen, opiskelun tai työn vähintään vuorokaudeksi. Salibandyvammojen esiintyvyys oli koko vuoden ajalta 2.1 vammaa/1000 peli- ja harjoitustunti. Seurannan aikana sattuneista vammoista nyrjähdyksiä tai venähdyksiä oli 37%, sekä lihasrevähdyksiä- tai kramppeja 11%. Tutkimus osoitti äkillisten vammojen olevan rasitusvammoja yleisempiä salibandyssa. Vamma-alueista yleisimpiä ovat nilkka (35%), polvi (23%), sääri tai pohje (9%) tai selkä (8%). (Pasanen 2005, 20-29; Pasanen 2009.)

Salibandyn junioripelaajille suunnatussa tutkimuksessa havaittiin rasitusvammojen kohdistuvan yleisimmin polven alueelle (42,9%), ja äkillisten vammojen nilkan alueelle (35,8%). Vaikka yhteentörmäykset kasvattavat joukkuelajissa tapaturmariskiä (Kujala 2009), jopa 70,8% tutkimuksen vammoista syntyi ilman kontaktia toiseen. Vammautumiseen johtaneita syitä olivat muun muassa äkillinen liike, sekä huono alkulämmittely tai sen puuttuminen kokonaan. Yli puolet äkillisistä vammoista sattui harjoitusten tai pelin alussa, mikä korostaa alkulämmittelyn merkitystä erityisesti äkillisten vammojen ennaltaehkäisyssä. (Lahtinen, 2010.)

Liikuntavammoja käsittelevän tutkimuksen mukaan jopa 45% urheilusilmävammoista sattuu salibandyssä tai sählyssä. Vammojen vakavuus vaihteli yksilöittäin, ja osa vammoista vaati jopa leikkaushoitoa. Yksikään loukkaantuneista ei käyttänyt suojalaseja. Vamman aiheutti joko pallon tai mailan osuma. Vammasta huolimatta vain 44% potilaista oli valmis hankkimaan jatkossa suojalasit. (Leivo, Puusaari & Mäkitie 2005, 5097-5102.)

#### **4.5.2 Ennaltaehkäisy**

”Urheiluvammoja voi välttää helpoiten, jos ei urheile. Toiseksi paras tapa on urheilla oikein.” (Kallio 2004, 456.)

Liikuntavammojen ennaltaehkäisyssä tulisi kiinnittää huomiota harjoittelun järkevään ohjelmointiin sekä annosteluun, vastustajan kunnioittamiseen, lihashuoltoon, fyysiseen harjoitteluun, suoritustekniikkaan ja lepoon. Sääntömuutoksilla sekä tuomaritoiminnalla on myös oma roolinsa vammojen ennaltaehkäisyssä. (Korsman & Mustonen 2011, 232-

233.) Harrastamistilanteessa vireystilan on oltava hyvä, sillä liiallinen uupuminen saattaa johtaa keuhonhallinnan heikkenemiseen ja reaktioiden hidastumiseen nostaten harhaliikkeiden sekä vammautumisen riskiä (Korhonen 1995, 87-88). Pelkästään suurentuneen tapaturmariskin tiedostamisen on myös tutkittu ennaltaehkäisevän liikuntavammojen syntymistä (Parkkari ym. 2004, 3894). Tärkeää on tuntea liikuntavammojen riskitekijät, niiden syntymekanismit sekä oman lajin vaatimukset, jotta löydetään oikeat tekijät vammojen ennaltaehkäisyyn (Kallio 2004, 456; Parkkari 2011, 573).

Uusimpien tutkimusten mukaan liikuntavammariskiä vähentää tehokkaasti hermolihaskäytön toimintaa aktivoivat sekä keuhon hallintaa kehittävät harjoitteet. Alkuverryttelyn yhteydessä tehtävä liiketaitoharjoittelu vähentää salibandypelaajan alaraajavammoja huomattavasti, sillä harjoitusryhmässä vammoja esiintyi 66% kontrolliryhmää vähemmän. Vaikka tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia vain ilman kontaktia tapahtuvien vammojen esiintyvyyttä, voidaan todeta aktivoivalla harjoittelulla olevan merkitystä salibandyvammojen ennaltaehkäisyssä. (Pasanen 2009, 51-56.) Harjoitteiden suoritustekniikan on oltava oikea, sillä väärin tehtynä harjoitus voi vahvistaa väärää liikemallia lisäten vammariskiä (Pasanen ym. 2009, 16).

Alaraajojen vammojen ennaltaehkäisyssä on syytä kiinnittää oman toiminnan ohella huomiota jalkineisiin. Salibandyssä iskua vaimentavilla jalkineilla on suuri rooli vammojen ennaltaehkäisyssä (Parkkari ym. 2004). Oikeilla jalkineilla harrastaja voi välttyä vammojen lisäksi hiertymiltä ja kiputiloilta. Yksilöllisesti teetetyillä pohjallisilla voidaan parantaa jalkineen ominaisuuksia, sekä estää rasitusvammojen syntymistä. (Rehunen 1997, 235-236.)

Suojalaseja käyttämällä voidaan välttyä usein varsin vakavilta silmävammoilta. Silmävammojen ennaltaehkäisyssä suojalasien käytöllä on siis valtava merkitys. Virallisia määräyksiä tai suosituksia ei suojalasien käytölle ole toistaiseksi tehty. Tutkimuksilla on kuitenkin osoitettu suojalasien käytön ehkäisevän salibandyssä yleisiä silmiin kohdistuvia vammoja. (Leivo ym. 2005, 5097-5102.)

## 5 Salibandyn lajikuvaus

Salibandyn tekee suosituksi liikuntamuodoksi lajin edullisuus, helppous ja matala aloittamiskynnys. Salibandyssä ei tarvitse paljon välineitä, sitä voi harrastaa säästä riippumatta, ja se tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen yhdessäoloon. Laji liikuttaa harrastajaa vauhdikkaasti ja monipuolisesti vähentäen väestön lisääntyneen istumatyön aiheuttamia ongelmia, kuten niska- ja hartiakipuja. Salibandyn rooli on noussut myös työkykyä ylläpitävässä toiminnassa. Työpaikkaliikuntana salibandy kohottaa fyysistä kuntoa, nostaa vireystasoa ja parantaa yhteishenkeä. (Korman & Musonen 2011, 55.)

### 5.1 Sählystä salibandyyn

Salibandy lajina on kehittynyt Suomessa 1980-luvulla opiskelijoiden keskuudessa hyvin suositusta sählystä. Sähly levisi aluksi koulu- ja yliopistomaailmaan tavoittaen nuoret harrastajat nopeasti sekä harrastamisen että sääntöjen helppouden takia. Lajia pystyi matalan aloittamiskynnyksen takia pelaamaan miehet ja naiset, joten joukkueiden kokoaminen ei ollut vaikeaa. Harrastajamäärien rajun nousun vuoksi pelille laadittiin jääkiekosta ja kaukalopallosta sovelletut säännöt. (Järvinen & Sipilä 1997, 7; Kulju & Sundqvist 2002, 36-37; Korsman & Mustonen 2011, 15-16.)

Sähly jalostui salibandyksi virallisesti vuonna 1985 Suomen Salibandyliiton perustamisen myötä. Salibandyliitto aloitti lajin organisoimisen yhdenmukaistamalla säännöt, vakioimalla pelikentän koon, sekä lisäämällä pelikentän ympärille laidat. Valtakunnallinen sarjatoiminta alkoi miehissä kaudella 1986-1987 kymmenen joukkueen, ja naisissa vuotta myöhemmin seitsemän joukkueen voimin. (Järvinen & Sipilä 1997, 7; Korsman & Mustonen 2011, 16.) Salibandyn historialle on ollut luonteenomaista nuorekkuus, dynaamisuus ja tulevaisuuteen katsominen. (Kulju & Sundqvist 2002, 47.)

### 5.2 Salibandyn fyysiset edellytykset

Salibandy pelinä sisältää lukuisia suunnanmuutoksia, sivuttaisliikkeitä, pysähdyksiä, lyhyitä juoksupyrähdyksiä sekä kontaktitilanteita. Peli koostuu keskimäärin minuutin kestävästä sykkeen maksimiin nostavista vaihdoista eli työjaksoista, sekä

palautusjaksoista. Energiantuotto on työjaksojen aikana pitkälti aerobista, ja lihasryhmistä keskeisimpiä ovat pakara-, reisi-, sekä pohjelihakset. (Järvinen & Sipilä 1997, 59.) Kulju ja Sundqvist (2002, 107) kirjoittavat salibandyn olevan pallopelinä työmäärältään kohtalaisen alhainen suhteessa esimerkiksi jalkapalloon, sekä ottelunaikaisen kuormituksen olevan intervallityyppistä.

Salibandya kuvataan tempoltaan erittäin nopeaksi, verenkiertoelimistöä kuormittavaksi, sekä monipuolisesti liikkuvuutta ja kestävyyttä kehittäväksi liikkumismuodoksi (Vuori 1996, 55). Kuljun ja Sundqvistin (2002, 107) sekä Korsmanin ja Mustosen (2011, 151) mukaan salibandy tunnetaan nopeustaitavuuslajina, minkä pelaajan tärkeimmät fyysiset ominaisuudet ovat peruskestävyys, nopeus, nopeuskestävyys, suunnanmuutosnopeus, sekä voimaominaisuuksista nopeusvoima. Nopeustaitavuuslajin piirteisiin kuuluu taitosuoritusten tekeminen liikkeessä mahdollisimman nopeasti vastustajan häirinnästä huolimatta (Korsman & Mustonen 2011, 76).

### **5.2.1 Aerobinen peruskestävyys**

Aerobisen peruskestävyysharjoittelun tavoitteena on parantaa sekä elimistön hapenkäyttökykyä että hapenkuljetusjärjestelmää (Nummela 2004, 316-318). Aerobinen peruskestävyysharjoittelu toimii pohjana lajinomaisen kestävyuden rakentamiselle. Harjoittelun tavoitteena on kehittää pelaajan aerobisia ominaisuuksia, sekä parantaa rasvojen käyttöä. Pitkät, tasavauhtiset ja sykkeet matalalla pitävät harjoitteet kehittävät peruskestävyyttä parhaiten. Saavutettu peruskestävyuden taso säilyy niukalla ylläpidolla pitkään. Kestoltaan yksittäisen harjoitteen tulisi olla vähintään tunti, ja lajeina erinomaisia ovat muun muassa juoksu, uinti sekä pyöräily. (Järvinen & Sipilä 1997, 59; Kulju & Sundqvist 2002, 109; Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004, 335-338.)

### **5.2.2 Nopeus**

Nopeus jaetaan tyypillisesti liikenopeuteen, reaktionopeuteen, sekä räjähtävään nopeuteen (Korsman & Mustonen 2011, 154-155; Järvinen & Sipilä 1997; 61-63; Mero, Jouste & Keränen 2004, 293-310).

Liikenopeus eli siirtyminen mahdollisimman nopeasti paikasta toiseen, jaetaan absoluuttiseen ja suhteelliseen nopeuteen. Absoluuttinen nopeus kuvaa maksimaalista nopeutta jossakin suorituksen vaiheessa, ja suhteellinen nopeus puolestaan suorituksen kannalta optimaalisinta nopeutta. (Korsman & Mustonen 2011, 154; Järvinen & Sipilä 1997; 62.)

Reaktionopeudella kuvataan kykyä reagoida mahdollisimman nopeasti johonkin ärsykkeeseen (Mero ym. 2004, 293). Näkö-, kuulo- tai tuntoaistin välityksellä havaittu ärsyke käynnistää toiminnan. Havaitusta ärsykkeestä, kuten tuomarin pilli, valmentajan huuto tai vastustajan liike, toiminnan alkamiseen kuluva aikaa kuvataan reaktionopeudella. Ärsykkeeseen reagoiminen käynnistää päätöksentekoprosessin, minkä pitäisi salibandyssä pelin jatkuvuuden kannalta olla äärettömän nopea. (Korsman & Mustonen 2011, 154-157; Järvinen & Sipilä 1997, 61-63.)

Meron ym. (2004, 293) mukaan räjähtävä nopeus on mahdollisimman lyhyt, nopea yksittäinen liikesuoritus. Hyvästä lajikoordinaatiosta riippuvaista räjähtävää nopeutta tarvitaan salibandyssä liikkeelle lähdöissä, suunnanmuutoksissa, laukauksissa ja maalivahtien torjunnoissa. Salibandykentän koko ja nopeat reagoinnit ärsykkeisiin vähentävät maksimaalisen nopeuden tarvetta, sillä sen saavuttamiseen vaaditaan 30 metriä. (Korsman & Mustonen 2011, 154-155; Järvinen & Sipilä 1997, 62.)

### **5.2.3 Nopeuskestävyys**

Hyvä peruskestävyys luo edellytykset nopeuskestävyysominaisuuksien harjoittamiselle (Nummela 2004, 315-316). Nopeuskestävyys on anaerobista kestävyyttä eli puhutaan maitohapon kangistavan vaikutuksen sietämisestä elimistössä. Pelitilanteessa tämä näkyy pelaajan kykyä jatkaa suoritusta maitohapoista huolimatta. Anaerobisten ominaisuuksien kehittäminen on myös yhteydessä tehokkaaseen palautumiseen. (Kulju & Sundqvisti 2002, 108.)

Korsmanin ja Mustosen (2011, 159) mukaan nopeuskestävyys voidaan jakaa sekä maitohapolliseen että maitohapottomaan alueeseen. Maksimaalisen, eli maitohapollisen, nopeuskestävyysharjoittelun tavoitteena on suoritusnopeuden kehittäminen



maksimaalisella teholla suoritettavien, mutta kestoaltaan lyhyiden harjoitteiden avulla. Submaksimaalinen, eli maitohapoton, nopeuskestävyys harjoittelu perustuu pienempään suoritusnopeuteen tavoitteena elimistön mukauttaminen pitkäaikaiseen työhön väsyneessä tilassa. (Järvinen & Sipilä 1997, 61-62; Nummela 2004, 319-324.)

#### **5.2.4 Suunnanmuutosnopeus**

Suunnanmuutosnopeutta eli ketteryyttä fyysisenä edellytyksenä on käsitelty salibandyn yhteydessä eri lähteissä vaihtelevin termein kuten lajinomainen liikkuminen (Kulju & Sunqvist 2002, 107), suunnanmuutosnopeus (Korsman & Mustonen 2011, 155-157) sekä liikehallinta (Järvinen & Sipilä 1997, 63). Tutkimuksissa on ositettu pallopelien, kuten salibandyn, kehittävän liikehallintaa monipuolisesti (Sunni 2011, 207; UKK-instituutti 2010).

Suunnanmuutosta edeltää aina tilanteen havainnointi, ennakointi, tunnistaminen ja päätöksenteko. Salibandyn suunnanmuutos tapahtuu usein näkö- tai kuulohavainnon perusteella. Suunnanmuutos perustuu tekniikkaan, juoksunopeuteen sekä lihasten ominaisuuksiin. Tekniikassa on tärkeää vartalon asento, sekä käsien ja jalkojen käyttö. Vartalon painopisteen tulee olla alhaalla, ylä- ja alaraajojen toimiessa yhteistyössä. Juoksunopeuteen kuuluvat suora juoksunopeus, kiihdytykset, jarrutukset sekä suunnanmuutokset. Näitä tulisi kehittää monipuolisilla ketteryys harjoitteilla. Lihasten ominaisuuksista maksimivoimalla on suuri merkitys ensimmäisten sekuntien aikana liikkumissuuntaa muutettaessa. Tehokas suunnanmuutos vaatii lisäksi pelaajalta kykyä pysäyttää liike hallitusti, sekä hallita kehon painopistettä liikkeen aikana. Kehon painopisteen hallinta vaatii hyvää dynaamista tasapainoa. (Korsman & Mustonen 2011, 155-156.)

#### **5.2.5 Nopeusvoima**

Voiman lajit jaetaan nopeus-, maksimi- sekä kestovoimaan. Liikuntamuodon lajiansalyysi on edellytys sekä lähtökohta laadukkaalle voimaharjoittelulle. Liikuttaessa nopeusvoiman voimantuotto voi tapahtua joko nopeasti 0.1 sekunnista muutamaan sekuntiin, tai toistuvina suorituksina. Nopeusvoimaharjoittelu aktivoi lihasten motorisia yksiköitä parantaen henkilön ominaisuuksia nopeuden osa-alueilla.

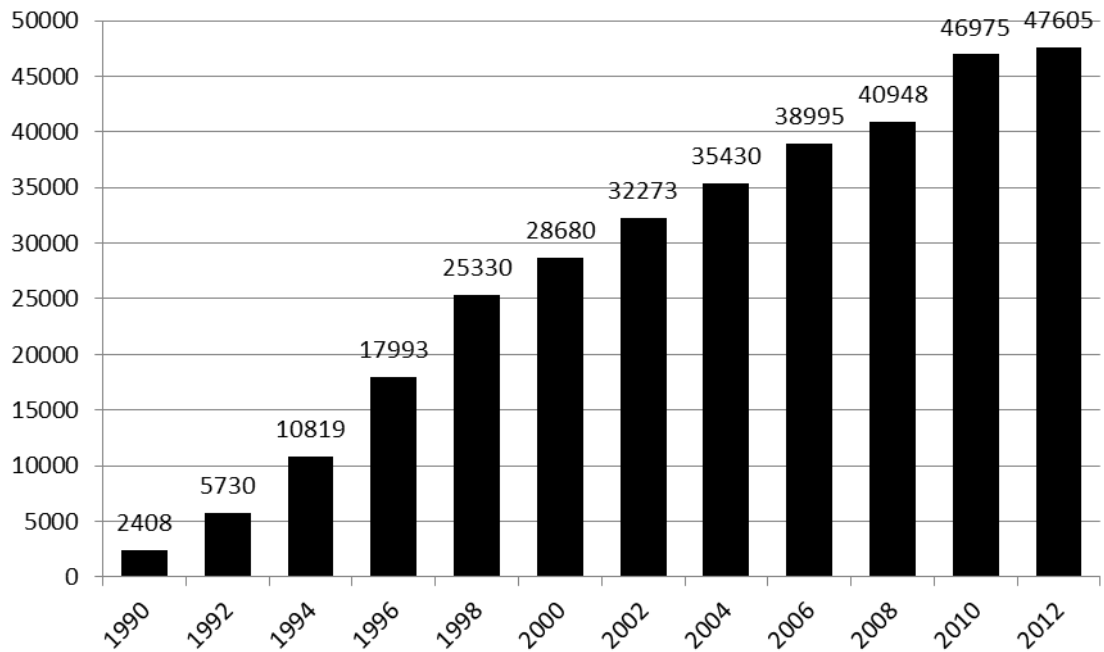
Nopeusvoimaominaisuudet heikkenevät ikääntymisen myötä nopeiden lihassolujen vähentyessä. Edellä mainitun hermostollisen tekijän lisäksi voiman heikentymiseen vaikuttaa lihasmassan surkastuminen. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004, 251-274.)

