

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Sairaanhoidaja

Julia Riisö, Sanni Turunen

NUORTEN JÄÄKIEKKOTAPATURMIEN EHKÄISY

Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

RIISIÖ, JULIA; TURUNEN, SANNI NUORTEN JÄÄKIEKKOTAPATURMIEN EHKÄISY

Opinnäytetyö 46 sivua + 12 liitesivua

Työn ohjaaja TtM Mirja Nurmi

Toimeksiantaja Titaani -juniorit ry

Joulukuu 2011

Avainsanat tapaturmat, liikuntatapaturmat, ennaltaehkäisy nuoret, jääkiekko

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten jääkiekkotapaturmiin johtavia syitä sekä ennen kaikkea kartoittaa keinoja jääkiekkotapaturmien ehkäisyyn. Tavoitteena oli saada nuoret miettimään omaa suhtautumistaan tapaturmien ehkäisyyn. Opinnäytetyö on osa valtakunnallista Ehkäise tapaturmat -hanketta.

Tutkimus on kvalitatiivinen. Aineisto saatiin pelaajille tehdyllä alkukyselyllä sekä pelaajille ja valmentajille erikseen tehdyillä ryhmähaastatteluilla. Yhteistyö toteutui Titaani C96 -junioreiden sekä heidän valmentajien ja joukkueen huoltajien kanssa. Haastatteluissa keskityttiin jääkiekkotapaturmiin johtaviin syihin sekä niiden ehkäisyyn ja ehkäisyn merkitykseen nuoruusiässä.

Haastateltavat pelaajat olivat kaikki harrastaneet jääkiekkoa vähintään viisi ja enintään kahdeksan vuotta. Tapaturmia pelaajille oli sattunut vaihtelevasti. Kaikilla haastatteluilla valmentajilla oli pitkä kokemus lajin parissa työskentelystä. Tapaturmien ehkäisyssä sekä pelaajat että valmentajat nostivat tärkeimmäksi syyksi lihahuollon. Merkittävä osuus tapaturmien syntyyn oli myös pelaajan omalla keskittymisellä peliin. Kaikki haastatellut totesivat, että tapaturmien ennaltaehkäisy jo nuorena on tärkeää.

Tämä opinnäytetyö on hyödyllinen niin nuorille jääkiekonpelaajille kuin heidän valmentajilleen ja vanhemmille. Opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan edistää nuorten tietoisuutta tapaturmien synnystä sekä luoda uusia toimintamalleja ja sitä kautta vaikuttaa nuorten asenteisiin tapaturmien ehkäisyssä.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

RIISIÖ, JULIA; TURUNEN, SANNI Prevention of Young People's Ice Hockey Accidents

Bachelor's Thesis 46 pages + 12 pages of appendices

Supervisor Mirja Nurmi, Msc

Commissioned by Titaani -juniorit ry/ltd

December 2011

Keywords accidents, sport injuries, prevention, youth, ice hockey

The purpose of this Bachelor's thesis was to investigate the causes of adolescence ice hockey accidents and, above all, to identify ways to prevent them. The goal was to make young people think about their own attitudes towards accident prevention. This thesis is part of the national Ehkäise tapaturmat – project.

The research is a qualitative one. The material was received by the players with an initial query. A group interview was made separately to the players and coaches. We carried our thesis out in collaboration with Titaani C96 - juniors and their coaches. The interview focused on the leading causes of ice hockey accidents and their prevention, and to the importance of prevention especially among adolescence.

The interviewed players had all played ice hockey for at least five years. The number of injuries varied among the players. The interviewed coaches had all long careers in ice hockey. Muscle maintenance was regarded as the most important factor in preventing injuries. A significant amount of injuries could be prevented if the players concentrated more while playing. All those interviewed agreed on accident prevention at an early age being important.

This thesis is useful for young hockey players, their coaches and parents. The results of this thesis can contribute to young people's awareness about the origin of accidents as well as create new business models. These results also affect young people's attitudes towards accident prevention.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	TAUSTA JA TARKOITUS	6
2	EHKÄISE TAPATURMAT -HANKE	7
3	KOTKAN TITAANIT - KIEKKO- TITAANIT OY	7
4	TAPATURMAT SUOMESSA	8
	4.1 Liikuntatapaturmat	8
	4.2 Nuorten liikuntatapaturmat	10
5	JÄÄKIEKKOON LIITTYVÄT KÄSITTEET	11
	5.1 Jääkiekon säännöt	11
	5.1.1 Pelikenttä	12
	5.1.2 Joukkueet ja pelaajat	13
	5.1.3 Varusteet	13
	5.1.4 Tuomaristo	14
	5.1.5 Pelisäännöt	15
	5.1.6 Rangaistukset	16
	5.2 Tapaturmat jääkiekossa	17
	5.2.1 Yleisimmät vammatyypit jääkiekossa	18
	5.2.2 Vammojen riskitekijät	18
	5.3 Jääkiekkotapaturmien ehkäisy	19
6	KARTOITTAVA KYSELY TITAANIEN C-96 -JUNIORIJOUKKUEELLE	19
7	TUTKIMUSTEHTÄVÄT	22
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
	8.1 Kohderyhmä ja otanta	23
	8.2 Teemahaastattelu ryhmähaastatteluna	24

8.3	Aineiston kokoaminen	27
8.4	Aineiston analyysi sisällönanalyysina	28
9	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	30
9.1	Eroavaisuudet harjoituksissa ja peleissä tapahtuvien vammojen välillä	30
9.2	Pelaajan oma toiminta peleissä ja harjoituksissa tapahtuvien vammojen ehkäisyssä	32
9.3	Vammojen ehkäisy parantamalla omaa keskittymistä pelatessa	33
9.4	Joukkueoverin ja valmentajan rooli peleissä tapahtuvien tapaturmien ehkäisyssä	35
9.5	Koulun ja kodin merkitys vapaa-ajalla tapahtuviin tapaturmiin	37
9.6	Tapaturmien ehkäisyn tärkeys nuorena	38
9.7	Tulosten yhteenveto	39
10	POHDINTA	41
10.1	Tulosten tarkastelu	41
10.2	Opinnäytetyön luotettavuus	42
10.3	Tutkimuseettiset asiat	43
10.4	Johtopäätökset ja kehittämishaasteet	44
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Lupalomake vanhemmille	
	Liite 3. Teemarunko	
	Liite 4. Analyysitaulukko pelaajien haastattelusta	
	Liite 5. Analyysitaulukko valmentajien haastattelusta	
	Liite 6. Tutkimustaulukko	
	Liite 7. Tutkimuslupahakemus	
	Liite 8. Sopimus opinnäytetyöstä	

1 TAUSTA JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella nuorille jääkiekonpelaajille tapahtuvia tapaturmia sekä selvittää keinoja tapaturmien ehkäisyyn. Vuonna 2009 Liikuntatapaturmia tapahtui Suomessa 350 000 kappaletta (Parkkari, Jussila, Koskela, Pasanen & Hiilloskorpi. 2010, 43). Kaksi kolmasosaa liikuntatapaturmista tapahtuu miehille. Miehet loukkaavat itseään eniten jalkapallossa, salibandyssä sekä jääkiekossa, kun taas naiset loukkaantuvat useimmin lenkkipolulla. (Parkkari ym. 2010, 43–47.)

Tutkittava aihe on tärkeä, sillä yli kolmannes liikuntatapaturmista sattuu nuorille, vaikka ikäryhmä on vain noin kuudesosa kohdeväestöstä. Lääkärikäyntejä nuorilla arvellaan olevan noin 50 000 vuodessa liikuntatapaturmien seurauksena. Välittömät vammat ovat yleensä lieviä, mutta myöhemmällä iällä ne saattavat johtaa vakavampiin tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin (Haikonen, Lounamaa. 2009, 26–36).

Jääkiekossa tapahtuu paljon tapaturmia, sillä se on nopeatempoinen kontaktilaji. Viimeisten 10–20 vuoden aikana lievät vammat jääkiekossa ovat yleistyneet. Yleensä loukkaantuminen aiheuttaa noin viikon mittaisen tauon harjoittelusta. Nuorille pelaajille sattuu pääasiassa vain lieviä loukkaantumisia. Pidemmän poissaolon peleistä aiheuttavat yleensä polvi- ja olkapäävammat sekä käden murtumat. Vakavia vammoja sattuu vielä suhteellisen vähän (alle 10 prosenttia), eikä niiden määrä ole lisääntynyt. (Mölsä 2007, 25–27.) Nuorten jääkiekkotapaturmia on Suomessa tutkittu yllättävän vähän viime vuosikymmeninä.

Opinnäytetyössä tutkittiin ryhmähaastattelun avulla nuorten jääkiekkotapaturmia. Haastattelun kohderyhmäksi valittiin Kotkan Kiekko-Titaanien tänä vuonna 15 vuotta täyttävät C96 -juniorit. Pelaajien lisäksi haastateltiin myös joukkueen valmentajia ja huoltajia. Valmentajat saattavat nähdä ja kokea asiat eri tavalla kuin innokkaana pelaava nuori. Heidän kokemuksensa vahvistavat lopullisen tutkimuksen luotettavuutta. Näin saatiin kokonaisvaltaisempi katsaus aiheeseen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada nuori urheilija pohtimaan omaa tapaturmalttiuttaan keskustelun tuloksena. Pyrkimys oli vaikuttaa nuoriin heidän itsensä kautta eikä yrittää valistaa heitä opetuksen omaiseen tyyliin. Uskomme tällä menetelmällä saavuttavamme pysyvämmän vaikutuksen nuoren omaan ajatteluun. Uusi ajatusmalli johtaisi täten uuteen toimintamalliin, jossa tapaturmien määrä saataisi vähentyä.

2 EHKÄISE TAPATURMAT -HANKE

Opinnäytetyömme on osa Ehkäise tapaturmat 2009 -2015 -hanketta. Hanke on poikkihallinnollinen ja toimii valtakunnallisesti pilottialueinaan Etelä-Kymenlaakso ja Etelä-Pohjanmaa. Yhteistyökumppaneina on Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos (THL) ja Valtion teknillinen tutkimuskeskus (VTT). Hankkeen tavoitteina on yhtenäistää kirjaimiskäytäntöjä seurantajärjestelmäksi, kehittää yhteisöllistä toimintamallia tapaturmien ehkäisemiseksi, hoitamiseksi ja seurausten hallitsemiseksi sekä saatujen tulosten koekelu ja niiden hyödyntäminen maanlaajuisesti. (Ehkäise tapaturmat -hanke 2010.)

Etelä-Kymenlaaksossa alueellisen hankkeen päämääränä on etsiä paikallisten tapaturmien erityispiirteitä. Kohteena ovat kaiken ikäiset. Tapaturmia aiheuttavat tekijät ovat usein ennakoitavissa, ja niihin voidaan usein vaikuttaa. Tämä onkin tärkeä huomioda, jotta tapaturmien ehkäisyä voidaan kehittää. Etelä-Kymenlaaksossa otetaan huomioon myös työ- ja liikenneturvallisuus. Hanketta ohjaavat pilottialueilla aluekoordinaattorit (Etelä-Kymenlaaksossa Anne Heikkilä ja Etelä-Pohjanmaalla Miia Hietaniemi). (Ehkäise tapaturmat -hanke 2010.)

3 KOTKAN TITAANIT - KIEKKO- TITAANIT OY

Sopimus Kotkan Titaanien perustamisesta on tehty 28.3.1974. Jo marraskuussa 1973 Ahlström osakeyhtiön paikallisjohtaja Timo K.J. Tukiainen halusi lahjoittaa Karhulan kauppalalle Karhulan tehtaiden 100 vuotisjuhlan kunniaksi 500 000 markkaa sekä maa-alueen jäärataa varten. Karhulan kauppala kuitenkin kieltäytyi ottamasta vastaan lahjoitusta. Tästä seurauksena tuli tarve perustaa jääkiekon erikoisseura. Seura syntyi 31 jääkiekosta kiinnostuneen ihmisen kokoontuessa ja sai nimensä nimikilpailun perusteella. Titaanit rakennuttivat itse talkoovoimin jääradan, Karhulan kauppalan kieltäytyttyä lahjoituksesta.

Tätä nykyä seuran toiminnasta vastaa Kiekko Titaanit Oy ja junioreiden osalta Titaanit-Juniorit ry. Kotkan Titaanien edustusjoukkue pelaa kaudella 2011-2012 II divisioonassa ja on mukana Suomi-sarjan karsinnassa. Titaaneilla on vahva junioritoiminta ja heillä onkin 10 eri juniorijoukkuetta: A-juniorit, B-juniorit, C96-juniorit, C97-juniorit, D98-juniorit, D99-juniorit, E00-juniorit, E01-juniorit, F02-juniorit ja F03-juniorit. Seura järjestää myös aloitteleville pelaajille ohjelmaa. Leijona-kiekkokoulu on tarkoitettu lähinnä 5-6-vuotiaille tytöille ja pojille, jotka jo pysyvät luistimilla. Lap-

si-vanhempiluiisteluryhmä taas tarjoaa leikkiä ja harjoituksia lapsille, jotka vasta opettelevat luistimilla liikkumista jäällä. Titaaneilla on toimintaa myös jääkiekosta kiinnostuneille naisille. Pelinaiset pelaavat kaudella 2011 -2012 Kymi-Saimaa alueen harrastesarjaa. (Kiekko-Titaanit Oy. 2007.)

Junioreiden toiminnasta seurassa vastaa Titaani-juniorit ry, tavoitteenaan tarjota nuorilla harrastamisen iloa sekä mahdollisuutta menestyä. Junioritoiminta onkin viime vuosina ollut varsin menestyksekkästä. Jääkiekkoliitto myönsi seuralle vuonna 2003 Nuori-Suomi -sinetin. Titaanit panostavat junioritoiminnassaan valmentajien koulutukseen sekä oman juniorityön kehittämiseen, jotta mahdollisimman moni oman seuran juniori nousisi tulevaisuudessa edustusjoukkueeseen. (Kiekko-Titaanit Oy. 2007.)

4 TAPATURMAT SUOMESSA

Vuoden 2009 kansallisen uhritutkimuksen haastattelujen mukaan suomalaisille tapahtui noin 1 200 000 tapaturma- ja väkivallantekoa vuodessa. Näistä kaikista oli seurauksena jonkinlainen fyysinen vamma. Määrä on kasvussa edellisiltä vuosilta. Yleisimmät suomalaisille tapahtuvat tapaturmatyypit ovat koti- ja liikuntatapaturmat. Tapaturmien jakaantuvuus on epätasaista. Noin 32 prosenttia tapaturmista on liikuntatapaturmia, 29 prosenttia kotitapaturmia. Muita vapaa-ajan tapaturmia oli 11 prosenttia ja työtapaturmia 21 prosenttia. Naisille suurin osa tapaturmista sattui kotona (34 %) ja miehille liikunnan parissa (37 %). Myös iällä oli merkityksensä sattuneen tapaturmatyyppin suhteen. Nuorille 15–24 -vuotiaille sattui huomattavasti enemmän liikennetapaturmia suhteutettuna muuhun väestöön. (Haikonen & Lounamaa 2009, 13–18.)

Vaikka tapaturmat ovat nousussa, ei tätä ole huomattavissa kaikissa tapaturmatyypeissä. Ainoastaan koti- ja liikuntatapaturmissa oli havaittavissa noususuhdannetta vuosien saatossa, verrattaessa vuosien 2003 ja 2006 uhritutkimuksia. (Haikonen & Lounamaa 2009, 13–18.)

4.1 Liikuntatapaturmat

Liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomat, ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen terveenä ja virkeänä. Liikunta ylläpitää fyysistä kuntoa, auttaa säilyttämään toimintakykyä vanhetessa sekä pienentää osteoporoosin, korkean verenpaineen, ylipai-

noisuuden, aikuistyyppin diabeteksen, aivohalvauksen, paksusuolen syövän ja sepelvaltimotaudin riskiä sekä vähentää ennen aikaista kuolleisuutta. (Duodecim 2005.)

18–64 -vuotiaan viikoittainen terveysliikuntasuositus on kiteytetty liikuntapiirakkana. Terveysliikuntasuositus pitää sisällään kaksi ja puoli tuntia viikossa reipasta liikuntaa (kävely, pyöräily, marjastus, kalastus, metsästys, raskaat koti- ja pihatyöt, vauhdikkaat liikuntaleikit, arki-, hyöty ja työmatkaliikunta) tai tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa (kuntouinti, sauvakävely, juoksu, maastohiihto, maila-, juoksu- ja pallopelit, aerobic, vesijuoksu, sauva-, porras- ja ylämäkikävely). Aerobisen liikunnan lisäksi liikuntapiirakka pitää sisällään lihaskuntoa ja keuhonhallintaa (kuntopiiri, pallopelit, kuntosali, jumput, luistelu, venyttely, tanssi, tasapainoharjoittelu), jota tulisi harrastaa kahdesti viikossa. (UKK-instituutti 2009.)

