



Sähköpyörätuolialibandy-esite

Siiri Jussila & Jami Lepistö

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan tutkinto

Tiivistelmä

Tekijä(t) Siiri Jussila & Jami Lepistö
Tutkinto Liikunnan ja vapaa-ajan tutkinto
Raportin/Opinnäytetyön nimi Sähköpyörätuolisalibandy-esite
Sivu- ja liitesivumäärä 38 + 4
Tämä opinnäytetyö on esite sähköpyörätuolisalibandysta. Se on luotu Suomen Salibandyliiton käyttöön sähköpyörätuolisalibandyn näkyvyyden sekä lajitietoisuuden lisäämiseksi. Työ on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osio käsittelee liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksia terveysliikunnan sekä soveltavan liikunnan näkökulmasta. Lisäksi osiossa tarkastellaan motivaation vaikutusta ja tärkeyttä liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Toinen osio keskittyy lajin taustoihin. Työssä käydään läpi salibandyn ja sähköpyörätuolisalibandyn historiaa sekä esitellään sähköpyörätuolisalibandy lajin säännöt. Tämän lisäksi toisessa osiossa tarkastellaan lajia sen taitovaatimusten näkökulmasta. Osiossa tuodaan esille keskeisiä ominaisuuksia, joita lajissa tarvitaan ja jotka mukailevat pystysalibandyn taitovaatimuksia. Sähköpyörätuolisalibandy on joukkuelaji, joka soveltuu vaikeavammaisille. Laji on luonteeltaan vauhdikas ja mukaansatempaava. Sähköpyörätuolisalibandyä pelataan kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Lajin parista löytyy paikka jokaiselle pelaajalle. Sähköpyörätuolisalibandy vaatii pelaajalta hyviä pelituolinkäsittelytaitoja, avaruudellista hahmottamiskykyä ja paineensietokykyä. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tavoite on lisätä sähköpyörätuolisalibandyn ja sen harrastamisen hyötyjen näkyvyyttä lajin harrastajien, lajin parissa toimivien, sekä lajista mahdollisesti kiinnostuneiden keskuudessa ja saada uusia ihmisiä kiinnostumaan lajin harrastamisesta. Opinnäytetyötä voidaan myös hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi mahdollisen valmennusoppaan tai lajin harjoitekäsikirjan pohjana. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Salibandyliiton kanssa. Sen suunnittelu aloitettiin tammikuussa 2021 ja työn konkreettinen tekeminen aloitettiin elokuussa 2021. Työ on tehty vastaamaan Suomen Salibandyliiton toimeksiantoa ja sekä opinnäytetyö että sen lopputuotos julkaistaan liiton verkkosivuilla. Siitä tulostetaan myös paperinen versio, jota voidaan jakaa esimerkiksi eri tapahtumien yhteydessä.
Asiasanat soveltava liikunta, terveys, hyvinvointi, sähköpyörätuolisalibandy, lajiominaisuudet

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Soveltava liikunta	3
3 Soveltavat liikkumisen suositukset.....	4
4 Liikunnan vaikutuksia terveyteen	6
4.1 Liikunta ja hyvinvointi	6
4.2 Liikunta ja fyysinen kunto.....	8
4.3 Liikunta ja sosiaalisuus	9
5 Liikuntamotivaatio.....	11
6 Liikunta-aktiivisuuteen kannustaminen	13
7 Pystysalibandystä sähköpyörätuolisalibandyyn.....	15
7.1 Pystysalibandy	15
7.2 Sähköpyörätuolisalibandy	16
7.2.1 Sähköpyörätuolisalibandy maailmalla	17
7.2.2 Sähköpyörätuolisalibandy Suomessa	17
7.3 Lajin säännöt.....	19
8 Lajin taitovaatimukset.....	22
8.1 Taito ja pelikäsitys.....	22
8.1.1 Hyökkäyspelitaidot.....	23
8.1.2 Puolustuspeli	25
8.2 Psyykkiset ominaisuudet	26
8.3 Fyysiset ominaisuudet	27
8.4 Harjoittelun tukitoimet	28
9 Työn tarkoitus ja tavoite	30
10 Työn vaiheet.....	31
11 Pohdinta ja arviointi	33
Lähteet	35
Liitteet.....	39
Liite 1. Haastattelupohja.....	39
Liite 2. Sähköpyörätuolisalibandy-esite	40
Liite 3. Sähköpyörätuolisalibandy-esite julkaisuversio	42

1 Johdanto

Liikunta on vahvasti läsnä suomalaisessa yhteiskunnassa ja sillä on tutkitusti positiivinen vaikutus hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn. Moni ihminen tiedostaa liikkumatto-
muuteen liittyvät riskit, mutta silti suurin osa väestöstä liikkuu terveyden kannalta liian vä-
hän. Liikkuvien ihmisten määrä on jatkuvassa laskussa ja liikuntakäyttäjyksen muutta-
minen sekä siihen vaikuttaminen on haaste yhteiskunnassa. (Rintala, Huovinen & Nie-
melä 2012, 10.)

Suomessa liikunnan harrastamisessa korostuu tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Se on laissa
määritelty perusoikeus ja jokaisella kansalaisella tulee olla mahdollisuus harrastaa liikun-
taa vammasta tai sairaudesta riippumatta. (Liikuntatieteellinen seura s.a.) Sen mahdollis-
tamisesta ovat vastuussa pääasiallisesti kunnat ja niiden liikuntatoimet sekä eri vammais-
urheiluun erikoistuneet säätiöt (Rintala ym. 489).

Liikunnan positiiviset terveys- ja hyvinvointivaikutukset koskevat niin vammaisia kuin vam-
mattomia ihmisiä, mutta niiden merkitys saattaa olla jopa suurempi soveltavan liikunnan
piiriin kuuluvien ihmisten keskuudessa. Näiden liikkujien elämäntilanteet, sairaudet sekä
vammat ovat niin monenlaisia ja yksilöllisiä, että on vaikea sanoa yleispätevästi liikunnan
hyödyistä, jotka koskettavat kaikkia kohderyhmän henkilöitä. Liikunnan on kuitenkin todis-
tetusti osoitettu vaikuttavan positiivisesti heidän hyvinvointiinsa, toimintakykyynsä sekä
terveyteensä. (Rintala 2012, 297.)

Rintalan ym. (2012, 43) mukaan soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluvat ihmiset
suhtautuvat liikuntaan yhtä positiivisesti kuin muu väestö. Suhtautumisestaan huolimatta
heillä saattaa kuitenkin ilmetä lukuisia esteitä liikunnan harrastamiselle. Syyt estymiselle
voivat liittyä itse vammaan tai sairauteen, tai ne voivat olla esimerkiksi paikkasidonnaisia,
kuten erilaisten esteettömien liikuntapaikkojen tai –palveluiden puute. Esteeksi voi muo-
dostua myös hyvin muodolliset tekijät kuten tiedon puute tai sen vaikea löytäminen. Lii-
kuntaharrastukseen on erittäin vaikea osallistua, jos siitä ei löydy tietoa tai tieto on vaike-
asti saatavilla. (Rintala ym. 2012, 43.)

Sähköpyörätuolialibandy on joukkuelaji, joka soveltuu vaikeavammaisille henkilöille. Suo-
messa lajia harrastaa tällä hetkellä noin 100 pelaajaa. Sähköpyörätuolialibandy on sovel-
lettu muoto pystysalibandystä. Säännöt ovat hyvin samankaltaiset, mutta välineistö on eri-
lainen. Liikkumisvälineenä toimii pelituoli ja mailana toimii lyhennetty tai kevennetty maila
tai t-stick. T-stick on lapa, mikä kiinnitetään pelituolin etuosaan. Tällaista lapa käyttävät
henkilöt, joiden käsien toimintakyky on rajoittunut niin eivät he pysty pitämään mailaa kä-

dessään. (Salibandyliitto s.a.) Suomessa pelataan sähköpyörätuolisalibandyn SM- ja Finlandia-sarjaa. Sarjoihin osallistuvat joukkueet voivat olla sekajoukkueita. Sarjoihin voivat osallistua kaikki ne henkilöt, joilla on jokin pysyvä liikkumisen rajoite. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2019, 28.)

Lajin taitovaatimuksiin kuuluvat hyvät pelituolin käsittelytaidot, pallon hallinta ja pelisilmä (Borg & Linkoheimo 30.9.2021; Rintala ym. 2012, 330). Taitovaatimusten ja pelikäsityksen lisäksi ominaisuuksiin voidaan liittää mukaan myös henkiset ominaisuudet, fysiikka ja harjoittelua tukevat tukitoimet kuten ravinto, lepo ja keuhonhuolto. Jokainen pelaaja on yksilö ja rakentaa pelaajaprofilia omien heikkouksiensa ja vahvuuksiensa pohjalta. (Korsman & Mustonen 2011, 75–76.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa sähköpyörätuolisalibandy-esite, jonka avulla voidaan lisätä lajin tietoisuutta sekä näkyvyyttä Suomessa. Tämän lisäksi tarkoitus on houkutella lajin pariin lisää harrastajia korostamalla liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksia fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Tavoitteena on saavuttaa kohderyhmän ihmiset ja lisätä tietoisuutta heidän harrastusmahdollisuuksistaan sekä vaikuttaa liikkumisen motivaatioon positiivisella tavalla.

2 Soveltava liikunta

Suomessa on pitkään ollut käytössä useampia eri termejä kuvaamaan soveltavaa liikuntaa ja sitä koskevaa kohderyhmää. Vakiintuneita termejä ovat olleet esimerkiksi erityis- alkuiset sanat kuten erityisryhmät ja erityisliikunta. Kullakin termillä tarkoitetaan vammaisiin ja pitkäaikaissairaisiin henkilöihin kohdistuvaa liikuntaa ja liikuntapalveluja. Nykyään sekä Suomessa että kansainvälisesti on siirrytty käyttämään yhä enemmän termiä ”soveltava”, kun kyseessä on erityistarpeita vaativa ryhmä. Liikunnassa erityistarpeita voivat olla vammaisuuden ja pitkäaikaissairauksien lisäksi myös esimerkiksi yksilöiden vaihtelevat kyvyt, taidot, taustat tai kuntotaso. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.)

Soveltavan liikunnan virallinen määritys Suomessa kuuluu seuraavasti; soveltava liikunta koskee henkilöitä, ”joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista” (Komiteamietintö 1996:15).

Soveltava liikunta pitää sisällään useita eri ihmisryhmiä ja vaikka yleisesti termin ymmärtetään koskevan vain vammaisia ihmisiä, voidaan sillä tarkoittaa myös muita kohderyhmiä kuten esimerkiksi ylipainoisia ihmisiä tai vanhuksia (IFAPA s.a.). Suomessa jopa noin joka viides kuuluu soveltavan liikunnan kohderyhmään (Rintala ym. 2012, 489).