Kuljun ja Sundqvistin (2002, 108) mukaan salibandyyn voimaharjoittelun tulee painottua nopeusvoiman kehittämiseen. Nopeusvoimalla tarkoitetaan mahdollisimman lyhyessä ajassa tuotettua voimaa, mikä voidaan jakaa räjähtävään voimaan sekä pikavoimaan. Näistä räjähtävän voiman merkitys korostuu salibandyssä, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa muun muassa lähtönopeuteen, suunnanmuutoksiin ja laukauksiin (Korsman & Mustonen 2011, 151-153; Järvinen & Sipilä 1997, 60; Kulju & Sundqvist 2002, 108.) Hyvänä esimerkkinä räjähtävän voiman merkityksestä on salibandyssä toistuvat kaksinkamppailutilanteet: paremman lähtönopeuden omaava pelaaja voittaa todennäköisesti pallon itselleen ja joukkueelleen (Korman & Mustonen 2011, 153).

Salibandy pelaajan lihasmassan ei tarvitse lajin nopeuden vuoksi olla kovin suuri, vaan tärkeämpää on lihasten suhteellinen voima, sekä kyky tehdä nopeusvoimasuorituksia vielä pelin lopussa (Korsman & Mustonen 2011, 153).

### **5.3 Salibandy harrasteliikuntana**

Korsman ja Mustonen (2011, 55) toteavat, että salibandyyn harrastajamäärien kehitys on ollut räjähdysmäinen, sillä lajin harrastajia on Suomessa nykyään 350 000, joista 11% eli 47 000 on lissenssipelaajia. (Kuvio 1.) Kansallinen liikuntatutkimus osoittaa salibandyyn harrastajamäärän kehittyneen johdonmukaisesti vuodesta 1994 vuoteen 2010. Vuosien aikana salibandy on saanut jopa 116 000 uutta harrastajaa, ja laji on noussut yhdeksi Suomen suosituimmista liikuntamuodoista. Salibandyyn suosio kertoo se, että salibandya ei harrasteta ainoastaan suurissa kaupungeissa, vaan myös pienemmillä paikkakunnilla. Arki- ja hyötyliikkujista noin 10 000 haluaisivat aloittaa salibandyyn harrastamisen. Tulevaisuudessa salibandyyn uskotaan nostavan sijoitustaan suosituimpien liikuntamuotojen joukossa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)



Kuvio 1. Lisenssipelaajien määrän kehitys vuosina 1990-2012 (Suomen Salibandyliitto 2012)

Salibandy harrastajien- ja lisenssipelaajien määrän kehitykseen vaikuttavat monet tekijät. Salibandy on liikuntaa harrastavalle erinomainen lajivaihtoehto, sillä sen aloittamiskynnys on matala ja välineet edulliset. Lisäksi harrastusmahdollisuudet ympäri Suomea ovat myös seurojen ulkopuolella hyvät, sekä lajin terveysvaikutukset kiistattomat. Laji onkin tavoittanut lukusia harrastajia molemmista sukupuolista myös aikuisten sarjoihin. (Häyrinen & Kempainen 2007, 85-86.)

## 6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää yhteistyössä Suomen Salibandyliiton kanssa salibandyn harrastamisen luonnetta. Tutkimuksessa selvitetään salibandyn harrastamiseen motivoivia tekijöitä ja harrastamista mahdollisesti rajoittavia tekijöitä. Tutkimuksessa pyritään kartoittamaan myös lajin koettuja terveysvaikutuksia, ja salibandyn aiheuttamien liikuntavammojen esiintyvyyttä. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Suomen Salibandyliiton toiminnan kehittämisessä, ja vuoden 2012 aikana Suomen Kuntoliikuntaliitolle laadittavassa salibandyn terveysprofiilissa.

1. Millaista on salibandyn harrastaminen?
2. Mitkä tekijät motivoivat salibandyn harrastamiseen?
  - 2.1 Eroavatko naisten ja miesten motivaatiotekijät toisistaan?
  - 2.2 Onko alle 30-vuotiaiden ja yli 30-vuotiaiden harrastajien välillä motivaatiotekijöissä eroja?
  - 2.3 Salibandyn positiiviset puolet verrattuna muihin liikuntamuotoihin harrastajien kokemana
3. Mitkä tekijät rajoittavat salibandyn harrastamista?
  - 3.1 Eroavatko naisten ja miesten harrastamista rajoittavat tekijät toisistaan?
  - 3.2 Onko alle 30-vuotiaiden ja yli 30-vuotiaiden harrastajien välillä eroja harrastamista rajoittavissa tekijöissä?
4. Mitä terveysvaikutuksia harrastajat ovat havainneet pelatessaan salibandya?
  - 4.1 Tiedostavatko lajin harrastajat terveysvaikutukset?
  - 4.2 Esiintyykö salibandyn harrastajilla liikuntavammoja, mitä?

## 7 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmillä tarkoitetaan tapoja ja käytäntöjä, joilla tutkija kerää havaintonsa. Menetelmän valinnassa ratkaisee voimakkaasti kohderyhmä sekä se, millaisesta tiedosta tutkija on kiinnostunut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 183-184.) Tässä tutkimuksessa on käytetty kvantitatiivista eli tilastollista tutkimusmenetelmää.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskeistä eri muuttujien välisten riippuvuuksien selvittäminen. Kvantitatiivisen tutkimukset keskeisiä kysymyksiä ovat mikä, paljonko ja kuinka usein. Vastauksia analysoidaan tyypillisesti numeerisen tiedon pohjalta, ja tulokset esitetään taulukoiden ja kuvioiden muodossa. Kvantitatiivinen tutkimus vaatii suurta otosta, jotta tutkimuksen luotettavuus ei kärsi. (Heikkilä 2004, 16-17.) Yleisin aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on kysely (Vilka 2007, 73). Kyselylle on tyypillistä standardoituus eli jokainen kysymys on kysyttävä vastaajilta täysin samalla tavalla. Kyselyn etuihin lukeutuu laajan tai hajanaisen kohdejoukon tavoittaminen, tulosten kohtuullisen nopea analysoiminen sekä aikataulun tarkka arvioiminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 193-195.)

### 7.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen perusjoukkona oli Suomen sarjoissa pelaavat salibandyn harrastajat. Tutkimuksessa määriteltiin pelaaja harrastajaksi kaudelle 2011-2012 hankkimansa lisenssin perusteella. Kohderyhmäksi valikoitui kaikki K1, K2 ja Ha – lisensseillä pelaavat salibandyn harrastajat (n=21 729). K1 ja K2 –lisenssit ovat tarkoitettu salibandyn divisioonatason harrastajille, jotka ovat syntyneet vuoden 1994 jälkeen. Ha – lisenssin voi hankkia aikuiset harrastajat, sekä seniorisarjoissa pelaavat aikuiset. Näiden lisenssien ulkopuolelle jäävät Suomen pääsarjataso (miesten ja naisten salibandyliiga sekä miesten 1.divisioona) ja vuoden 1994 jälkeen syntyneet juniorit.

Kohderyhmästä poimittiin yksinkertaisella satunnaisotantannalla joka viides harrastaja. Tutkimuksen lopullisen otoksen muodostivat 5000 salibandyn harrastajaa. Otos sisälsi satunnaisen määrän sekä miehiä että naisia eri sarjatasoista. Harrastajien

sähköpostiosoitteet saatiin käyttöön Suomen Salibandyliiton toiminnanjohtajan luvalla lisenssirekisteristä.

Kyselyyn vastasi 1153 salibandy harrastajaa. Vastausprosentiksi muodostui 23,1%. Suurin osa vastaajista sijoittui ikäryhmään 21-30 -vuotiaat. Yhtäkään yli 70 –vuotiasta ei vastannut kyselyyn. Vastaajista 23,4% oli naisia ja 76,6% miehiä.

## **7.2 Mittarin laadinta**

Tutkimuksen mittariksi valikoitui Webropol-kysely. Webropol 2.0 -ohjelma mahdollistaa nopean aineiston tiedonkeruun sekä analysoinnin (Webropol the intelligent way, 2012). Kysymysten laadinnassa hyödynnettiin jääkiekon ja golfin terveysprofiilien kyselylomakkeen kysymyksiä. Salibandyliiton asettamat kyselyn tavoitteet muokattiin kysymysten muotoon.

Kysely oli luonteeltaan määrällinen, sisältäen 19 kysymystä salibandy harrastamisesta. Kysymykset olivat tyyliltään valinta-, monivalinta- ja avoimia kysymyksiä (Liite 1). Valintakysymysten väittämiin laadittiin Likertin asteikko 1-4 (1=ei lainkaan tärkeä, 4=erittäin tärkeä). Vastaajan tuli valita omaa mielipidettä eniten vastaava vaihtoehto. Asteikko ei mahdollistanut vastausta en osaa sanoa. Osaan kysymyksiin oli lisätty vastausvaihtoehto ”Jokin muu, mikä?”, johon vastaaja sai halutessaan kirjoittaa avoimen vastauksen.

Kyselyn alussa (kysymykset 1-3) kartoitettiin vastaajan taustatiedoista sukupuoli, ikä sekä ammatti. Seuraavassa osassa (kysymykset 4-6) kysyttiin harrastajan sarjatasoa sekä harrastamisen aktiivisuutta. Kysymys 9 kartoitti salibandy harrastamiseen motivoivia tekijöitä, kysymys 10 ja 11 harrastamista rajoittavia tekijöitä. Sekä motivaatiotekijöitä että harrastusta rajoittavia tekijöitä selvitettiin väittämin, joihin vastaaja ilmoitti mielipiteensä 1-4. Kyselyn viimeinen osa (kysymykset 12-18) käsitteli harrastajan henkilökohtaista terveyttä, ja salibandy harrastamisen aiheuttamia terveysvaikutuksia. Viimeisessä kysymyksessä vastaajia kehoitettiin vertaamaan salibandya muihin liikuntamuotoihin, ja kuvailemaan lajin hyviä puolia avoimen kysymyksen muodossa.

### 7.3 Kyselyn järjestäminen

Kyselylomakkeen laatiminen aloitettiin vuoden 2011 lopussa. Kysely testattiin ennen lähettämistä otokselle viidellä Tikkurilan Tiikereiden naisten edustusjoukkueen pelaajalla. Testauksella saatiin selville sekä suuntaa-antava vastaamiseen kuluva aika, että olivatko kysymykset ja vastausvaihtoehdot ymmärrettävässä muodossa vastaajan näkökulmasta. Testikysely toteutettiin paperiversiolla, joten vastaamiseen kuluva aika oli todellisuutta hitaampi. Paperiversioisen kyselyn ongelmaksi muodostui vastausvaihtoehtojen asettelu, sillä se ei vastannut Webropol 2.0 ohjelman selkeyttä. Testikyselyyn vastanneiden edustusjoukkueen pelaajien näkökulma salibandyyn saattoi olla lisäksi erilainen kuin tutkimuksen otoksen eli lajin divisioona-tason harrastajien. Kyselyn tulokset olivat kuitenkin testikyselyssä merkityksettömiä.

Lopullinen kyselylomake lähetettiin harrastajille sähköisesti 19.1.2012 Webropol 2.0 ohjelman kautta. Instruktio eli saatekirje (Liite 1) ja hyperlinkki kyselyyn lähetettiin salibandyn harrastajille henkilökohtaiseen sähköpostiosoitteeseen. Instruktiossa esiteltiin opinnäytetyön aihe, kyselyn tarkoitus sekä yhteistyökumppani. Instruktiossa pyrittiin perustelevaan vastaamisen merkitystä työn onnistumiselle.

Kyselyyn vastaaminen oli harrastajalle vapaaehtoista ja anonyymiä. Aikaa kyselyn vastaaminen vei arviolta noin viisi minuuttia. Vastausaikaa annettiin yhteensä kaksi viikkoa eli 2.2.2012 saakka. Vastaajille ei lähetetty kyselystä muistutusviestiä suureksi nousseen vastausprosentin takia.

### 7.4 Tilastolliset menetelmät

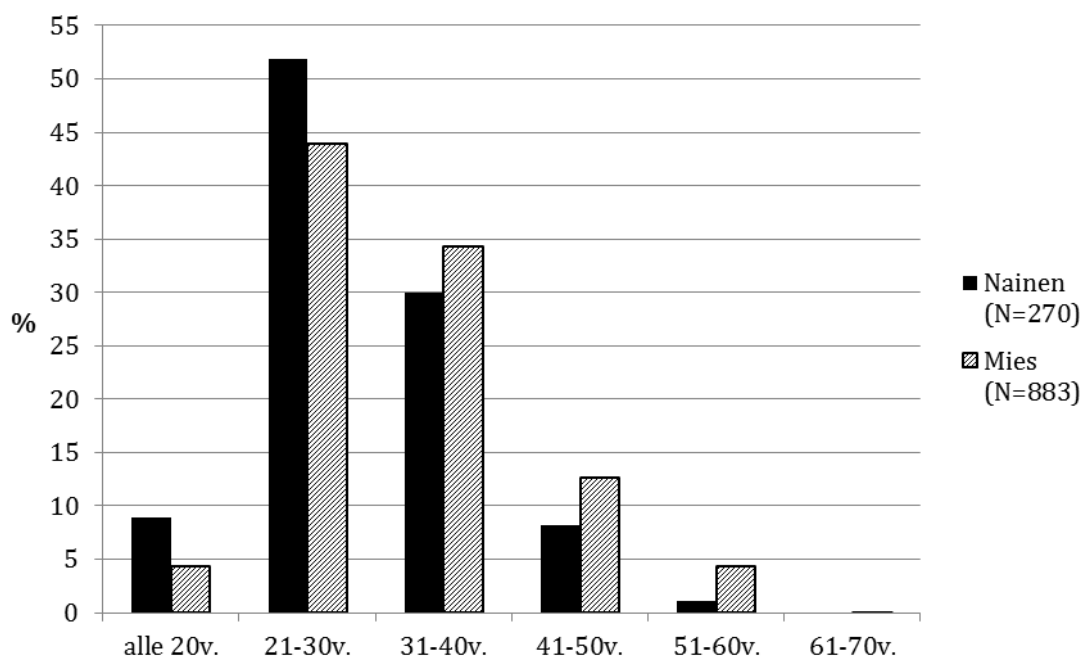
Tutkimus toteutettiin Internet kyselynä. Tulosten koonti sekä analysointi tapahtuivat Webropol 2.0 ohjelmiston avulla. Aineiston tilastollisessa käsittelyssä käytettiin Microsoft Excel 2007 – taulukkolaskentaohjelmaa. Merkityssuhteiden selvittämiseksi kyselyyn vastanneita henkilöitä vertailtiin tutkimuksessa sukupuolen ja iän avulla. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltiin tilastollisista menetelmistä sekä keskiarvoina että keskihajontoina. Ristiintaulukointi mahdollisti tulosten informatiivisen havainnollistamisen. Ryhmien välisten erojen merkitsevyyden mittaamisessa käytettiin t-testiä. T-testin avulla voidaan eri ryhmistä laskea keskiarvojen eron merkitsevyys eli p-

arvo, sekä lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Tulosten analysoinnissa käytettiin merkitsevyytensä  $*p < 0.05$  (melkein merkitsevä),  $**p < 0.01$  (merkitsevä),  $***p < 0.001$  (erittäin merkitsevä).



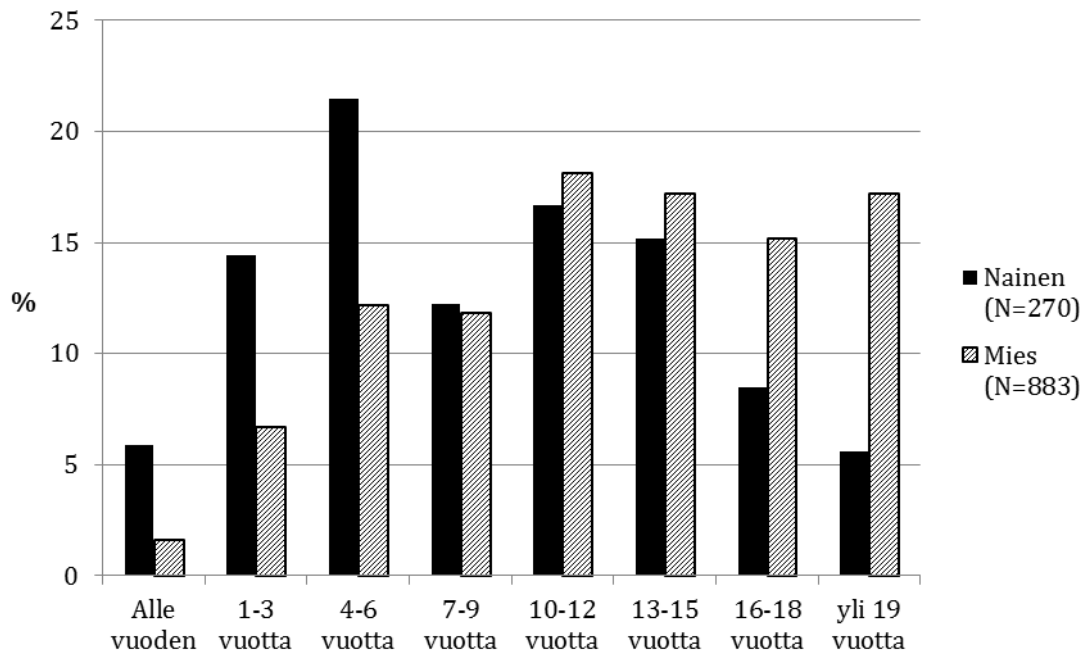
## 8 Tulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä 1153 salibandyn harrastajaa. Vastausprosentti oli 23,1%. Vastanneista harrastajista naisia oli 23,4% ja miehiä 76,6%. Valtaosa vastaajista, naisista 51,6% ja miehistä 43,9%, sijoittuivat ikäryhmään 21-30-vuotiaat. Ainoastaan kaksi miestä kuului ikäryhmään 61-70-vuotiaat. Yhtäkään yli 70-vuotiasta ei vastannut kyselyyn. (Kuvio 2.)