Urheilussa on toki riskinsä ja liikuntatapaturmia tapahtuukin Suomessa vuonna 2009 350 000 kappaletta. Sairaalahoitoa näistä vaativat noin 143 000 tapaus. (Parkkari ym. 2010, 43–47.)

Sukupuolella on vaikutuksensa liikuntatapaturmien esiintyvyydessä, sillä kaksi kolmasosaa liikuntatapaturmista tapahtuu miehille. Miehet loukkaavat itseään eniten jalkapallossa, salibandyssä sekä jääkiekossa, kun taas naiset loukkaantuvat useimmin lenkkipolulla. (Parkkari ym. 2010, 43–47.)

Vuonna 2009 tehtyjen haastattelujen perusteella 62 prosenttia liikuntatapaturmista sattui miehille. Liikuntatapaturmilla tarkoitetaan ohjatussa tai vapaamuotoisessa liikunnassa sattuneita tapaturmia. 15 vuotta täyttäneille fyysisen vamman aiheuttaneita liikuntatapaturmia tapahtui vuonna 2009 yhteensä 350 000. Liikuntatapaturmat ovat puolitoistakertaistuneet ensimmäisestä uhritutkimuksesta 1980-luvulta. Eniten liikuntatapaturmia sattui jalkapallossa, salibandyssä ja lenkkeilyssä yhteensä yli 100 000. Jalkapallossa ja salibandyssä tapaturmat sattuivat miehille kun taas lenkkipolulla naisille. Usein liikuntatapaturma johtui vastaajien mukaan kompastumisesta, kaatumisesta tai liukastumisesta (32 prosenttia), 14 prosenttia tapaturman uhreista oli sitä mieltä että tapaturma johtui liikuntapaikan ominaisuuksista, puutteesta tai viasta, tekniikkavirhe oli syynä loukkaantumiseen 13 prosentin mielestä ja törmäys muihin pelaajiin 13 prosenttia. Kuitenkin noin 35 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että tapaturma olisi ollut vältettävissä. (Haikonen & Lounamaa 2009, 27–31.)

Melkein puolessa liikuntatapaturmista oli seurauksena nyrjähdys tai venähdys (161 000 kappaletta). 16 prosentissa tapauksista aiheutui nivelen sijoiltaan meno tai lihastrepeämä. 12:sta prosentissa tapaturmista aiheutui mustelmia tai muita ruhjevammoja kun taas kymmenesosassa seurauksena oli luunmurtuma. Ruumiinosista liikuntatapaturmissa eniten loukattiin nilkka (26 %), polvi (17 %) ja selkä (9 %). Lääkärissäkäyntiä liikuntatapaturmista vaativat yli kolmasosa ja viisi prosenttia tapauksista vaati sairaalahoitoa jossain vaiheessa. Sairaalahoitoa vaati yhteensä noin 18 000 tapausta. Pelkkä kotihoito riitti hoidoksi 37:ssä prosentissa tapauksista ja 12:sta prosentissa ei tarvinnut hoitoa ollenkaan. Joka neljännes liikuntatapaturma vaati ainakin vuorokauden mittaisen sairausloman. vähintään viikonmittaista sairauslomaa vaati 12 prosenttia tapauksista. Päiviä, jolloin vamma hankaloitti tai esti päivittäisiä toimia, koki reilusti yli puolet vastaajista (64 %) seurauksena tapaturmista. (Haikonen & Lounamaa 2009, 27–31.)

4.2 Nuorten liikuntatapaturmat

Nuorten liikuntatapaturmissa havaittiin eroja sukupuolten välillä. Nuorten miesten tapaturmat ovat vuosien saatossa vähentyneet, kun taas nuorten naisten kasvaneet. Tosin erot voivat olla kaventumassa. (Haikonen & Lounamaa 2009, 26–36.)

Nuorille sekä nuorille aikuisille sattuu verrattain paljon liikuntatapaturmia. Nuorille (15–25 -vuotiaille) sattui kokonaisuudessaan yli kolmannes kaikista liikuntatapaturmista, vaikka ikäryhmä on vain noin kuudesosa kohdeväestöstä. Lääkärikäyntejä nuorten liikuntatapaturmien seurauksena arvioitiin olevan noin 50 000 vuoden aikana. Välittömät seuraukset liikuntatapaturmista ovat harvoin vakavia, mutta myöhemmällä iällä ne saattavat altistaa monille vakavammille sairauksille ja erityisesti alaraajojen nivelrikkomuutoksille. (Haikonen & Lounamaa 2009, 26–36.)

Laskelmien mukaan puolet liikunnasta seuraavat terveyshyödyt menetetään liikunnan aikana sattuneiden vammojen seurauksena. Suurin osa liikuntatapaturmista on kuitenkin ehkäistävissä. Liikuntaa ei pidä vähentää mahdollisten vammojen pelon takia, sillä hyödyt ovat kuitenkin paljon haittoja paremmat. Jos liikkuja tuntee oman lajinsa, hoitaa välineensä sekä käyttää suojavarusteita oikein, ollaan vammojen ehkäisyssä jo pitkällä. Lihaskunto on tarpeen kaikissa liikuntalajeissa. Myös pitkän tauon jälkeen on syytä aloittaa maltillisesti ja tuntea omat rajansa. (Parkkari ym. 2010, 43- 47.)

LIVE on liikuntavammojen ehkäisyohjelma, jossa on käynnissä kaksi eri hanketta. Toinen keskittyy valmentaja ja seurakenttään nimellä terve urheilija, toinen koulumaa-ilmaan nimellä terve koululainen. Terve urheilija -hankkeessa on kehitetty kymppiympyrä, johon on kerätty ne kehon rakenteeseen ja toimintaan, liikunnan ja urheilun tukitoimiin sekä olosuhteisiin ja eettisiin kysymyksiin liittyvät tekijät, jotka huomioidulla voidaan vaikuttaa liikuntatapaturmien sekä siitä aiheutuvien rasitusvammojen. Se antaa tietoa urheilevien lasten ja nuorten vanhemmille, valmentajille ja ohjaajille terveellisen ja turvallisen liikunnan ja urheilun toteuttamisessa. Terve koululainen hankkeessa keskitytään koululaisten vapaa-ajantapaturmien sekä liikuntatapaturmien ehkäisyyn yhtä laajalla lähestymistavalla kuin terve urheilija. (Parkkari ym. 2010, 43–47.)

5 JÄÄKIEKKOON LIITTYVÄT KÄSITTEET

5.1 Jääkiekon säännöt

Suomen jääkiekkoliitto määrää kilpailusäännöt. Säännöt on hyväksyttävä liittovaltuuston kokouksissa ja ovat voimassa aina yhden pelikauden kerrallaan, kunnes liittovaltuusto niitä muuttaa. Säännöt koskevat kaikkia jääkiekon valtakunnallisia sarjoja. Näiden sääntöjen lisäksi noudatetaan IIHF:n (The International Ice Hockey Federation, Kansainvälinen jääkiekkoliitto) asettamia sääntöjä vuosille 2010 - 2014. Suomessa valtakunnalliset sarjat jakautuvat seuraavasti: miehet, nuoret, naiset ja tytöt. (Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusäännöt 2010 – 2011). Miesten sarjaan lukeutuvat Mestis ja sen karsinnat (Suomen Jääkiekkoliiton mestaruussarja, perustettu vuonna 2000 silloisen I-divisioonan tilalle.) (Mestis. 2011), Suomi- Sarja ja sen karsinnat ja alkukarsinnat sekä II-divisioona ja sen karsinnat. Nuorten sarjaan A-, B-, B2- ja C1 -nuorten kaikki sarjat ja näissä myös karsinnat. Naisten sekä tyttöjen sarjoihin kuuluvat Naisten SM -sarja, -divisioona, -Suomi-Sarja sekä näiden karsinnat. Tyttöjen sarjaan A-, B- ja C -tyttöjen SM- sarja ja -turnaus sekä niiden karsinnat. (Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusäännöt 2010 – 2011.)

Juniorisarjat C2 – E2, Leijonaliigat F1 – G sekä tyttöjen sarjat A – F ovat alueellisia sarjoja. Haastattelemamme ryhmä kuului juniorisarjaan C2 – E2. Alueellisten sarjojen toimintaa määrää aluehallitus. (Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusäännöt 2010 – 2011.)

Suomen jääkiekkoliiton sekä IIHF:n laatimat säännökset määrittävät esimerkiksi pelikentän koon ja varustuksen, joukkueen pelaajien roolit ja varustuksen, tuomarien roolin pelitilanteessa sekä pelisäännöt ja rangaistukset.

5.1.1 Pelikenttä

Jääkiekkoa pelataan jääkentällä. Kentän koko voi vaihdella suurimmasta (pituus 61 metriä ja leveys 30 metriä) pienimpään mahdolliseen kokoon (pituus 56 metriä ja leveys 26 metriä). Kansainvälisissä jääkiekkoliiton peleissä kentän pituuden tulee olla 60 – 61 metriä sekä leveyden 29 – 30 metriä. Kentän päädyt pyöristetään ympyrän kaarella, jonka säde on vähintään 7 metriä ja enintään 8,5 metriä. Kenttää tulee ympäröidä koko sen matkalta puinen tai muovinen laita, jonka korkeus oltava vähintään 1,17 metriä ja vähintään 1,22 metriä jään pinnasta mitattuna. Laidan alaosassa on oltava 15 – 25 senttimetriä korkea keltainen potkulevy. Kaikkien ovien jääkentällä on auettava kentältä pois päin. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Kentän reunoilla on oltava suojalasi, joka ympäröi koko kentän. Suojalasin korkeuden kentän päädyissä tulee olla 160 – 200 cm, muualla vähintään 80 cm. Suojalaseissa ei saa olla ovia eikä ikkunoita. Kentän päätyihin tulee asettaa päätyverkot suojalasiensa yläpuolelle. Kenttä jaetaan viidellä jäähän merkityllä viivalla, jotka kulkevat koko kentän poikki ja jatkuvat pystysuoraan laittaa pitkin. Maalialue merkitään kummankin maalin eteen punaisella viivalla sekä alue maalataan vaalean sinisellä. Maalit sijoitetaan maaliviivan keskellä sekä maalipylväät suoraan maaliviivan päälle. Maaliviivat merkitään neljän metrin päähän kumpaankin päätyyn punaisella. Maaliviivojen välinen osa jaetaan kolmeen yhtä suureen osaan sinisellä viivalla. Nämä siniviivat merkitsevät puolustusalueen, puolueettoman alueen sekä hyökkäysalueen. Kentän keskellä kulkee punainen keskiviiva. Kenttään tulee merkitä myös aloituspisteet ja -ympyrät. Keskipiste sekä -ympyrä sijaitsevat kentän keskellä keskiviivalla, mutta aloituspisteet ja -ympyrät tulee olla myös päädyissä sekä puolueettomilla alueilla. Puoliympyrän muotoinen erotuomarialue merkitään toimitsija-aition eteen. Pelaajapenkkejä on oltava jokaisella kentällä pelaaja-aitiossa kaksi. Pelaaja-aitiot tulee sijoittaa välittömään jääkentän läheisyyteen molemmat samalle puolelle kenttää. Rangaistuspenkkejä tulee pelaajapenkkiänsä tapaan olla myös kaksi, jotka tulee olla sijoitettuna pelaaja-aitiota vastapäätä rangaistus-aitioon toimitsija-aition kummallekin puolelle. Rangaistus-aitioon on mahdollista mahduttava molemmille puolille viisi pelaajaa yhtä aikaa. Maalituomarin

aitioita tulee olla yhdet kentän molemmissa päädyissä maalien läheisyydessä suoja-
sin ja -verkon takana. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Kentän varustukseen kuuluvat myös erilaiset merkinanto- sekä ajanottovälineet. Jo-
kaisella kentällä tulee olla sireeni, kello sekä punainen ja vihreä merkkivalo. Maali-
tuomari sytyttää punaisen valon joka kerta, kun kiekko on mennyt maaliin sisään, vih-
reän valon sytyttää sähkökello automaattisesti pelikatolla sekä erän päättyessä. Mu-
siikin soittaminen hallissa on sallittua peliä edeltävän lämmittelyjakson aikana sekä
pelikatkon aikana. Musiikkia ei saa soittaa pelin ollessa käynnissä, aikalisän aikana
eikä pelikatolla silloin, jos jääkentällä makaa loukkaantunut pelaaja. (2010 IIHF Rule
Book Contents.)

5.1.2 Joukkueet ja pelaajat

Ennen jokaisen ottelun alkua kummankin joukkueen joukkueenjohtajan tai valmenta-
jan on toimitettava erotuomarille tai kirjurille oman joukkueensa pelaavien pelaajien
nimet sekä pelinumerot sisältävät luettelot. Listaan tulee merkitä myös joukkueen kap-
teeni ja varakapteeni. Joukkueille on asetettu pelaajien enimmäismääräksi 20 kenttä-
pelaajaa sekä kaksi maalivahtia. Molemmissa joukkueissa tulee olla määrätty kaptee-
nin lisäksi kaksi varakapteenia, jotka merkitään C- (kapteeni) sekä A- (varakapteeni)
kirjaimilla pelipaitaan. Pelaajista vain kapteenilla on oikeus puhutella erotuomaria pe-
lin aikana. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

5.1.3 Varusteet

Kenttäpelaajien varustukseen kuuluvat jääkiekkoluistimet, joissa oltava turvaterä,
maila, kypärä, kasvosuoja tai -visiiri, käsineet, kaulasuojus, hammassuojat sekä kyy-
nänpääsuojat. Kenttäpelaajan mailan tulee olla valmistettu puusta tai jostakin muusta
IIHF:n hyväksymästä materiaalista, siinä ei saa olla ulokkeita, eikä siihen tule lisätä
mitään ei- fluoresoivaa nauhaa eikä fluoresoivaa väriä. Kypärää on käytettävä koko
ottelun ajan, ja sen tulee olla asiallisesti kiinnitetty. Kypärässä tulee olla myös kiinni
visiiri tai vastaavasti koko kasvojen peittävä kasvosuoja. Visiirin tulee ulottua vähin-
tään nenän alapuolelle. Kaikkien alle 18-vuotiaiden sekä naisten otteluissa kaikkien
pelaajien on käytettävä koko kasvojen peittävää suojaa. Pelaajan käsineiden tulee peit-
tää koko käsi sekä ranne. Kaulasuojuksen käyttöä IIHF suosittelee kaikille, Suomessa
sen käyttö on pakollista kaikilla SM- liigan sekä SJL:n kilpailusääntöjen mukaisesti.

Myös hammassuojan käyttö on suositeltavaa, mutta pakollista kaikilla A- nuorten pelaajilla. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Pakollisten varusteiden lisäksi turvallisuuden lisäämiseksi yleisesti käytössä ovat alasuojat, hartiasuojat sekä pelihousut. Maalivahdin varusteiden tehtävänä on suojella päätä sekä vartaloa. Varustukseen kuuluu kenttäpelaajien tapaan luistimet, maila sekä kypärä. Kypärässä tulee olla koko kasvoja suojaava visiiri. Maalivahtien kokokasvosuojus on valmistettava siten, että kiekko tai maila ei pääse siitä läpi. Luistimien on oltava erityisesti hyväksytyt maalivahdin luistimet. Maila on kenttäpelaajan mailaa huomattavasti lyhyempi. Varustukseen kuuluvat myös kilpi- ja kiinniottokäsine sekä erityiset säärisuojukset. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Joukkueilla on oltava yhtenäinen peliasu, jossa pelipaidan, housujen, sukkien sekä kypärän värin tulee olla kaikilla sama. Poikkeuksena kuitenkin maalivahdit, joilla saa olla erivärinen kypärä kuin muulla joukkueella. Jokaisella pelaajalla tulee olla pelipaidan selässä oma pelaajanumeronsa. Numero voi olla väliltä 1 – 99. IIHF:n kisoissa pelaajalla tulee lukea myös oma nimi paidan selässä pelinumeron yläpuolella. Pelissä käytettävä kiekko tulee olla valmistettu vulkanoidusta kumista sekä väriltään musta. Kiekko tulee olla halkaisijaltaan enintään 7,62 cm, paksuudeltaan 2,54 cm sekä painoltaan 156 g – 170 g. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

5.1.4 Tuomaristo

Jokaisessa kansainvälisessä ottelussa tulee olla ennalta määrätty tuomaristo joka koostuu tuomareista sekä toimitsijoista. Kentällä on yksi päätuomari ja kaksi linjatuomaria tai vastaavasti kaksi päätuomaria sekä kaksi linjatuomaria. Tuomarit pukeutuvat mustiin housuihin sekä viralliseen tuomaripaitaan. Heillä tulee olla myös musta visiirillinen kypärä sekä oranssi nauha kummassakin hihassa. Päätuomarin tehtäviin kuuluu pelin yleinen johto ja hänellä on valta pelin kaikkiin muihin tuomareihin, toimitsijoihin sekä pelaajiin. Linjatuomari avustaa päätuomaria sekä ratkaisee ensisijaisesti viivoja koskevat rikkeet. Toimitsijoihin lukeutuu kaksi maalituomaria, yksi kirjuri sekä hänelle määrätty enintään kaksi avustajaa, yksi ajanottaja, yksi kuuluttaja, kaksi rangastusaition valvojaa, yksi videomaalituomari (voidaan edellyttää IIHF:n mestaruuskilpailuissa). (2010 IIHF Rule Book Contents.)