Soveltavan liikunnan pohjimmainen ajatus ja tarkoitus käy ilmi sen nimestä: se on liikunnan tai liikuntamuotojen soveltamista sellaiseen muotoon, että se sopii käyttäjäryhmälle. Sen tarkoituksena on siis mahdollistaa liikunta kaikille henkilökohtaisista rajoitteista huolimatta. (IFAPA s.a.)

3 Soveltavat liikkumisen suositukset

UKK-instituutilla on liikuntasuositukset, jotka on tehty soveltavan liikunnan kohderyhmälle. Suosituksia on kolme, joista kaikki kohdistuvat aikuisille henkilöille, joilla on eri tasoista liikkumisen rajoittuneisuutta. Ensimmäinen suositus on henkilöille, joilla liikkuminen on vaikeutunut, toinen henkilöille jotka tarvitsevat apuvälinettä kävelläkseen ja kolmas henkilöille jotka käyttävät pyörätuolia. (UKK-instituutti 2021b.)

Liikuntasuosituksista (kuva 1) käy ilmi oman terveyden edistämisen kannalta tarvittava liikunnan sekä liikkumisen määrä viikotasolla sekä esimerkkejä näiden tavoitteiden toteuttamiseen. UKK-instituutti suosittelee suositusten käyttöä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, jotta suosituksia koskevan henkilön toimintakykyyn vaikuttavat eri tekijät voidaan huomioida yksilöllisesti. (UKK-instituutti 2021b.)



Kuva 1. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut (UKK-instituutti 2021b).

Liikkumisen suositukset ovat uudistuneet ja 10 minuutin suorituksen vähimmäiskesto on poistunut. Nykyään on siis hyväksyttävää myös suorittaa lyhyempi kestoisia liikkumishetkiä. Pääpaino on saada tarpeellinen määrä liikuntaa viikotasolla, joka on minimissään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikuntaa tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Reipasta liikuntaa on mikä tahansa liikkuminen, joka nostattaa sydämen sykettä ja liikunta voidaan lueta rasittavaksi, mikäli hengästyminen on voimakasta. Tämänkaltaisen liikunnan lisäksi suositellaan lihaskunnan ja liikehallinnan harjoittamista minimissään kaksi harjoituskertaa viikossa. (UKK-instituutti 2021b.)

Liikkumisen suosituksissa on myös kuormittavan liikunnan lisäksi kevyemmän liikkumisen ja arkiaktiivisuuden tärkeys. Pääkohtina ovat niin sanottu "kevyt liikuskelu" ja tauot pitkäaikaisten paikallaanolo jaksojen rikkomiseksi. Kevyellä liikuskellulla tarkoitetaan esimerkiksi kotiaskareita sekä muita kevyitä arjen asioita ja paikallaanolon tauottamisessa pätee periaate mitä enemmän, sitä parempi. Liikunnan ja liikkumisen vastapainona on tärkeää myös muistaa palautumisen ja levon tärkeys. Suositukset sisältävät palauttavan unen tärkeyden yksilön monipuolisen hyvinvoinnin perustana. (UKK-instituutti 2021b.)

4 Liikunnan vaikutuksia terveyteen

Jotta voidaan puhua liikkumisen terveysvaikutuksista, täytyy meidän ensin ymmärtää, mitä sanalla terveys tarkoitetaan. Terveyttä ei ole yksinkertaista määritellä, sillä jokaisen ihmisen oma näkemys ja kokemus terveydestä saattaa erota vahvasti muista ympärillä oloista. Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila”. Kyseistä terveyden määritelmää on kuitenkin sittemmin kritisoitu, sillä nykypäivän lääketieteellisen kehityksen seuraamuksena erilaiset diagnoosit ovat kehittyneet ja yleistyneet niin paljon, että määritelmä sellaisenaan luokittelee suuren osan oman olonsa terveeksi tuntevista ihmisistä sairaisiksi. (Terveyskirjasto 2020.)

Terveyttä voidaan edistää liikunnalla ja jopa vähäinen liikkuminen saa aikaan todistetusti positiivisia vaikutuksia yksilön mielialassa (Ojanen & Liukkonen 2017, 219). Liikunta on yksi parhaista työkaluista oman terveyden edistämiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen. Sen avulla voidaan fyysisen kunnon parantamisen lisäksi myös saavuttaa muita terveysvaikutuksia, joista huomattavimpia ovat pienentynyt riski sairastua lukemattomiin eri sairauksiin sekä kansantauteihin. (Terveyskirjasto, UKK-instituutti 2021a.) Terveysvaikutukset ovat kuitenkin lyhytkestoisia ja niitä tulee ylläpitää aktiivisella elämäntavalla sekä liikkumisella (Nupponen 2015, 53).

4.1 Liikunta ja hyvinvointi

On tärkeää ymmärtää, että koettu hyvinvointi ei tässä kontekstissa tarkoita varsinaisesti samaa kuin onnellisuus vaan sillä viitataan enemmänkin tilaan, jota voidaan kuvailla sanoilla ”hyvä olo”. Hyvinvoiva yksilö kokee mielialansa myönteiseksi ja pystyy keskittymään hänelle itselleen tärkeisiin asioihin ilman negatiivisten ajatusten aiheuttamaa liiallista häiriötä. (Nupponen 2015, 49.)

Hyvinvointia tarkastellessa sen katsotaan parantuneen, mikäli yksilön kokemat positiiviset tunteet lisääntyvät tai vahvistuvat. Samanaikaisesti voidaan myös todeta positiivisia vaikutuksia, mikäli hyvinvointiin negatiivisella tavalla vaikuttavat asiat vähenevät. Näitä negatiivisia asioita voivat olla esimerkiksi henkilön kokema masentuneisuuden tai ahdistuneisuuden tunne, sekä stressi. (Nupponen 2015, 49.) Hyvinvoivan ihmisen tunnusmerkkeinä voidaan pitää yleisellä tasolla positiivista asennetta sekä itseensä että muihin ympärillä oleviin (Ojanen & Liukkonen 2017, 215).

Nupposen (2015, 49–50) mukaan jo yksi liikuntakerta auttaa vähentämään yksilön koke-mia negatiivisia tuntemuksia kuten ärtymystä tai haluttomuutta. Liikkumisella saadaan ai-kaan positiivisia tuntemuksia kuten vireystason ja yleisen olotilan paranemista. Liikunta-kerran aiheuttamat vaikutukset, sekä positiiviset että negatiiviset, ovat kuitenkin hyvin yk-silöllisiä eivätkä samat toteamukset päde kaikkiin liikkujiin. Taustalla ovat muun muassa yksilön omat odotukset, ikä, sukupuoli, kuntotaso sekä suorituksen kesto ja ympäristölliset tekijät. Nupponen spekuloi, että lähtötason mielialalla saattaa olla suuri merkitys siihen, miten liikuntasuoritus koetaan. Alakuloisempi ihminen saattaa kokea suorituksen aiheutta-man positiivisen vaikutuksen suurempana kuin valmiiksi hyvinvoivempi ihminen. (Nuppo-nen 2015, 50.) Jotta liikkumisella voidaan aikaan saada myönteisiä vaikutuksia, täytyy sen olla liikkujalle itselleen myönteinen kokemus. Pakottamalla yksilö liikkumaan saatetaan ai-kaansaada negatiivisia tuntemuksia positiivisten sijaan (Ojanen & Liukkonen 2017, 219).

Myös ympäristön merkitys on suuri. Moni ihminen kokee liikkumisen tunteen miellyttäväm-mäksi virikkeellisessä ympäristössä ja hyvässä seurassa, joskus näillä ympäristötekijöillä voi olla jopa isompi vaikutus kuin liikkumisella itsessään positiivisen tuntemuksen aikaan-saamisessa. (Nupponen 2015, 50–51.)

Liikuntaharrastusta tai aktiivisempaa elämäntapaa aloittava ihminen saattaa helposti ko-kea ristiriitaisia tuntemuksia. Moni tietää, että liikkuminen on osa terveellisempää elämän-tapaa ja siitä on terveyshyötyä, mutta siitä huolimatta uuden harrastuksen alkumetreillä saattaa tapahtua jotain mikä johtaa aktiviteetin keskeyttämiseen ja paluun takaisin liikku-mattomuuteen. Ongelmaksi saattaa muodostua se, että henkilö ei yksinkertaisesti ole tot-tunut liikkumiseen eikä sen mukana tuomiin tuntemuksiin ja kokee nämä ensin negatiivi-sina. Joskus harjoittelua täytyy jatkaa muutaman kerran ajan ja antaa aikaa itselleen sekä keholleen kokea nämä rasituksesta syntyvät tuntemukset positiivisena. Liikuntaa jo pi-dempään harrastanut liikkuja pystyy helpommin vaikuttamaan liikunnan aiheuttamiin tun-temuksiin kehossa sekä hän ymmärtää itse paremmin omia kehon tuntemuksiaan. Hän tiedostaa paremmin millainen epämiellyttävä tunne tai kipu on sellaista minkä kanssa voi harjoitella ja mikä luo hyvää oloa, ja mikä on sellaista mikä ei kuuluisi harjoitteluun ja jota tulisi näin välttää. Aloitteleva ihminen ei vielä tunne näiden eroa ja voi siksi hyötyä suuresti ulkopuolisesta avusta, esimerkiksi valmentajasta, joka auttaa ymmärtämään kehossa ta-pahtuvia uusia tuntemuksia. (Nupponen 2015, 50–52.)

Mielialaa sekä terveyttä edistävän liikunnan tulisi ennen kaikkea olla säännöllistä. Liikun-nasta aiheutuvia hyötyjä joudutaan siis ylläpitämään toistuvalla liikkumisella esimerkiksi säännöllisellä liikuntaharrastuksella. Tutkimuksista käy ilmi, että selkein hyöty liikunnasta ilmenee niillä ihmisillä jotka normaalisti liikkuvat vähiten. Askel liikkumattomuudesta koh-tuulliseen liikuntaan tuottaa siis suuremman vaikutuksen yksilön hyvinvoinnille kuin askel

kohtuullisesta liikunnasta rasittavampaan harjoitteluun. Tärkeintä olisi siis saavuttaa edes tuo kohtuullisen ja säännöllisen liikunnan raja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. (Nupponen 2015, 53.)

Yksilön hyvinvoinnin kannalta myös yhdessä liikkumisesta voi olla huomattavaa hyötyä henkisesti. Ryhmän tai joukkueen kanssa yhdessä tehdyt harjoitteet auttavat ryhmään kuulumisen tunteessa, kun kokemuksia jaetaan muiden henkilöiden kanssa. Usein esimerkiksi joukkuelajeissa on myös selkeä ulkoinen asia, johon kohdistaa omat ajatukset sekä keskittyminen, kuten pallo ja pallopeleissä vaadittava pelinlukutaito. Tämä kohdistaa yksilön ajatukset johonkin ulkoiseen tekijään omien mahdollisten negatiivisten ajatusten sijaan. Positiivisten kokemusten seurauksena myös minäkuva ja tyytyväisyys omaan kehoon paranevat. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224.)