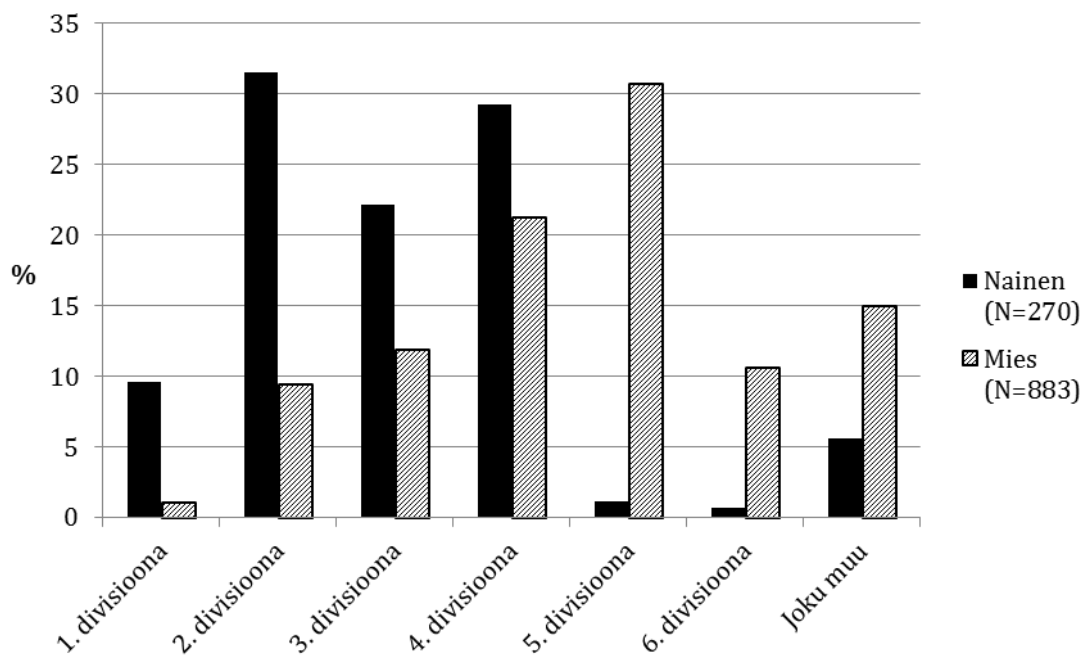
Kuvio 2. Kyselyyn vastanneiden salibandyn harrastajien naisten ja miesten ikäjakauma (%)

Kyselyyn vastanneiden lajikokemus mitattuna vuosissa oli erittäin vaihteleva. Jokaiseen vastausvaihtoehtoon oli vastannut harrastajia molemmista sukupuolista. Valtaosalla miehistä (67,7%) oli yli 10 vuoden kokemus salibandyn harrastamisessa. Naisille yleisin harrastamisen aika oli 4-6 vuotta (21,5%). Alle vuoden pelanneita uusia lajin harrastajia oli vastaajista 16 naista ja 14 miestä. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Salibandyharrastamisen vuodet naisilla ja miehillä (%)

Tutkimukseen vastanneet jakautuivat kaikille divisioonatasoille. Kysymyksessä harrastajan tuli valita ainoastaan korkein sarjataso, mikäli hän pelasi useassa sarjassa. Naisista 31,5% ilmoitti pelaavansa 2. divisioonassa. Miehillä yleisin sarjataso oli 5.divisioona, jossa mainitsi pelaavansa jopa 30,7% miehistä. Yhteensä viisi naista ilmoitti pelaavansa joko 5. tai 6. divisioonassa. Yleisin vastaus joku muu – vaihtoehtoon oli seniori-sarja tai ikämiehet. (Kuvio 4.)

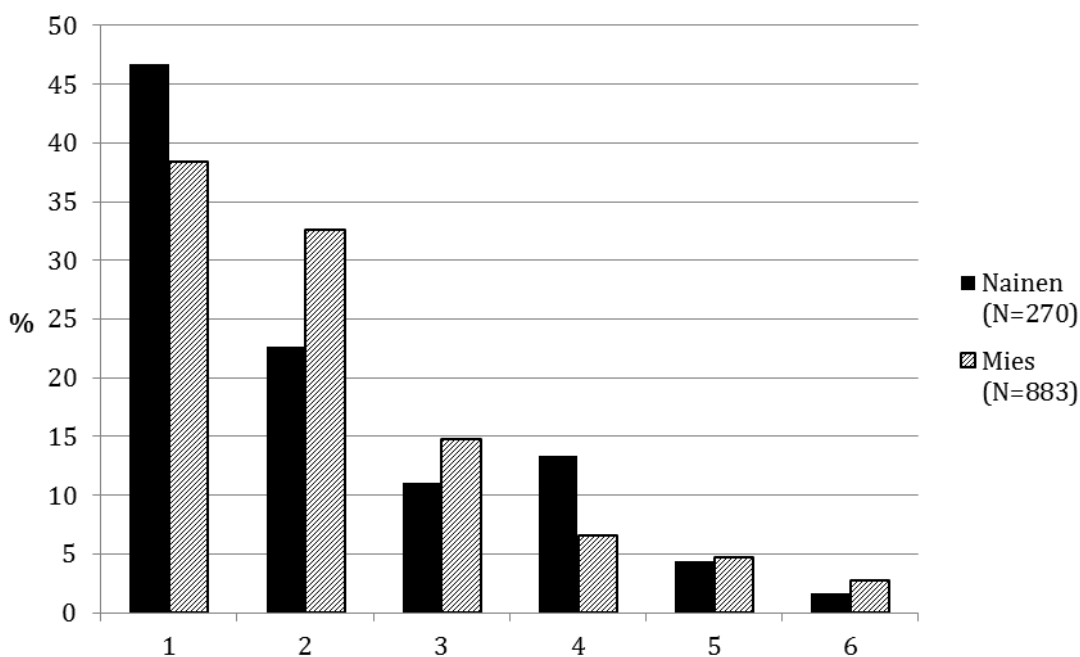


Kuvio 4. Harrastajan ylin sarjataso kaudella 2011–2012 (%)

## 8.1 Salibandyn harrastamisen tunnuspiirteitä

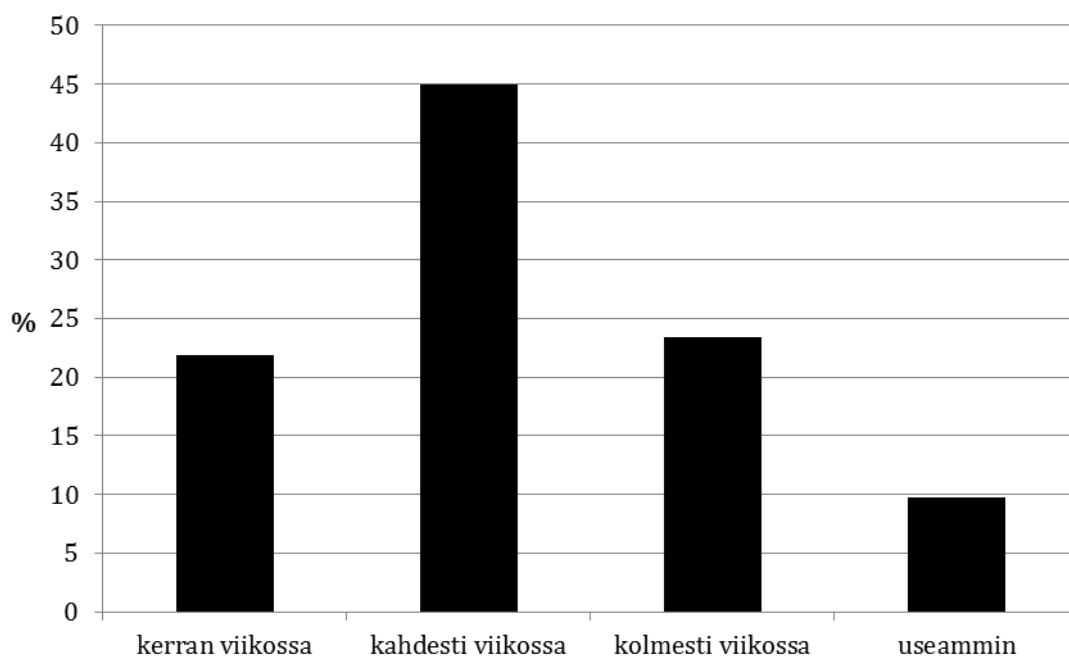
Kuvio 5 havainnollistaa sen, kuinka harrastajat ovat aloittaneet salibandyn harrastamisen. Syistä useat ovat varmasti vaikuttaneet vastaajien lajivalintaan, mutta vastaajien tuli valita ainoastaan yksi annetuista vaihtoehdoista. Naisista 46,7% ja miehistä 38,9% vastasivat aloittaneensa salibandyn harrastamisen kaverin innoittamana. Miehistä 32,6% oli aloittanut salibandyn harrastamisen jo lapsena. Naisilla syy ei ollut yhtä yleinen (22,6%). Terveystä huolehtimista ei koettu voimakkaaksi syyksi aloittaa salibandyn harrastaminen. Naisista 1,9% ja miehistä 2,8% mainitsivat työpaikan olleen harrastuksen aloittamiseen vaikuttava tekijä.

Muita salibandyn aloittamiseen vaikuttaneita tekijöitä olivat omat lapset, nuoruuden koululiikunta, opiskelun aikaiset salivuorot, valmentaminen sekä kiinnostus lajia kohtaan. Osa vastaajista mainitsi vaihtaneensa lajia esimerkiksi jääkiekosta tai kaukalopallosta salibandyyn.



Kuvio 5. Salibandyn harrastamisen aloittaminen (%) (1=kavereiden innoittamana, 2=harrastanut jo lapsesta asti, 3=harrastin nuorena ja nyt takaisin lajin pariin, 4=joku muu, 5= terveydestä huolehtimisen takia, 6=työpaikka tarjoaa siihen mahdollisuuden)

Salibandyn harrastamisen aktiivisuutta ja harrastamisen kertoja viikossa havainnollistaa kuvio 6. Kerran viikossa salibandyä harrasti 21,9% vastaajista. Vajaa puolet vastaajista (45%) mainitsivat harrastavansa lajia kahdesti viikossa. Kolmesti viikossa salibandyä harrasti 23,4% ja sitä useammin vain 9,7% vastaajista. Naisten ja miesten harrastamisen aktiivisuus noudattelee pääosin kuviota 6.



Kuvio 6. Harrastuskertojen määrä viikossa/harrastaja (%) (n=1153)

Vastaajista 73,1% ilmoitti jatkavansa salibandyn harrastamista tulevaisuudessa niin kauan kun pystyy. Ainoastaan yksi nainen ja kaksi miestä vastasi, ettei aio jatkaa salibandyn harrastamista tulevaisuudessa missään nimessä. Syyt salibandyn harrastamisen ehdottomaan lopettamiseen olivat seuraavat:

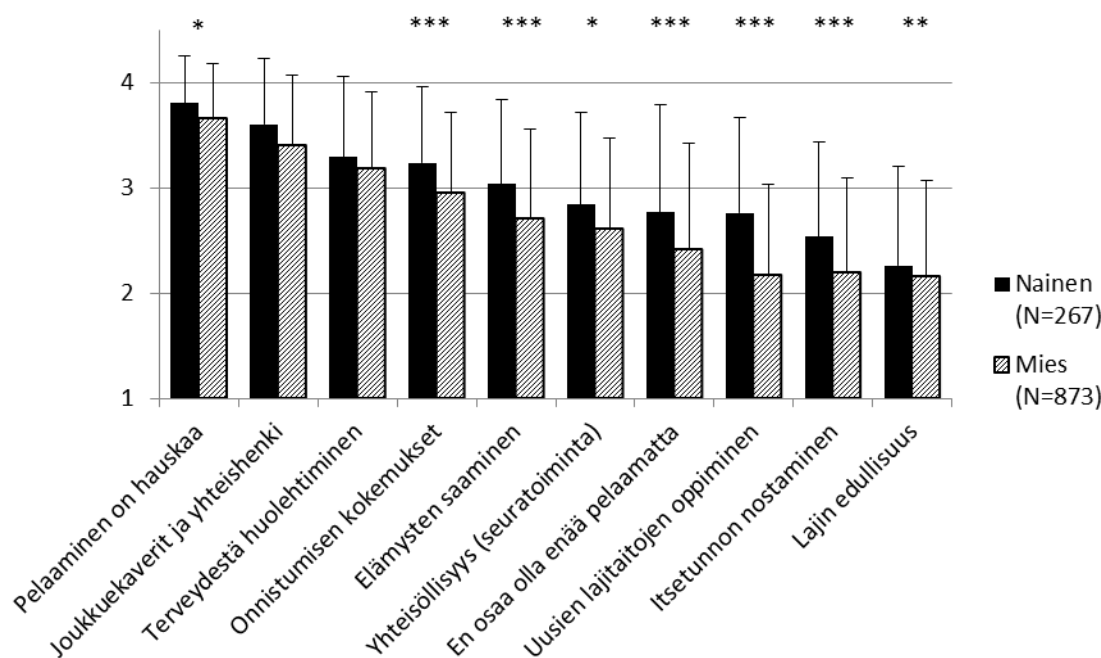
*”Emme pärjää ja valmentajalla on pissi noussut päähän ja luulee olevansa Jumala kun on pelannut edustuksessa.”*

*”Jos en harrasta, se johtuu siitä että joku muu harrastus on tullut tilalle ja vie ajan.”*

## 8.2 Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät

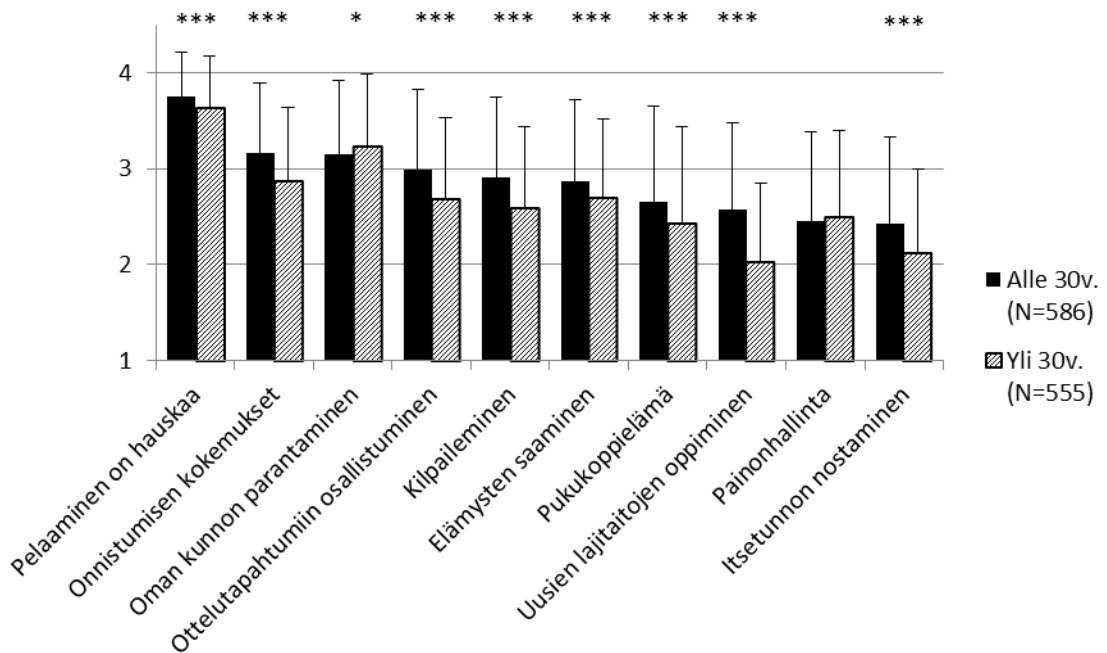
Tutkimuksen vastaajat mainitsivat pelaamisen hauskuuden olevan ylivoimaisesti voimakkain motivaatiotekijä salibandyn harrastamisessa (naiset  $3,81 \pm 0,45$ ; miehet  $3,66 \pm 0,52$ ) ( $p < 0,05$ ). Tärkeimpien tekijöiden joukkoon nousivat molempien sukupuolten mielestä lisäksi joukkuekaverit ja yhteishenki (naiset  $3,60 \pm 0,63$ ; miehet  $3,40 \pm 0,66$ ), sekä huolehtiminen omasta terveydestä (naiset  $3,29 \pm 0,77$ ; miehet  $3,18 \pm 0,73$ ). Harrastusmotiiveina onnistumisen kokemukset, elämysten saaminen, kyky olla enää pelaamatta, uusien lajitaitojen oppiminen sekä itsetunnon nostaminen olivat naisille tilastollisesti merkittävästi miehiä tärkeämpiä tekijöitä ( $p < 0,001$ ). Väittämien kohdalla naisten ja miesten mielipiteet erosivat siis ratkaisevasti toisistaan. Pieni keskihajonta osoittaa ryhmien olleen varsin yksimielisiä arvioinneissaan erityisesti väittämän ”pelaaminen on hauskaa” kohdalla. Ryhmän arviot erosivat toisistaan, eli keskihajonta oli suurinta, väittämässä ”en osaa olla enää pelaamatta”. (Kuvio 7.) Kysymyksen kaikki väittämät sisältävä kuvio tuloksineen on lisätty liitteisiin (Liite 2).