5.1.5 Pelisäännöt

Pelin ollessa käynnissä joukkueella tulee olla enintään kuusi pelaajaa kentällä. Nämä kuusi pelaajaa koostuvat maalivahdista, oikeasta - ja vasemmasta puolustajasta, oikeasta - ja vasemmasta laitahyökkääjästä sekä keskushyökkääjästä. Ottelu aloitetaan kentän keskipisteessä erän alussa, maalin jälkeen, tuomarin tehtyä virheen pitkään toimiessaan sekä maalivahdin liian aikaisen vaihdon jälkeen. Aloitus voidaan tehdä puolueettomalta alueelta, jos peli katkaistaan keskialueelta mistä tahansa syystä, jonka ei katsota olevan kummankaan joukkueen pelaajan syytä. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Joukkueet vaihtavat kenttäpäätyä jokaisen erän jälkeen. Peli-aika pitää sisällään kolme 20 minuutin erää. Jokaisen erän välissä on 15 minuutin erätauko. SM-liigassa sekä Mestiksessä pelitauko on erien välissä 18 minuuttia. Pelaaja tai maalivahti voidaan vaihtaa kesken pelin jos hän on kuvitteellisella alueella vaihtopenkin läheisyydessä tai poissa varsinaisesta pelitilanteesta. Otteluissa, joissa voittaja on ratkaistava, eikä peliä voi jättää tasatilanteeseen, ratkaistaan tilanne jatkoerällä. Jos tilanne on edelleen jatkoerän jälkeen tasan, ratkaistaan voittaja voittomaalikipailua käyttäen. Kummallekin joukkueelle sallitaan pelin aikana yksi 30 sekunnin aikalisä. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Paitsiossa pelaaja on edennyt hyökkäysalueelle ennen kiekkoa, kuitenkin jos kiekkoa kuljettava pelaaja ylittää siniviivan takaperin luistellen hänen ei katsota olevan paitsiossa. Peli katkaistaan ja aloitus suoritetaan puolueettoman alueen aloituspisteestä tai hyökkäävän joukkueen puolustusalueen aloituspisteestä, jos tuomari on katsonut paitsion olevan tahallinen. Kun pelaaja, joka kuuluu lukumäärältään suurempaan joukkueeseen, lyö kiekon omalta puoleltaan keskiviivan yli vastustajan puolen maaliviivan yli, tuomitaan pitkä. Peli katkaistaan ja aloitus tapahtuu rikkoneen joukkueen lähimmästä päätyalueen aloituspisteestä. Jos kiekko kuitenkin ylittää maaliviivan, pitkää ei tuomita. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Maaliksi luetaan se, jos kiekko ylittää hyökkäävän pelaajan toimesta kokonaan maaliviivan, puolustava pelaaja pelaa kiekon maaliin, jos kiekko kimpoaa hyökkäävän tai puolustavan pelaajan luistimesta suoraan maaliin tai jos hyökkäävän joukkueen pelaaja on maalialueella kiekon ylittäessä maaliviivan, eikä hän estä maalivahtia torjumasta. Maali hylätään, jos maalivahti työnnetään torjunnan jälkeen maaliin, hyökkäävän

joukkueen pelaaja on maalialueella niin, että hän peittää maalivahdin näkyvyyden tai häiritsee maalivahdin työtä tai myös jos maali on poissa paikoiltaan ei maalia voida hyväksyä. Jos kiekko kimpoaa erotuomarista maaliin tai jos hyökkäävän joukkueen pelaaja tahallisesti ohjaa tai koskee kiekkoon, maalia ei voida hyväksyä. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

5.1.6 Rangaistukset

Pelissä määrättävät rangaistukset jaetaan seitsemään ryhmään rangaistusajan perusteella. Pieni rangaistus (2 min), joukkuerangaistus (2 min), iso rangaistus (5 min), käytösrangaistus (10 min), pelirangaistus käytöksestä (PRK, 20 min), ottelurangaistus (OR, 25 min), rangaistuslaukaus (RL). Kaikki rangaistukset lasketaan varsinaiseen peliaikaan. Pienen rangaistuksen ajaksi pelaaja, pois lukien maalivahti, poistetaan kentältä ilman, että tilalle tulisi toinen pelaaja. Ison rangaistuksen johdosta myös maalivahti voidaan poistaa kentältä koko loppupelin ajaksi. Tällöin määrätään niin kutsuttu sijaiskärsijä, joka saa mennä kentälle 5 minuutin kuluttua. Ensimmäisestä käytösrangaistuksesta pelaaja, maalivahti pois lukien, poistetaan kentältä 10 minuutiksi ja vaihtopelaaja päästetään kentälle. Toisesta käytösrangaistuksesta pelaaja, maalivahti mukaan lukien poistetaan kentältä loppupelin ajaksi. Ottelurangaistuksesta pelaaja, maalivahti mukaan lukien tai joukkueen toimihenkilö poistetaan pukuhuoneeseen koko loppuottelun ajaksi. Sijaiskärsijä lasketaan jälle 5 minuutin kuluttua rangaistuksesta. Rangaistuslaukaus voidaan tuomita rikotun pelaajan hyväksi, jos rike tapahtuu takapäin, rikotulla pelaajalla on ollut kiekko, rikkeen tapahtuessa kiekko on puolustusalueen ulkopuolella, pelaajalta viedään kohtuullinen maalintekotilanne ja rikotulla pelaajalla ei ole ollut vastustaja joukkueen pelaajia itsensä ja vastustaja joukkueen maalin välissä. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

Rikkeitä pelaajia kohtaan ovat laitataklaus, mailan päällä lyöminen, ryntäys, selästä taklaaminen, leikkaaminen, poikittainen maila, kyynärpäätaklaus, kohtuuttoman kova peli, nyrkkitappelu tai väkivaltaisuus, päällä iskeminen, korkea maila, kiinnipitäminen, mailasta kiinnipitäminen, koukkaaminen, estäminen, potkaiseminen, polvitaklaus, huitominen, keihästämisen, kampitus, pään tai niskan alueelle kohdistuva taklaus sekä vartalotaklaus naisilla. Muihin rangaistuksiin luetaan mm. sopimaton käytös erotuomaria kohtaan ja epäurheilijamainen käyttäytyminen, pelin viivyttäminen, maalin siirtäminen, kiekon laukaiseminen tai heittäminen kentän ulkopuolelle, varusteiden

korjaaminen, loukkaantunut pelaaja kieltäytyy poistumasta jäältä, rikkoutunut maila, kiekon sulkeminen kenttäpelaajan tai maalivahdin toimesta, kiekon pelaaminen kädellä, yleisön estäminen, pelaajien poistuminen pelaaja- tai rangaistusaitiosta sekä kieltäytyminen pelin aloittamisesta. (2010 IIHF Rule Book Contents.)

5.2 Tapaturmat jääkiekossa

Jääkiekko on hyvin fyysinen ja nopeampoinen kontaktilaji, jossa tapaturmia sattuu suhteellisen paljon. Tapaturmien esiintyvyys suhteutettuna harrastajien määrään on jääkiekossa samaa luokkaa kuin jalkapallossa, lentopallossa, salibandyssä tai koripallossa. Näissä lajeissa tapahtuu kuitenkin vähemmän tapaturmia kuin useimmissa kamppailulajeissa. Suomessa jääkiekkotapaturmista on tehty kuitenkin suhteellisen vähän tutkimuksia. Viime vuosikymmenellä jääkiekkotapaturmia on tutkinut Jouko Mölsä. Jääkiekossa on tapahtunut viime vuosikymmeninä muutoksia, jotka osaltaan vaikuttavat tapaturmien esiintyvyyteen, kuten kaukalon koon pieneneminen, pelaajat ovat suurempia ja nopeampia myös ottelujen määrä on lisääntynyt kaikilla tasoilla. Kovien törmäysten ja taklausten määrä onkin kasvanut huomattavasti verrattuna 1970-lukuun. Sen sijaan vakavat kasvo- ja hammasvammat ovat vähentyneet, hammas- ja kasvosuojusten yleistyneen käytön myötä. Nuorten pelaajien sarjoissa, joissa taklaaminen on kielletty, esiintyy loukkaantumisia vähemmän. (Mölsä 2007, 25–27.)

Jääkiekko-otteluissa syntyy huomattavasti enemmän vammoja, kuin harjoitteluissa. Suurin osa vammoista syntyy pelaajien törmäyksen tai taklauksen seurauksena. Osa tapaturmista taas syntyy kaatumisen, mailaniskun tai laitaa törmäyksen seurauksena. Viimeisten 10 - 20 vuoden aikana lievät vammat jääkiekossa ovat yleistyneet. Vakavia vammoja sattuu vielä suhteellisen vähän (alle 10 prosenttia), eikä niiden määrä ole lisääntynyt. Yleensä loukkaantuminen aiheuttaa vain noin viikon mittaisen tauon harjoittelusta. Nuorille sattuu pääasiassa vain lieviä loukkaantumisia. Viimeisen 20 vuoden aikana on tapahtunut noin kahden vuoden välein vakavia selkärankavammoja, jotka ovat johtaneet halvaantumiseen. Yleensä pidemmän poissaolon peleistä aiheuttavat polvi- ja olkapäävammat sekä käden murtumat. Huippu-urheilutasolla loukkaantumisia sattuu enemmän kuin alemmilla sarjatasoilla. Alle 15-vuotiaille lapsille sattuu hyvin vähän tapaturmia, kun taas 18 – 20-vuotiailla tapaturmia sattuu yhtä paljon kuin aikuisillakin, ja asteeltaan ne ovat yhtä vakavia. (Mölsä 2007, 25–27.)

Jääkiekkovammojen ehkäisyä tutkittaessa, on panostettava taklauksiin ja pelaajien välisen törmäykseen. Nykyaikaiset suojavarusteet on kehitetty vähentämään törmäysvoimaa, joka syntyy esimerkiksi taklauksissa. Kaukalon laitojen joustavuus on myös säilytettävä. Ja lähellä laitoja tapahtuvia taklauksia tulee rangaista kovemmalla kädellä. Tuomaritoiminnalla on tärkeä rooli kontrolloida mailalla huitomista ja korkeita mailoja. (Mölsä 2007, 25–27.)

Taklaukset herättävät ristiriitaisia tunteita. Toisaalta ne kuuluvat peliin ja niiden merkitys taktisesti voi olla joukkueelle tärkeää. Kuitenkin taklaukset aiheuttavat joskus vakavia vammoja. Harjoittelussa tulisi huomioida myös oikeanlainen taklauksen vastaanottotapa. (Mölsä 2007, 25–27.)

5.2.1 Yleisimmät vammatyypit jääkiekossa

Tyypillisimmät vammat jääkiekossa ovat erilaiset venähdys- ja revähdysvammat, yläraajavammat ja pään alueen vammat. Vakavia selkärankavammoja on myös tapahtunut, mutta niiden esiintyvyys näyttää viime aikoina vähentyneen. Venähdys ja revähdys ryhmään sisältyvät erilaiset nivelsidevenähdykset ja lihasrevähdykset. Nivelsidevammoista merkittävimpiä ovat olkapään ja polven alueelle kohdistuneet vammat. Yläraajavammat ovat yleensä suhteellisen vakavia. Tyypillisimpiä yläraajavammoja ovat ranteen ja käden murtumat sekä olkapäävammat. Pään alueen vammoihin lasketaan niin kasvojen haavat, silmä- ja hammasvammat, kasvojen murtumat ja pehmytkudosten vammat sekä aivotärähdykset.

Pelaajien iällä on suuri vaikutus vammaprofiiliin. Nuorille pelaajille sattuu huomattavasti vähemmän tapaturmia kuin vanhemmille. Suomessa on vallinnut useamman vuoden ajan sääntö, jonka mukaan mailalla estäminen, taklaus ja lyöntilaukaisu ovat kiellettyjä alle 12-vuotiaiden ja yli 12-vuotiaiden välillä. Tapaturmien esiintyvyys kasvaa, kun pelaaja on 15-vuotias tai vanhempi. Useimmiten jääkiekkovammat ovat lieviä ja johtavat vain noin viikon poissaoloon otteluista. Nuorille sattuvat tapaturmat ovat usein juuri tätä lievempää luokkaa. (Mölsä 2004, 60–66.)

5.2.2 Vammojen riskitekijät

Jääkiekkovammojen riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat pelaajan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ja ulkoisia tekijöitä niin al-

tistus (liikuntamuoto, altistus aika, kontaktien määrä), harjoittelu (tyyppi, tiheys, kesto), ympäristö (alusta, säätila) kuin varusteet (välineet, suojavaarusteet). Urheiluvammoista puhuttaessa tulee kuitenkin muistaa vammamekanismin moninainen luonne. Vamman syntymiseen johtavat aina eri tapahtumien yhdistelmät, jotka vaativat sekä altistuksen että riskitekijöitä. (Parkkari ym. 2001, 17.)

5.3 Jääkiekkotapaturmien ehkäisy

Liikuntatapaturmia sekä niiden aiheuttamia vammoja voidaan ehkäistä yksilöön ja kyseiseen lajiin kohdistuvien toimenpiteiden avulla. Korkein taso tapaturmien ehkäisyssä on yhteiskunta, joka toimillaan voi taata esimerkiksi liikuntapaikkojen rakentamisen mahdollisimman turvalliseksi. Seuraavana tasona tapaturmien ehkäisyssä on lajiin kohdistuvat toimenpiteet kuten valmentajien koulutus, sääntöjen muokkaus mahdollisimman turvalliseksi sekä suojavaarusteet ja niiden käyttö. Kolmannessa tasossa korostuu yksilön vastuu tapaturmien ehkäisemiseksi. Yksilön vastuulla ovat terveystarkastukset, lämmittely ja venyttely sekä sääntöjen noudattaminen. Sääntöjen avulla voidaan ehkäistä lukuisia tapaturmia. Jääkiekossa esimerkiksi kypärän ja kasvosuojuksen käyttö ovat tyypillisiä varusteparannuksia. Myös ”pitkän kiekon” sääntö on muuttunut asteittain 1980-luvulla siten, että puolustavan pelaajan ei tarvitse enää koskettaa kiekkoon, kun se on ylittänyt päätyviivan. Näin ollen säästytään vaarallisilta kilpailutilanteilta laidan lähellä. Suojavaarusteiden käytön hyödyistä on kuitenkin vaikea saada luotettavaa tutkimustulosta, sillä olisi mitattava tapaturmien määrä ennen suojavaarusteiden käyttöä sekä nykyisiä varusteita käytettäessä. Tämä onkin käytännössä mahdotonta. Jääkiekkovammojen ehkäisystä on tehty hyvin vähän tutkimuksia. (Mölsä 2007, 68.) Vammojen ehkäisyohjelman tulisi kohdistua niin lajiin, olosuhteisiin, sääntöihin kuin pelaajan omiin asenteisiin. Tavoitteenamme onkin vaikuttaa suoraan nuorten pelaajien omiin asenteisiin vammojen ehkäisyssä.