4.2 Liikunta ja fyysinen kunto

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa kuntotasoon, joka taas vaikuttaa positiivisesti terveyteen (Vuori 2010, 19). Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme liikunnan suotuisia vaikutuksia terveyskunnan näkökulmasta. Terveyskunnan keskiössä ovat liikunnan positiivisten fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten aikaansaanti ja liikunnasta aiheutuvien riskien ja haittojen minimointi (Vuori 2010, 19). Sen perimmäinen tarkoitus ei ole tavoitteellisesti parantaa yksilön fyysistä kuntoa vaan toimia terveyttä edistävänä vaikuttamalla positiivisesti niihin kunnan osa-alueisiin, jotka aikaansaavat ja edesauttavat terveyttä ja toimintakykyä (Terveyskirjasto 2021). Näitä kunnan osa-alueita ovat esimerkiksi kestävyyskunto, motorinen kunto, tuki- ja liikuntaelimistön kunto, kehon koostumus sekä aineenvaihdunta (Fogelholm & Oja 2005, 77–78; Oja 2010, 93).

Kestävyyskunnolla eli aerobisella kunnolla viitataan hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä sen toimintakykyyn (Fogelholm & Oja 2005, 77; Oja 2010, 94). Kestävyyskuntoa voidaan tarkastella maksimaalisen hapenottokyvyn näkökulmasta, jonka tulos on suoraan yhteydessä yksilön hyvään terveyteen (Terveyskirjasto 2021; Fogelholm & Oja 2005, 77). Maksimaalinen hapenottokyky on yksinkertaisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimikyky kuljettaa happea ja elimistön kyky hyödyntää sitä rasittavan suorituksen aikana (Terveyskirjasto 2021).

Tuki- ja liikuntaelimistön kunto pitää sisällään yksilön lihaksistoon sekä luustoon kohdistuvia tekijöitä kuten lihasvoima, -kestävyys, liikkuvuus sekä luuston lujuus (Fogelholm & Oja 2005, 78; Oja 2010, 94). Riittävä lihasten voimataso ja kestävyys on fyysisen toimintakyvyn perusedellytys ja sen tärkeys lisääntyy ikävuosien myötä. Vanhemmilla ihmisillä fyysi-

sen toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttaa pääasiassa juuri lihasvoiman- sekä kestävyys- den heikkeneminen tai niiden puute. Tämä toimintakyvyn heikkeneminen lisää myös vanhempien ihmisten kaatumisriskiä. (UKK-instituutti 2020.) Kaatumisriskiin vaikuttaa myös liikehallinta eli motorinen kunto. Sen keskeisimmät sisällöt ovat tasapaino, koordinaatiokyky sekä ketteryys. Näistä tasapainon lisäksi varsinkin käsiin kohdistuva liikkeen nopeus sekä tarkkuus vaikuttaa suuresti jokapäiväiseen elämään ja niiden toimintakykyä tulisi harjoittaa nuorena ja ylläpitää vielä vanhemmalla iällä, sillä niihin kohdistuvat riskit sekä toimintakyvyn heikkeneminen kasvavat iän myötä. (Oja 2010, 94; UKK-instituutti 2020.) Kestävyyskuntoa sekä tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa voidaan parantaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden avulla, joka johtaa parempaan fyysiseen toimintakykyyn (Fogelholm & Oja 2005, 77; Oja 2010, 94).

Kehonkoostumuksesta puhuttaessa tarkoitetaan ihmisen rasvan, lihasten ja luun määrää kehossa (UKK-instituutti 2020). Se vaikuttaa ihmisen terveyteen, toimintakykyyn sekä hyvinvointiin ja varsinkin lihavuudella on todettu olevan huomattavia negatiivisia vaikutuksia edellä mainittuihin elämän osa-alueisiin. Lihavuus ja varsinkin vyötärön alueelle kohdistuva liiallinen rasvan määrä on tutkitusti yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin sekä esimerkiksi tyypin 2. diabetekseen. Näiden lisäksi lihavuuden seuraamuksena on myös suurentunut riski sairastua esimerkiksi rintasyöpään tai paksusuolen syöpään. Lihavuudella on myös muita elämän laatuun negatiivisesti vaikuttavia seuraamuksia kuten heikentynyt fyysinen toimintakyky sekä univaikeudet. Liikunnan merkitystä suoraan laihduttamiseen ja sitä kautta terveyden edistämiseen on tutkittu, mutta tutkimustuloksista on ollut vaikea todentaa suoraa syy ja seuraussuhdetta. Siitä huolimatta on kuitenkin voitu todistaa, että liikunnalla on positiivisia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia myös ylipainoisilla ihmisillä esimerkiksi ylipainoinen mutta paremmassa kunnossa oleva ihmisen saattaa olla terveempi kuin normaalipainoinen mutta huonokuntoinen henkilö. Liikunnalla voidaan myös saada aikaan ilmiö, jossa kehonpaino pysyy samana mutta kehonkoostumus muuttuu. Tällöin yksilö korvaa menetettyä rasvaa lihasmassalla, jolla on myös terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Fogelholm & Kaukua 2010, 427–428; Fogelholm 2005, 87–89.)

4.3 Liikunta ja sosiaalisuus

Kun puhutaan ihmisten sosiaalisista taidoista, tarkoitetaan yksilön halukkuutta sekä kykyä toimia vuorovaikutustilanteissa muiden henkilöiden tai ryhmän kanssa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta itsessään ei välttämättä aiheuta tai edesauta yksilön kokemia positiivisia sosiaalisuuden tunteita vaan koetut tuntemukset ovat hyvin subjektiivisia ja vaihtelevat yksilön omien tilannekohtaisien kokemusten mukaan. (Telama & Polvi 2010, 628–629.)

Vaikka tutkimustiedon mukaan suoraa yhteyttä liikkumisella positiivisiin sosiaalisiin kokemuksiin ei olekaan, ei se tarkoita, etteikö liikunnasta voisi hyötyä myös sosiaalisella tasolla. Liikunnan eri muodot mahdollistavat ystävyysten ja ryhmään kuuluvuuden tuntemuksia, jotka taas edesauttavat positiivisen minäkuvan luomisessa. Tämän lisäksi joidenkin yksilöiden halu ja tarve kokea sosiaalisia vuorovaikutustilanteita voi ohjata heitä liikuntaharrastusten pariin ja sitä kautta liikunnan sosiaalinen puoli voi vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. (Telama & Polvi 2010, 628–631.)

Liikuntaa voidaan siis pitää positiivisten sosiaalisten kokemusten ja tilanteiden mahdollistajana enemmän kuin suoraan niiden aiheuttajana. On tärkeää kuitenkin huomioida, että on olemassa myös ihmisiä, jotka kokevat liikunnan miellyttäväksi juurikin siitä syystä että saavat tehdä sitä yksin. Ei voida siis yleispätevästi ilmasta, että liikunnan sosiaalinen merkitys olisi sama kaikille, mutta oikein käytettynä sillä on mahdollista tuottaa positiivisia vaikutuksia yksilön sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Telama & Polvi 2010, 628–631.)

5 Liikuntamotivaatio

Rintalan ym. (2012, 40–41) mukaan aikuisten motiivit liikunnan harrastamiselle ovat pääasiassa sen terveyshyötyjen saaminen yhdistettynä liikunnasta saatuun parempaan oloon sekä vireystilaan. Myöskään sosiaalisten suhteiden vaikutusta ei voida vähätellä. Positiivisten tuntemusten lisäksi liikunta antaa mahdollisuuden itsensä toteuttamiselle ja sitä kautta se edesauttaa autonomian sekä pätevyyden kokemista. Nämä edellä mainitut tuntemukset ovat erityisen tärkeitä soveltavassa liikunnassa, jonka kohderyhmään kuuluvat henkilöt saattavat kokea näiden tuntemusten puutetta tavallisessa arjessa. (Rintala ym. 2012, 40–41.)

Suurin osa suomalaisista tietää liikuntaan liittyvät hyödyt ja liikkumattomuuden haitat, mutta miksi pelkkä asioiden tiedostaminen ei saa ihmisiä liikkeelle? Taustalla piilee ilmiö, jota kutsutaan motivaatioksi ja tieto on vain yksi tekijä, jolla motivaatioon voidaan vaikuttaa. (Hankonen 2017, 202.) Ihmisen terveyden edistämisen näkökulmasta motivaatio on yksi suurimmista ja tärkeimmistä asioista. Motivaatio on se mikä ohjaa toimintaamme ja se mikä varmistaa, että terveyttä edistävät toiminnot sekä elintavat ovat pitkäkestoisia, tai että niitä ylipäättänsä tapahtuu. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9.)

Motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä. Se ohjaa käyttäytymistämme ja määrittelee sen, kuinka paljon panostamme mihinkin tekemäämme asiaan. Motivaatio ohjaa meidät keskittymään niihin asioihin ja tavoitteisiin, jotka ovat meille tärkeitä ja auttaa meitä sitoutumaan toteuttamaan niiden saavuttamiseen vaaditut asiat. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–131; Liukkonen & Jaakkola 2012, 48). Motivaation selittämisestä tekee osaksi haastavan se, että emme aina tiedä sen taustalla vallitsevia syitä. Motivaation lähteet, eli motiivit, voivat olla siis tiedostettuja tai tiedostamattomia. (Rintala ym. 2012, 38.)

Liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat meidän halukkuuteen harrastaa liikuntaa. Näihin tekijöihin voi lukeutua esimerkiksi oman terveyden edistäminen tai ulkonäölliset tekijät. Henkilön omien motiivien lisäksi liikuntamotivaatioon vaikuttavat myös ympäristö sekä liikuntaharrastuksen sosiaalinen puoli. (Rintala ym. 2012, 38.)