Annettujen väitteiden lisäksi vastaajat mainitsivat heille tärkeiksi motivoiviksi tekijöiksi valmentamisen, saunaillat sekä tunteiden purkamisen harjoituksissa.



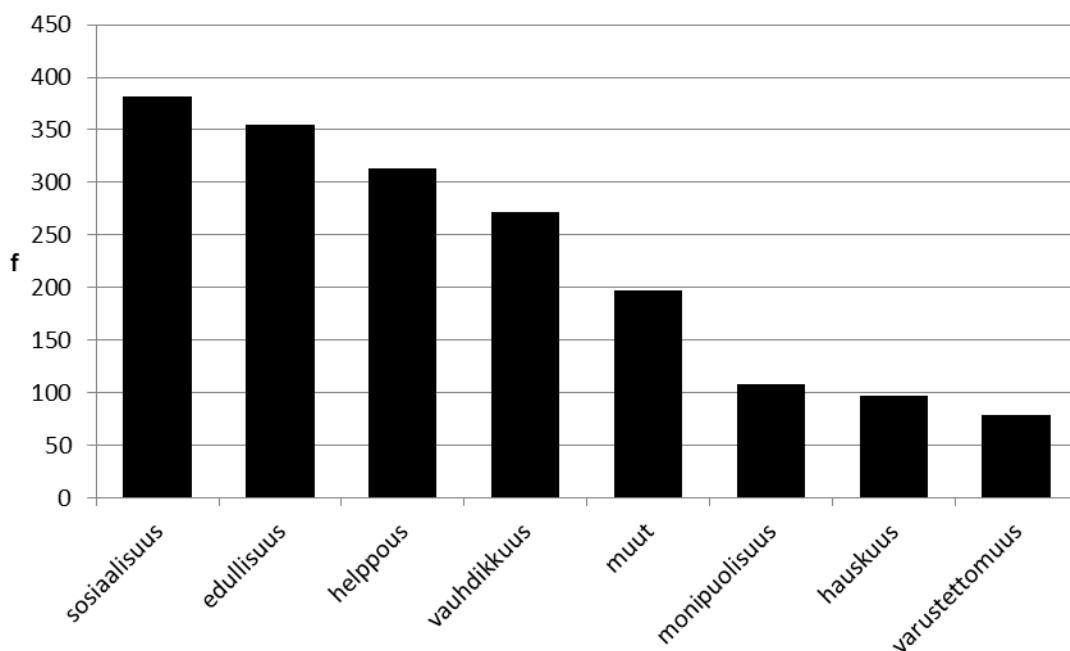
Kuvio 7. Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät naisilla ja miehillä asteikolla 1=ei lainkaan tärkeä, 4=erittäin tärkeä (\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ )

Kuviossa 8 salibandyn harrastamisen motiiveja tarkastellaan alle sekä yli 30-vuotiaiden osalta. Molemmat ikäryhmät (alle 30v.  $3,75 \pm 0,46$ ; yli 30v.  $3,63 \pm 0,55$ ) mainitsivat pelaamisen hauskuuden olevan eniten motivoiva tekijä salibandyn harrastamiseen ( $p < 0.001$ ). Yli 30-vuotiailla harrastajilla salibandyn harrastamiseen motivoi alle 30-vuotiaita harrastajia enemmän terveyteen liittyvät tekijät kuten oman kunnon parantaminen ( $3,23 \pm 0,75$ ) ja painonhallinta ( $2,49 \pm 0,91$ ). Tilastollinen merkitsevyys, eli ikäryhmien vastausten erilaisuus, on suurinta väittämässä ”pelaaminen on hauskaa”, ”onnistumisen kokemukset”, ”ottelutapahtumiin osallistuminen”, ”kilpaileminen”, ”elämysten saaminen”, ”pukukoppielämä”, ”uusien lajitaitojen oppiminen” sekä ”itsetunnon nostaminen” ( $p < 0.001$ ). Kuten miehillä ja naisilla, pieni keskihajonta kertoo ikäryhmien mielipiteiden olevan pelaamisen hauskuuden osalta lähellä keskiarvoa. Kysymyksen kaikki väittämät sisältävä kuvio tuloksineen on lisätty liitteisiin (Liite 3).



Kuvio 8. Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät alle ja yli 30 -vuotiailla asteikolla 1=ei lainkaan tärkeä, 4=erittäin tärkeä (\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ )

Vastaajaa kehoitettiin avoimen kysymyksen muodossa määrittelemään ja kuvailemaan salibandyn positiivisia puolia verrattuna muihin liikuntamuotoihin. Vastaukset ryhmiteltiin kahdeksaan ryhmään vastauksissa toistuvien sanojen perusteella. Sosiaalisuus -ryhmään sisältyi myös maininnat joukkuelajista. Tyypillisin harrastajan vastaus sisälsi lukuisia salibandyn positiivisia puolia. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Salibandyn positiiviset puolet verrattuna muihin liikuntamuotoihin harrastajien kokemana (n=1153)

Salibandy koettiin erittäin mielekkääksi ja monipuoliseksi lajiksi. Suurimmassa osassa vastauksia toistuivat sanat ”joukkuelaji” tai ”sosiaalisuus”, mitkä mainittiin yhteensä 382 vastauksessa.

*”Hauskuus, edullisuus, alhainen aloituskynnys, joukkuelajina tuo uusia ystäviä.”*

*”Yhteishenki - saunaillat ja muut tapahtumat joukkueen kesken - sosiaalinen tapahtuma, tutustuu uusiin ihmisiin - matkat pelipaikkakunnille tuo oman fiiliksen (matkustaminen, pelit, pukukoppielämä, kaljoittelu).”*

Osa harrastajista vastasi lajin vauhdikkuuden olevan heille lajin suurimpia positiivisia puolia. Vastaajat kokivat salibandyn liikuttavan harrastajaa jopa tiedostamattomasti. Lajinomainen nopea liikkuminen koettiin salibandyn positiivisiin puoliin.

*"Tulee liikuttua "vahingossa" ja täysillä."*

*"Lajin luonteesta johtuen on vaikea olla juoksematta treeneissä! Laji on hengeltään letkeää ja positiivista, ja vaikka pelissä tuleekin kontaktia, ei kentällä juuri koskaan näy aggressiivisuutta (vrt. jääkiekko)."*

*"Verrattuna esim. hölkkälenkkiin salibandyä pelatessa kenkä ei purista (tai sitä ei huomaa), hengitys ei ahdistista eikä kylkeen pistä. Sitä vain juoksee pallon perässä niin lujaa kuin jaksaa ja mahdolliset rakot huomaa vasta kotona.. Tulee juostua huomaamattaan, eikä pikkuvaivat tunnu missään!"*

Harrastajat arvostivat lisäksi salibandyssä lajin monipuolisuutta sekä suvaitsevuuutta.

*"Se on joukkuelaji ja sitä voivat lähes kaikki harrastaa, ei ole kallis, ei tarvitse paljon välineitä ostaa, lajia voi joko pelata harrasteporukassa tai kilpaporukassa. Lajin nopeus kehittää ihmistä, samoin luusto pysyy kunnossa, vähän vanhempanakin refleksit toimivat nopeammin, saa paljon kavereita, helppo luoda sosiaalinen verkosto."*

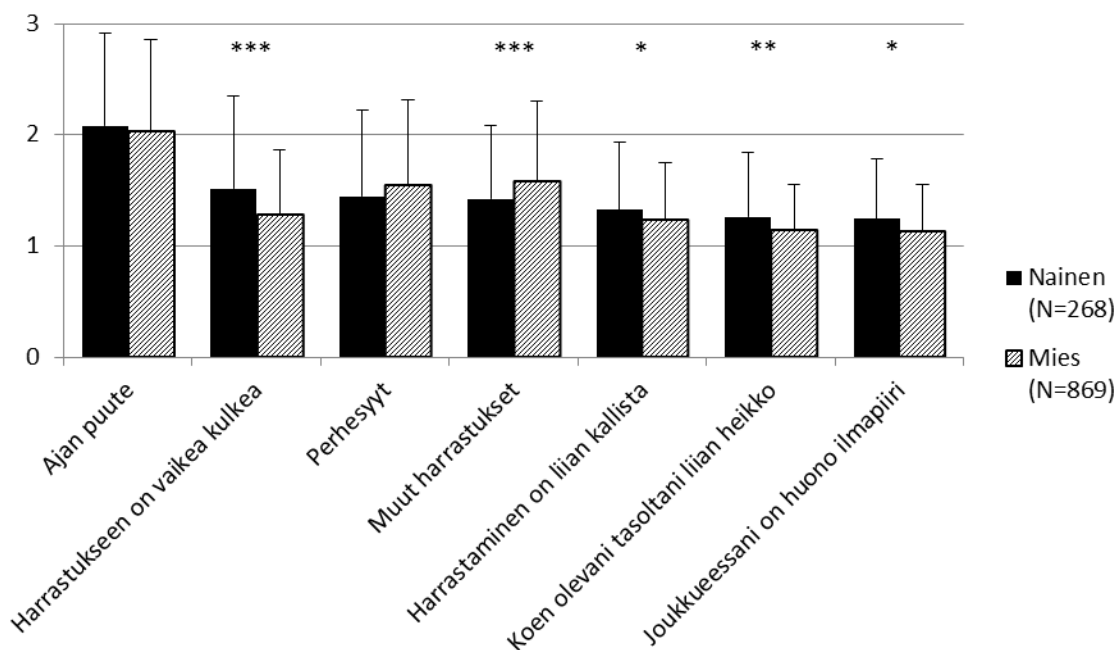
*"Yhteisöllisyys, hauskanpito, rento ja humoristinen asenne vaikka kilpaillaan. Verrattuna muihin joukkuelajeihin salibandy on myös "herrasmiesmäisempää", ei haluta taklata tai satuttaa vastustajaa, vaan reilun pelin henki vahvasti. Myös hyvin erilaisia ihmisiä esim. maahanmuuttajat ja seksuaalivähemmistöt hyväksytään paremmin tasa-vertaisiksi joukkueen jäseniksi ja jokainen saa olla oma itsensä. Suvaitsevainen ilmapiiri."*



### 8.3 Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät

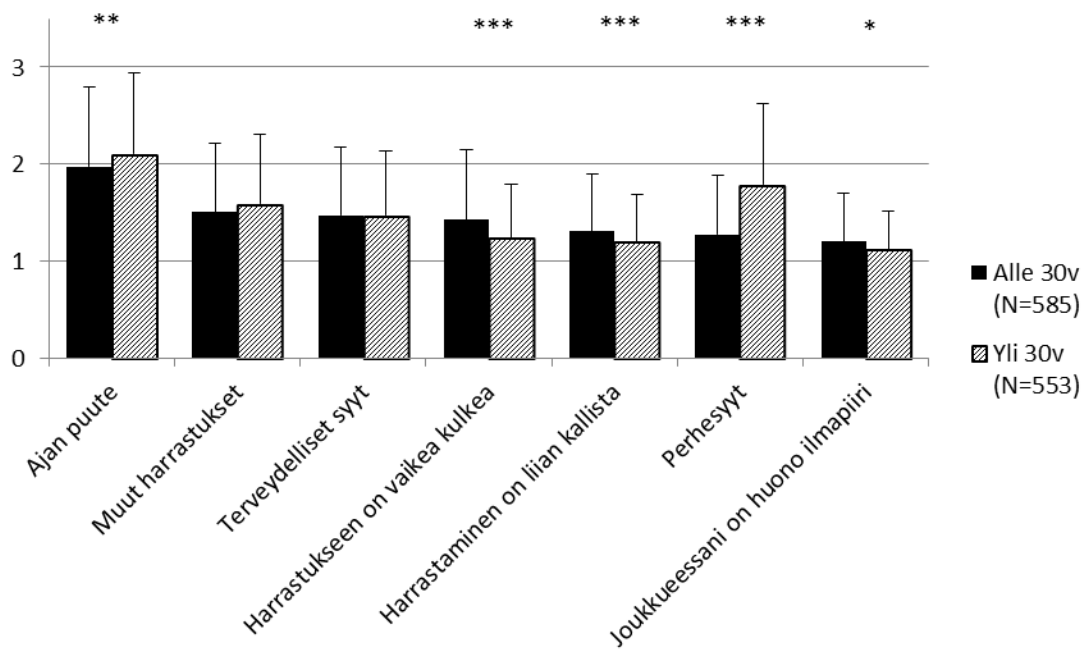
Salibandyn harrastamiselle ei nähdä naisten ja miesten vastauksissa juurikaan rajoittavia tekijöitä. Kuvio 9 esittää molempien sukupuolien vastanneen harrastamista rajoittavien tekijöiden väittämiin hyvin samankaltaisesti. Eniten salibandyn harrastamista rajoittaa sekä naisilla ( $2,08 \pm 0,84$ ) että miehillä ( $2,03 \pm 0,83$ ) ajan puute. Ajan puutteella salibandyn harrastamista rajoittavana tekijänä ei ole tilastollista merkitsevyyttä sukupuolten välillä ( $p=0.342$ ), mutta keskihajonta väittämässä on sitä vastoin kohtuullisen suuri. Miehet ( $1,58 \pm 0,73$ ) kokivat naisia ( $1,42 \pm 0,66$ ) enemmän muiden harrastusten vievän aikaa salibandyiltä. Miehet ( $1,55 \pm 0,77$ ) arvioivat myös perhesyiden rajoittavan naisia ( $1,45 \pm 0,77$ ) enemmän harrastamista. Tilastollisesti erittäin merkitseviä eroja esiintyi väitteisiin ”harrastukseen on vaikea kulkea” ja ”muut harrastukset” ( $p < 0.001$ ). Tulos tarkoittaa, että naiset kokivat miehiä enemmän harrastukseen kulkemisen rajoittavaksi tekijäksi, miehet puolestaan muut harrastukset. (Kuvio 9.) Kysymyksen kaikki väittämät sisältävä kuvio tuloksineen on lisätty liitteisiin (Liite 4).

Annettujen väitteiden lisäksi vastaajat mainitsivat työkiireiden, lasten ja harjoitusvuorojen myöhäisen ajan rajoittavan salibandyn harrastamista.



Kuvio 9. Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät naisilla ja miehillä asteikolla 1=ei lainkaan, 4=erittäin paljon (\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ )

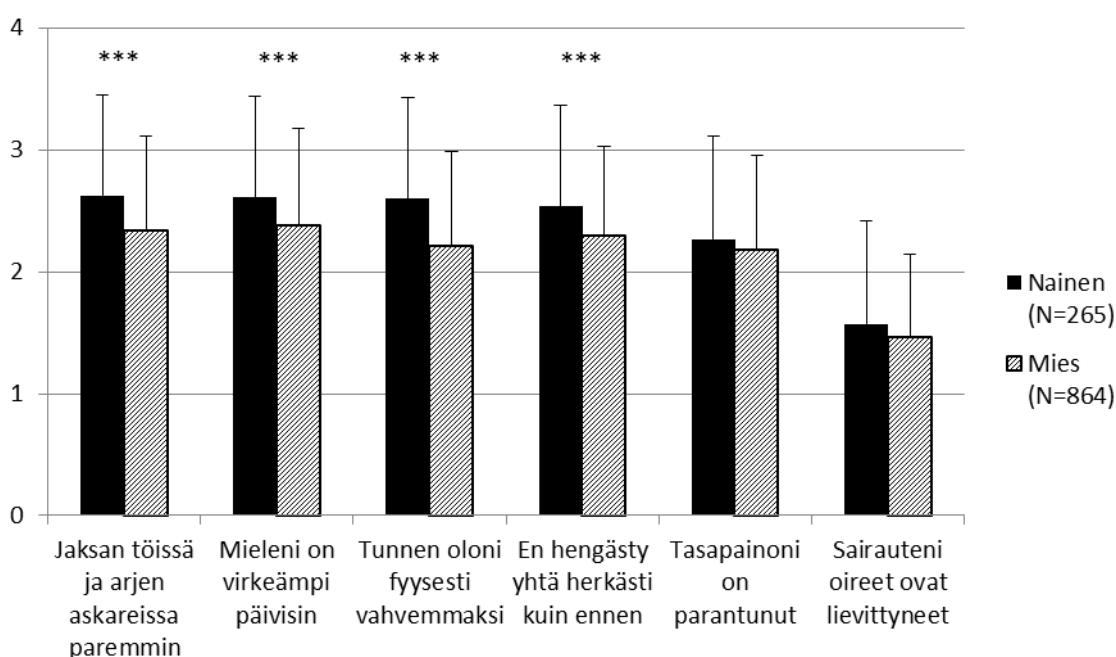
Kuvio 10 havainnollistaa salibandyn harrastamista rajoittavia tekijöitä alle ja yli 30-vuotiailla. Ikäryhmien arviot harrastamista rajoittavista tekijöistä olivat erittäin alhaisia. Eniten salibandyn harrastamista rajoittaa sekä alle 30-vuotiailla ( $1,97 \pm 0,82$ ) että yli 30-vuotiailla ( $2,11 \pm 0,84$ ) ajan puute. Ryhmien arviot eivät olleet väittämien osalta yksimielisiä, minkä todistaa suuri keskihajonta. Yli 30-vuotiaat kokivat perhesyiden olevan toinen suuri harrastamista rajoittava tekijä ( $1,79 \pm 0,84$ ). Arviot perhesyistä eivät olleet yli 30-vuotiailla yksimielisiä, sillä keskihajonta väittämässä oli varsin suuri. Tilastollinen merkitsevyys on suurinta väittämässä ”harrastukseen on vaikea kulkea”, ”harrastaminen on liian kallista” sekä ”perhesyyt” ( $p < 0,001$ ). Väittämien kohdalla tulokset eroavat ikäryhmien välillä toisistaan huomattavasti. Kysymyksen kaikki väittämät sisältävä kuvio tuloksineen on lisätty liitteisiin (Liite 5).