6 KARTOITTAVA KYSELY TITAANIEN C-96 -JUNIORIJOUKKUEELLE

Yhteistyömme Titaani-junioreiden kanssa aloitimme syksyllä 2010. Olimme ensin heihin yhteydessä sähköpostitse. Kerroimme suunnitelmastamme tehdä opinnäytetyö jääkiekkotapaturmien ehkäisystä. Selvitimme suunnitellun aikataulun sekä alustavat tutkimusmenetelmät. Meille ehdotettiin yhteistyötä Titaanien C96-junioreiden sekä heidän valmentajien kanssa. Saimme joukkueen päävalmentajan sähköpostiosoitteen

ja otimme yhteyttä häneen. Sovimme ensimmäisen tapaamisen Kotkan jäähallin kahvioon.

Tapasimme valmentajan ensimmäisen kerran kasvotusten talvella 2010. Selitimme tarkemmin tutkimuksemme tarkoitusta ja tavoitetta sekä tutkimusmenetelmiä, tarkoituksenamme tehdä ensin kartoittava alkukysely joukkueen pelaajille ja myöhemmin haastatella sekä pelaajia että valmentajia ryhmähaastatteluna. Valmentaja kertoi meille paljon hyvää taustatietoa joukkueestaan, heidän harjoitteluihista, kuntotesteistä ja loukkaantumisista. Ennen tapaamistamme seurasimme joukkueen harjoituksia.

Sovimme valmentajan kanssa, että toimitamme hänelle pelaajille tarkoitetut alkukyselyt sekä lupalomakkeet vanhemmille. Informoimme valmentajaa kertomaan pelaajille opinnäytetyöstämme sekä alkukyselyyn vastaamisesta ja lupalappujen palauttamisesta. Painotimme osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä nimettömänä pysymisestä. Valmentaja lupasi jakaa lupalomakkeet ja kyselyt pelaajille. Samalla sovimme myös seuraavasta tapaamisesta, jolloin saamme lomakkeet täytettyinä takaisin. Yhteistyömme joukkueen kanssa alkoi hyvin, ja saimme valmentajalta paljon opinnäytetyömme kannalta hyödyllistä tietoa.

Teimme siis alkuun pelaajille alkukyselyn (liite 1), jonka tarkoituksena oli kartoittaa pelaajien mielipiteitä ja asenteita jääkiekossa tapahtuvia tapaturmia kohtaan sekä niiden ehkäisyyn. Alkukyselyssä saatujen tietojen pohjalta ajattelimme, että on helpompi muodostaa varsinaiset tutkimusongelmat ryhmähaastatteluihin.

Päädyimme kyselylomaketta tehdessämme avoimiin kysymyksiin, sillä halusimme pelaajien vastaavan kysymyksiin omin sanoin. Kysymykset teimme selkeiksi ja yksiselitteisiksi, jotta niihin oli helppo vastata. Itse lomakkeen pyrimme muotoilemaan selkeäksi. Alussa oli lyhyt ohje lomakkeen täytöstä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 192- 199). Mitään lähetekirjettä pelaajille meillä ei ollut aiheen tarkoituksesta tai tärkeydestä, vaan olimme sopineet joukkueen valmentajan kertovan pelaajille lyhyesti tarkoituksestamme ja lomakkeen palautuspäivästä. Lomakkeessa oli yhteensä 13:sta kysymystä.

Alkukyselyn toteuttamista varten laadimme kirjallisen lupa-anomuksen (liite 2) pelaajien vanhemmille. Laadimme anomuksen, koska kaikki joukkueen pelaajat ovat alaikäisiä. Lupa-anomuksessamme kerroimme, keitä olemme ja mitä opinnäytetyömme

tulisi pitämään sisällään. Kuvasimme myös tiedonkeruumenetelmämme sekä korostimme työmme luotettavuutta ja anonyymiyttä saadun aineistomateriaalin kokoamisessa.

Kyselyt jaoimme joukkueen valmentajalle, joka lupasi jakaa kyselyt jokaiselle pelaajalle (22). Kyselyyn sai vastata nimettömänä ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Valmentaja toimitti meille täytettynä takaisin 11 kyselylomaketta. Varmistimme vielä, että jokainen pelaaja, joka oli täyttänyt alkukyselyn, oli saanut myös luvan vanhemmilta osallistua tutkimukseen.

Joukkueen valmentajan kanssa sovimme, että olemme yhteydessä heihin uudestaan, kun olemme analysoineet alkukyselyn tulokset. Tarkoituksenaamme alkukyselyn vastausten sekä aikaisemman teorian pohjalta oli muodostaa lopulliset tutkimustehtävät. Näiden tutkimustehtävien pohjalta toteuttaisimme ryhmähaastattelut niin joukkueen valmentajille kuin pelaajillekin. Valmentaja lupasi jo ennakkoon miettiä joukkueestaan pelaajia, jotka luonteeltaan ja pelikokemukseltaan sopisivat hyvin haastateltaviksi. Hän lupasi myös informoida kollegoitaan tulevasta haastattelusta.

Kysymysten vastauksista etsimme yhtäläisyyksiä, jotka nousivat esiin. Ensimmäiseen kysymykseen, ”Miksi mielestäsi jääkiekossa sattuu tapaturmia?” vastasivat lähes kaikki jääkiekon olevan nopeampoinen kontaktilaji.

Toiseen kysymykseen, jossa kartoitimme tapaturmien esiintyvyyttä, vastaukset vaihtelivat paljon pelaajittain ja pelityypittäin. Hieman yli puolelle pelaajista tapaturmia sattui hyvin harvoin, ehkä noin pari kertaa kaudessa, kun taas noin kolmasosalle vastaajista tapaturmia sattui lähes joka pelissä.

Vammojen laatua ja niiden syntymisen syytä kysyttäessä (kysymykset 2 ja 3) kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että sattuneet vammat olivat usein pieniä ja vika vammojen syntymiseen oli yleensä omassa toiminnassa.

Kysyttäessä pelaajilta välineiden merkitystä tapaturmien syntyyn (kysymys 4) oli yli puolet vastaajista sitä mieltä, että mustelmia ja ruhjeita syntyi usein välineistä johtuen. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että välineillä ei ollut vaikutusta tapaturmien syntyyn.

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että omalla huolimattomuudella ja vahingossa aiheutuneet tapaturmat olivat venähdyksiä ja revähdyksiä, kun taas alle kolmanneksen mielestä esimerkiksi keskittymällä huonosti peliin saattoi vahingossa, vaikka sääntöjen vastaisesti taklata toista selästä (kysymys 5).

Tapaturmien ehkäisyyn (kysymys 6) koki moni pelaaja voivansa vaikuttaa omalla käyttäytymisellä. Hieman alle puolet vastaajista korosti alkulämmittelyn merkitystä tapaturmien ehkäisyssä, kun taas hieman yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että tapaturmia voisi ehkäistä keskittymällä paremmin itse peliin.

Pelaajien mielestä joukkueoveri voisi ehkäistä tapaturmia pelaamalla reilua peliä (kysymys 7). Valmentaja voisi vastaajien mielestä kannustaa hyvään alkuverryttelyyn, reiluun peliin sekä kertoa tarkasti ohjeet ja opastaa (kysymys 7).

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin vanhempien merkitystä tapaturmien ehkäisyssä. Pelaajat näkivät vanhempien roolin tapaturmien ehkäisyssä sopivan kokoisten ja kunnollisten varusteiden ostajina.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että tapaturmat usein vaikuttavat muuhun elämään, kuten harjoitteluun ja koulunkäyntiin (kysymys 9). Vastaajat olivat myös huomioineet vakavien tapaturmien mahdollisen vaikutuksen loppuelämään (kysymys 10).

Hieman alle puolet vastaajista oli sitä mieltä, että esikuvien toiminta ja aggressiivisuus NHL:ssä ja SM-liigassa lisäävät omaa aggressiivisuutta jäällä, kun taas alle kolmasosa mielestä esikuvien toiminnalla ei ollut omaan peliin minkäänlaista merkitystä.

Alkukyselyllä saimme kattavan kuvauksen joukkueen pelaajien mielipiteistä liittyen jääkiekkotapaturmiin. Alkukyselyn vastaukset toimivat pohjana tutkimustehtäville.

7 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimustehtävät muodostimme kartoittavan alkukyselyn sekä aikaisemman teoriatiendon pohjalta. Kartoittavan alkukyselyn pohjalta pyrimme määrittelemään mahdollisimman hyvät teemat tutkimustehtävillemme. Keskeisenä teemana meillä on pelaajan omiin asenteisiin kohdistuvat kysymykset. Pyrimme myös saamaan pelaajat miettimään nyt sattuvia vammoja tai tapaturmia myöhemmän elämän kannalta. Kyselyssä

nousseita seikkoja halusimme tarkentaa ryhmähaastattelussamme. Valitsimme tutkimustehtäviksemme hyvin pitkälti samankaltaisia kysymyksiä kuin alkukyselyssäkin, sillä huomasimme niistä kertyvän paljon erilaista tietoa ja tunteuksia eri vastaajilta. Halusimme ryhmähaastattelussa kartoittaa vielä tarkemmin näitä mielipiteitä ja tietoja. Keskeisiksi tutkimusongelmiksi meillä nousi:

1. Eroavatko harjoituksissa ja peleissä tapahtuvat vammat toisistaan?
2. Miten pelaaja itse voisi ehkäistä harjoituksissa ja peleissä tapahtuvia vammoja?
3. Miten pelaaja voisi parantaa omaa keskittymistä vammojen ehkäisemiseksi?
4. Miten joukkueoveri tai valmentaja voi vaikuttaa pelissä sattuviin tapaturmiin?
5. Onko koululla ja kodilla merkitystä vapaa-ajalla sattuviin tapaturmiin?
6. Miksi tapaturmien ehkäisy nuorena on tärkeää?

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

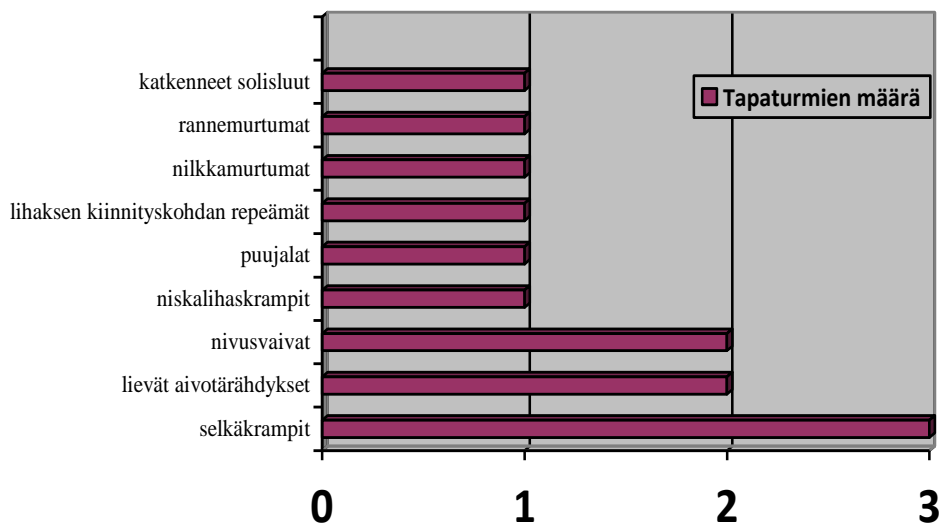
8.1 Kohderyhmä ja otanta

Kvalitatiivisessa tutkimuksessamme pyrimme ymmärtämään mahdollisimman hyvin tutkittavaa kohdettamme. Haastattelut olemme tehneet yhteistyössä Titaani C96 - juniorien ja heidän valmentajien ja huoltojoukkojen kanssa. Päävalmentaja valitsi meille joukkueestaan sopivat pelaajat haastateltaviksi. Joukkue koostuu 19 kenttäpelaajasta ja kolmesta maalivahdistista. Joukkue pelaa C-nuorten II-divisioonaa lohossa 3.

Kaudella 2010 - 2011 joukkueen harjoitukset koostuvat jääharjoituksista, joita on neljästä viiteen tuntia viikossa. Oheisharjoitteluna joukkue käy läpi painonnostotekniikoita kahdesti viikossa, lihaskuntopiirejä, nopeusharjoituksia, aerobisia harjoitteita sekä keskivartalon harjoituksia. Syyskuussa 2010 harjoituksiin lisättiin pikavoimanharjoittelu, keskivartalojummat kolmesti viikossa, lihashuoltoa ja venyttelyn opetusta kahdesti kuukaudessa, aerobisen kunnon edistämistä kahdesti viikossa sekä kuntopallojummat. Tammikuussa 2011 harjoituksiin tuli lisänä voimakestävyys ja pikavoimaharjoittelut kerran viikossa, keskivartaloharjoitukset kahdesti viikossa sekä aerobiset harjoit-

telut kerran viikossa. Harjoitusten lisäksi joukkueella on pelit. Joukkueen kesäharjoittelut koostuvat neljästä viiteen tapahtumaan viikosta. Kesäharjoittelussa pidetään noin kolmen ja puolen viikon itsenäisen harjoittelun jakso. Tapaturmia joukkueen pelaajille on sattunut kaudella 2010 - 2011 muutamia. Vammat ovat olleet lähinnä murtumia tai lihasrevähdyksiä ja venähdyksiä. Vammat ovat vakavuudestaan riippuen estäneet pelaajia osallistumaan täysipainotteiseen harjoitteluun. Jotkin vammat ovat myös vaatineet pitkäjänteistä ja rauhallista kuntoutusta. (Titaani-juniorit ry:n päävalmentaja.)

C96 -junioreiden liikuntatapaturmat kaudella 2010-2011



Kuva 1. C96 –junioreiden liikuntatapaturmat kaudella 2010 - 2011

8.2 Teemahaastattelu ryhmähaastatteluna

Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä sopii tutkittavaan kohteeseemme parhaiten. Sen avulla saamme haastateltavistamme irti mahdollisimman paljon ja tällöin myös he itse saavat suurimman hyödyn tekemästämme tutkimuksesta itselleen. Koska kyseessä on tiivis homogeeninen ryhmä, uskomme ryhmähaastattelun toimivan melko moitteettomasti. Haastattelun teemme teemahaastattelun mukaan, käytämme siis haastattelun pohjana teemarunkoa, jonka olemme tehneet palvelemaan tutkimustehtäviamme. Päätimme aineiston analyysin helpottumisen vuoksi videokuvata haastatte-

lun. Nauhoitetun materiaalin analysointi mahdollistaa tarkemman havainnoinnin ja tekee täten myös tutkimuksestamme luotettavamman. Pelaajia informoitiin ennen haastattelua haastattelun kuvaamisesta sekä kerrottiin, että kuvattu aineisto jää ainoastaan haastatteliijoille, ja tutkimuksen päätyttyä hävitetään.

Haastattelu on yleisin aineistonkeruutapa kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Siinä pyritään selvittämään haastateltavan ajatuksia ja intentioita.

Haastattelu voidaan jakaa neljään seuraavaan luokkaan;

- 1) Strukturoitu haastattelu - edeltäkäs in muotoiltu, kaikille haastateltaville samat kysymykset samassa järjestyksessä
- 2) Puolistrukturoitu haastattelu - ei valmiita vastausvaihtoehtoja, vastataan omin sanoin
- 3) Teemahaastattelu - edeltäkäs in määrätyt haastattelun aihepiirit ja teemat
- 4) Avoin haastattelu - keskustelu, jota haastattelija ohjaa aihepiirin mukaisesti

(Fontana & Frey 1994, 361–376.)

Ryhmähaastattelu (focus group interview, group interview) haastattelumuotona tunnetaan jo 1920-luvulta. Varsinaisena menetelmän kehittäjänä pidetään Robert Mertonia. Myöhemmin ryhmähaastattelua on käytetty erilaisissa tieteenaloissa sekä tutkimuksissa. (Kitzinger 1994, 103–121.) Ryhmähaastattelu koostuu eri vaiheista, se voidaan toteuttaa strukturoituna, puolistrukturoituna tai avoimena haastatteluna. Ryhmähaastattelua voidaan siis käyttää sekä kvalitatiivisessa, että kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Fontana & Frey 1994, 361–376.)