Pidempiaikaista motivaatiota esimerkiksi liikuntaharrastuksen ylläpitämiseksi kutsutaan yleismotivaatioksi. Motivaation taso ei kuitenkaan ole aina sama ja se voi vaihdella aika ajoin, tai jopa päivittäin. Tällöin puhutaan tilannemotivaatiosta. Erona voidaan pitää sitä, että yleismotivaatio vaikuttaa päätökseen ylläpitää ja jatkaa liikuntaharrastusta pidemmällä aikavälillä, kun taas tilannemotivaatio on vaikuttaa päätökseen lähteä harrastamaan

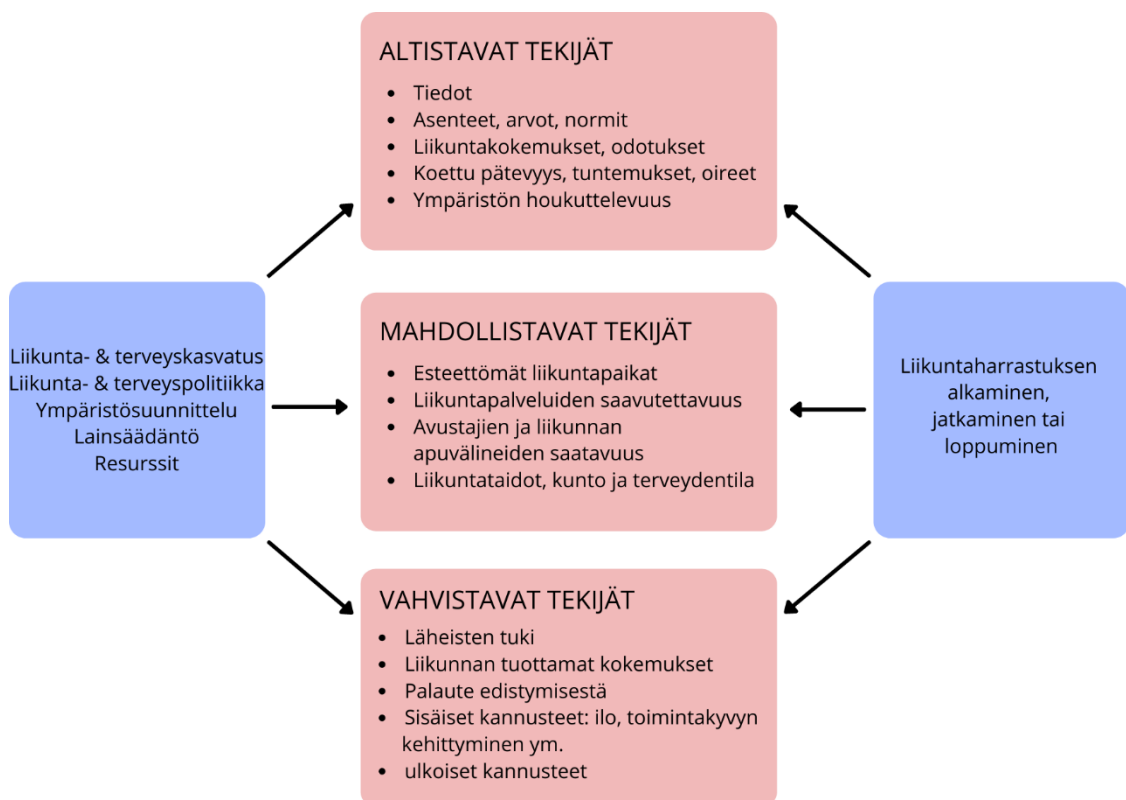
liikuntaa sillä hetkellä. Jälkimmäiseen vaikuttavat helposti ulkoiset tekijät kuten liikuntamahdollisuuksien saatavuus tai sen hetkinen olotila, kuten väsymys. Mitä korkeampi yleismotivaatio liikkumista kohtaan on, sen vähemmän tilannekohtaiset asiat vaikuttavat negatiivisesti päätökseen lähteä liikkeelle. Kyseinen ilmiö toimii myös toisinpäin eli mitä paremmat liikuntamahdollisuudet henkilöllä on tarjolla sitä helpommin hän saattaa lähteä liikkeelle. Vahva yleismotivaatio on erityisen tärkeä soveltavan liikunnan kohderyhmälle sillä he kohtaavat tavallista enemmän tilannesidonnaisia esteitä ja haasteita liikuntaharrastukselle. (Rintala ym. 2012, 38.)

Ihmisen käyttäytymisen taustalla vallitsevia syitä voidaan myös jakaa kahteen luokkaan, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Molemmat näistä ohjaavat ihmisen käytöstä jonkin asian suorittamiseen, mutta syyt taustalla poikkeavat toisistaan huomattavasti. Kun ihminen tekee jotain vain sen takia että hän itse pitää siitä ja kokee saavansa siitä mielihyvää, on kyse sisäisestä motivaatiosta. Ulkoinen motivaatio on taas sitä, kun teemme jotain ulkoisen asian seurauksena, esimerkiksi jonkin palkkion takia tai toisen ihmisen pakottamana. Ulkoiset motivaation lähteet voivat vaihdella suuresti emmekä aina edes tiedosta niitä sellaisiksi, mutta keskeistä on se, että meidän toimintamme on lähtöisin jostakin itsestämme riippumattomasta asiasta. Vaikka ulkoisten motivaation lähteiden on todettu olevan tehokkaita, toimivat ne kuitenkin vain lyhyellä aikavälillä ja yksilö, joka on vain ulkoisesti motivoitunut, saattaa antaa helposti periksi kohdatessaan vastoinkäymisiä. Sisäinen motivaatio on siis tehokkaampi keino ylläpitää pitkäaikaista toimintaa kuten liikuntaharrastusta. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50–51; Vasalampi 2017, 55.)

6 Liikunta-aktiivisuuteen kannustaminen

Aktiivisempaan elämäntapaan sekä liikuntaharrastuksen aloittamiseen kannustamisessa tulisi huomioida juuri yksilön motivaation taustalla vallitseviin asioihin. Soveltavan liikunnan kohderyhmällä tukiverkoston sekä yhteiskunnan vaikutus on vielä tavallista suurempi, sillä heillä on vähemmän vaihtoehtoja mistä valita, vaikka he haluaisivatkin aloittaa uutta harrastusta tai aktiivisempaa elämäntapaa. (Rintala ym. 2012, 44.)

Greenin ja Kreuterin (2005, teoksessa Rintala ym. 2012, 44–45) Precede-Proceed-malli, (kuva 2) auttaa meitä tarkastelemaan liikunta-aktiivisuutta edistäviä tekijöitä. Mallin mukaan mahdollisimman monta liikunnan harrastamisen altistavaa, mahdollistavaa tai vahvistavaa tekijää tulisi täyttyä, jotta yksilö saisi muodostettua uudesta harrastuksesta pysyvän elämäntavan. (Rintala ym. 2012, 44–45.)



Kuva 2. Liikunta-aktiivisuuteen kannustaminen Precede-Proceed mallin mukaan (Mukailen Rintala 2012, 45)

Yhteiskunnallisella tasolla niitä ovat soveltavaa liikuntaa koskevat päätökset sekä sen toimintaan ja edistämiseen säädetty resurssit. Yksilötasolla näitä ovat sellaiset tekijät, jotka mahdollistavat liikuntaharrastusta ja edesauttavat yksilön motivaatiota jatkaa aktiivista elämäntapaa. Näihin lukeutuvat tekijät ovat esimerkiksi liikunnan terveyshyötyjen tietäminen

tai ylipääntänsä sen tiedon löytäminen, positiiviset kokemukset harjoituksista tai muista aktiviteeteista sekä liikuntapaikkojen sekä -palvelujen saatavuus ja esteettömyys. Myös tukiverkoston merkitys on suuri yhdessä liikuntaharrastuksesta saadun positiivisen palautteen kanssa. (Rintala ym. 2012, 44–45.)

Rintalan (2012, 45–46) mukaan soveltavan liikunnan kohderyhmän liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan luomisessa tiedonkulku sekä sen saatavuus ovat erittäin tärkeässä roolissa. Varsinkin nuorena perheen ja tukiverkoston rooli on todella suuri ja juuri heidän pitää saavuttaa tieto liikuntaharrastuksen tärkeydestä, jotta he voivat auttaa nuorta löytämään hänelle sopivan ja häntä kiinnostavan liikkumisen muodon. Uusi harrastus ei välttämättä löydy heti vaan usein miellyttävän liikkumismuodon löytämiseen voi mennä hetki, kun useampia eri lajeja sekä harrastuksia kokeillaan sen itselleen sopivimman vaihtoehdon löytämiseksi. Uusien elämäntapojen aloittamisessa tukiverkoston sekä palautteen merkitys on myös suuri ja siihen tulisi keskittyä, kun pyritään tukemaan toista uuden harrastuksen aloittamisessa. Tieto liikunnan hyödyistä yhdistettynä positiivisiin kokemuksiin sekä mielekkään harrastuksen löytämiseen antavat hyvät lähtökohdat pitkäaikaiselle liikuntaharrastukselle. (Rintala 2012, 45–46.)

7 Pystysalibandystä sähköpyörätuolisalibandyyn

”Sählypallon suurimpana etuna on sen soveltaminen kaikenikäisille, jopa eläkeläisille ja vammautuneille. Sääntöjä voidaan soveltaa joka tilanteeseen sopiviksi, jokaisen iloksi ja hyödyksi: kuntopelihän sähly ennen kaikkea on.” Iltasanomien toimittaja Timo Siukkonen (Arponen & Hilska 2015, 10.)

Salibandy on laji, jota voidaan soveltaa myös vammautuneille henkilöille. Salibandystä käytetään nimitystä pystysalibandy vammautuneiden henkilöiden keskuudessa. Tämä helpottaa erottamaan sähköpyörätuolin ja pystysalibandyn toisistaan.

Sähköpyörätuolisalibandy eli SPT-salibandy on joukkuelaji vaikeavammaisille (Ketola, Tahkio & Kari 2017). Vaikeavammaisuutta on vaikea määritellä tarkasti ja yksiselitteisesti sillä se on yleisesti ottaen monen tekijän summa eikä vain yhden vamman tai sairauden aiheuttamaa. (Rintala ym. 2012, 204.) THL:n (2020) mukaan vaikeavammaisen määrittelyään siten, että henkilö pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden takia tarvitsee apua jokapäiväisissä toiminnoissa. Päivittäiset toiminnot pitävät sisällään muun muassa arjesta selviytymisen, opiskelun, harrastukset ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisen.

7.1 Pystysalibandy

Pystysalibandyn juuret tulevat Pohjois-Amerikasta, Hollannista ja Ruotsista. Kuitenkin ensimmäisen askeleen kohti pystysalibandyä otti Ruotsi 1960-luvulla. Laji otti hyvin paljon vaikutteita jääkiekosta, jääpallosta ja maahockeystä. Pystysalibandyn virallinen nimitys ja pelivälineet, hakivat muotoaan vuosien saatossa. Aluksi lajia kutsuttiin pehmobandyksi ja maabandyksi, sillä sitä pelattiin muovisilla löysillä mailoilla ja pallona toimi kova muovinen kiekko. Kuitenkin mailat saivat todellisen muotonsa, kun 1970-luvulla Ruotsissa alettiin valmistaa virallisia Unihocin klassikkomailoja. Viralliset valtakunnalliset mestaruuskisat pelattiin ensimmäisen kerran 1980-luvulla ja näin alkoi pystysalibandyn tarina. (Arponen & Hilska 2015, 9; Korsman & Mustonen 2011, 15; Kulju & Sundqvist 2002, 36–37.)