Kuvio 10. Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät alle ja yli 30-vuotiailla asteikolla 1=ei lainkaan, 4=erittäin paljon (\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ )

#### 8.4 Salibandyn harrastamisen koetut terveystvaikutukset ja liikuntavammat

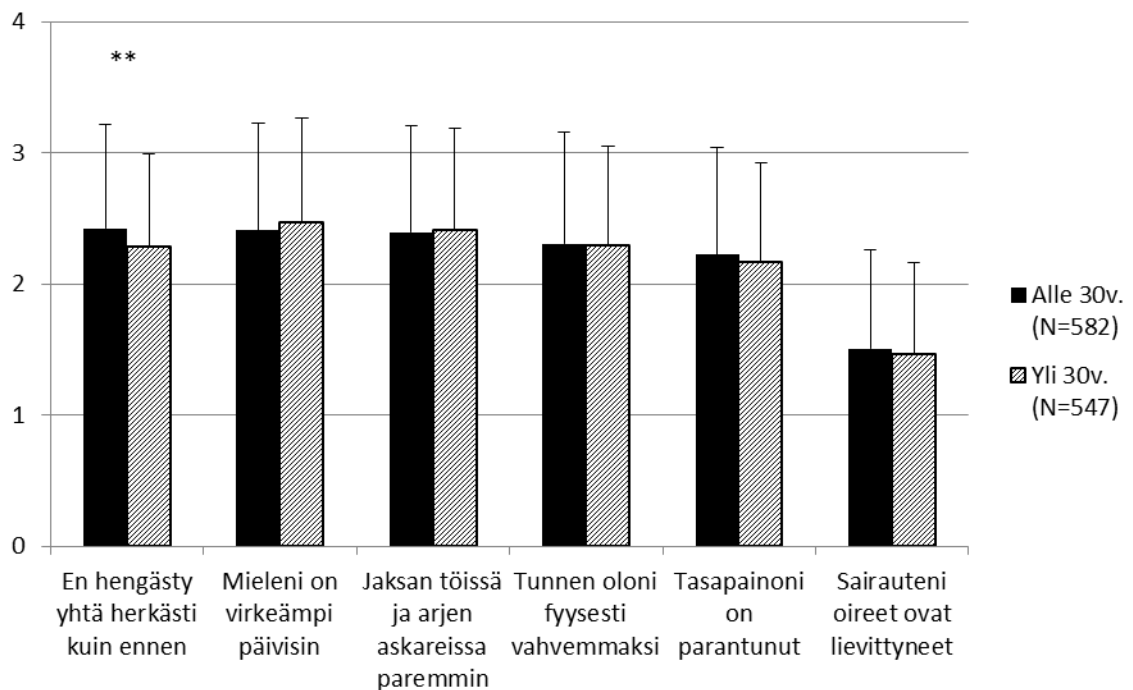
Salibandyn terveystvaikutuksia kksittlevssä kysymyksessä vastaaja antoi mielipiteensä kokemuksen ja tunnetilan perusteella. Naisten vastausten arvot olivat miesten arvoja korkeampia jokaisen väittämän kohdalla. Keskihajonnat olivat suuria jokaisessa väittämässä eli vastaajien mielipiteet vaihtelivat paljon. Tilastollinen merkitsevyys naisten ja miesten välillä oli suurinta väittämässä ”jaksan töissä ja arjen askareissa paremmin”, ”mieleni on virkeämpi päivisin”, ”tunnen oloni fyysisesti vahvemmaksi” sekä ”en hengästy yhtä herkästi kuin ennen” ( $p < 0.001$ ). (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Salibandyn harrastamisen terveystvaikutukset naisten ja miesten kokemina asteikolla 1=ei lainkaan, 4=erittäin paljon (\*\*\*) $p < 0.001$ )

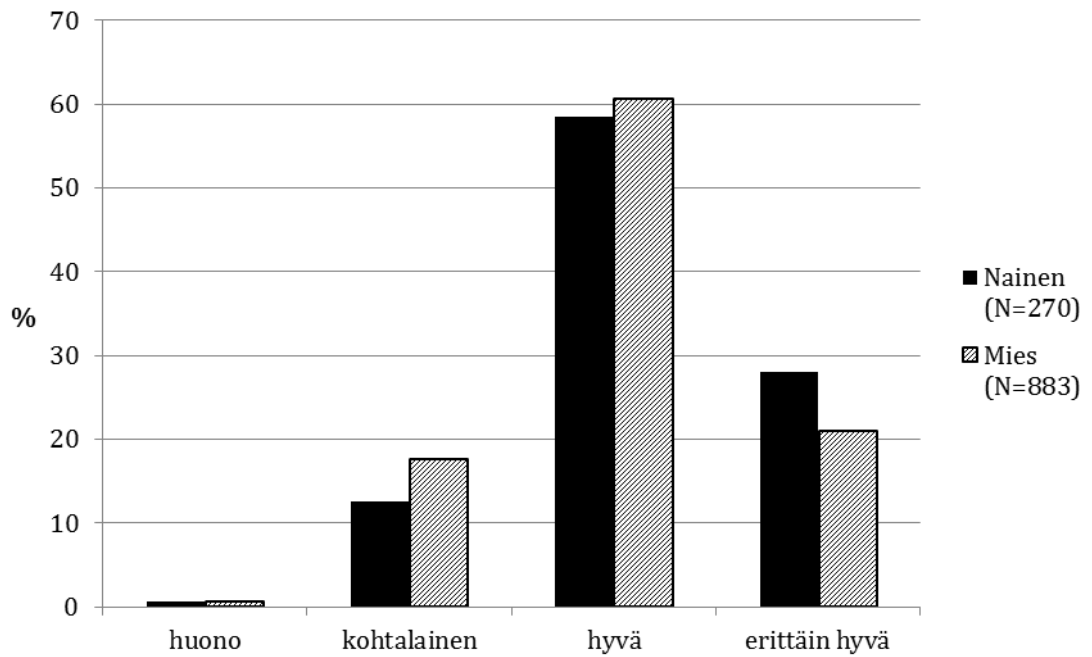
Avoimeen vastausvaihtoehtoon harrastajat vastasivat aktiivisesti. Moni kritisoi kysymystä huonoksi, sillä he eivät osanneet arvioida johtuiko muutokset terveydessä juuri salibandyn harrastamisesta. Terveystilan muutoksia saattoi olla jopa hankala todeta. Salibandyn harrastaminen nähtiin avoimien vastausten perusteella toisaalta kunnan ylläpitäjänä, toisaalta henkisen hyvinvoinnin edistäjänä.

Kuviossa 12 vertaillaan alle ja yli 30-vuotiaiden salibandyn harrastajien koettuja terveysvaikutuksia. Vastaukset muuttujien osalta olivat lähes identtisiä. Vähiten salibandyn harrastamisen koetaan vaikuttavan sairauksien oireiden lievittämiseen (alle 30v.  $1,51 \pm 0,75$ ; yli 30-vuotiaat  $1,46 \pm 0,70$ ). Väittämässä ”en hengästy yhtä herkästi kuin ennen” on tilastollinen merkitsevyys ( $p=0,002$ ). Kuten naisten ja miesten arvioinneissa, myös ikäryhmien välinen vertailu osoittaa keskihajontojen olevan väittämässä suuria.



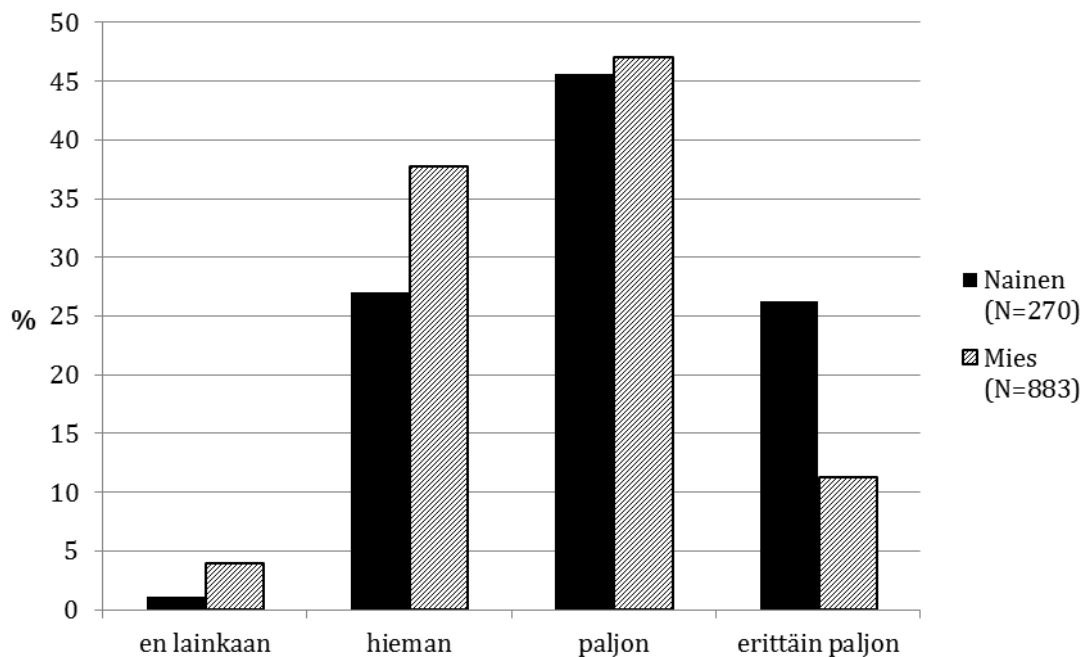
Kuvio 12. Salibandyn harrastamisen terveysvaikutukset alle ja yli 30-vuotiaiden kokemina asteikolla 1=ei lainkaan, 4=erittäin paljon (\*\* $p<0,01$ )

Salibandyn harrastajat kokivat olevansa verraten muihin ikäisiinsä hyvässä kunnossa. Erittäin hyväksi oman kuntonsa arvioi miehistä 20,6% ja naisista 28,6%. Salibandyn naispuolisista harrastajista 58,5% ja miespuolisista harrastajista 60,7% ilmoittivat kokevansa oman terveytensä olevan suhteessa muihin ikäisiinsä hyvä. Mielestään kohtalaisen kunnan omaavia oli naisista 12,6% ja miehistä 17,7%. Huonoksi kuntonsa määritteli vain 0,7% molemmista sukupuolista. (Kuvio 13.)



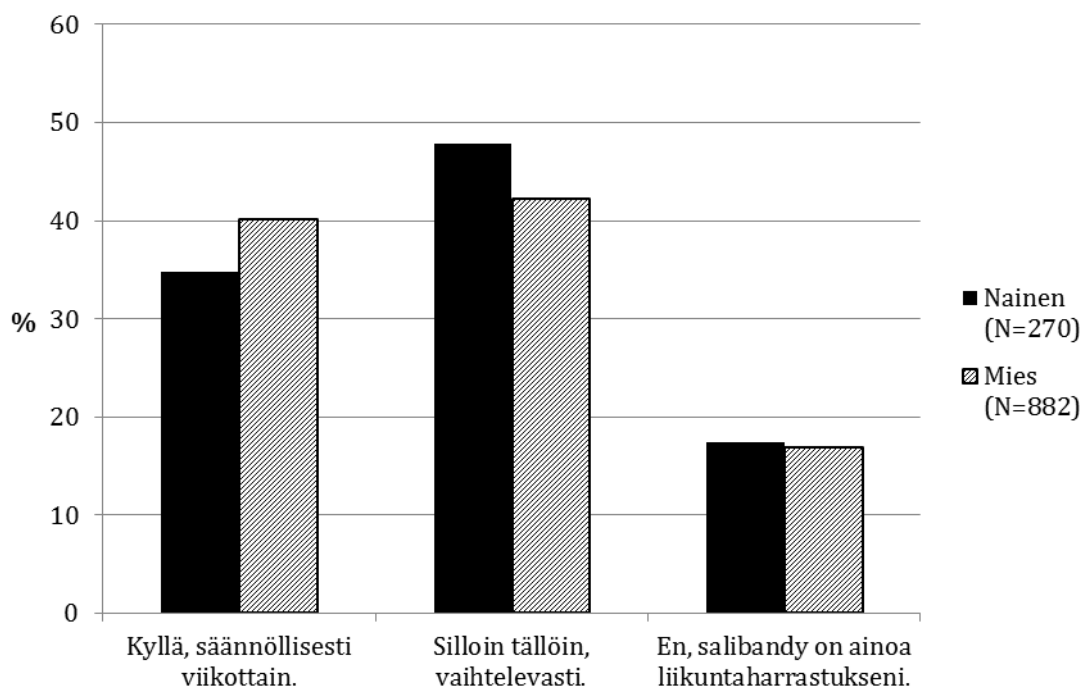
Kuvio 13. Harrastajan koettu terveys suhteessa muihin ikäisiinsä (%)

Naisista 45,6% ja miehistä 47% kokivat salibandyharrastamisen vaikuttavan terveyteensä paljon. Naisista 27% ja miehistä 37,7% vastasivat salibandyharrastamisen vaikuttavan vain hieman omaan terveyteen. Vain 1,1% naisista ja 4% miehistä olivat sitä mieltä, ettei salibandyharrastaminen vaikuta omaan terveyteen positiivisesti lainkaan. (Kuvio 14.)



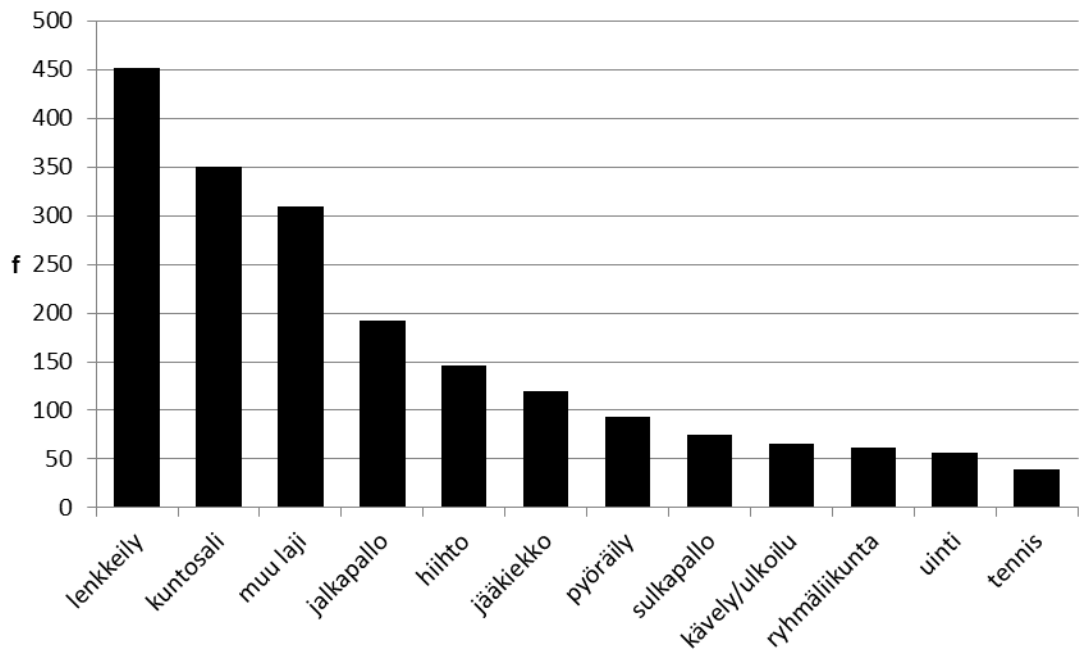
Kuvio 14. Naisten ja miesten arviot lajin positiivisista vaikutuksista omaan terveyteen (%)

Salibandyn harrastajista 39,5% liikkuu säännöllisesti viikoittain (vähintään kolme kertaa) hikoillen ja hengästyen. Salibandy on ainoa liikuntaharrastus 17% vastaajista. Sukupuolten väliset tulokset eivät eroa suuresti toisistaan. Kuviossa 15 on esitetty tulokset naisten ja miesten osalta.