Ryhmähaastattelussa keskustellaan yksilökeskustelujen sijaan ryhmissä. Tyypillinen ryhmän koko on kuudesta kahdeksaan henkilöä. Ryhmän homogeenisyyttä pidetään haastattelun onnistumisen kannalta suotavana. (Kitzinger 1995, 299–302.) Ryhmähaastattelua käytetään tyypillisesti, jos haastateltavat ovat esim. samasta työpaikasta tai jos heillä on yhteisiä tai vastakkaisia kokemuksia, kiinnostuksen kohteita, käsityksiä, muistoja tai suunnitelmia. Haastattelun tarkoituksena on kerätä tietoa siitä, miten

henkilöt ymmärtävät tilanteen ja millaisia kokemuksia heillä on. Hyväksi kokemusten saannissa käytetään ryhmädynamiikkaa, jolloin ryhmän jäsenet itse määräävät mitä asioita otetaan esille ja millä tavalla niitä käsitellään. Haastateltavat ”stimuloivat” toisensa ajatuksia ja saavat näin ollen toisensa mahdollisesti muistamaan asioita, joita ei ehkä yksin tulisi mieleen. (Turunen ym. 1996, 194–202.)

Ryhmähaastattelun etuina pidetään taloudellisuutta ja joustavuutta. Haastattelu onnistuessaan ei tuota vain vastauksia kysymyksiin, vaan synnyttää myös uusia kysymyksiä sekä auttaa ryhmän jäseniä palauttamaan asioita mieleensä. Samalla aineisto rikastuu. (Fontana & Frey 1994, 361–376.) Ryhmähaastattelu toteutetaan yleensä kahden haastattelijan voimin. Toinen heistä toimii tutkijan roolissa. Tutkijan rooli ryhmähaastattelussa on ohjata keskustelua sekä aktivoida ryhmää. Tutkijan oma persoona ja vuoro-vaikutustaidot vaikuttavat siis voimakkaasti ryhmän ohjaamisessa. (Sim 1998, 345–352.) Tutkijalla on oltava taito esittää oikeanlaisia kysymyksiä, sillä ryhmän vastausten laatu suoraan verrannollinen kysymysten laatuun. Haastattelijan on kiinnitettävä huomiota siihen, ettei yksi ryhmän jäsen pääse dominoimaan muita.

Voimakkaat mielipiteet voivat vaikuttaa siihen, etteivät kaikki ryhmän jäsenet uskalla osallistua keskusteluun, tai osallistuessaan he eivät ilmaise itseään rehellisesti. Ryhmähaastattelussa voi olla helppo tutkia eri asioita monesta eri näkökulmasta, mutta taas toisaalta esim. arkaluontoisista asioista keskustelu voi ryhmähaastattelussa olla vaikeampaa kuin yksilöhaastattelussa. Yksilön suojaaminen on erityisen tärkeää ryhmähaastattelussa. (Fontana & Frey 1994, 361–376.)

Ryhmähaastattelu teemahaastattelun muodossa sopi hyvin työmme luonteeseen, sillä halusimme synnyttää avointa keskustelua aihepiirien sisällä. Teemahaastattelulle onkin yleistä, että haastattelijalla on tiedossa aihepiirit eli teemat, mutta tarkka järjestys ja kysymysten muoto puuttuu. Teemahaastattelu on avoimen ja lomakehaastattelun välimuoto ja se sopii hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruu menetelmäksi (Hirsjärvi ym. 2008, 203–204).

Teimme teemahaastattelua varten teemarungon (liite 5), joka toimi apunamme haastatteluissa. Käytimme samaa runkoa sekä pelaajien että valmentajien haastattelussa. Teemat muodostuivat tutkimustehtävien perusteella. Jaoin tutkimustehtävät karkeasti kolmeen pääteemaan, jotka ohjasivat haastatteluja. Nämä kolme teemaa olivat vammat, vammojen ehkäisy ja vammojen ehkäisy – nuoruus. Jokaisen teeman alle lis-

tasimme muutamia alateemoja, jotka tarvittaessa auttaisivat keskustelussa, mikäli keskustelu ei sujuisi pelkän teeman avulla. Alateemojen avulla saisimme keskustelua myös aiheista, jotka teoriassa sekä alkukyselyn pohjalta ovat nousseet merkittäviksi asioiksi tapaturmien synnyssä ja niiden ehkäisyssä.

8.3 Aineiston kokoaminen

Haastatteluajan sovimme kevääksi 2011. Joukkueen valmentaja lupasi järjestää jäähallilta meille sopivan tilan, jossa voisimme pitää haastattelut. Ensin haastattelimme pelaajaryhmää. Pelaajat olivat poikia ja haastatteluhetkellä 14- 15 – vuotiaita. Pelikoke-
musta heillä oli viidestä kahdeksaan vuotta. Haastateltavia pelaajia oli yhteensä viisi.

Haastattelut toteutimme huhtikuussa 2011 eräänä iltana joukkueen jääharjoitusten jälkeen. Haastattelut pidimme jäähallilla tuomarikopissa. Tila ei ollut kovin suuri, mutta eristi pelikentältä tulevat pelin äänet ja sopi tarkoitukseemme hyvin. Pääsimme tutustumaan tilaan etukäteen ja laittamaan paikat valmiiksi. Pelaajien haastattelussa pojat istuivat kaikki vierekkäin rivissä penkeillä. Me haastattelijoina istuimme heitä vastapäätä noin puolentoista metrin etäisyydellä. Videokameran laitoin meistä katsoen oikealle, pöydän reunalle, jotta kaikki pelaajat näkyivät kokonaan kuvassa. Meitä haastattelijoina ei kuvassa näkynyt. Testasimme ennen pelaajien tuloa videokameraa, ja varmistuimme sen toiminnasta. Varmistimme myös, että puheääni tallentuu kuuluvasti nauhalle. Pelaajat istumassa rivissä ei varmasti ollut optimaalisin asetelma ryhmähaastattelun vuorovaikutuksen toteutumiseksi. Videolta voi kuitenkin havaita kuinka haastateltavat ottavat katsekontaktia muihin ja keskustelevat sujuvasti keskenään. Haastattelutilanteessa toinen meistä avasi keskustelut teemoilla. Molemmat toimimme näkökulmia keskusteluun ja tarvittaessa toimimme esiin keskusteluun alateemoja.

Ryhmähaastattelun onnistuminen riippuu paljon siitä, miten tutkija pystyy ryhmää hallitsemaan. Haastateltavassa pelaajaryhmässä oli viisi pelaajaa. He osallistuivat kaikki keskusteluun. Joukkueen päävalmentaja olikin luvannut valita meille haastateltavaksi pelaajia, jotka ovat sosiaalisia ja mielellään kertovat mielipiteitään. Yksi ryhmän jäsen oli selvästi puheliain. Omalla toiminnallamme kannustimme kaikkia ryhmänjäseniä mukaan tasapuolisesti keskusteluun. Mikäli joku jäi taustalle jonkin teeman käsittelyssä, kysyimme myös hänen mielipidettä asiaan.

Valmentajia haastattelimme samassa tilassa pelaajien haastattelun jälkeen. Haastattelussa oli yhteensä kolme valmentajaa, joilla kaikilla oli pitkä kokemus lajin parissa.

Toteutimme haastattelun samalla tavalla kuin pelaajien haastattelunkin. Valmentajat istuutuivat penkille ja kohdistimme videokameran kuvaamaan heidät kaikki yhteen kuvaan. Kameran kohdistaminen ja haastateltavien elekielen seuranta oli valmentajien haastattelussa huomattavasti helpompaa, sillä heitä oli vähemmän. Aloitimme haastattelun pyytämällä valmentajia vapaasti tuomaan ajatuksiaan esiin teemojen mukaisesti. Keskustelu lähti hyvin käyntiin, ja etenkin yhdellä valmentajista riitti hyvinkin paljon asiaa lähestulkoon jokaista teemaamme kohti. Annoimme keskustelun vapaasti kulkea teemasta toiseen ja näin saimme monipuolisesti vastauksia ja mielipiteitä kaikkiin teemoihimme. Juurikaan ohjausta meidän, haastattelijoiden, puolelta ei tarvittu. Lope- timme haastattelun, kun valmentajat olivat mielestään saaneet sanottua kaiken mah- dollisen teemoihimme liittyen. Lopuksi annoimme kuitenkin heille vielä mahdollisuus- den tuoda esiin seikkoja, joita heillä teemojemme ulkopuolelta olisi mahdollisesti tul- lut vielä mieleen. Näin halusimme varmistaa, että he saivat tuotua kaikki mielipiteensä ja tietonsa esille. Tässä haastattelun osassa saimme paljon toistoa ja painotusta jo käy- tyjen asioiden tärkeyteen.

8.4 Aineiston analyysi sisällönanalyysina

Haastattelujen analysoinnissa käytimme sisällönanalyysiä, sillä se sopii muodoltaan avoimien kysymysten tuottamien vastausten ja keskustelujen tarkasteluun. Se on tie- teellinen metodi, joka pyrkii päätelmiin erityisesti verbaalisesta, symbolisesta tai kommunikatiivisesta datasta. Sen historia yltää jopa 1800-luvulle asti. Sisällönanalyy- sin tarkoituksena on analysoida kirjalliseen muotoon saatettuja dokumentteja kuten puhetta, haastatteluja, artikkeleita, kirjoja, päiväkirjoja ja keskusteluja objektiivisesti ja systemaattisesti. Siinä etsitään tekstin merkityksiä ja pyritään esittämään tutkitta- vaa aihetta tiivistetyssä muodossa, ja tuottaa se edelleen sellaiseen muotoon, että tut- kittava ilmiö voidaan käsitteellistää. Aineisto voidaan myös kvantifioida, eli jatkaa analyysia niin, että sanallisista tuloksista tehdään määrällisiä tuloksia. Tämä ei kuiten- kaan palvele päämääräämme, varsinkaan koska otanta on ollut pieni. (Sarajärvi & Tuomi, 2004, 29–35.)

Aineiston käsittelyssä on kyse loogisesta päättelystä ja tulkinnasta, jossa alkuperäinen aineisto hajotetaan pieniin osiin, käsitteellistetään ja kootaan lopuksi kokonaan uudek-

si loogiseksi kokonaisuudeksi. Analyysiyksikkö voi olla sana, lause, sanayhdistelmä, lausuma, ajatuskokonaisuus tai muu sellainen riippuen tutkimustehtävästä. Ennen analyysia tulee päättää analysoidaanko pelkkä ilmisältö (manifest content) vai myös piiloviestit (latent content). Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Työmme laatuun sopii parhaiten aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa aineisto ensin redusoidaan eli pelkistetään ja sen jälkeen klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopulta abstrahoidaan eli luodaan yleiskäsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä koodattu alkuperäisaineisto käydään tarkasti läpi ja etsitään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Luokka nimetään sisältöä kuvaavalla nimikkeellä. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen sisältö, jonka perusteella kootaan teoreettinen käsitteistö. Yleiskäsitteiden avulla muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta ja verrataan teoriaa sekä johtopäätöksiä koko ajan alkuperäisaineistoon uutta teoriaa muodostettaessa.

Aineiston analyysin tuloksissa esitetään empiirisestä aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. Tuloksissa kuvataan myös luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Tutkija pyrkii johtopäätöksissä ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa käsitteistö tulee jo valmiina ilmiöstä yleisesti tiedetynä. Teorialähtöisessä analyysissa analyysin luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. (Sarajarvi & Tuomi 2004, 29–35) Analysoimme sekä alkukyselyn tulokset, että ryhmähaastatteluiden tulokset käyttämällä sisällönanalyysiä analyysimenetelmänä.

1. Ensin kuuntelimme videokuvatut haastattelut useaan kertaan. Videokuvattua haastattelumateriaalia meillä oli pelaajilta 35 minuuttia ja valmentajilta 25 minuuttia.
2. Tämän jälkeen litteroimme kuvatut haastattelut eli kirjoitimme puhtaaksi tarkasti sanasta sanaan sekä valmentajien että pelaajien haastattelut. Kirjoitettua materiaalia saimme tekstikoolla 12, pelaajien haastattelusta kolme A4:sta ja valmentajien haastattelusta kaksi ja puoli A4:sta. Riviväli oli yksi.
3. Luimme haastattelut läpi huolellisesti useaan kertaan, jotta hahmottaisimme asiasisällön, eikä meiltä jäisi mitään huomaamatta.

4. Yläluokiksi valitsimme vammojen synnyn, vammojen ehkäisyn ja vammojen ehkäisyn tärkeyden nuorena. Yläluokat muodostimme tutkimustehtävien ja aikaisemman teorian pohjalta.
5. Pilkoimme aihekokonaisuuksia osiin. Etsimme aineistosta yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Löysimme alustavat alaluokat ja nimesimme ne.
6. Tarkastelimme aineistoa vuorotellen sekä vertasimme tutkimustehtäviä aineistoon.
7. Ryhmittelimme alaluokat ja nimesimme ne uudelleen.
8. Lopuksi jaoimme tulokset alussa muodostuneiden yläluokkien alle. Analyysin tuloksena teimme sisällönanalyysitaulukot pelaajien (liite 4) ja valmentajien (liite 5) ryhmähaastatteluista.
9. Sisällönanalyysillä saamme vastauksista tiiviin ja selkeän kuvauksen, jotta voimme tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä.

9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Haastatteluiden tulokset esitetään omissa kappaleissa ja ne on ryhmitelty tutkimustehtävien mukaisessa järjestyksessä. Kappaleissa raportoidaan ensin pelaajilta saadut vastaukset kyseiseen tutkimustehtävään ja sen jälkeen valmentajien haastattelusta poimitut vastaukset. Ensin käsitellään vammojen syntyä ja niihin johtavia syitä. Seuraavaksi käydään läpi vammojen ehkäisyyn vaikuttavia tekijöitä ja lopuksi vammojen ennaltaehkäisyn merkitystä. Lopuksi esitämme yhteenvedon kaikista saamistamme vastauksista.

9.1 Eroavaisuudet harjoituksissa ja peleissä tapahtuvien vammojen välillä

Ensimmäistä tutkimustehtävää kartoitimme teemahaastattelussa ensimmäisellä teemalla; vammat (liite 3). Halusimme selvittää, eroavatko peleissä ja harjoituksissa tapahtuvat vammat toisistaan.

Haastateltavat pelaajat olivat kaikki sitä mieltä, että peleissä tapahtuvia vammoja ei pelin tiimellyksessä niinkään huomaa, kun taas harjoituksissa sattuneet pienetkin kol-

hut sattuvat. ”Pelissä sattuneita vammoja ei tunne.” ”Harkoissa loukkaantuminen tuntuu turhalta.” (Taulukko 1.)

Peleissä keskittyminen on myös parempaa pelaajien mielestä ja näin ollen tapaturmia sattuu peleissä vähemmän kuin harjoituksissa. ”Harkoissa, jos sattuu jotain, yleensä se kostetaan, pelissä ei kerkee.” (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tapaturmien erot peleissä ja harjoituksissa, pelaajien näkökulma

<p>”Pelissä sattuneita vammoja ei tunne.”</p> <p>”harkoissa, jos sattuu jotain, yleensä se ”kostetaan”, pelissä ei kerkeä.”</p>	Pelit	Pelaajan intensiteetti	Vammojen synty
<p>”Harkoissa loukkaantuminen tuntuu turhalta.”</p> <p>”Harkoissa tapahtuu enemmän tapaturmia ku peleissä.”</p> <p>”pari kuukautta sitten yheltä murto solislui.”</p> <p>”selkävut on yleisiä.”</p> <p>”yhelt revähti molemmat nivuset vähän aikaa sitte.”</p> <p>”sillee harjottelet niinku pelaat. ei sais olla yhtää varovaisempi harkois, vaikka joskus vois olla ihan hyvä.”</p>	Harjoitukset		

Valmentajien mielestä peleissä ja harjoituksissa tapahtuvissa vammoissa ei eroavaisuuksia paljoa löydy. Pelaamisen intensiteetti on pääsääntöisesti harjoituksissa ja peleissä sama, joten vammat ja tapaturmatkaan eivät siten poikkeaa toisistaan merkittävästi. ”Harjotusten ja pelin intensiteetti, ei niissä eroja oikeestaan ole.” ”Meidän näkökulmast se peli on ihan samaa oli se ohjauspeli tai kova karvauspelaaminen.” (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Tapaturmien erot peleissä ja harjoituksissa, valmentajien näkökulma

<p>”Harjotusten ja pelin intensiteetti, ei niissä eroja oikeestaan ole.”</p> <p>”Meidän näkökulmast se peli on ihan samaa oli se ohjauspeli tai kova karvauspelaaminen.”</p>	Pelit	Pelaajan intensiteetti	Vammojen synty
--	-------	------------------------	----------------

”Kaikki lähtee loppujen lopuksi siitä fysiikasta ja lihahuollosta.”			
”Henk.koht. lihahuolto ehdottomasti tärkeintä.”	Harjoitukset		
”kaikki muu tulee harjoittelun kautta. Peliasento, lihafysiikka.”			