Suomeen pystysalibandy rantautui 1970-luvulla, jolloin joukko opiskelijoita kävi vierailulla Ruotsissa ja toi sieltä kouluun tuliaisiksi muovisia sählymailoja ja palloja. Tämän jälkeen opiskelijat rupesivat pelaamaan sitä kouluilla ja ensimmäiset opiskelijoiden väliset sählypelit järjestettiin Helsingin yliopistossa. Pystysalibandystä kuuli myös Jääpalloliitto ja voidaan sanoa, että Jääpalloliiton toiminnanjohtajalla oli suuri rooli salibandyn sanoman leviämiseen. Jääpalloliitto mainosti pystysalibandyä ympäri Suomen ja kävi esittelemässä

lajia muun muassa kouluilla ja eri harrastuspaikoissa. (Arponen & Hilska 2015, 10; Kulju & Sundqvist 2002, 36–37.)

7.2 Sähköpyörätuolisalibandy

Sähköpyörätuolisalibandy puolestaan sai alkunsa Alankomaista 1970-luvun alussa. Se syntyi vahingossa, kun vammaisille suunnatut koulut alkoivat järjestämään oppilaille liikuntatunteja. Täten kehitettiin laji, mitä pystyi pelaamaan myös vammautuneet henkilöt. Aluksi laji oli nimeltään Electric Wheelchair Hockey ja myöhemmin muokkautui nimi Powerchair Hockey. (IWAS Powerchair Hockey a.s.a.) Laji otti paljon vaikutteita maahockeystä, sillä säännöt ja pelivälineet mukailivat maahockeyleijä. Vuosien saatossa laji muokkautui kuitenkin enemmän salibandyksi. Suurin osa maailmasta ei tiedä mitään salibandysta, mutta maahockey on lajina tunnetumpi. Tämän takia lajille jäi nimitys Powerchair Hockey eikä Powerchair Floorball. (Matikainen 1.10.2021.)

Lajin suosio levisi nopeasti ympäri Euroopan, sillä vaikeavammaisille suunnatulle joukkuelajille oli selkeää kysyntää. Vuonna 1978 ja 1979 Alankomaissa järjestettiin ensimmäiset pilottiturnaukset lajin harrastajille. Tarina sai jatkoa ja vuonna 1982 kun alettiin pelata ensimmäistä kertaa kansallisesta mestaruudesta. (IWAS Powerchair Hockey a.s.a.)

Ensimmäiset sähköpyörätuolisalibandyn kansainväliset kisat järjestettiin vuonna 1987 Saksassa, jonka jälkeen lajin näkyvyyttä pyrittiin parantamaan maailmalla järjestämällä erilaisia ystävyysotteluita sekä turnauksia, mutta näytösottelut eivät tuottaneet haluttua tulosta. Vuonna 1998 yritettiin samaa uudestaan ja järjestettiin kisat Italiassa. Italian kisat nostivat lajin tietoisuutta, sillä useampi maa osoitti olevan kiinnostunut isännöimään ja osallistumaan kansainvälisiin tapahtumiin. Lajin kansainvälisestä kehityksestä pyrittiin tehdä yhteisiä sopimuksia, mutta niiden noudattamisen osoittautui haastavaksi ja lopulta koottiin yhteen yhteiset kansainväliset pelisäännöt. (IWAS Powerchair Hockey a.s.a.)

Vuonna 2001 perustettiin The International Committee for Wheelchair Hockey eli ICEWH. Se oli lajin ensimmäinen kansainvälinen komitea ja se otti ensimmäisen askeleen kohti virallista urheilua. Komitea teki erilaisia asiakirjoja, koulutti ihmisiä erilaisiin toimenkuviin, järjesti maiden välisiä konferensseja ja turnauksia. ICEWH halusi kuitenkin enemmän ja vuonna 2005 ICEWH integroitiin yhteen IWAS:n kanssa. (IWAS Powerchair Hockey b.s.a.) IWAS eli International Wheelchair & Amputee Sports Federation on kansainvälinen pyörätuolia käyttävien ja amputoitujen ihmisten urheilujärjestö, joka hallinnoi liikuntarajoitteisten urheilijoiden urheilua. IWAS on rekisteröity hyväntekeväisyysjärjestö. IWAS teh-

tävä on toimia kansainvälisenä paraurheilun kasvattajana ja kehittäjänä, joka vastaa kansainvälisiä kilpailujen järjestämisestä, kilpailukalentereista, säännöistä, antidopingista sekä luokitteluista. Kehittämistyön lisäksi IWAS vastaa myös pyörätuoli miekkailusta ja sähköpyörätuolisalibandystä. (International Wheelchair & Amputee Sports Federation 2021; International Paralympic Committee s.a.) ICEWH ei pystynyt jatkamaan itsenäisesti, sillä lajilla ei ollut tarpeeksi näkyvyyttä, että he olisivat voineet perustaa oman liiton. Ratkaisuna oli siis integrointi, näin lajilla on hyvä tukiverkosto ja he pystyisivät kasvattamaan suosiota IWAS:n kautta. (IWAS Powerchair Hockey b s.a.)

IWAS:n ja ICEWH:n yhdistymisen jälkeen lajin toiminnasta tuli johdonmukaista ja kehityksellistä. Nyt lajia pelataan eri puolilla maailmaa. Yhdistymisen myötä lajin nimi ja logo muutettiin, siten että se kuvaa enemmän lajin mahtipontisuutta ja olisi yhdenmukainen muiden kansainvälisten urheilujärjestöjen kanssa. Komitean uusi nimi on nyt IPCH - IWAS PowerChair Hockey. (IWAS Powerchair Hockey a s.a.)

7.2.1 Sähköpyörätuolisalibandy maailmalla

Lajia pelataan tällä hetkellä virallisesti 13 eri maassa ja kolmella eri mantereella. Eurooppa on lajissa edelläkävijä, sillä laji on saanut alkunsa sieltä. Sähköpyörätuolisalibandyä pelataan Australiassa, Belgiassa, Kanadassa, Tsekissä, Tanskassa, Saksassa, Suomessa, Italiassa, Alankomaissa, Sloveniassa, Espanjassa, Sveitsissä ja Yhdysvalloissa. Laji on kehitteillä myös muissa maissa, kuten Itävallassa, Virossa, Intiassa, Japanissa, Marokossa, Venäjällä, Slovakiassa, Ruotsissa ja Englannissa. (IWAS Powerchair Hockey b s.a.) Kansainvälisellä tasolla tehdään paljon töitä, että lajille saataisiin paralympiastatus. Paralympia statuksen saavuttamiseksi tarvitaan maajoukkueet 15 eri maasta ja kolmelta eri mantereelta. (Matikainen & Kyröläinen 14.10.2021.)

7.2.2 Sähköpyörätuolisalibandy Suomessa

Sähköpyörätuolisalibandy saapui Suomeen 90-luvulla ja Suomi osallistui kansainvälisiin kisoihin ensimmäistä kertaa vuonna 1995. Suomessa alettiin pelaamaan SM-sarjaa vuonna 1997. Suomessa harrastajia lajin parissa on noin 100 ja laji toimii Salibandyliiton alaisuudessa. (Salibandyliitto s.a.) Lihastautiliitoilla oli suuri rooli sähköpyörätuolisalibandyn leviämisessä Suomessa. Ensimmäisiä pelitapahtumia järjestettiin juuri lihastautiyhdistyksen jäsenille, josta laji sai Suomessa alkunsa. (Reijonen 2020, 6–10; Matikainen & Kyröläinen 14.10.2021.) Lihastautiliitto on valtakunnallinen vammaisjärjestö, joka toimii kattojärjestönä muille alueellisille jäsenyhdistyksille. Lihastautiliittojen tarkoituksena on tukea lihassairaiden ihmisten ja heidän omaisten oikeutta tasa-arvoiseen, monimuotoiseen ja

hyvään elämään. Sen tärkeimpiä palvelumuotoja ovat oikeuksien valvonta, sopeutumisvalmennus sekä tiedottaminen. (Lihastautiliitto Ry s.a.)

Suomessa pelataan kahta sarjaa. Sarjaan voi osallistua nais-, mies- tai sekajoukkueilla. Korkein sarjataso on SM-sarja ja toinen sarjataso on Finlandia-sarja. Molempien sarjojen sisällä pelataan yhteensä neljä turnausta. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2019, 28.)

SM-sarjaa pelasi kaudella 2019–2020 nämä joukkueet:

- Helsinki Outsiders Red (HOS Red)
- Helsinki Outsiders White (HOS White)
- BK-48 (Vaasa)
- Heitto Parhaat Palat (Oulu)
- Estonian Wolves (Viro)

Finlandia-sarjaa pelasi nämä joukkueet kaudella 2019–2020:

- Helsinki Outsiders Juniors (HOS Juniors)
- Turun Palloseura (TPS)
- Heitto Heavyweights (Oulu)
- BK-48 (Vaasa)
- Koovee (Tampere)

(Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2019, 28.)

Suomi on pärjännyt hyvin kansainvälisissä kisoissa voittamalla arvokilpailuissa kolmesti pronssia. Suomessa on järjestetty yhdet MM-kisat vuonna 2004 ja EM-kisat piti järjestää vuonna 2020, mutta koronan takia kisat peruuntuivat. (Reijonen 2020, 6–14.)

Lajin pariin pelaajat löytävät tiensä yleensä puskaradion kautta. Lajia mainostetaan säännöllisesti myös erilaisissa urheilutapahtumissa ja kouluilla. Fysioterapeutit tai toimintaterapeutit voivat myös suositella lajia asiakkailleen ja tätä kautta pelaajat voivat löytää lajin pariin. Harrastaminen vaatii monesti pelaajalta ja lähipiiriltä aktiivisuutta, jotta harrastaminen onnistuu. Harrastuksiin pääseminen ja välineiden hankinta ei ole itsestäänselvyys. Lajin kokeileminen on kuitenkin helppoa ja vaivatonta. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021; Matikainen & Kyröläinen 14.10.2021.)

Aiemmin joukkueet toimivat lihasliittojen alaisuudessa. Vuosien mittaan joukkueet ovat siirtyneet urheiluseurojen alaisuuteen, ja tämä on ollut yksi askel kohti urheilua ja urheilullisuutta. (Matikainen & Kyröläinen 14.10.2021.) Suomessa on olemassa yksi seura, joka

on perustettu sähköpyörätuolisalibandyä varten. Loput joukkueet toimivat jo olemassa olevien seurojen alaisuudessa. Seuroilla on ollut aikaisempaa toimintaa muiden lajien parissa muun muassa jääkiekko, salibandy, hiihto ja jalkapallo. Taulukossa 1 kuvataan joukkueiden jakautuminen seurojen alaisuudessa toimiviin joukkueisiin ja niihin, jotka toimivat omana seurana. Seurojen joukkueet ovat pelanneet Suomen Salibandyliiton sarjoissa kaudella 19–20. (Matikainen 17.11.2020.)