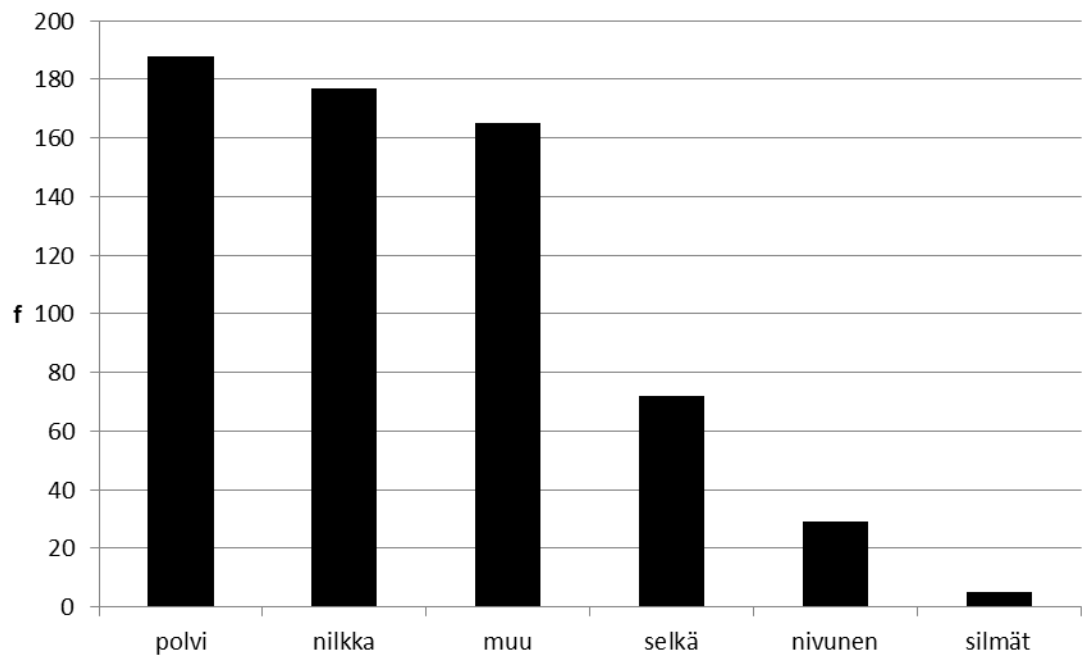
Kuvio 15. Salibandyn harrastajan muu liikunnallinen aktiivisuus naisilla ja miehillä (%)

Kuvio 16 havainnollistaa vastaajien yleisimpiä liikuntamuotoja salibandyn lisäksi. Vastaaja sai halutessaan mainita useamman liikuntamuodon vastauksessaan. Lenkkeily nousi suosituimmaksi liikuntamuodoksi salibandyn harrastamisen rinnalle keräten vastauksissa 452 mainintaa. Suosituimpien liikuntamuotojen joukkoon ylsi myös kuntosaliharjoittelu (350 kpl), jalkapallo (192 kpl) sekä hiihto (146 kpl).



Kuvio 16. Salibandyn harrastajien muut liikuntaharrastukset (n=957)

Tutkimuksen tulosten mukaan liikuntavammat ovat erittäin yleisiä salibandyn harrastajien keskuudessa. Naisista 43,3% ja miehistä 49,3% mainitsivat salibandyn harrastamisen aiheuttaneen pelaamista haittaavan liikuntavamman kuluneen vuoden aikana. Liikuntavamma tuli mainita tai kuvailla. Vastaukset olivat kirjavia, ja vammojen vakavuus vaihteli lihasrevähdyksistä pohjeluun katkeamiseen. Salibandyn aiheuttamat vammat kohdistuvat kuitenkin yleisimmin polven (30%) tai nilkan (28%) alueelle. Huomioitavaa on silmiin kohdistuneiden vammojen vähäisyys. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Salibandyn aiheuttamien liikuntavammojen esiintyvyys harrastajilla (n=546)



## 9 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että salibandyn harrastamiseen motivoi eniten pelaamisen hauskuus. Terveysteen liittyvät tekijät motivoivat yli 30 -vuotiaita, ja uusien lajitaitojen oppiminen sekä naisia että alle 30-vuotiaita salibandyn harrastamiseen. Molempia ryhmiä tarkasteltaessa ajan puute nousi harrastamista eniten rajoittavaksi tekijäksi. Sekä yli 30-vuotiaat että miehet kokivat perhesyiden rajoittavan harrastamista. Tulokset osoittavat kavereiden merkityksen olevan erittäin suuri sekä lajin aloittamiseen että jatkamiseen. Vastaajista 46,7% ilmoittivat salibandyn harrastamisen vaikuttavan terveyteen paljon huolimatta salibandyvammojen yleisyydestä.

Tutkimuksen tulos tukee VÄLI – tutkimuksen havaintoa siitä, ettei terveys ole liikunnan harrastajille tärkein motivaation lähde (Laakso 1986, 94). Naisilla korostuu motivoivina tekijöinä onnistumisen kokemukset, uusien lajitaitojen oppiminen ja itsetunnon nostaminen. Miehet kokevat ainoastaan pukukoppielämän naisia tärkeämpänä motivaatiotekijänä. Tutkimus kyseenalaistaa Telaman ym. (1986, 155-156) väitteen siitä, että miehiä motivoi liikunnassa naisia enemmän kilpaileminen. Tutkimuksen perusteella voidaan salibandyn yhteydessä todeta kilpailemisen olevan naisille ja miehille yhtä tärkeä motivaatiotekijä. Tulosten ero saattaa johtua siitä, että VÄLI – tutkimuksen aikaan liikunta yhdistettiin voimakkaasti kilpailemiseen ja voittamiseen. Kunto- ja terveystuokunnan käsitteet ovat syntyneet myöhemmin, ja ihmiset ymmärtävät nykyään liikunnan merkityksen myös hyvinvoinnin ylläpitäjänä sekä edistäjänä. Kilpailemisen voisi olettaa olevan tärkeämpi motivaatiotekijä salibandyn pääsarjatason pelaajille kuin harrastajille.

Ikäryhmävertailussa tulokset erosivat motivoivien tekijöiden osalta sukupuolien välistä vertailua enemmän toisistaan. Yli 30-vuotiailla harrastajilla motivaatiotekijöissä korostuvat enemmän terveydelliset tekijät, kuten oman kunnon parantaminen ja painonhallinta. Alle 30-vuotiaat harrastavat salibandya enemmän kilpailemisen, uusien lajitaitojen oppimisen sekä itsetunnon nostamisen takia. Alle 30 –vuotiailla voisi päätellä olevan enemmän aikaa harrastaa salibandya ja osallistua kilpailuihin. Harrastuksessa halutaan kehittyä paremmaksi oppimalla uusia lajitaitoja. Kehittyminen

ja muiden voittaminen nostaa harrastajan itsetuntoa, mikä vahvistuu usein iän lisääntyessä.

Salibandyn tulevaisuudennäkymät ovat valoisat, sillä lajissa ei nähdä tutkimuksen mukaan juuri rajoittavia tekijöitä. Ajan puute nähdään eniten harrastamista rajoittavana tekijänä molemmilla sukupuolilla ja ikäryhmillä. Miehet kokevat perhesyiden ja muiden harrastusten rajoittavan ajan puutteen lisäksi omaa harrastamista. Perhesyiden olisi voinut olettaa rajoittavan enemmän naisten kuin miesten harrastamista. Yli 30-vuotiailla elämäntilanteeseen usein kuuluva perhe rajoittaa eniten salibandyn harrastamista. Yli 30 -vuotiaat eivät koe oman terveydentilan rajoittavan harrastamista alle 30 -vuotiaita enempää. Eroja olisi voinut syntyä, mikäli luokittelu olisi tehty vielä nuorempiin ja vanhempiin. Vähiten harrastamista rajoittaa mahdollisuus lajin harrastamiseen omalla paikkakunnalla. Tulos tukee väitettä siitä, että salibandyseuroja on Suomessa jo lähes joka paikkakunnalla (Häyrinen & Kemppinen 2007, 85).

Salibandyn harrastamisessa miehiä rajoittaa naisia enemmän muut harrastukset, joten he eivät välttämättä tiedosta tai osaa arvioida juuri salibandyn aiheuttamia vaikutuksia terveyteen. Miehet vastaavat myös harrastavansa viikoittain säännöllisesti jotakin muuta liikuntaa naisia aktiivisemmin. Tulokset voivat olla syinä siihen, että miehistä vain 58,3% arvioi salibandyn harrastamisen vaikuttavan positiivisesti omaan terveyteen joko paljon tai erittäin paljon. Naiset (71,9%) tiedostavat ja tunnistavat paremmin salibandyn merkityksen terveyden edistäjänä.

Huolta omasta kunnosta ja terveydestä pidetään lenkkeilemällä tai muulla hyötyliikunnalla. Salibandyn harrastajien suosituimpia liikuntamuotoja ovat lenkkeily, kuntosalit ja jalkapallo. Lenkkeilyn ja kuntosaliharjoittelun voidaan olettaa olevan suosittuja liikuntamuotoja, sillä ne eivät ole sidottuja aikaan tai muihin liikkujiin. Salibandya kuvataan hauskaksi ajanvietteeksi, jonka yhteydessä ylläpidetään sosiaalisia suhteita. Lajin edullisuutta, suvaitsevuuksi ja vauhdikkuutta pidetään myös harrastajien keskuudessa merkityksellisenä. Laji liikuttaa harrastajaa huomaamatta ja tehokkaasti.

Miehistä 67,7% ja naisista 46% mainitsevat harrastaneensa salibandya yli 10 vuotta. Tutkimukseen osallistui huomattava määrä myös yli 19 vuotta lajia harrastaneita miehiä.

Tulos selittyy todennäköisesti sillä, että salibandy on ennen ollut varsin miesvaltainen liikuntamuoto. Naiset ovat tulleet lajin pariin vasta myöhemmin. Naiset jakautuvat selkeästi miehiä enemmän myös ylemmille divisioonatasoille. Jakautumisen voisi päätellä johtuvan siitä, että naispuoleisia harrastajia ei riitä tarpeeksi alemmille divisioonatasoille. Tulokset osoittavat salibandyn olevan monelle läpi elämän kestävä liikuntamuoto. Harrastajat pitävät lajia merkityksellisenä ja ovat halukkaita vaikuttamaan sen kehittämiseen. Nykyään Salibandyliitto panostaa vahvasti juniorityöhön tavoitteenaan saada erityisesti tyttöjä salibandyn pariin. Salibandyliiton tulee huomioida jatkossa myös ikääntyvä väestö, tarjoten heille mahdollisuuksia ja sarjoja pelaamiseen.

Tutkimuksen mukaan vastaajista 30,3% on harrastanut salibandyä lapsesta asti ja 14% mainitsee palanneensa takaisin lajin pariin. Tulos on yhdenmukainen Hirvensalon ym. (2000, 37) havaintoihin siitä, että nuorena aloitettu liikuntaharrastus kestää suurella todennäköisyydellä läpi elämän. Korhosen (1995, 81) mukaan ihminen saattaa kokea aikuisena lapsuudessaan harrastamansa lajin jälleen läheiseksi ja mieluisaksi, palaten saman harrastuksen pariin. Havainto pitää paikkansa siis myös tässä tutkimuksessa.

Alku- ja loppuverryttelyt eivät tapahdu aina harrastesalibandyssä ohjatusti tai yhdessä koko joukkueen kanssa. Huolellisen alku- ja loppuverryttelyn puute voi olla syynä liikuntavammojen suureen esiintyvyyteen. Harrastesarjojen joukkueet ovat hyvin heterogeenisiä. Joukkueet saattavat koostua entisistä liigatason pelaajista, junioripelaajien vanhemmista tai lajia ensi kertaa kokeilevista. Taitotasot voivat olla erittäin suuria, mikä vaikuttaa liikuntavammojen riskin kasvamiseen.

Yhteenvetona voidaan todeta salibandyn harrastajien olevan kiinnostuneita lajistaan. Harrastajat kokevat lajin hauskaksi, sosiaalista mielihyvää tuottavaksi ja terveytensä kannalta merkitykselliseksi. Harrastajat tunnistavat lajin positiivisia terveysvaikutuksia, ja suurimmalle osalle salibandy ei ole ainoa liikuntamuoto. Ajan puutteen lisäksi harrastamiseen ei nähdä juuri rajoittavia tekijöitä, mikä mahdollistaa lajin jatkamisen myös tulevaisuudessa.

Salibandyn fyysisistä ominaisuuksista puhuttaessa täytyy huomioida se, että työssä keskitytään harrastesalibandyyn. Fyysiset ominaisuudet ovat sekä harraste- että kilpasalibandyssä samoja, mutta eivät yhtä ratkaisevassa roolissa pelin onnistumisen kannalta. Harrastesarjoissa pelin tempo nousee vain hetkittäin ylempien sarjatasojen tasolle ja pelaajien lukumäärä voi vaihdella paljon, jolloin yksittäinen pelaaja saattaa viettää kentällä pitkiäkin aikoja pääsemättä vaihtoon. Tämä vaikuttaa esimerkiksi pelaajan kestävyysominaisuuksiin. Vaikka salibandya kuvataan maitohapottomaksi intervallilajiksi, jossa vaihdon pituus on noin 30-50 sekuntia (Korman & Mustonen 2011, 150), ei tilannetta voida yleistää harrastesarjoihin, joissa vaihtojen pituus venyy. Tällöin anaerobinen kestävyys on aerobista kestävyyttä ratkaisevammassa roolissa pelaajan jaksamisen ja tehokkuuden kannalta. Työssä on hyödynnetty soveltaen Hokan (2001) laatimaa lajiantalyysia salibandysta.

Tutkimus oli kvantitatiivinen, ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Koska ”menetelmän valintaa ohjaa yleensä se, minkälaista tietoa etsitään ja keneltä tai mistä sitä etsitään (Hirsjärvi ym. 2009, 184)” valittiin tutkimuksen aineistonkeruutavaksi kyselylomakkeeseen perustuva menetelmä. Hajanainen kohderyhmä oli helppo tavoittaa sähköisen kyselyn avulla. Kyselylomakkeen käyttö havaittiin onnistuneeksi aineistonkeruutavaksi, sillä kysymykset koskivat tutkittavien yksityiselämää sekä heidän kokemuksiaan. Vastaamisaktiivisuuteen vaikutti todennäköisesti vastaamiseen vaadittu lyhyt aika, vastaamisen helppous, sekä harrastajien kiinnostus salibandyyn ja lajin kehittämiseen. Vastausprosentti nousi 23,1%, joten sähköisen kyselylomakkeen voidaan todeta olleen tutkimukseen parhaiten sopiva vaihtoehto.

Huolimatta kyselyn hyvästä soveltuvuudesta tutkimukseen kysymysten 9, 10 sekä 15 kohdalla tapahtui kyselyn laatimisessa Webropol – ohjelmaan virhe, sillä jokaista vastausvaihtoehtoa ei merkitty vastaajalle pakollisiksi. Jokaisen vastaajan olisi ollut tarkoitus antaa mielipiteensä jokaiseen väittämään. Kyselyssä vastaaja pääsi kuitenkin seuraavaan kysymykseen vastaamalla kuvitteellisesti vaikka ainoastaan yhteen väittämään. Yli 1100 vastaajaa antoi silti mielipiteensä kuhunkin väittämään. Erot vastaajissa on voinut syntyä huolimattomuudesta tai siitä, ettei väite ei ole ollut vastaajalle merkityksellinen. Vastaaja ei ole saattanut osata muodostaa mielipidettä

väittämään. On epätodennäköistä, ettei vastaaja ole ymmärtänyt väittämää, joten asia ei heikennä tutkimuksen validiutta.

Tutkimuksen otos sisälsi eri ikäisiä miehiä ja naisia eri sarjatasoista, sillä tekijöillä uskottiin olevan merkitystä tutkimuksen tulosten kannalta. Tutkimuksessa jätettiin tarkastelematta ammatin yhteyttä salibandyn harrastamiseen, sillä koulutuksen ja työn fyysisen rasittavuuden on todistettu olevan ammattia tärkeämpiä liikuntaharrastuksen selittäjiä (Laakso 1986, 96-97). Tulosten voidaan todeta olevan yleistettävissä koko Suomen salibandyn harrastajiin, sillä tutkimuksen aineisto oli suuri (n=1153).

## 9.1 Tutkimuksen luotettavuus

Vaikka tutkimuksissa yritetään minimoida virheitä, vaihtelevat tulosten luotettavuus ja pätevyys. Tutkimuksia pyritään arvioimaan juuri niiden luotettavuuden kannalta. Tulosten luotettavuudella eli reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten tarkkuutta sekä toistettavuutta. Tulokset eivät saisi olla sattumanvaraisia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Tutkimusta voidaan pitää varsin reliabelina erityisesti siksi, että suuri otos vähentää tulosten satunnaisuutta. Kysymysten vastaukset avoimia vaihtoehtoja lukuun ottamatta olisi vastaajalle helppo toistaa samalla tavalla. Avoimien kysymysten kohdalla tulosten toistettavuus ei olisi täysin varmaa. Osa tutkimuksen kysymyksistä käsittelevät harrastajan tuntemuksia ja kokemuksia esimerkiksi omasta terveydentilasta. Tällöin vastaaja saattoi vastata kysymykseen juuri sen hetkisen tuntemuksen pohjalta, mikä heikentäisi tutkimuksen reliabeliutta. Vastaajan hetkellisiin tuntemuksiin vastaamishetkellä voivat vaikuttaa muun muassa vuorokauden aika, kiire tai väsymys- ja vireystila. Tutkimuksen ajankohta ei vaikuttanut tulosten luotettavuuteen.

Tutkimuksen reliabiliteettia heikentää palautteiden perusteella ilmennyt ongelma. Sähköpostiosoite, johon lähetettiin hyperlinkki kyselyyn, saattoi olla nuoren harrastajan kohdalla pelaajan vanhemman. Tutkimuksessa ei siis voida arvioida kuuluiko lisenssin hankinnan yhteydessä ilmoitettu sähköpostiosoite juuri harrastajalle itselleen. Kahdessa yhteydenotossa henkilö kertoi toimivansa seurassa toimihenkilönä, ja olevan lisenssillä pelaavan harrastajan vanhempi.

Tutkimuksen reliabiliteetin tarkastelussa tulee huomioida myös kysymyksen viisi (millä tasolla harrastat salibandya?) vastaukset. Tutkimuksessa 10 miestä on vastannut kysymykseen pelaavansa 1. divisioonatasolla. Suomen Salibandyliiton sääntöjen mukaan tutkimukseen rajatuilla lisensseillä ei miehillä ole kuitenkaan oikeutta pelata 1. divisioonatasolla. Syitä tähän voi olla että vastaaja joko ainoastaan harjoittelee 1. divisioonajoukkueessa tai sitten lisenssi on hankittu väärin.