9.2 Pelaajan oma toiminta peleissä ja harjoituksissa tapahtuvien vammojen ehkäisyssä

Toiseen tutkimustehtävään haimme vastauksia teemahaastattelun toisella teemalla; vammojen ehkäisy. Alakäsitteenä haastattelussa keskustelun apuna toimi pelaajan oma toiminta (liite 3).

Kaikki pelaajat nostivat omassa toiminnassaan tärkeimmäksi keinoksi ehkäistä vammoja lämmittelyn ennen harjoituksia tai peliä, sekä venyttelyn harjoittelun tai pelin jälkeen. ”Kunnon lämpö ennen harjoituksia.” ”Ja kunnon venyttelyt harkkojen jälkeen.” (Taulukko 3.)

”Kotona pitäis venyttellä.” Lihahuolto jää pitkälti pelaajan omalle vastuulle. Pelaajat myönsivät lihahuollon jäävän liian vähälle huomiolle, vaikka he ovat tietoisia asian merkityksestä. ”Ollaan aika laiskoi venyttelemää.” (Taulukko 3.)

Myös peliasento ja tekniikan osaaminen ehkäisevät nuorten mielestä tapaturmine syntyä. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Pelaajan oman toiminnan rooli vammojen ehkäisyssä, pelaajien näkökulma

”Kunnon lämpö ennen harjoituksia.”	Fyysinen	Pelaajan oma toiminta	Vammojen ehkäisy
”Ja kunnon venyttelyt harkkojen jälkeen.”			
”Kotona pitäis venyttellä.”			
”Ollaan aika laiskoi venyttelemää.”			
”Peliasento.”			
”Painonsiirto.”			
”Se miten mennään tilanteisiin.”			

Valmentajat nostivat pelaajien tapaan tärkeimmäksi tapaturmia ehkäiseväksi tekijäksi lihashuollon. Henkilökohtainen lihashuolto koettiin ehdottomasti tärkeimmäksi, ja siinä valmentajien mielestä on vielä pelaajien kohdalla puutteita. Muut ehkäisevät tekijät kuten oikea peliasento sekä lihasfysiikka tulevat vain harjoittelun tuloksena. Valmentajien mielestä tapaturmat johtuvat pelaajasta itsestään silloin, jos pelaaja harjoittelee löysästi. Tällöin tekijät jotka voivat johtaa tapaturmiin ovat huono fysiikka, löysä pelaaminen, eli meneminen tilanteisiin puolihuolimattomasti sekä toisen pelaajan huomiotta jättö. ”Henk. koht. lihashuolto ehdottomasti tärkeintä.” (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Pelaajan oman toiminnan rooli vammojen ehkäisyssä, valmentajien näkökulma

<p>”Henk. koht. lihashuolto ehdottomasti tärkeintä.”</p> <p>”(Lishahuolto) loppujen lopuksi puutteellista niillä.”</p> <p>”Kaikki lähtee loppuen lopuksi siitä fysiikasta ja lihashuollosta.”</p> <p>”Pahimmat loukkaantumiset tulee huonon kesäkunnon jälkeen.”</p> <p>”Lähtökohta on se, että huonokuntosta pelaajaa ei tulis laittaa peliin.”</p>	Fyysinen	Pelaajan oma toiminta	Vammojen ehkäisy
--	----------	-----------------------	------------------

9.3 Vammojen ehkäisy parantamalla omaa keskittymistä pelatessa

Saadaksemme tietoa siitä, mitkä seikat vaikuttavat pelaajan keskittymiseen jäällä, keskustelimme haastattelussa teemasta vammojen ehkäisy. Apuna keskustelussa toimi pelaajan oma toiminta (liite 3).

Monella pelaajalla oli tiettyjä rituaaleja peliin valmistautumisessa, jotka auttavat keskittymään peliin. Jollekin pelaajalle apua keskittymiseen toi tutut kasvot yleisöstä.

”No jos katsomos on vaikka joku söpö tyttö, ni se saa pelaa paremmin” Pelin tiimelyksessä ei pelaajien mielestä saa liikaa keskittyä pelin ulkopuolisiin seikkoihin, sillä

pelissä tuli koko ajan olla valppaana. ”Koko ajan pitää olla valmiina, et mitä tapahtuu.” (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Pelaajan oma keskittymisen rooli vammojen ehkäisyssä, pelaajien näkökulma

<p>”Keskittyy, pitää pään koko ajan ylhääl, eikä luistele jalat suorana.”</p> <p>”No jos katsomos on vaikka joku söpö tyttö, ni se saa pelaa paremmin”</p> <p>”nii keskittyy siihe pelaamiseen.”</p> <p>”koko ajan valmiina, et mitä tapahtuu.”</p> <p>”painonsiirto.”</p> <p>”huolehtii omasta tekemisestä.”</p> <p>”rituaalit ennen peliä, auttaa keskittymään.”</p> <p>”onhan niitä (rituaaleja) kaikilla varmaa ennen peliä.”</p>	Psykykinen	Pelaajan oma toiminta	Vammojen ehkäisy
---	------------	-----------------------	------------------

Valmentajilla yhteneväiseksi mielipiteeksi muodostui selkeästi kuinka pelaajalla itsellään on vastuu omasta tekemisestään. ”Jos sä harjottelet löysäst, se näkyy pelissä.” Valmentajien mukaan on kuitenkin olemassa myös erilaisia pelaajatyyppejä, jotka saattavat osaltaan hakeutua eritavalla eri tilanteisiin pelatessa. ”Jos pelitapa on kova, se vaatii vastustajan/puolustajan praijaamista.” (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Pelaajan oman keskittymisen rooli vammojen ehkäisyssä, valmentajien näkökulma

<p>”Jos sä harjottelet löysäst, se näkyy pelissä.”</p> <p>”Mennään tilanteisiin puolihuolimattomasti.”</p> <p>”Pahinta jääkiekossa on se, et sä alat pelkäämään, silloin varmast joutuu taklatuks.”</p> <p>”On erilaisia pelaajatyyppejä.”</p> <p>”Jos pelitapa on kova, se vaatii vastustajan/puolustajan praijaamista.”</p>	Psykykinen	Pelaajan oma toiminta	Vammojen ehkäisy
---	------------	-----------------------	------------------

”Lihashuollossa just ehkästään tollasia vääriä tilanteita.”			
---	--	--	--

Valmentajat nostivat isoksi tapaturmia aiheuttavaksi tekijäksi myös puhtaan sattuman tai huonon tuurin. ”*Ja sit on varmasti ihan huono tuurikin.*” Esimerkkinä tästä pelaessa kiekko voi tahattomasti osua toiseen pelaajaan tai jäässä voi olla railo johon pelaaja luistelee ja loukkaa itsensä. ”*Pelaaja luistelee railoon, ja polvesta hajonnut kaikki. Sittehän se on oikeestaan jäähoidollinen seikka.*” (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Ulkoiset tekijät vammojen synnyssä, valmentajien näkökulma

”Ja sit on varmasti ihan huono tuurikin.” ”Ei tarvi olla oikeestaan mistään kiinni.” ”Pelaaja luistelee railoon, ja polvesta hajonnut kaikki. Sittehän se on oikeestaan jäähoidollinen seikka.” ”Kiekko lentää johonkin.”	Muut ulkoiset tekijät	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy
--	-----------------------	---------------------	------------------

9.4 Joukkueoverin ja valmentajan rooli peleissä tapahtuvien tapaturmien ehkäisyssä

Vammojen syntyyn todettiin voivan vaikuttaa sekä pelaaja itse että joukkueoveri tai vastustaja. Keskustellessamme teemasta kaksi, vammojen ehkäisy, isoksi puheenaiheeksi nousivat myös ulkoiset tekijät. Apusanoina haastattelussa käytimme seuraavia termejä: joukkueoveri, valmentaja ja varusteet (liite 3).

Myös välineiden huono kunto tai yleisö saattaa johtaa tapaturman syntyyn. ”*No pitäis olla varmaan ehjät välineet, eikä liian pienet.*” Valmentajan merkityksen pelaajat näkivät tapaturmien ehkäisyssä lähinnä kannustajana ja oikeiden sääntöjen kertaajana. ”*Kai se (valmentaja) yrittää kaikkensa, ettei me loukkaannuttais.*”

(Taulukko 8.)

Taulukko 8. Yleisön, välineiden ja valmentajien rooli tapaturmien aiheuttajana, pelaajien näkökulma

”Yleisö voi auttaa pelaamaan paremmin.”	Yleisö	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy
”ei voi keskittyä liikaa yleisöön kuitenkaan.”			
”No pitäis olla varmaan ehjät välineet, eikä liian pienet”	Välineet		
”Valmentaja pistää meijät venyttelemää ja pitämään huolta kunnost.”	Valmentaja		
”Kai se (valmentaja) yrittää kaikkensa, ettei me loukkaannuttais.”			
”Tuskin valmentaja halua, et me oltais koko ajan loukkaantuneit.”			

Valmentajat kokivat omaksi roolikseen pelaajien tapaturmien ehkäisyssä pelaajan lihaksiston ja fysiikan kunnosta huolehtimisen. *”Huolehtii siit lihaksiston kunnosta ja fysiikasta.”* Oikeanlaiset lähestymistavat pelatessa, kuten esimerkiksi miten mennään erilaisiin tilanteisiin ja miten otetaan taklaus vastaan, on myös valmentajan vastuulla opettaa pelaajalle. *”Ja tietyst opettamaa oikeanlaisia lähestymistapoja, miten mennään tilanteeseen ja miten otetaan taklaus vastaa.”*

Varusteiden merkitys tapaturmien ehkäisyssä oli valmentajien mielestä pientä. Lähinnä oikeankokoisten ja toimivien varusteiden hankinta ja niiden huolto voi mahdollisesti ennaltaehkäistä pelaajan tapaturmia. *”Kasvavas iäs olevat pojat, myöhän ei voida sille oikeen mitään muutaku sanoa, että pitäs kasvaa ja uusia varusteita sen kautta.”* (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Välineiden ja valmentajien rooli tapaturmien aiheuttajana, valmentajien näkökulma

”Kasvavas iäs olevat pojat, myöhän ei voida sille oikeen mitään muutaku sanoa, että		Ulkopuolinen	Vammojen
---	--	--------------	----------

pitäs kasvaa ja uusia varusteita sen kautta.”	Välineet	tekijä	ehkäisy
”Huolehtii siit lihaksiston kunnosta ja fysiikasta.” ”Ja tavallaan, että niitten kroppa on kunnossa ja kestää rasitusta.” ”Ja tietyst opettamaa oikeanlaisia lähestymistapoja, miten mennään tilanteeseen ja miten otetaan taklaus vastaa.”	Valmentajan rooli	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy

9.5 Koulun ja kodin merkitys vapaa-ajalla tapahtuviin tapaturmiin

Ulkoisiin tekijöihin liittyivät myös vanhemmat, koti ja koulu (liite 3). Vanhemmat ja koulu eivät pelaajien mielestä millään tavalla olleet ottaneet kantaa mahdollisiin tapaturmiin jääkiekossa. Vanhemmat olivat kyllä varoitelleet vapaa-ajan tapaturmista, mutta harrastuksiin he eivät olleet puuttuneet. Vanhempien tehtävä korostui ainoastaan kunnollisten varusteiden ostajina. ”*Vanhempien pitäis ostaa kunnan varusteet, eikä kaikkein halvimpia.*” (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Vanhempien ja koulun rooli tapaturmien aiheuttajana, pelaajien näkökulma

”Vanhempien pitäis ostaa kunnan varusteet, eikä kaikkein halvimpia.” ”Sit pitäis olla sopivan kokoset varusteet aina.”	Vanhempien rooli	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy
”Koulu ei oo varottan tapaturmist jääkiekon osalt mitenkään, ei harrastuksiin liittyen.” ”Ei ne koulu soo mitää sanonu.”	Koulun rooli		

Koulun ja kodin roolin tapaturmien ehkäisyssä valmentajat kokivat hyvin pieneksi, koulun roolin jopa olemattomaksi. ”*Ei koulussa pysty.*” Valmentajilla oli kuitenkin selkeä mielipide siitä, että koulussa tapahtuvaa liikunnan määrää ei tulisi karsia.

”Koululiikuntaa ei missään nimessä pitäis vähentää.” ”Siihe pitäs löytyy enemmän tuntii.” Myös kilpaurheilua harrastavan nuoren harrastustoimintaa voisi tukea enemmän. *”Koululaitoksen pitäs mun mielestä keskittyä enemmän lasten ja nuorten liikuntaan. Sen kautta se tukis myös huippu-urheilijoitaki.”* Vanhempien roolina tapaturmien ehkäisyssä on oikeanlaisten varusteiden hankinta, ravinto sekä palautumisen varmistaminen esimerkiksi riittävästä unensaannista huolehtimisen kautta. *”Vanhemmat vois hoitaa varustuksen.”* *”Ravinto on yks, meilhän on ollu täs ravintokasvatus pelaajille.”* *”Palautuminen ja uni.”* (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Vanhempien ja koulun rooli tapaturmien aiheuttajana, valmentajien näkökulma

<p>”Vanhemmat vois hoitaa varustuksen.”</p> <p>”Et pystyis hankkimaan oikeenlaisen varustuksen.”</p> <p>”Ravinto on yks, meilhän on ollu täs ravintokasvatus pelaajille.”</p> <p>”Palautuminen ja uni.”</p>	<p>Vanhempien rooli</p>	<p>Ulkopuolinen tekijä</p>	<p>Vammojen ehkäisy</p>
<p>”Ei koulussa pysty”</p> <p>”Koululiikuntaa ei missään nimessä pitäis vähentää.”</p> <p>”Koululaitoksen pitäs mun mielestä keskittyä enemmän lasten ja nuorten liikuntaan. Sen kautta se tukis myös huippu-urheilijoitaki.”</p> <p>”Siihe pitäs löytyy enemmän tuntii.”</p>	<p>Koulun rooli</p>		

9.6 Tapaturmien ehkäisyn tärkeys nuorena

Lopuksi otimme haastattelussa esiin vammojen ehkäisyn tärkeyden nuoruusiällä. Tästä keskustelimme teemalla vammojen ehkäisy – nuoruus. Apuna toimivat käsitteet: terveys, hyvinvointi ja tulevaisuus (liite 3).

Kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että vammojen ehkäisy nuorena on tärkeää. He tiedostivat vammojen mahdollisen vaikutuksen tulevaisuuteen sekä terveyteen vanhempana.

Kaikki haastateltavat olivat myös sitä mieltä, ettei vammojen syntyä kuitenkaan voinut pelatessa ajatella. ”Ei voi etukäteen pelätä, mut jos tapahtuu jotain, ni sit tulee mietitty, et kuinkakohan pahast kävi.” Vammojen vakavuutta ja seuraamuksia ajateltiin vasta kun vamma oli tapahtunut. ”Toisaalt, rapates aina roiskuu”, kuten eräs pelaaja totesi. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Tapaturmien ehkäisyn merkityksen tärkeys nuorena, pelaajien näkökulma

<p>”Ei voi etukäteen pelätä, mut jos tapahtuu jotain, ni sit tulee mietitty, et kuinkakohan pahast kävi.”</p> <p>”Ei oo mitää kovin vakavaa tapahtunu.”</p> <p>”Sit täytyy olla pois harkoist.”</p> <p>”Sillee harjottelet niinku pelaat.”</p> <p>”Ei sais olla yhtää varovaisempi harkois, vaikka joskus vois olla ihan hyvä.”</p> <p>”No jos saa nuorena vamman, ni se voi vaikuttaa aikuisenkii.”</p> <p>”Toisaalt, rapates aina roiskuu.”</p>	<p>Loukkaantuminen</p> <p>Terveys</p> <p>Hyvinvointi</p>	<p>Merkitys tulevaisuuteen</p>	<p>Vammojen ehkäisyn tärkeys nuorena</p>
---	--	--------------------------------	--

9.7 Tulosten yhteenveto

Saimme pelaajilta sekä valmentajilta hyvin samankaltaisia mielipiteitä ja vastauksia ryhmähaastatteluissa koskien tapaturmia jääkiekossa sekä niiden ehkäisyä. Eroavaisuuksiakin toki löytyi.