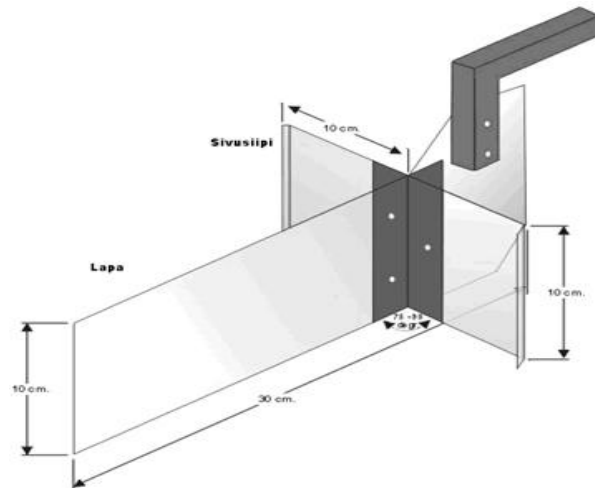
Taulukko 1. Joukkueiden jakautuminen seurojen alaisuuksiin. (Matikainen 17.11.2020.)

Valmiina olevat seurat:
Turun Palloseura, Turku
KooVee, Tampere
BK-48, Vaasa
Haukiputaan Heitto, Oulu
Oma seura:
Helsinki Outsiders, Helsinki

7.3 Lajin säännöt

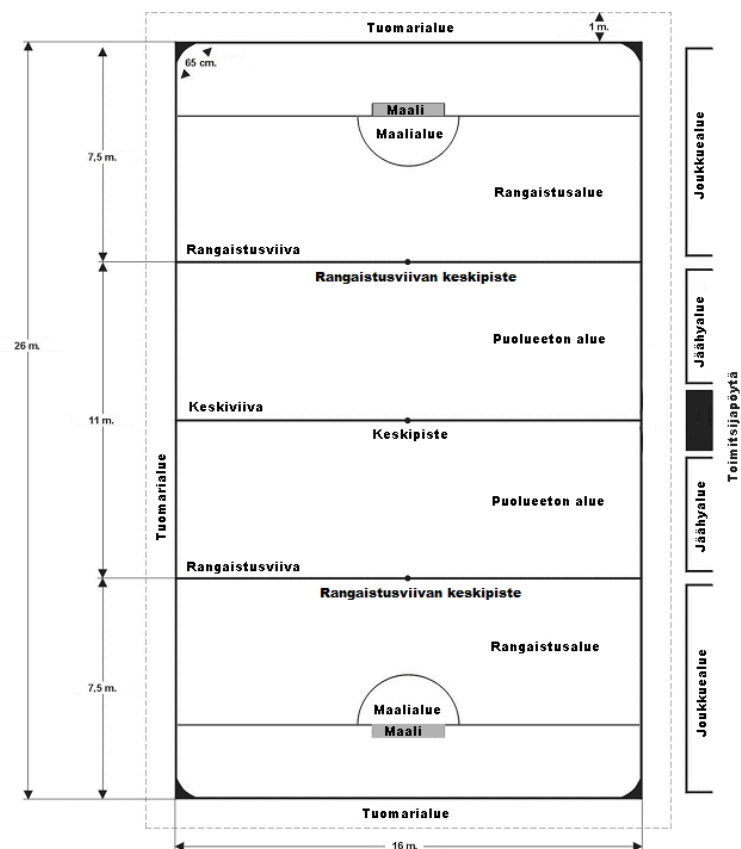
Sähköpyörätuolisalibandyssä on käytännössä samanlaista kuin pystysalibandy, mutta sitä pelataan sähköpyörätuolista. Sähköpyörätuolisalibandy on joukkuepeli, jossa yritetään saada enemmän maaleja kuin toinen joukkue. Suomessa sähköpyörätuolisalibandyä voi pelata sellainen henkilö, kuka käyttää arjessa jotain liikkumisen apuvälinettä. Kansainvälisellä tasolla puolestaan käytetään urheilijoiden luokittelua. Luokittelussa pelaaja pisteytetään ennen pelejä hänen toimintakykynsä mukaan. Pisteitä on jaossa 0,5–4,5 ja mitä matalampi toimintakyky on, sitä vähemmän pisteitä saa. Puolestaan mitä parempi yläkropan ja keskivartalon toimintakyky on, sitä enemmän pisteitä saa. Luokittelu pisteet vaikuttavat siihen ketä kentällä pelaa samaan aikaan. Kentällä saa olla enintään 12 pistettä luokituksen pisteiden mukaan eli neljän kenttäpelaajan ja maalivahdin yhteen lasketut pisteet. (Suomen Paralympiakomitea 2020, 4–5.)

Kentällä on samaan aikaan neljä kenttäpelaajaa sekä maalivahti. Maalivahti on aina t-stick-pelaaja ja kenttäpelaajista yhden tulee olla t-stick-pelaaja, joten enintään kolme käsi- mailalla pelaavaa pelaajaa saa olla kentällä samaan aikaan. Kuvassa 3 on kuvattuna t-stick lapa, mikä voidaan kiinnittää pelituolin etuosaan, mikäli käsien toimintakyky on puutteellista ja mailaa ei voida pitää kädessä. (Suomen Paralympiakomitea 2018, 13.)



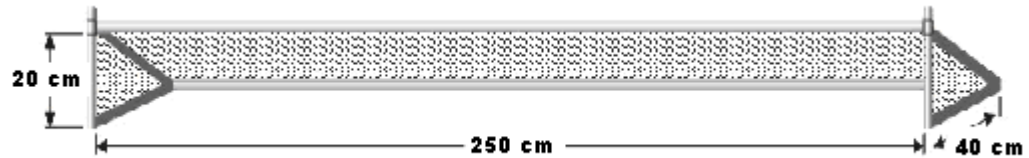
Kuva 3. T-stick maila, mikä asennetaan pelituolin etuosaan (Suomen Paralympiakomitea 2018, 22).

Suomen sarjoissa ottelu kestää 2x15 minuuttia ja kansainvälisissä peleissä 2x20 minuuttia (Suomen Paralympiakomitea s.a.). Pelikentän pituus on 24–26 m ja leveys 14–16 m. Pelikentän pinta voi olla puuta tai synteettistä materiaalia. Kuvassa 4 on kuvattuna pelialue. Pelialue tulee merkata liiton ohjeiden mukaisesti. (Suomen Paralympiakomitea 2018, 5.)



Kuva 4. Sähköpyörätuolibalandy pelikenttä ja merkattavat alueet (Suomen Paralympiakomitea 2018, 5).

Maali on pienempi kuin pystysalibandyssä. Se on matalampi ja leveämpi. Kuvassa 5 on kuvattuna maalin mitat, jotka ovat 250 cm leveys, 20 cm korkeus ja 40 cm syvyys. (Suomen Paralympiakomitea 2018, 8.)



Kuva 5. Sähköpyörätuolisalibandy maali (Suomen Paralympiakomitea 2018, 8).

Maali syntyy, kun pallo on ylittänyt kokonaan maaliviivan. Mailalla tehty maali on yhden pisteen arvoinen, mutta jos t-stick-pelaaja tekee maalin, siitä tulee yhteensä kaksi pistettä. (IWAS Powerchair hockey 2018, 34.)

Pelituolin maksiminopeus ei saa olla yli 15,0 km/h. Finlandia-sarjassa nopeus ei saa ylittää 13,5 km/h. Tuolin tulee olla sellaisella korkeudella, että pallo mahtuu menemään sen ali. Tuolissa ei saa olla teräviä kulmia, jotka voivat aiheuttaa vahinkoa pelikentällä. Tuolin täytyy olla säädettävissä ilman erilaista välineistöä, mutta välineistö pitää olla saatavilla. Pelituolissa tulee olla vähintään neljä ja enintään kuusi pyörää. Turvavyöt ovat sallittuja, mutta niitä saa olla enintään neljä. Ottelun aikana saa käyttää erilaisia suojaimia kuten suojalasit, kypärä ja säärisuoja. Vaarallinen ajaminen ei ole sallittua, eli toiseen pelaajaan törmäminen on kielletty. (Suomen Paralympiakomitea 2018, 17–18.)

8 Lajin taitovaatimukset

Lajin taitovaatimukset ovat hyvin samankaltaiset kuin pystysalibandyssä. Lajivaatimukset on jaettu kolmeen osaan: taito + pelikäsitys, henkiset ominaisuudet, ja fysiikka. Tämän lisäksi on hyvä ottaa huomioon harjoittelua tukevat tukitoimet muun muassa ravinto, lepo ja kehonhuolto. Jokainen pelaaja on erilainen ja omaa niin henkilökohtaisia vahvuuksia ja heikkouksia. Taitovaatimusten olisi hyvä olla tasapainossa keskenään. Selkeät puutteet eri osa-alueilla voivat heijastua kokonaisuuteen ja vaikuttaa negatiivisesti pelaamiseen. Tiettyyn pisteeseen asti voi taitovaatimuksia kompensoida. Muun muassa taidoiltaan heikompi pelaaja voi kompensoida omaa peliä parempaan suuntaan loistavilla henkisillä taidoilla tai toisinpäin. (Korsman & Mustonen 2011, 75–76.)

Suurimpina eroavaisuuksina lajin taitovaatimuksissa pystysalibandyn ja sähköpyörätuolisalibandyn välillä ovat fyysiset ominaisuudet, sillä liikkuminen ei tapahdu juosten vaan ohjaamalla sähköistä pyörätuolia. Lisäksi osa pelaajista ei käytä salibandymailaa vaan mailana toimii t-stick. Pelin pohjimmainen ajatus on sama kuin pystysalibandyssä, eli tehdä enemmän maaleja kuin vastustaja. Taktikalta peli mukailee myös koripalloa, koska blokit kuuluvat vahvasti lajiin. Blokki tarkoittaa vastustajan kulkusuunnan estämistä. (Borg & Linkeheimo 30.9.2021.)

8.1 Taito ja pelikäsitys

Salibandya pidetään nopeustaitavuuslajina, jossa pyritään taidollisesti suoriutumaan mahdollisimman nopeasti erilaisista tilanteista. Vastustaja antaa jatkuvaa painetta pelaajalle ja tällöin pallollisen pelaajan tulee reagoida mahdollisimman nopeasti ja taitavasti. Mitä taitavammaksi laji etenee, sitä vähemmän kentällä on aikaa ja tilaa omille suorituksille. Nopeustaitavuus vaatii pelaajalta todella hyvää perustekniikoiden hallintaa vaihtelevissa olosuhteissa. Perustekniikoiden hallinta tulee harjoittelun seurauksena. (Korsman & Mustonen 2011, 75-77; Kulju & Sundqvist 2002, 99.)