Tutkimuksen pätevyys eli validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on haluttu. Validiteettiin vaikuttaa se, kuinka kysymykset ovat vastaajan osalta ymmärretty ja miten tutkija on ne tarkoittanut. Tutkijan on syytä tiedostaa tekijät, sillä joskus menetelmällä ei saada haluttuja tai toivottuja tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Vilka 2005, 161-162.) Etukäteen laadittu testikysely nostaa tutkimuksen validiutta, sillä testikyselyssä kartoitettiin kysymysten ja vastausvaihtoehtojen selkeyttä väärinymmärrysten välttämiseksi. Kysymysten asettelu pyrittiin saamaan myös loogiseksi.

Hirsjärvi ym. (2009, 195) muistuttavat, ettei vastaajien suhtautumista kyselyyn tai perehtyneisyyttä aiheeseen voida arvioida. Tarkkaa tietoa siitä, kuinka huolellisesti ja rehellisesti harrastajat antoivat vastauksensa on siis täysin mahdotonta sanoa. Voidaan kuitenkin olettaa, ettei harrastajien perehtyneisyys heikennä tutkimuksen validiteettia, sillä tutkimuksen aihepiiri käsitteli heille läheistä ja tuttua harrastusta. Kyselyssä hämmennystä aiheutti ainoastaan kysymys 15 (Miten salibandyharrastaminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin?). Avoimen vastausvaihtoehdon kommenttien mukaan osa vastaajista ei osannut tulkita vastausvaihtoehtoja oikein tai eivät kokeneet niitä itselleen merkityksellisiksi. Tutkimuksen validiutta olisi voinut täsmentää hyödyntämällä kyselyn tueksi eri tutkimusmenetelmiä. Erityisesti haastattelut soveltuisivat hyvin laajentamaan kyselytutkimuksen tuloksia.

Tutkimuksen reliabiliteettiin ja validiteettiin vaikutti positiivisesti monipuoliset tulosten analysointimenetelmät: ristiintaulukointi, keskiarvojen- ja keskihajontojen vertailu, sekä tilastollista merkitsevyyttä vertaileva t-testi eli p-arvo.

## 9.2 Sovellukset ja jatkotutkimusehdotukset

Salibandyn harrastamista ei ole yhtä laajasti aikaisemmin Suomessa tutkittu (Welling, E. 5.12.2011), joten asetelma antaa tutkimukselle lisäarvoa nostamalla työn hyödyllisyyttä. Eri liikuntamuotojen harrastajien mielipiteet esimerkiksi lajiin motivoivien tekijöiden osalta saattaa erota suuresti kilpa- ja huippu-urheilijoiden näkemyksistä. Harrastajien näkökulma on edellä mainitusta syystä tärkeä huomioida puhuttaessa liikuntamuotojen kehittämisestä, sillä valtaosa väestöstä ei tähtää lajinsa huipulle.

Aikaisemmat tutkimukset salibandystä käsittelevät pääasiassa salibandyvammoja (Pasanen 2005; Lahtinen, 2010), lajitaitoa ja –taktiikkaa (Heikkinen & Huovinen 2000) tai ovat laji- tai pelianalyseja (Hokka 2001; Sainio 2008). Karkamo ja Tohni (1998) ovat selvittäneet salibandypelaajien sosiaalista taustaa sekä motivaatiotekijöitä.

Aikaisempien tutkimusten kohdejoukon ovat usein muodostaneet Suomen pääsarjatason pelaajat. Tämä tutkimus antaa hyvän pohjan tulevaisuudessa tarkempaan, syvällisempään ja yksityiskohtaisempaan salibandyn tarkasteluun harrastajien näkökulmasta.

Tutkimuksen toimeksiantaja on Suomen Salibandyliitto ry. Suomen Salibandyliitto on perustettu vuonna 1985 vastaamaan lajin edunvalvonnasta ja kehittämisestä valtakunnallisesti (Suomen Salibandyliitto 2012). Suomen Salibandyliitto on soveltanut jo nyt tämän tutkimuksen kyselyä harrastajille, jotka eivät ole hankkineet pelaamiseen lisenssiä. Parhailaan on käynnissä myös kartoitus salibandyn pelaajien työllistymistarpeista. Suomen Salibandyliitto päivittää parhailaan harrastestrategiaa, pohtii palvelutarjontaa harrastajamäärien kasvattamiseksi sekä laatii lajin terveystietoprofiilia. Opinnäytetyöstä on ollut jo ennen valmistumista hyötyä, joten oletan työn olevan merkityksellinen salibandyn lajiliitolle ja lajista kiinnostuneille.

Suomen Kuntoliikuntaliitto on aloittanut Terveystietoprofiili -projektin eri lajiliittojen kanssa tarkoituksenaan selvittää liikuntalajien terveystietoa. Ensimmäinen pilottihanke julkaistiin huhtikuussa 2010 jääkiekosta. Terveystietoprofiileja on tehty jääkiekon lisäksi taitoluistelusta sekä golfista. Valmiit terveystietoprofiilit pyrkivät poistamaan harhaluuloja, lisäämään valmentajien ja ohjaajien tietoutta lajista, kuvaamaan lajin harrastamista, sekä kertomaan lajista terveyttä edistävänä liikuntana.

(Kuntoliikuntaliitto 2011.) Suomen Salibandyliiton työryhmä hyödyntää tämän tutkimuksen tuloksia laatiessaan salibandyyn terveysprofiilia vuoden 2012 aikana.

Jatkotutkimusehdotuksena voidaan esittää vastaavaa kyselyä muokatuin vastausvaihtoehdoin junioripelaajille. Heidän mielipiteensä salibandyistä laajentaisivat ja täydentäisivät tämän tutkimuksen tuloksia. Juniorikyselyn tulokset olisivat sovellettavissa ja hyödynnettävissä junioritoiminnan kehittämiseen ja harrastajamäärien kasvattamiseen. Kuvitellun tutkimuksen tavoitteina voisi olla selvittää salibandyyn yhteyttä nuoren kasvuun, hyvinvointiin ja opiskeluihin.

Lisätutkimuksia suunniteltaessa olisi otoskoko pyrittävä pitämään tämän tutkimuksen tavoin korkeana. Tutkimusmenetelmänä sähköpostin välityksellä lähetetty linkki sähköiseen kyselyyn ei sovellu nuorten junioreiden tavoittamiseen, joten aineisto olisi kerättävä jotakin muuta tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Paperisen kyselyn sijaan juniorit voisi tavoittaa seurojen kotisivuille laitetun avoimen linkin avulla. Valmennuksen vastuulla olisi pelaajien informoiminen kyselystä.

Parannusehdotuksena voisi tässä työssä olla useamman tutkimusmenetelmän käyttäminen. Haastatteluilla olisi voinut saada syvällisempiä ja henkilökohtaisempia vastauksia harrastajilta. Haastattelut olisivat myös elävöittäneet tutkimustuloksia. Kyselyn vastausaikaa olisi voinut lyhentää, sillä harrastajat vastasivat erittäin aktiivisesti ja nopeasti kyselyyn. Työn tiiviin aikataulun takia kyselyn olisi voinut lähettää aikaisemmin harrastajille, jotta tulosten analysointiin olisi jäänyt enemmän aikaa.

Pohdintojen perusteella uskon lisätutkimuksille olevan tulevaisuudessa tarvetta mikäli salibandyyn harrastajamäärää halutaan kasvattaa, lajin näkyvyyttä lisätä tai harrastajien tyytyväisyyttä lajiin parantaa. Tulevaisuudessa olisi syytä hyödyntää paremmin aikaisempia tutkimuksia liikuntavammojen osalta. Tutkimusten pohjalta tulisi oikeaoppista harjoittelua korostaa myös harrastesalibandyssä lisääntyneiden salibandyvammojen ennaltaehkäisemiseksi.



## Lähteet

Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21, 6, s.826-835.

Alen, M. & Rauramaa, R. 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). *Liikuntalääketiede*, s. 30-54. 3.-5. painos. Duodecim. Helsinki.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). *Terveysliikunta*, s. 67-87. Duodecim. Helsinki.

Haavisto, S. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). *Jalka potkee, mieli notkee: liikunta mielenterveyden tukena*, s. 28-31. SMS-tuotanto. Helsinki.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uudistettu painos. Edita. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Tammi. Helsinki.

Hohtari, H. 2004. Naisurheilun erityiskysymyksiä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). *Urheiluvalmennus*. s. 469-476. VK-Kustannus. Lahti.

Hokka, J. 2001. Fyysisen harjoittelun osa-alueet ja niiden harjoittamisen problematiikka salibandyssa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Pro gradu –tutkielma.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. Luettu: 22.1.2012.

Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. s. 251-292. VK-Kustannus. Lahti.

Häyrinen, T. & Kemppinen, L. 2007. Liikunta harrastuksena. Unipress. Kuopio.

Ikonen, I. 1992. Liikunta ehkäisee masennusta. Liikunta & Tiede, 29, 4, s.4-8.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Itsemääräämismotivaatio. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.). Rahasta vai rakkaudesta työhön: mikä meitä motivoi? s. 109-120. Likes-työelämäpalvelut. Jyväskylä.

Järvinen, J. & Sipilä, A. 1997. Sählystä salibandyyn. Puijo. Kuopio.

Kallio, T. 2004. Urheiluvammat. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. s. 454-456. VK-Kustannus. Lahti.

Kannus, P. 2011. Osteoporoosi, kaatumiset ja murtumat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 297-302. 3.-5. painos. Duodecim. Helsinki.

Koivisto, V. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset aineenvaihduntaan. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. (toim.). Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä, s. 39-43. Työterveyslaitos. Helsinki.

Korhonen, O. 1995. Liikuntaturvallisuus. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. (toim.). Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä, s. 80-88. Työterveyslaitos. Helsinki.

Korsman, J. & Mustonen, J. 2011. Salibandyn käsikirja. Unipress. Kuopio.

Kujala, U. 2009. Liikuntaan liittyvät tapaturmat ja rasitusvammat. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00137](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00137). Luettu: 12.1.2012.

Kulju, M. & Sundqvist, K. 2002. Salibandykirja. Ajatus Kirjat. Helsinki.

Kuntoliikuntaliitto 2011. Lajien terveysprofiilit. Luettavissa:

[http://www.kunto.fi/urheiluseuroihin/lajien\\_terveysprofiilit/](http://www.kunto.fi/urheiluseuroihin/lajien_terveysprofiilit/). Luettu: 13.12.2011.

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. s. 87-99. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Lahtinen, I. 2010. Tavoitteena terve salibandypelaaja - Terve Urheilija-ohjelman anti salibandyseurassa. Amk-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Tampere.

Leivo, T., Puusaari, I. & Mäkitie, T. 2005. Urheilusilmävammat – salibandy vaarantaa nuorten pelaajien silmät. Suomen Lääkärilehti, 60, 49-50, s. 5097-5102.

Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee, mieli notkee: liikunta mielenterveyden tukena, s. 33-45. SMS-tuotanto. Helsinki.

Liukkonen, J., Kataja, J. & Jaakkola, T. 2002. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen. Teoksessa Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (toim.). Rahasta vai rakkaudesta työhön: mitä meitä motivoi? s. 183-224. Likes-työelämäpalvelut. Jyväskylä.

Luoto, R. 2011. Naisten terveystuokunnan erityiskysymyksiä. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveystuokunta, s.105-110. 2. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki.

Mero, A., Jouste, P. & Keränen, T. 2004. Nopeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. s. 293-310. VK-Kustannus. Lahti.

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Likes. Jyväskylä.

Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: sitoutuminen, motivaatio ja coping. Väitöskirja. Helsinki.

Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Opetushallitus. Helsinki.

Nikander, R., Karinkanta, S., Lepola V. & Sievänen H. 2006. Luuliikuntaa lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia. Suomen Osteoporoosiliitto ry ja UKK –instituutti. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus\\_asiakirja.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf). Luettu: 11.1.2012.

Nummela, A., Keskinen, K. & Vuorimaa, T. 2004. Kestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. s. 333-363. VK-Kustannus. Lahti.

Nummela, A. 2004. Nopeuskestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.). Urheiluvalmennus. s. 315-332. VK-Kustannus. Lahti.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. (toim.). Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä, s. 44-51. Työterveyslaitos. Helsinki.

Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.

- Parkkari, J. 2011. Liikunnan vaarat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 567-579. 3.-5. painos. Duodecim. Helsinki.
- Parkkari, J., Kannus, P. & Fogelholm, M. 2004. Liikuntavammat – suurin tapaturmaluokka Suomessa. Suomen lääkärilehti, 59, 41, s. 3889-3895. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=125>. Luettu: 11.1.2012.
- Pasanen, K. 2009. Floorball injuries: epidemiology and injury prevention by neuromuscular training. Väitöskirja. Tampere. Luettavissa: <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7822-2.pdf>. Luettu: 18.1.2012.
- Pasanen, K. 2005. Salibandyvammojen ilmaantuvuus, vammatyypit ja riskitekijät naispelaajilla. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Pasanen, K., Kannus, P. & Parkkari, J. 2009. Liiketaitoharjoittelu vähentää salibandyyn nilkka ja polvivammoja. Liikunta & Tiede, 46, 5, s. 14-19. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=121>. Luettu: 18.1.2012.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Otava. Helsinki.
- Poskiparta, M., Kaasalainen, K. & Kasila, K. 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. Liikunta & Tiede, 46, 4, s. 46-50.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. VK-Kustannus. Lahti.
- Rinne, M. 2010. Palloilulajien harrastajilla hyvä kehonhallinta keski-ikäisenäkin. UKK-Instituutti. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/476-Vaitostiedote\\_Marjo\\_Rinne.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/476-Vaitostiedote_Marjo_Rinne.pdf). Luettu: 22.1.2012.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Edita. Helsinki.

Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 48, 6, s. 18-23.

Ståhl, T. 2003. Liikunnan ja toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13514/9513918262.pdf?sequence=1>. Luettu: 12.1.2012.

Suni, J. 2011. Terveysliikunnan toteuttaminen. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). *Terveysliikunta*, s. 205-211. Duodecim. Helsinki.

Suomen Kuntoliikuntaliitto. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Aikuisliikunta. Opetus ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisuja 6/2010. Luettavissa: <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2>. Luettu: 5.1.2012.

Suomen Salibandyliitto. 2011. Salibandyliiton tunnusluvut. Luettavissa: [www.salibandy.net](http://www.salibandy.net). Luettu: 13.1.2012.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa –liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.). *Näin suomalaiset liikkuvat*. s. 149-176. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Telama, R., Laakso, L. & Vuolle, P. 1985. Mitä liikuntaharrastus antaa ihmiselle? *Liikunta & Tiede*, 22, 6, s. 264-270.

Telama, R. & Vuolle, P. 1986. Liikuntakäyttäytymisen tutkimus Suomessa. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.). *Näin suomalaiset liikkuvat*. s. 45-50. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 628-638. 3.-5. painos. Duodecim. Helsinki.

UKK –instituutti. 2011. Liikuntapiirakka. Luettavissa:  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 11.1.2012.

U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Luettavissa:  
<http://www.health.gov/PAGuidelines/guidelines/chapter4.aspx>. Luettu: 11.1.2012.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.

Vuori, I., Oja, P. & Rintala, P. 1998. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle? Teoksessa Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (toim.). Suuntana hyvinvointi: mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? s. 29-34. Likes. Jyväskylä.

Vuori, I. 2011. Suomalaisten liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 618-627. 3.-5. painos. Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 1996. Terveysliikunnan opas. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Ruuskanen, E. (toim.). UKK-instituutti. Tampere.

Vuori, I. 2008. Uudet terveystoimintasuositukset Yhdysvalloista. Liikunnan ja Urheilun Maailma, 2008, 14. Luettavissa:  
[http://www.slu.fi/lum/numero\\_14\\_2008/tutkittua/uudet\\_terveystoimintasuositukset/](http://www.slu.fi/lum/numero_14_2008/tutkittua/uudet_terveystoimintasuositukset/)  
Luettu: 11.1.2012.

Webropol the intelligent way, 2012. Luettavissa: [www.webropol.fi](http://www.webropol.fi). Luettu: 18.12.2011.

Welling, E. 5.12.2011. Harrastevastaava. Suomen Salibandyliitto ry. Haastattelu. Helsinki.

## **Liitteet**

### **Liite 1. Kyselylomake**

HEI, sinä salibandyn harrastaja!!

Opiskelen liikunnanohjaajaksi Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa Vierumäellä. Teen parhaillaan opinnäytetyötäni salibandyn harrastamisesta yhteistyössä Suomen Salibandyliiton kanssa. Kyselyn tarkoitus on kartoittaa salibandyn harrastamiseen liittyviä asioita, kuten motiiveja sekä koettuja terveysvaikutuksia.

Kyselyn vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Vastauksia ei myöskään käsitellä yksittäisinä, vaan tulokset esitetään keskiarvoina. Salibandyliitto pyrkii vastausten perusteella kehittämään toimintaansa harrastajaystävällisemmäksi. Tutkimuksen tuloksia käytetään lisäksi apuna salibandyn terveysprofiilin laadinnassa Suomen Kuntoliikuntaliitolle.

#### **Vastauksesi on siis meille äärettömän tärkeä!**

Kyselyyn vastaaminen on tehty Sinulle helpoksi ja nopeaksi, vieden ajastasi ainoastaan 5-10 minuuttia. Vastausaikaa on 2.2.2012 asti eli kaksi viikkoa. Linkki kyselyyn löytyy tämän viestin lopusta.