Pelaajat olivat sitä mieltä, että vammoja sattui enemmän harjoituksissa. Peleissä ei niinkään sattunut tapaturmia, koska keskittyminen on silloin parempaa ja niin sanottu-

ja huolimattomuusvirheitä ei tapahdu. Valmentajien mukaan peliin keskittyminen on aina samanlaista, joten vammojen esiintyvyyteen ei vaikuta, oliko kyseessä peli vai harjoitukset. Valmentajat kokivat myös pelin ja harjoituspelin intensiteetin hyvin samankaltaiseksi. Tässä havaitsimme pelaajien ja valmentajien mielipiteiden eroavan toisistaan suhteellisen paljon.

Molemmat ryhmät nostivat ehdottomasti tärkeimmäksi seikaksi tapaturmien ehkäisyssä lihashuollon. Sekä pelaajat että valmentajat olivat myös sitä mieltä, että lihashuollon toteutumisessa on ehdottomasti puutteita. Nuoret tiedostivat pitkäjänteisen lihashuollon jäävän pitkälti heidän omalle vastuulleen ja toteutettavaksi ”vapaa-ajalla”. Venyttely ja lihashuolto jäävätkin pelaajilla liian vähälle huomiolle. Valmentajienkin mielestä löysä harjoittelu voi näkyä huolimattomana pelaamisena, ja näin ollen se edistää tapaturmien syntyä. Pelaajat nostivat esiin myös tekniikan osaamisen, joka osaltaan vaikuttaa tapaturmien ehkäisyyn.

Keskittymisellä peliin on oma rooli tapaturmien ehkäisyssä. Pelaajat kertoivat rituaaleistaan ennen peliä, jotka auttavat keskittymään. Muita keskittymistä parantavia tekijöitä oli ajatusten suuntaaminen peliin ja yleisön läsnäolo. Liikaa ei saanut kuitenkaan keskittyä pelin ulkopuolisiin seikkoihin. Valmentajien mukaan keskittyminen lähtee pelaajasta itsestään.

Valmentajan roolin tapaturmien ehkäisyssä kokivat sekä pelaajat että valmentajat samanlaisena. Valmentaja toimi esimerkkinä, kertasi pelin sääntöjä ja opetti tekniikoita. Näin ollen omalta osaltaan toimi mukana vammojen ehkäisyssä. Valmentajat kuitenkin painottivat pelaajan oman vastuun tärkeyttä etenkin lihashuollon suhteen. Suuri osa lihashuollosta jää pelaajan omalle vastuulle esim. harjoitusten jälkeen suoritettavaksi.

Valmentajien ryhmä oli sitä mieltä, että suurin osa tapaturmista on myös ihan pelkkää sattumaa ja huonoa tuuria. Pelaajienkin mielestä tapaturmaan voi vaikuttaa usea ulkopuolinen seikka kuten joukkuetoveri, varusteet tai yleisö. Varusteita pidettiin lajiin kuuluvana ja itsestään selvänä osana tapaturmien ehkäisyä.

Valmentajat toivat esille kodin ja vanhempien merkityksen kokonaisvaltaisen tekijänä nuoren hyvinvointiin ja vammojen ehkäisyyn, kun taas nuoret näkivät vanhempansa

kunnollisten ja oikean kokoisten varusteiden ostajina. Valmentajat toivat esille vanhempien roolin liittyen nuoren riittävään unen määrään sekä terveelliseen ravitsemukseen.

Koulussa ei pelaajien mielestä voida vaikuttaa mitenkään tapaturmien ehkäisyyn harastuksissa. Myös valmentajien mielestä koulun rooli jää pieneksi tapaturmien ehkäisyssä.

Nuoret olivat yhtä mieltä siitä, että tapaturmien ehkäisy jo nuoruusiällä on tärkeää. He tiedostivat riskit ja lajin vaarat, mutta loukkaantumisen mahdollisuutta ei silti voinut ajatella pelatessa.

10 POHDINTA

10.1 Tulosten tarkastelu

Nuorille sattuneet tapaturmat olivat melko lieviä ja niitä sattui vähän, kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa on tullut ilmi (Mölsä 2007, 25–27). Pelatessaan nuoret eivät ajatelleet mahdollisia vaaranpaikkoja, vaan pelasivat ”aina täysillä”. Jääkiekkotapaturmien ehkäisyssä suurimmaksi epäkohdaksi nuorten kohdalla osoittautui heidän oma vastuu lihashuollosta. (Mölsä. 2004, 25.)

Yleensä loukkaantuminen aiheuttaa vain noin viikon mittaisen tauon harjoittelusta. Nuorille sattuu pääasiassa vain lieviä loukkaantumisia. (Mölsä 2007, 25–27) Niin myös haastattelemamme joukkueen pelaajille (kuva 1).

Valmentajien mielestä sekä harjoituksissa ja peleissä vammoja sattui yhtä paljon, sillä pelaajien tuli aina pelata yhtä intensiivisesti. Pelaajien mielestä harjoituksissa saattoi sattua enemmän loukkaantumisia. Loukkaantuminen harjoituksissa koettiin turhaksi. Aikaisempien tutkimuksien mukaan jääkiekko-otteluissa syntyy huomattavasti enemmän vammoja kuin harjoitteluissa (Mölsä 2007, 25–27). Nuoret myös luottivat varusteisiinsa sekä ympäristöön ja olivat pääasiassa sitä mieltä, että suurin osa vammoista oli seurausta heidän omasta toiminnastaan.

Pelaajat kyllä pitivät huolta terveydestään, joukkueenkin puolesta oli terveystarkastuksia ja ravitsemusneuvontaa. Pelaajat myös noudattavat pelisääntöjä. Lämmittelyn ja

venyttelyn puute tulivat esille sekä pelaajien että valmentajien haastatteluissa. Tämä jäi toteutettavaksi usein pelaajan omalla ajalla ennen harjoitusten tai pelin alkua sekä harjoitusten tai pelin jälkeen kotona.

Tästä voimme siis päätellä, että nuoret selvästi tietävät, mitä heidän tulisi tehdä enemmän tapaturmien ehkäisemiseksi jäällä. Jostain syystä he eivät näin kuitenkaan tee. Nuorten tulisi keskittyä enemmän lihashuoltoon eli ennen jäälle menoa lämmitellä riittävästi sekä venyttellä lihaksia. Myös pelin jälkeen tulisi huoltaa lihakset.

10.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida monelta eri kannalta. Omassa opinnäytetyössämme arvioimme luotettavuudessa realibiliteettia eli mittaustulosten toistettavuutta sekä validiteettia eli tutkimuksen kykyä tutkia juuri sitä asiaa, jota oli tarkoituskin tutkia. Tekemämme alkukysely vahvisti työmme luotettavuutta. Sillä sen vastaukset olivat samansuuntaisia kuin varsinaisen haastattelun. Toteutimme ryhmähaastatteluissa samat kysymykset niin valmentajille kuin pelaajille ja saimme lähes samankaltaisia vastauksia pienistä näkemyseroista huolimatta, myös tämä lisäsi osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen validiteetin uskomme olevan kohdallaan, sillä vastauksissa kysymyksiimme emme huomanneet kysymysten väärinymmärrystä, vaan kaikki vastaajat vastasivat halutulla tavalla. Alkukyselyn kysymykset olimmekin muotoilleet yksinkertaisiksi ja helppolukuisiksi. Ryhmähaastattelua tehdessämme pysyimme esittämään tarkentavia kysymyksiä ja ohjaamaan keskustelua teemarungon mukaisesti. Näin ollen saimme vastauksia tutkimustehtäviimme. (Hirsijärvi ym. 2008, 226–227.)

Olemme raportoineet tarkkaan tutkimuksen eri vaiheet. Olemme myös analysoineet ja raportoineet haastatteluiden luotettavuutta lisäävät ja vähentävät seikat, kuten haastattelututkimuksen tapahtumapaikat, haastatteluihin käytetty aika, tulokinnan mahdolliset virheet sekä haastatteluihin vaikuttaneet häiriötekijät. Lopuksi olemme itsearvioineet aineistonkeruun onnistumisen. Tutkimuksen luotettavuutta lisää osaltaan myös sisällönanalyysin huolellinen tekeminen. Analysoimme haastattelut huolella ja kerroimme analyysin vaiheista työssämme.

Ryhmähaastattelun luotettavuutta pidetään hyvänä. Tutkijan on oltava tietoinen valitsemistaan menetelmistä ja niiden sopivuudesta tutkittavaan kohteeseen, jotta saataisiin luotettavaa tietoa ja on myös tärkeää tuntea kohderyhmä ja ymmärtää ryhmän kulttuuria. (Nyamathi & Shuler 1990, 1281–1288.) Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkittava aihe. Onko se arkaluontoinen, johon ei ryhmässä totuudenmukaisesti vastataisi?

Ryhmähaastattelua tehtäessä on erityistä huomiota kiinnitettävä tulosten luotettavuuteen. Monet seikat voivat vääristää haastattelun tuloksia. Omassa aiheessamme tutkimustuloksia vääristäviä seikkoja voivat olla ryhmän toimimattomuus haastattelutilanteen aikana, dominoiva(t) ryhmänjäsen sekä tulosten tahallinen vääristäminen. Jälkimmäiseen ongelmaan voi johtaa se, että haastateltavat eivät osallistu kunnolla haastattelun tekoon tai eivät vastaa rehellisesti.

10.3 Tutkimuseettiset asiat

Noudatamme opinnäytetyötä tehdessämme eettisiä arvoja. Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista ja nuoria haastatellessamme kysymme heidän vanhemmiltaan luvan haastatteluun. Kerroimme haastatelluille myös etukäteen, mitä haastattelu pitää sisällään, jotta he tietäisivät, mihin ovat osallistumassa. Haastattelutilanteessa annoimme jokaisen osallistua tavallaan keskusteluun, toki kannustimme vastaamaan kysymyksiin, mutta emme pakottaneet vastaamaan mihinkään.

Haastateltavat pysyivät anonyymeinä opinnäytetyössämme, eikä näin ollen valmiista työstä ja tuloksista voi tunnistaa haastateltavia. Anonyymiys ei kuitenkaan täysin toteudu, sillä ryhmähaastattelun ollessa kyseessä ainakin kyseisen ryhmän jäsenet saavat tietää, ketä haastatellaan. He voivat myös tuloksista kenties tunnistaa sanomansa tai kaverin puheet. Toisaalta haastateltaville kerrotaan etukäteen kyseessä olevan ryhmähaastattelu ja osallistumisen olevan vapaaehtoista. Tieto haastatelluista pelaajista saattaa myös levitä jääkiekkoyhteisön kesken.

Kirjoitamme itse tekstimme, emme plagioi muiden emmekä omia aikaisempia tutkimuksia. Esitämme tutkimuksen tulokset niin kuin ne ovat. Emme yleistä tuloksia ilman perusteita. Emme myöskään esitä tekaistuja havaintoja. Raportoimme tekemämme huolellisesti ja tuomme ilmi myös tutkimuksen puutteet.

10.4 Johtopäätökset ja kehittämishaasteet

Tutkimus oli mielestämme tarpeellinen, sillä aihe on ajankohtainen ja on tärkeää edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Nuoret harrastavat paljon vapaa-ajalla ja usea nuori harrastaa jääkiekkoa. Jääkiekko on lajina tapaturma-altis.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä uusia toimintamalleja tapaturmien ehkäisyssä. Toimintamallien tulisi vaikuttaa nuorten asenteisiin omaa kehoa ja tulevaisuutta kohtaan. Nuoret tietävät suurimman osan tapaturmista syntyvän heidän oman toiminnan takia, lihashuolto jää liian vähälle. Tulokset ovat mielestämme erittäin hyödyllisiä kaikille, jotka työskentelevät eri-ikäisten lasten ja nuorten parissa. Varsinkin nuorten valmentajat ja vanhemmat voivat saada tutkimuksestamme mielenkiintoista tietoa ja uusia näkökulmia.

Harrastuksen ulkopuolella tapahtuvana ennaltaehkäisevänä työnä koulut voisivat panna enemmän lasten ja nuorten kehontuntemukseen sekä lihashuoltoon. Liikuntatunteja tulisi lisätä, ja koulu voisi tukea kilpaurheilua. Koululiikunta tukee kilpaurheilijoiden lisäksi myös muita koululaisia. Jos liikunnan määrää lisättäisiin tai sen laatuun kiinnitettäisiin enemmän huomiota, uskoisimme sen voivan parantaa huomattavasti liikuntaa vähän harrastavankin koululaisen terveyttä. Koululiikuntaan voitaisiin lisätä enemmän uusien lajien esittelyjä, joista koululaiset voisivat saada kimmokkeen liikkumiseen. Koululaisten kunnosta huolehtiminen kuuluisi mielestämme kodin lisäksi myös oppilaitoksen tehtäviin. Liikunnan määrän lisäämisellä voitaisiin suoraan vaikuttaa kasvavien lasten terveempään tulevaisuuteen.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi mielestämme miettiä lihashuollon kiinnostuksen lisäämistä esimerkiksi jonkin nuorille suunnatun ohjelman kautta.

LÄHTEET

- Ehkäise Tapaturmat-hanke. Hanketiivistelmä Etelä-Kymenlaakso. Saatavissa: http://www.epshp.fi/ehkaisetapaturmat/tiedostot/Tiivistelm%C3%A4_%20Etel%C3%A4-Kymenlaakso.pdf [viitattu 14.11.2010].
- Fontana, A. & Frey, J.H. 1994. Interviewing: the art of science. Teoksessa Denzin, N.k. & Lincoln, Y., ed. Handbook of qualitative research. SAGE Publications Inc. Thousand Oaks, p. 361–376.
- Haikonen, K. & Lounamaa, A. (toim.) 2009. Suomalaiset tapaturmien uhreina, 2009 kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino: Helsinki. 13/2010.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita 2. Keuruu: Otava.
- Kiekko –Titaanit Oy. 2007. Seuran perustaminen. Saatavissa: <http://www.mestis.fi/titaanit/www/fi/seura/historia.php> [viitattu 16.12.2010].
- Kitzinger, J. 1994. The methodology of focus groups: the importance of interaction between research participants. *Sociology of health and illness* 16, p. 103–125.
- Mestis 2011. Saatavissa: <http://www.mestis.fi/mestis/www/fi/mestis/index.php> [Viitattu 20.2.2011].
- Mölsä, J. 2004. Jääkiekkovammat – Epidemiologinen tutkimus jääkiekkovammoista Suomessa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 157. Jyväskylä.
- Nyamathi A. & Shuler P. 1990. Focus group interview: a research technique for informed nursing practice. *Journal of Advanced Nursing* 15.
- Parkkari, J., Jussila, A-M., Koskela, J., Pasanen, K. & Hiilloskorpi, H. 2010. Tapaturmakatsaus 2010 . Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Parkkari, J. Kujala, U-M. & Kannus, P. 2001. Is it possible to prevent sport injuries? Review of controlled clinical trials and recommendations for future work. *Sports Med* 31: 985–995.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sim J. 1998. Collecting and analysing qualitative data: issues raised by the focus group. *Journal of Advanced Nursing* 28 (2), 345–352.

Stewart, D.W. & Shamdasani, P.N. 1990. *Newbury Park: Focus groups: theory and practise*. SAGE.

Sulkunen P. 1990. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa Mäkelä, K. *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki, Gaudeamus s. 264–285.

Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusäännöt 2010 – 2011. Saatavissa:

<http://www.finhockey.fi/kilpailutoiminta/kilpailusaannot/saannot/?num=206720> [viitattu 22.2.2011].

Titaani-juniorit ry:n päävalmentaja. 2011.

Turunen H., Paukkunen L., Tossavainen K. & Taskinen H. 1996. Ryhmähaastattelu aineistonkeruumenetelmänä – osallistujien näkemyksiä haastattelujen toteutumisesta. *Hoitotiede* 8.

Liikuntapiirakka 2009.UKK-instituutin internetsivut. Saatavissa:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> [viitattu: 22.2.2011].

Vuori, I. 2005. Liikunta, suomalaisten terveys. *Duodecim*. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00014&p_haku=liikunta [viitattu: 22.2.2011].

2010 IIHF Rule Book Contents – Fully Edited Version. Saatavissa:

http://www.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/Sport/rulebook2010/Rulebook_10_51_-_29_September.pdf [viitattu 22.2.2011].

VASTAA ALLA OLEVIIN KYSYMYKSIIN OMIN SANOIN. KYSELYN VOIT PALAUTTAA NIMETTÖMÄNÄ.