Henkilökohtaisten taitojen lisäksi on hyvä kehittää pelaajien välistä yhteistyötä. Yhteistyön perustana toimii yksittäisten pelaajien pelikäsitys. Salibandy on joukkuepeli ja pelaajien tulee tajuta pelin tavoitteet ja periaatteet ja niiden tulee olla yhtenäisiä joukkueen sisällä. Päätöksentekoon vaikuttavat henkilökohtaiset taidot sekä pelaajan yleinen ja tilannekohtainen hahmottamiskyky. (Korsman & Mustonen 2011, 76-77.)

Sähköpyörätuolisalibandyn tärkeimmäksi taidoksi nousee kuitenkin pelituolin käsittelytaidot. Pelituoli toimii liikkumisen välineenä pelikentällä. Tuolit ovat erilaisia eri maissa. Peli tuoli toimii sähköllä ja kulkee 15,0 km/h tai 13,5 km/h riippuen sarjatasosta. Tuolissa on eri

vaihteita, mutta pelaajat monesti valitsevat yhden vaihteen, jota käyttävät koko pelin ajan. Pelituolit ovat hyvin ketteriä liikkumaan, sillä niillä pystyy pyörimään oman akselinsa ympäri. Pelituolit ovat monesti vikkelämpiä kuin pelaajien arkituolit ja monesti ne ovat myös pienempi kokoisia. Pelituolin käsittelytaidot vaativat vuosien harjoittelun sen hahmottamiseen ja oikeaoppiseen liikkumiseen kentällä. Erityisesti t-stick-pelaajilla pelituolin käsittelytaidot nousevat ylitse muiden, sillä heillä pelituoli toimii sekä mailana että liikkumisvälineenä. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Pelituolin lisäksi tärkeä ominaisuus sähköpyörätuolialibandyssä on avaruudellinen hahmottaminen (Borg & Linkoheimo 30.9.2021). Avaruudellinen hahmottaminen on loogista päättelykykyä ja syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä. Hyvän avaruudellisen hahmottamiskyvyn omaava pelaaja pystyy esimerkiksi arvioimaan tilaa, suuntia ja erilaisia kokonaisuuksia. (Kuntoutussäätiö 2021.) Pelin hahmottamista helpottaa, jos seuraa paljon muuta urheilua. Suurimman hyödyn saa muiden pallopelien seuraamisesta. Hahmottamista voi helpottaa myös omien pelien tarkastelu jälkikäteen. Edellä mainitut kohdat edistävät myös hahmottamiskykyä kentällä ja vahvistavat peliälyn edistymistä. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

8.1.1 Hyökkäyspelitaidot

Hyökkäyspelitaitoja ovat pallonhallinta, kuljettaminen, syöttäminen ja laukaus. Kuljettaminen, syöttäminen ja syötön vastaanottaminen ovat tärkeitä ominaisuuksia maalintekotilanteiden luomiseen. Laukaisutaitoa tarvitaan puolestaan tilanteen viimeistelemiseen. Pallonhallinnan kehittäminen vaatii useita tunteja pallonkäsittelyä, esimerkiksi erilaisia kuljetus, harhautus ja veto harjoituksia. (Korsman & Mustonen 2011, 85; Kulju & Sundqvist 2002, 91–100.) Hyökkäyksen muodostuminen vaihtelee sen perusteella, millaisella pelitaktiikalla on lähdetty pelaamaan. Yleensä pelaajat pelaavat siten, että mailalliset pelaajat pelaavat mailallisia vastaan ja t-stick-pelaajat pelaavat t-stickiä vastaan. Aina peli ei kuitenkaan etene näin vaan tilannekohtaisia poikkeuksia saattaa olla. Sähköpyörätuolialibandyssä hyökkäyksen luonne perustuu pitkälti siihen, että pyritään saamaan mailalliselle pelaajalle vetopaikka. T-stick-pelaajan tehtävä on suojella pallollista mailallista pelaajaa ja luoda mahdollisia blokkeja hyökkäyksen aikana. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Peli asennon korostuminen sähköpyörätuolialibandyyn pelaajilla on yhteydessä vammaan ja sen tasoon. Osa pelaajista kykenee liikuttamaan ylävartaloa ja hakemaan erilaisia kiertoliikkeitä, mutta kaikki eivät pysty tähän. Sähköpyörätuolialibandyssä pallonhallinnassa korostuu myös tarvittavat apuvälineet. Osa pelaajista tarvitsee apuvälineitä muun muassa heikon puristusvoiman takia. Tällöin voidaan keventää mailaa tai sitoa maila niin että se

pysyy kädessä. Osalla pelaajista on myös käytössä turvavöitä oikean peliasennon löytämiseen. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Kuljettamisen tavoitteena on viedä pallo sellaiselle alueelle missä on tilaa. Muiden pelaajien on hyvä havainnoida pallollisen liikettä ja liikkua siten että pallollinen saa tilaa. Kuljettaessa palloa tulisi välttää menemästä sinne missä on ahdasta. Kuljetuksen tavoitteena on tehdä lisää aikaa sekä tilaa joukkueella. Kuljettamisen seurauksena pyritään luomaan paikka syötölle tai laukaukselle. Mikäli syöttö tai laukaisu paikkaa ei löydy, on pelaajalla myös mahdollisuus suojata palloa. Kuljetuksessa tarvitaan nopeuden ja liikesuunnan vaihtelua, jonka suorittamiseen pelaaja tarvitsee teknistä taitoa. Tarvittaessa kuljetus voi pitää sisällään myös harhautuksia. Katseen pitäminen ylhäällä helpottaa oikean ratkaisun tekemistä. (Korsman & Mustonen 2011, 86; Kulju & Sundqvist 2002, 92–102.) T-stickillä kuljettaminen tapahtuu niin, että pallo on t-stickin jommallakummalla puolella. Kuljettaminen tapahtuu tuolia liikuttamalla. Tämä vaatii paljon harjoitusta, sillä pelaaja ei käytännössä tunne palloa lavassa. Opettelun myötä pelaaja oppii tunnistamaan, millaiset liikkeet ja millainen nopeus sopivat pallon kuljettamiseen. Monesti t-stick-pelaajan rooli onkin kuljettaa pallo mailalliselle pelaajalle pelin rauhoittamiseksi. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Syöttäminen on nopein ja tehokkain tapa luoda hyökkäystä. Syötöllä päästään liikkumaan nopeammin kuin kuljettamalla, sillä pallo liikkuu nopeammin kuin pelaaja. Syötössä on tärkeää, että palloton pelaaja pystyy irtautumaan puolustavasta pelaajasta tyhjiin vapaaseen tilaan ja syöttö syötetään parhaassa pelitilanteessa olevalle pelaajalle niin, että pelaaja pystyy jatkamaan hyökkäystä ilman häirintää. Syötön tulee olla tarkka, kova ja ajoitukseltaan oikea. Syöttötekniikalla tarkoitetaan kykyä syöttää eri tavoin ja niitä ovat muun muassa rannesyöttö, rannesyöttö saatolla, rystysyöttö ja kaaripallosyöttö. (Korsman & Mustonen 2011, 87; Kulju & Sundqvist 2002, 92–102.) T-stickillä syöttäminen tehdään nopealla tuolin nytkäytysliikkeellä niin, että pallo saadaan liikkeelle. Monesti t-stick-pelaajat tekevät pieniä syöttöjä, sillä tuolin avulla tarkka ja kova syöttö on vaikeaa ja riskialtista tehdä. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Pelin jatkamisen näkökulmasta syötön vastaanottaminen on käytännössä tärkeämpi taito kuin itse syöttäminen. Hyvä syöttö ei riitä, jos vastaanottaminen epäonnistuu, kun taas toisaalta hyvä pelaaja pystyy vastaanottamaan vaikeankin syötön. Helpoin tapa vastaanottaa syöttö on paikaltaan, mutta pelinomainen liikkeen lisääminen hankaloittaa asiaa. On tärkeää olla valmiina ottamaan syöttö vastaan katsomalla pallollista pelaajaa ja pitämällä lapa maassa. Tämän jälkeen pelaajalla tulee olla ajatus siitä, miten peliä jatketaan. (Korsman & Mustonen 2011, 90–92; Kulju & Sundqvist 2002, 92–102.) T-stick-pelaajien on lä-

hes mahdotonta vastaanottaa syöttöä, sillä pelituoliin kiinnitetty lapa ei jousta palloa vastaanotettaessa. T-stick-pelaajat pystyvät kuitenkin ottamaan hitaita syöttöjä vastaan väljässä ja rauhallisessa pelitilanteessa. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Laukauksen tavoitteena on laittaa pallo maaliin. Laukaisutyyplejä on kolme: rannelaukaus, kiertolaukaus ja lyöntilaukaus. Rannelaukaus on nopea ranteesta lähtevä laukaus, joka on tarkka ja salibandyssä käytetyin laukaisumuoto. Lyöntilaukauksessa vauhtia haetaan keskivartalosta ja ranteet pysyvät lukossa. Lyöntilaukaus on kova mutta ei tarkka, laukaus vaatii oman tilan ja suositeltavaa tehdä suoraan syötöstä. Puolustajat käyttävät tätä vetoa eniten keskiviivantuntumasta. Kiertolaukauksessa samanaikaisesti suojataan palloa ja haetaan vauhtia kiihtyvän puolikaaren muodossa, jonka päätteeksi veto tehdään. Kiertolaukaus on tarkka ja voimakas, mutta vaatii ison tilan sen suorittamiseen. Pelaajan on tärkeä tunnistaa, mitä laukausta käyttää missäkin pelitilanteessa. Olennaista on, että laukaus on tarkka, yllättävä ja kova. (Korsman & Mustonen 2011, 92–102.) T-stickillä maali tehdään joko kuljettamalla, ajamalla palloon tai ohjaamalla mailapelaajan laukaus tai syöttö kohti maalia. T-stick-pelaajat harvoin tekevät maaleja ja jos maali syntyy t-stick-pelaajan toimesta, tulee tästä kaksi pistettä joukkueelle. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