Vastaan mielelläni heränneisiin kysymyksiin kyselyä tai opinnäytetyötäni koskien, kiitokset vaivanäöstä! ☺

Ystävällisin terveisin,

Gitta Suominen

gitta\_suominen@hotmail.com

puh. 040-7759 664

Eeva Welling, Suomen Salibandyliitto ry

eeva.welling@salibandy.net

puh. 0400-529 006



**1. Sukupuoli**

Nainen

Mies

**2. Ikä**

alle 20v.

21-30v.

31-40v.

41-50v.

51-60v.

61-70v.

yli 70v.

**3. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa sinua parhaiten?**

Opiskelija

Varusmies- tai siviilipalvelussa

Kokopäivätyössä

Osa-aikatyössä

Työtön tai lomautettu

Eläkeläinen

Joku muu, mikä?

**4. Kuinka monta vuotta olet harrastanut salibandyä?**

Alle vuoden

1-3 vuotta

4-6 vuotta

7-9 vuotta

10-12 vuotta

13-15 vuotta

16-18 vuotta

yli 19 vuotta

**5. Millä tasolla harrastat salibandyä?**

1. divisioona

2. divisioona

3. divisioona

4. divisioona

5. divisioona

6. divisioona

seniorisarja

jokin muu, mikä?

**6. Miten olet aloittanut lajin harrastamisen? Valitse parhaiten sinua kuvaava vaihtoehto.**

- a. työpaikka tarjoaa siihen mahdollisuuden
- b. kavereiden innoittamana
- c. olen harrastanut jo lapsesta asti
- d. harrastin nuorena ja olen palannut nyt takaisin lajin pariin
- e. omasta terveydestä huolehtimisen takia
- f. jokin muu syy, mikä?

**7. Pelaan salibandya keskimäärin,**

- a. kerran viikossa
- b. kahdesti viikossa
- c. kolmesti viikossa
- d. useammin

**8. Kenen kanssa harrastat salibandya?**

- a. seuran joukkueessa
- b. ystävien kesken
- c. työpaikalla/-porukassa
- d. perheen kanssa
- e. muuten, miten?

**9. Mitkä ovat tärkeimmät syyt lajiharrastukseesi?**

- 1 = ei lainkaan tärkeä
- 2 = hieman tärkeä
- 3 = tärkeä
- 4 = erittäin tärkeä

Oman kunnon parantaminen	1	2	3	4
Terveydestä huolehtiminen	1	2	3	4
Painonhallinta	1	2	3	4
Kilpaileminen	1	2	3	4
Ottelutapahtumiin osallistuminen	1	2	3	4
Uusien lajitaitojen oppiminen	1	2	3	4
Joukkuekaverit ja yhteishenki	1	2	3	4
Pukukoppielämä	1	2	3	4
Pelaaminen on hauskaa	1	2	3	4
Lajin edullisuus	1	2	3	4

Irtiotto arjesta	1	2	3	4
Elämysten saaminen	1	2	3	4
Onnistumisen kokemukset	1	2	3	4
Itsetunnon nostaminen	1	2	3	4
Oman ajan saaminen	1	2	3	4
Yhteisöllisyys (seuratoiminta)	1	2	3	4
En osaa olla enää pelaamatta	1	2	3	4
Muu, mikä?	1	2	3	4

### 10. Minkä verran seuraavat tekijät haittaavat omaa harrastamistasi?

- 1 = ei lainkaan  
 2 = jonkin verran  
 3 = paljon  
 4 = erittäin paljon

Ajan puute	1	2	3	4
Sairaus tai vamma/terveydelliset syyt	1	2	3	4
Harrastukseen on vaikea kulkea (esim. matka hallille on liian pitkä)	1	2	3	4
Harrastaminen on liian kallista	1	2	3	4
Joukkueessani on huono ilmapiiri	1	2	3	4
Laiskuus/saamattomuus	1	2	3	4
Perhesyyt	1	2	3	4
Koen olevani tasoltani liian heikko	1	2	3	4
Paikkakunnallani harrastaminen on mahdotonta	1	2	3	4
Muut harrastukset	1	2	3	4
Muu, mikä?	1	2	3	4

### 11. Aiotko jatkaa salibandyn harrastamista tulevaisuudessa,

- niin kauan kun pystyn
- varmasti seuraavana vuonna
- todennäköisesti seuraavana vuonna
- en osaa sanoa
- en missään nimessä

### 12. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen EN, perustele miksi.

### 13. Koetko terveytesi olevan suhteessa muihin ikäisiisi...?

- erittäin hyvä
- hyvä

- c. kohtalainen
- d. huono

**14. Oletko huomannut SALIBANDYN HARRASTAMISEN vaikuttavan terveyteesi positiivisesti?**

1	2	3	4
En lainkaan			Erittäin paljon

**15. Miten SALIBANDYN HARRASTAMINEN on vaikuttanut seuraaviin asioihin?**

- 1 = ei lainkaan
- 2 = jonkin verran
- 3 = paljon
- 4 = erittäin paljon

En hengästy yhtä herkästi kuin ennen	1	2	3	4
Jaksan töissä ja arjen askareissa paremmin	1	2	3	4
Mieleni on virkeämpi päivisin	1	2	3	4
Tasapainoni on parantunut	1	2	3	4
Tunnen oloni fyysisesti vahvemmaksi	1	2	3	4
Sairauteni oireet ovat lievittyneet	1	2	3	4
Joku muu, mikä?	1	2	3	4

**16. Harrastatko aktiivisesti (väh. 3krt/vk) jotakin muuta liikuntaa?**

- a. Kyllä, säännöllisesti viikoittain. Mitä?
- b. Silloin tällöin, vaihtelevasti. Mitä?
- c. En, salibandy on ainoa liikuntaharrastukseni

**17. Onko sinulla ollut kuluneen vuoden aikana SALIBANDYN AIHEUTTAMIA liikuntavammoja, jotka ovat haitanneet pelaamistasi?**

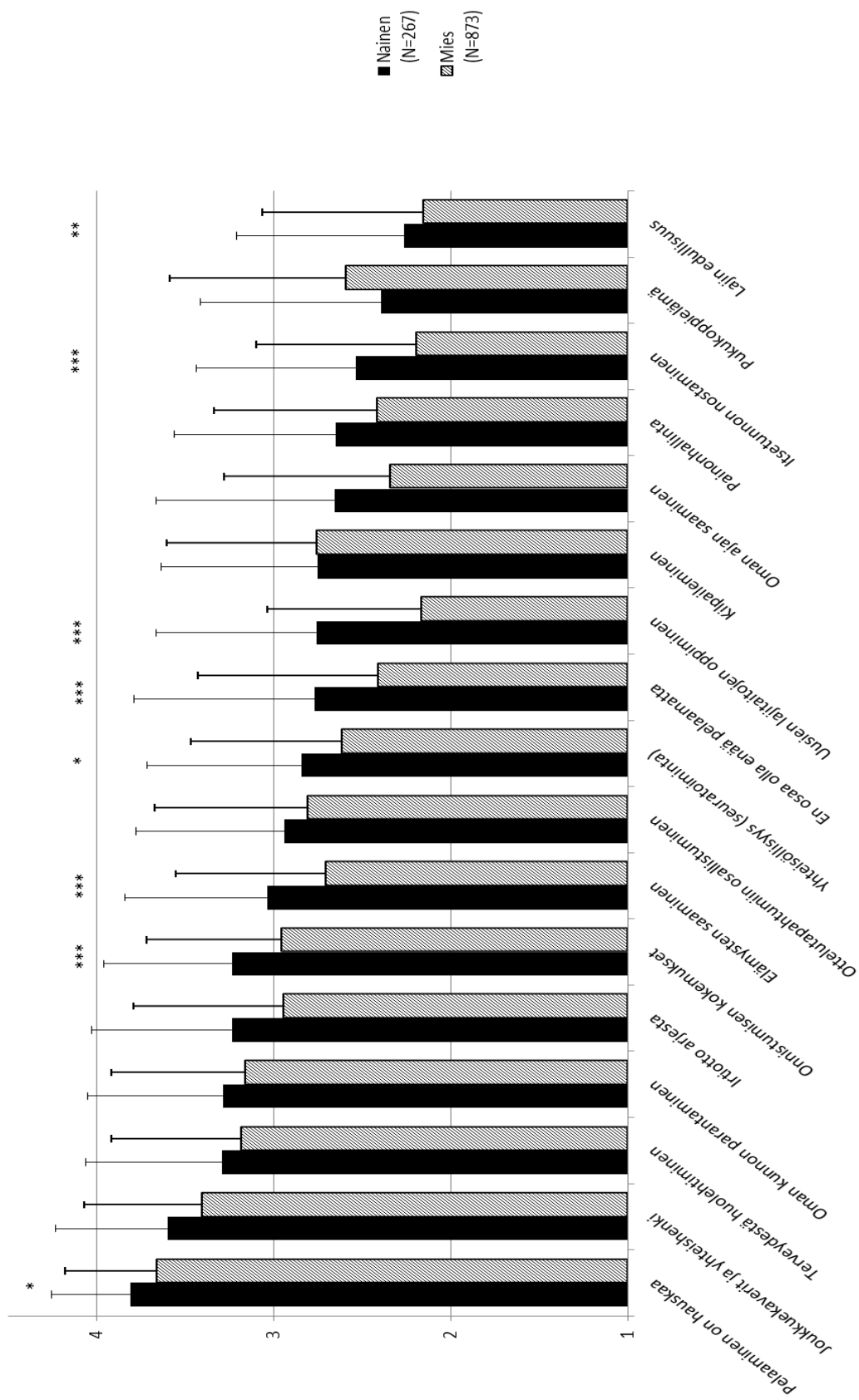
- a. ei
- b. kyllä

**18. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen KYLLÄ, mainitse vammat.**

**19. Jos vertaat salibandya muihin liikuntamuotoihin, mitä hyviä puolia koet lajissa olevan?**

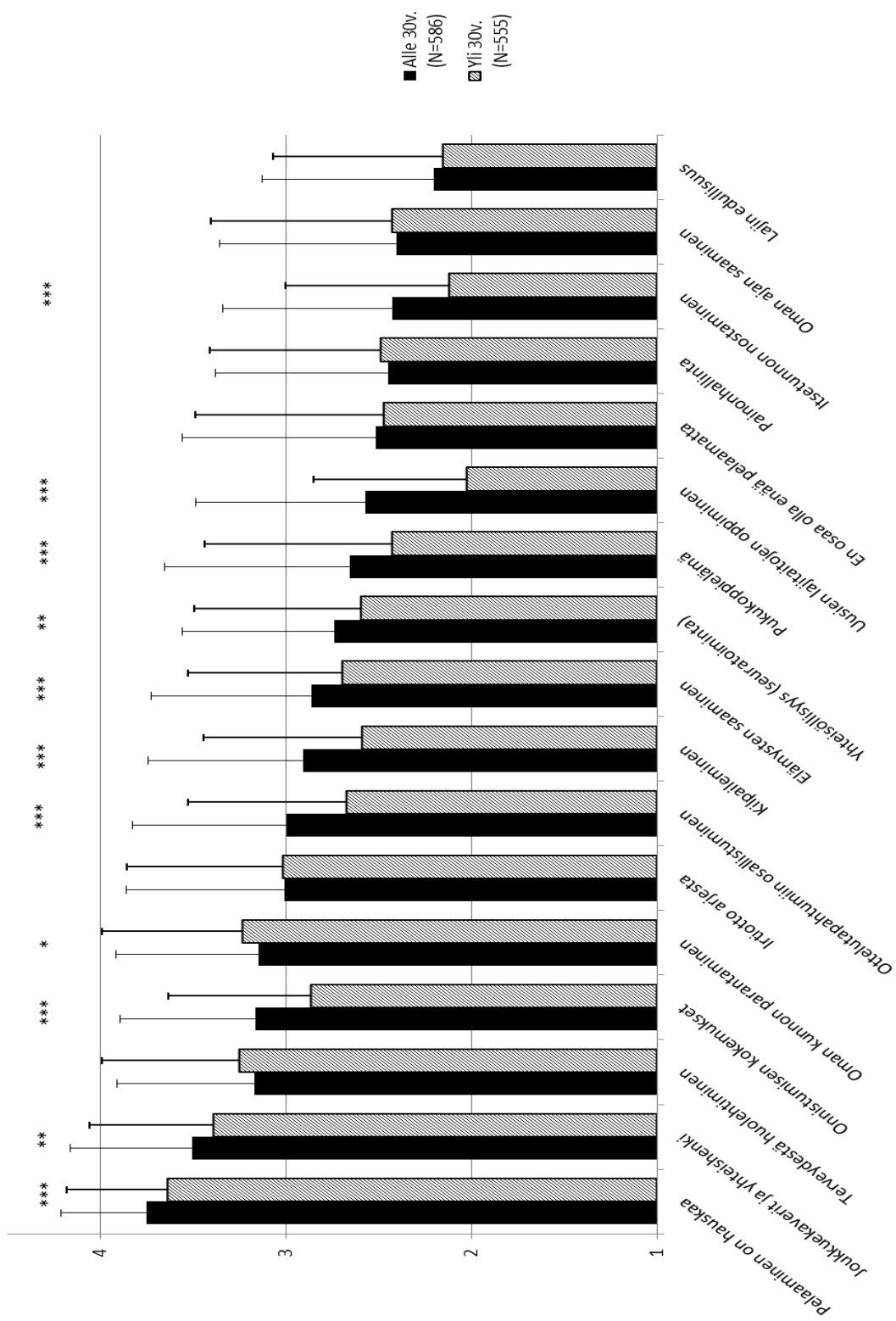
## Liite 2. Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät naisilla ja miehillä

asteikolla 1=ei lainkaan tärkeä, 4=erittäin tärkeä (\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ )

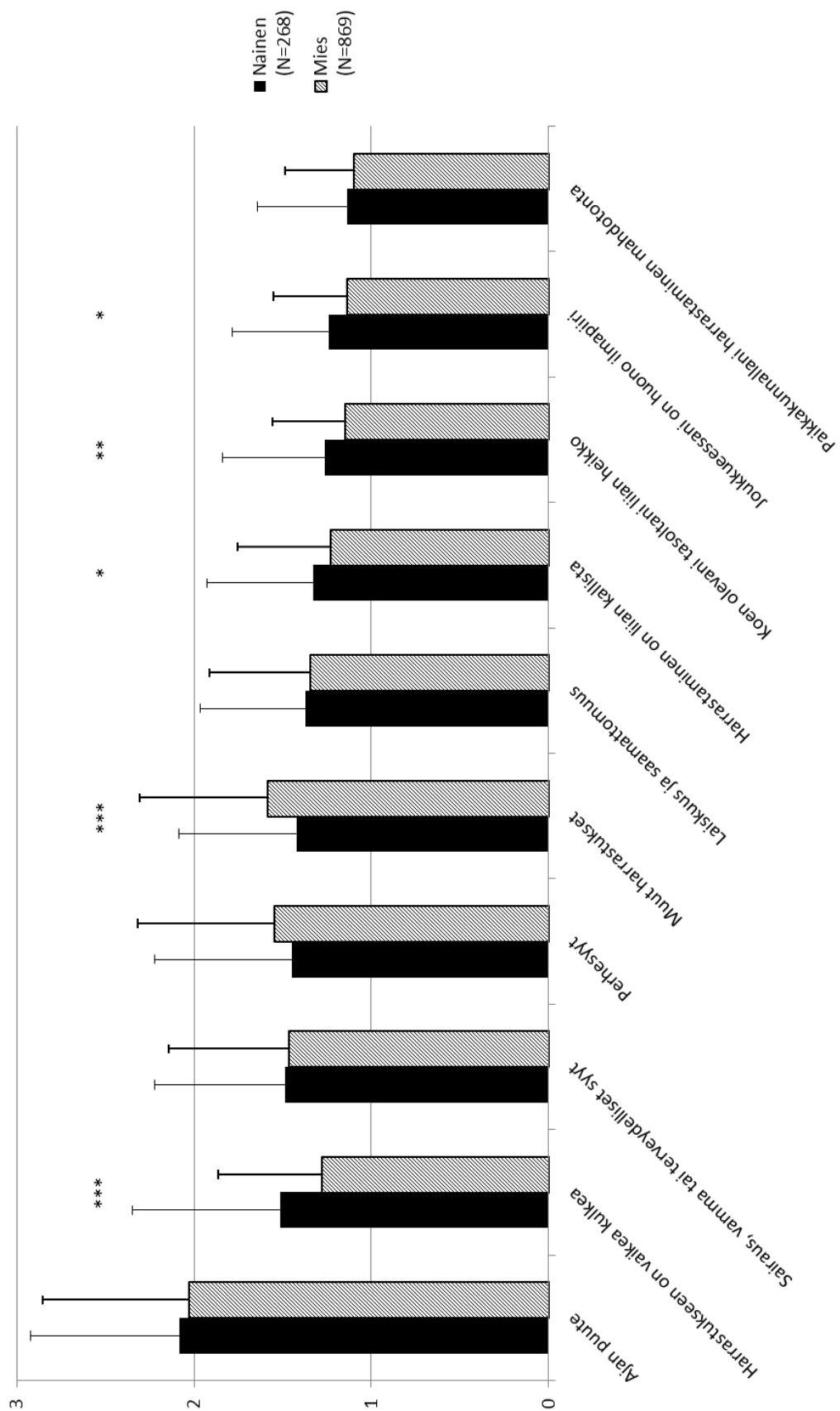


### Liite 3. Salibandyn harrastamiseen motivoivat tekijät alle ja yli 30 -vuotiailla

asteikolla 1=ei lainkaan tärkeä, 4=erittäin tärkeä (\*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001)



**Liite 4. Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät naisilla ja miehillä**  
asteikolla 1=ei lainkaan, 4=erittäin paljon (\*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001)





## Liite 5. Salibandyn harrastamista rajoittavat tekijät alle ja yli 30 -vuotiailla

asteikolla 1=ei lainkaan, 4=erittäin paljon (\*p<0.05; \*\*p<0.01; \*\*\*p<0.001)