1. Miksi mielestäsi jääkiekossa sattuu tapaturmia? Kuinka usein käy jotakin?

2. Ovatko vammat usein pienempiä vai käykö helposti pahemminkin?

3. Onko vika yleensä omassa toiminnassa (häätäisyys, lämmittelyn jättäminen vähemmälle, ympäristön huomiotta jättäminen, tunteiden ”ylikuumeneminen”, näyttämisen halu, jne.)? Vaiko välineissä tai ympäristössä (esim. jään huono kunto)?

4. Millaisia tapaturmia tapahtuu välineistä johtuen?

5. Entä millaisia tapaturmia ovat ns. omalla huolimattomuudella/ vahingossa aiheutuneet?

6. Miten itse voisit ehkäistä tapaturmien sattumista?

7. Miten joukkueoverisi voisi ehkäistä tapaturmien sattumista?

8. Miten mielestäsi valmentaja voisi ehkäistä tapaturmia? Entä vanhemmat?

9. Miten saadut vammat/ tapaturmat vaikuttavat muuhun elämään?

10. Voivatko ne vaikuttaa jossakin tapauksessa koko loppu elämän?

11. Miten esikuvien toiminta ja aggressiivisuus esim. SM-liigassa ja NHL:ssä vaikuttaa toimintaasi jäällä?

Lupalomake vanhemmille

Liite 2

Hei!

Olemme viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme nuorten liikuntatapaturmista sekä niiden ehkäisystä yhdessä valtakunnallisen Ehkäise tapaturmat –hankkeen kanssa.

Keräisimme tietoa opinnäytetyöhömmme tilannetta kartoittavalla kyselyllä sekä myöhemmin ryhmähaastattelulla. Haastatteluista saatua tietoa käsittelemme luottamuksellisesti sekä anonymisti.

_____ (lapsen nimi)

saa osallistua haastatteluihin.

_____ (huoltajan allekirjoitus)

Yhteistyöterveisin

Julia Riisö ja Sanni Turunen

1. VAMMAT

- vammojen eroavaisuudet peleissä ja harjoituksissa

- vammojen synty

- pelaajat

- valmentajat

- välineet

2. VAMMOJEN EHKÄISY

- pelaajan oma toiminta

- ulkoiset tekijät

- joukkueoveri

- valmentaja

- varusteet

- yleisö

- vanhemmat

- koti

- koulu

3. VAMMOJEN EHKÄISY – NUORUUS

- merkitys

- terveys

- hyvinvointi

- tulevaisuus

Alkuperäisilmaisu	Alakategoria	Yhdistävä tekijä	
<p>”Pelissä sattuneita vammoja ei tunne.”</p> <p>”harkoissa, jos sattuu jotain, yleensä se ”kostetaan”, pelissä ei kerkeä.”</p>	Pelit		
<p>”Harkoissa loukkaantuminen tuntuu turhalta.”</p> <p>”Harkoissa tapahtuu enemmän tapaturmia ku peleissä.”</p> <p>”pari kuukautta sitten yheltä murtu solisluu.”</p> <p>”selkäkipu on yleisiä.”</p> <p>”yheltä revähti molemmat nivuset vähän aikaa sitte.”</p> <p>”sillee harjoittelet niinku pelaat. ei sais olla yhtää varovaisempi harkois, vaikka joskus vois olla ihan hyvä.”</p>	Harjoitukset	Pelaajan intensiteetti	Vammojen synty
<p>”Kunnon lämpö ennen harjoituksia.”</p> <p>”Ja kunnon venyttelyt harkkojen jälkeen.”</p> <p>”kotona pitäis venyttellä.”</p> <p>”ollaa aika laiskoi venyttelemää.”</p> <p>”peliasento.”</p>	Fyysinen	Pelaajan oma toiminta	Vammojen ehkäisy
<p>”Keskittyy, pitää pään koko ajan ylhääl, eikä luistele jalat suorana.”</p> <p>”nii keskittyy siihe pelaamiseen.”</p> <p>”koko ajan valmiina, et mitä tapahtuu.”</p> <p>”painonsiirto.”</p> <p>”huolehtii omasta tekemisestää.”</p> <p>”rituaalit ennen peliä, auttaa keskittymään.”</p>	Psyykinen		

<p>”No jos katsomos on vaikka joku söpö tyttö, ni se saa pelaa paremmin”</p> <p>”Yleisö voi auttaa pelaamaan paremmin.”</p> <p>”ei voi keskittyä liikaa yleisöön kuitenkaa.”</p> <p>”No pitäis olla varmaan ehjät välineet, eikä liian pienet”</p>	Yleisö	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy
	Välineet		
<p>”Vanhempien pitäis ostaa kunnan varusteet, eikä kaikkein halvimpia.”</p>	Vanhempien rooli	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy
<p>”Koulu ei oo varottan tapaturmist jääkiekon osalt mitenkään, ei harrastuksiin liittyen.”</p>	Koulun rooli		
<p>”Ei voi etukäteen pelätä, mut jos tapahtuu jotain, ni sit tulee mietittyä, et kuinkakohan pahast kävi.”</p> <p>”Sillee harjottelet niinku pelaat.”</p> <p>”Ei sais olla yhtää varovaisempi harjois, vaikka joskus vois olla ihan hyvä.”</p> <p>”No jos saa nuorena vamman, ni se voi vaikuttaa aikuisenakii.”</p> <p>”Toisaalt rapates aina roiskuu.”</p>	<p>Loukkaantuminen</p> <p>Terveys</p> <p>Hyvinvointi</p>	Merkitys tulevaisuuteen	Vammojen ehkäisyn tärkeys nuorena

Alkuperäisilmaisu	Alakategoria	Yhdistävä tekijä	
<p>”Harjotusten ja pelin intensiteetti, ei niissä eroja oikeestaan ole”</p> <p>”Meidän näkökulmasta se peli on ihan samaa oli se ohjauspeli tai kova karvauspelaaminen”</p>	Pelit		
<p>”Henk.koht. lihahuolto ehdottomasti tärkeintä”</p> <p>”kaikki muu tulee harjoittelun kautta. Peliasento, lihafysiikka”</p>	Harjoitukset	Pelaajan intensiteetti	Vammojen synty
<p>”Henk. koht. lihahuolto ehdottomasti tärkeintä”</p> <p>”Loppujen lopuksi puutteellista niillä”</p> <p>”Kaikki lähtee loppuen lopuksi siitä fysiikasta ja lihahuollosta”</p> <p>”Pahimmat loukkaantumiset tulee huonon kesäkunnon jälkeen”</p> <p>”Lähtökohta on se, että huonokuntosta pelaajaa ei tulis laittaa peliin”</p>	Fyysinen	Pelaajan oma toiminta	Vammojen ehkäisy
<p>”Jos sä harjottelet löysäst, se näkyy pelissä”</p> <p>”mennään tilanteisiin puolihuolimattomasti”</p> <p>”Pahinta jääkiekossa on se, et sä alat pelkäämään, silloin varmast joutuu taklatuks”</p> <p>”On erilaisia pelaajatyyppejä”</p> <p>”Jos pelitapa on kova se vaatii vastustajan/puolustajan praijaamista”</p>	Psyykinen		
<p>”Kasvava iäs olevat pojat, myöhän ei voida sille oikeen mitään muutaku sanoa, että pitäs kasvaa ja uusia varusteita sen kautta”</p>	Välineet	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy

<p>”Huolehtii siitä lihaksiston kunnosta ja fysiikasta”</p> <p>”Ja tavallaan, että niitten kroppa on kunnossa ja kestää räsitystä”</p> <p>”Ja tietysti opettamaan oikeanlaisia lähestymistapoja, miten mennään tilanteeseen ja miten otetaan taklaus vastaan jne”</p>	Valmentajan rooli	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy
<p>”Vanhemmat vois hoitaa varustuksen”</p> <p>”Et pystyis hankkimaan oikeenlaisen varustuksen”</p> <p>”Ravinto on yks, meilhän on ollu täs ravintokasvatus pelaajille”</p> <p>”Palautuminen ja uni”</p>	Vanhempien rooli	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy
<p>”Ei koulussa pysty”</p> <p>”Koululiikuntaa ei missään nimessä pitäis vähentää”</p> <p>”Koululaitoksen pitäis mun mielestä keskittyä enemmän lasten ja nuorten liikuntaan. Sen kautta se tukis myös huippu-urheilijoitaki”</p> <p>”Siihe pitäis löytyä enemmän tuntii”</p>	Koulun rooli		
<p>”Ja sit on varmasti ihan huono tuurikin”</p> <p>”Ei tarvi olla oikeestaan mistään kiinni”</p> <p>”Pelaaja luisteleo railoon, ja polvesta hajonnut kaikki. Sittehän se on oikeestaan jäähoidollinen seikka”</p> <p>”Kiekko lentää johonkin”</p>	Muut ulkoiset tekijät	Ulkopuolinen tekijä	Vammojen ehkäisy

tekijä, tutkimus	aihe	osallistujat	tarkoitus	keskeiset tulokset
THL, Kansallinen uhritutkimus, 2009.	Yli 15-vuotiaille tapahtuvat tapaturmat, väkivallanteot ja omaisuusrikokset	Puhelinhaastattelut yli 15-vuotiaille suomalaisille. Haastattelut tehty kevään 2008 ja syksyn 2009 välisenä aikana. Vastaajia oli yhteensä 7193.	Tarkoituksena selvittää väestön fyysisen turvallisuuden tilaa.	Vuoden aikana noin 880 000 ihmistä joutui fyysisen vamman tai tapaturman uhriksi. Suurimmat tapaturmaluokat ovat liikunta – ja kotitapaturmat.
Mölsä, J. Jääkiekkovammat - epidemiologinen tutkimus jääkiekkovammoista Suomessa, 2004.	Jääkiekkotapaturmat Suomessa; niiden tyyppi, vakavuus, syntymekanismi ja yleisyys.	Aineistona otokset ylimpien sarjatasojen vammoista 1970-, 1980- ja 1990- luvuilta.	Tarkoituksena selvittää Suomessa sattuneiden jääkiekkovammojen yleisyyttä, vamma-tyyppejä, syntymekanismia ja vakavuutta.	Suuri osa vammoista syntyy taklauksen tai törmäyksen seurauksena. Isku/tärähdysvammat, nivelside- ja lihavammat suurin vamma-tyyppi. Vakavia vammoja esiintyy suhteellisen vähän.
Parkkari J. Kujala, UM, Kannus, P. Is it possible to prevent sport injuries? Review of controlled clinical trials and recommendations for future work, 2001.	Urheiluvammojen ehkäisyn mahdollisuudet.	Aineistona aikaisempi materiaali.	Tarkoituksena tutkia onko urheiluvammojen ehkäisy käytännössä mahdollista, ja jos, niin miten.	Urheiluvammojen hoito on kallista. Lajiin liittyvillä varusteilla ja harrastuspaidan olosuhteilla voidaan ehkäistä loukkaantumisia. Tutkittaessa asiaa, tulee tutustua perin pohjin lajiin sekä tapaturmiin vaikuttaviin tekijöihin.
Parkkari, J. Jussila, A-M Koskela, J. Pasanen K, Hiilloskorpi, H. Tapaturmakatsaus 2010. THL.	Tapaturmakatsaus.	Aikaisemmat tilasto ja tietojärjestelmät.	Tarkoituksena koota tapaturmakatsaus maakunnittain, ehkäisevän turvallisuustyön käyttöön.	Kymenlaakson alueella tapahtuu tapaturmia enemmän verrattuna muihin pelastusalueisiin. Tämä saattaa olla selitettävissä alueen ikä- ja sukupuolijakaumalla.

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS
Opinnäytetyö**1. Tutkimuksen nimi**

Nuorten jääkiekkotapaturmien ehkäisy

2. Tutkimuksesta vastaavat tutkijat

Julia Riisiö ja Sanni Turunen

3. Tutkimuksen suorittajat ja tutkimuksen suorituspaikka

Julia Riisiö ja Sanni Turunen
Kotka (Kotkan Titaani –juniorit)

a) opinnäytetyön ohjaajat

Mirja Nurmi ja Sari Virkki

b) tutkijat, joille lupaa haetaan

Julia Riisiö ja Sanni Turunen

c) tutkimuspaikka ja osoite

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, takojantie 2, 4220 Kotka

5. Tutkimuksen luonne

Kvalitatiivinen tutkimus

6. Tutkimuksen kestoaika

kevät 2010 – talvi 2011

7. Tutkimussuunnitelman tiivistelmä

Tutkimme nuorten asenteita jääkiekkotapaturmia sekä niiden ehkäisyä kohtaan.

8. Tutkimusmenetelmän kuvaus

Aineiston keräämme pelaajille tehtävällä alkukyselyllä sekä pelaajille ja valmentajille tehtävällä ryhmähaastattelulla, joka etenee teemahaastattelun mukaisesti.

9. Tutkimuksessa käytettäväksi pyydetty aineisto

Pelaajille tehtävä alkukysely.

10. Muut tutkimuksessa käytettävät tiedot

Ryhmähaastatteluista saatu aineisto.

11. Tutkimusaineiston suojaus, arkistointi ja hävittäminen

Tutkimusaineisto jää ainoastaan tutkijoiden käyttöön ja hävitetään analysoinnin jälkeen.

12. Tutkimustulosten hyödyntäminen

Tutkimustulosten pohjalta tarkoituksemme on luoda pieni opas jääkiekkotapaturmien ehkäisyyn.

Sitoumukset

Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja potilaan/asiakkaan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi tai sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus enkä luovuta saamiani salassa pidettäviä henkilötietoja sivulliselle.

Liitteet

- X Tutkimussuunnitelma
- X Tutkimusta varten myönnettyt muut luvat
- X Malli tutkimushenkilöiltä pyydettävästä suostumuksesta
- X Muut liitteet

Päiväys, hakijan allekirjoitus ja osoite

Päiväys 6.4.2011 Allekirjoitus Sammi Tuusula

Osoite: Kasilanpolku 6 A 3, 48410 KOTKA

Päiväys 6.4.2011 Allekirjoitus Milla Aho

Osoite: Kallionsivu 1 a 2, 48110 KOTKA

Päiväys ja vastaavien ohjaajien allekirjoitukset

Päiväys 7.4.2011 Allekirjoitus Yrjö Nieminen

Nimen selvennys MIRJA NURMI

Päiväys 7.4.2011 Allekirjoitus Sari Virkki

Nimen selvennys SARI VIRKKI

Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös

Päiväys 6.4.2011

Viranhaltijan allekirjoitus MIKA Iltola

Nimenselvennys MIKA ILTOLA

Tehtävänimike JUNIORI PÄÄLLIKÖ

OPISKELIJA

Opiskelijanumero 0801294	Viralliset etunimet Sanni Sofia
Sukunimi Turunen	
Lähiosoite Kasilanpolku 6A3	Postinumero ja -toimipaikka 48410 Kotka
Sähköposti sanni.turunen@student.kyamk.fi	Puhelin 040 586 2819
Toimipiste ja koulutusohjelma Jylypy, hoitotyön koulutusohjelma	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmatunnus sairaanhoitaja H008SB	

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö TITANUS-SERVICE OY	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö JIRI AURANEN
Lähiosoite TABILODE 4	Postinumero ja -toimipaikka 48600 Kotka
Sähköposti jiri.auranen@titanus.fi	Puhelin 044-3435125

OPINNÄYTETYÖN HANKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input type="checkbox"/> Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) Mirja Nurmi, Sari Viikka
Sähköposti mirja.nurmi@kyamk.fi sari.vikka@kyamk.fi
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t)
Sähköposti

OPINNÄYTETYÖ

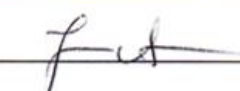

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Nuorten lukuntataturmat ja niiden ehkäisy	
Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Tarkoituksena oli selvittää nuorten jääkiekkotaturmien johtavia syitä sekä ennen kaikkea kartoittaa keinoja jääkiekkotaturmien ehkäisyyn	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) Avoim kysely ja ryhmahaastattelu. Tulokset analysoitu sisällönanalyysillä.	
Opinnäytetyön aloitus Tammikuu 2010	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle Marraskuu 2011
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *)	
*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä, http://www.tilastokeskus.fi/til/tk/ke/kas.html	

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu arimaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
---	---

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS Kotkassa 21.11.2011 
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS Kotka 16.11.2011 Samu Tuomi
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS Kotkassa 16.11.2011 

Tämä sopimus on kirjottettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajaryitykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.