8.1.2 Puolustuspeli

Puolustuspelitaitoja ovat laukauksen peittäminen, pallon riistäminen, syötön katkaiseminen ja valmius kääntää peli hyökkäyssuuntaan. Puolustuspelitaitojen tavoitteena on katkaista vastustajan hyökkääminen ja riistää pallo takaisin omalle joukkueelle. Hyvällä puolustajalla on myös valmius kääntää peli hyökkäyssuuntaan pallon riiston jälkeen (Korsman & Mustonen 2011, 95.) Puolustuspelin muodostuminen riippuu pelitaktiikasta. Puolustuksen tarkoituksena on ohjata peliä laitoihin, mistä on lähes mahdotonta tehdä maalia. Tärkeää on myös peittää mahdolliset syöttösuunnat ja estää pallon pääsy omalle maalille. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Laukauksen peittämisen tavoitteena on estää vastustajan laukauksen pääseminen maalille. Pelaajan tulee olla sijoittuneena vastustajan ja maalin väliin ja tarkoituksena peittää mahdollisimman paljon. Tärkeää on, ettei pallo tule peittämisyrityksen lävitse. Peittävän pelaajan on tärkeä seurata palloa ja olla valmis liikkumaan siihen suuntaan, minkä vastustaja valitsee. (Korsman & Mustonen 2011, 95–96; Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Pystysalibandyssä pallon riistäminen tapahtuu mailalla ja kontaktilla vastustajaan. Pallon riistäminen tapahtuu hyökkääjän lavan pallolliselta puolelta. Mailaa ei saa painaa, lyödä tai nostaa. (Korsman & Mustonen 2011, 96–97.) Sähköpyörätuolisalibandyssä pallon riistäminen eroaa siinä mielessä siten, että sähköpyörätuolisalibandyssä ei voida ottaa isoa

kontaktia pelituoleilla, sillä siitä seuraa rangaistus. Pallollisen pelaajan lähelle saa kuitenkin mennä, kunhan ei törmää. Pallon riistäminen tapahtuu siis joko mailalla tai siten, että annetaan painetta pallolliselle pelaajalle ja pakotetaan vastustaja tekemään virhe. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Korsmanin ja Mustosen (2011, 97) mukaan syötön katkaisemisen tarkoituksena on estää vastustajien välinen syöttely. Syötön katkossa on olennaista sijoittua puolustettavan pelaajan ja maalin väliin, mutta siten että pallo on näkyvässä. Syötön katkaiseminen tapahtuu reagoimalla vastustajan syöttöön ja laittamalla maila, t-stick tai pelituoli syöttölinjan väliin. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

8.2 Psyykkiset ominaisuudet

Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus ja kaikki edellä mainituista asioista vaikuttavat toisiinsa niin hyvässä kuin pahassa. Psyykkisiin ominaisuuksiin pyritään vaikuttamaan psyykkisellä valmennuksella. Psyykinen valmennus on pitkä prosessi ja sitä olisi hyvä harjoitella yhtä lailla kuin fyysisiä ja teknisiä ominaisuuksiakin. Psyykkiseen valmennukseen tarvitaan sekä valmentajaa että pelaajaa ja joukkueurheilussa koko joukkuetta. Omien psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ja niiden valmentaminen sopii kaikille, jotka haluavat kehittää itseään. Voit olla huippu-urheilija tai harrastetasonurheilija, mutta psyykinen valmennus sopii kaikille. (Korsman & Mustonen 2011, 78–79 & 181–188; Rintala 2020, 30–31.)

Hyvien psyykkisten ominaisuuksien avulla pyritään urheilusuorituksessa saamaan pelaajasta paras mahdollinen suoritus aikaan. Urheilusuorituksen lisäksi tavoitteena on urheilijan psyykinen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Hyvät psyykkiset taidot omaavalla henkilöllä on muun muassa vahva itseluottamus, selkeät tunteiden hallinta taidot ja hän myös nauttii tekemistään urheilusuorituksista. (Korsman & Mustonen 2011, 78–79 & 181–188; Rintala 2020, 30–31.)

Suoritus koostuu fyysisistä, tiedollisista ja motorisista tapahtumaketjuista. Mitä taitavamaksi pelaajat tulevat sitä enemmän korostuvat psyykkiset ominaisuudet, sillä joukkueiden ja yksilöiden väliset fyysisten, teknisten ja taktisten ominaisuuksien erot kapenevat. Psyykkisten valmennuksen menetelmiä on puolestaan tavoitteiden asettelu, rentoutuminen, keskittyminen, mielikuvaharjoittelu, itseluottamus ja suoritukseen valmistautuminen. (Korsman & Mustonen 2011, 78–79 & 181–188; Rintala 2020, 301–303.)

Vammaisten ihmisten psyyke voi olla ihan yhtä vahva kuin vammattomankin ihmisen. Vammaiset voivat kokea elämänlaadun hyväksi tai jopa laadukkaammaksi kuin vammattomat ihmiset. Elämänlaatuun voi myös vaikuttaa se, missä elämän tilanteessa vammautuminen on tapahtunut, onko vamma ollut ihmisellä syntymästä asti vai onko ihminen vammautunut elämän myöhemmässä vaiheessa. Tällaiset tapahtumat ovat suuria iskuja psyykkiselle hyvinvoinnille. Vammaisilla ihmisillä pätevät samat asiat psyykkisessä valmennuksessa kuin vammattomilla ihmisillä. (Rintala 2020, 297–300.)

Henkinen jaksaminen korostuu sähköpyörätuolisalibandyssä, sillä vaihtoon ei välttämättä aina pääse ja ne voivat venyä todella pitkiksi. Tarkkaavaisuuden tulee pysyä laadukkaana koko pelin ajan ja se ei saa herpaantua, vaikka meneillään olisi pitkä vaihto. Sähköpyörätuolisalibandyyn pelaajilta vaaditaan hyvää paineensietokykyä etenkin maajoukkueetasolla. Mitä kovemmaksi pelit menevät sitä enemmän paineensietokykyä tarvitaan. Tärkeissä oteluissa on kriittistä, että pelaajat osaavat kanavoida tunteensa oikein. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

Psyykkistä valmennusta on hyvä integroida valmennuksen joukkoon muun muassa mieli-kuva- ja hengitysharjoituksilla. Valmentajan on hyvä tietää ja tuntea omat joukkuealaiset. Tuntemisen kautta pystytään yksilöimään valmennusta ja lähestymään pelaajaa harjoitteilla ja palautteella, jotka sopivat juuri hänelle. Valmentajan tulee myös tunnistaa erilaisia tilanteita ja oppia, milloin ja miten reagoidaan eri tilanteisiin. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021; Kulju & Sundqvist 2002, 85–88.)

Palautteen annolla on iso rooli pelaajan itsetunnon ja vireystilan luomisessa. Palautteen annon tulee olla rehellistä ja rakentavaa niin että se ei lyttää pelaajaa liikaa, mutta antaa silti jotain kehitettävää. Valmentaja haluaa tietenkin kehittää pelaajiaan, mutta tietyissä tilanteissa valmentajan on hyvä kuitenkin muistuttaa pelaajaa myös hänen hyvistä ominaisuuksistaan. Kehut ruokkivat jokaisen itsetuntoa ja jokaisen ihmisen olisi hyvä tiedostaa omat vahvuutensa. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

8.3 Fyysiset ominaisuudet

Fyysiset ominaisuudet sähköpyörätuolisalibandyyn pelaajalla ovat hyvin yksilölliset. Fyysiset ominaisuudet riippuvat pitkälti siitä, minkä tason vamma tai sairaus pelaajalla on. Osalla pelaajista toimintakyky on hyvin rajoittunut ja osalla pelaajista on puolestaan hyvä toimintakyky yläraajoissa ja keskivartalossa. Paremman toimintakyvyn omaavat pelaajat pystyvät ylläpitämään ja parhaassa tapauksessa kehittämään fyysisiä ominaisuuksia, mutta yleensä fyysinen harjoittelu on pitkälti kuitenkin enemmän toimintakyvyn ylläpitämistä kuin sen selkeää kehittämistä. Suurin osa pelaajista käyvät jossakin kuntouttavassa

toiminnassa muun muassa fysioterapiassa ja toimintaterapiassa, jotka myös ylläpitävät ja edistävät fyysistä toimintakykyä. Sähköpyörätuolisalibandyssä pelaajat eivät aina koe suurta fyysistä väsymystä pelin aikana sillä pelin fyysinen vaatimustaso vaihtelee yksilön omien rajoitteiden mukaan. Paremman toimintakyvyn omaavien pelaajien on hyvä harjoittaa liikkuvuutta ja voimaa, mikäli se on mahdollista. Liikkuvuuden harjoittelun seurauksena kurottamiset palloon ja kiertolaukaukset paranevat laadullisesti. Voiman harjoittaminen mahdollistaa myös kovien syöttöjen ja laukauksien kehittymisen. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

8.4 Harjoittelun tukitoimet

Taitoharjoittelun, psyykkisenharjoittelun ja fyysisenharjoittelun lisäksi tarvitaan vastapainoksi harjoittelua tukevia toimia, joita ovat ravitsemus, kehonhuolto, lepo ja palautuminen. Harjoittelun tukitoimet ovat läsnä urheilijan jokapäiväisessä elämässä. Harjoittelun tukitoimien tehtävänä on mahdollistaa harjoittelu, saavuttaa maksimaalinen hyöty urheilusuorituksesta sekä helpottaa palautumista. Optimaalista kehitystä ei tapahdu, mikäli harjoittelun tukitoimet eivät toteudu. (Korsman & Mustonen 2011, 79 & 205.)

Kehittyminen tapahtuu levossa ja olennaista on huomioida harjoittelun ja palautumisen tasapaino. Ihmisen on myös hyvä ottaa huomioon eri elämäntilanteet, sillä tiettyinä ajanjaksoina ihmiset voivat kokea enemmän stressiä elämässään. Tällaiset elämäntilanteet tulevat ottaa huomioon myös harjoittelussa ja palautumisessa. Palautumiseen liittyy vahvasti uni ja sen tulisi olla laadukasta ja sitä tulisi saada tarpeeksi rasiin nähden. Riittävän ja laadukkaan unen aikana elimistö on kudoksia korjaavassa tilassa, jolloin unen aikana energiavarastot täyttyvät, hermosto palautuu ja syntyy uusia muistijälkiä. (Korsman & Mustonen 2011, 205–206.)

Oikeanlainen ravitsemus auttaa palautumisessa, vahvistaa suorituskkyä ja ennaltaehkäisee ylikuormitustilan muodostumista. Oikeanlainen ravitsemus on normaalia kotiruokaa, josta saadaan sopiva määrä energiaa kulutukseen nähden. Ruoan on hyvä olla monipuolista, missä otetaan huomioon kaikki ravinto- ja suojaravintoaineet. Energiaravintoaineisiin kuuluu hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Suojaravintoaineisiin kuuluu vitamiinit sekä kivennäis- ja hivenaineet. Ruokailussa on hyvä noudattaa lautasmallia, eli puolet lautasesta on salaattia, neljäsosa on hiilihydraatteja ja viimeinen neljännes on jokin proteiininlähde. Syömisestä tulisi olla säännöllistä ja suunniteltua. Ateriarytmi ja säännöllisyys pitää aineenvaihdunnan käynnissä ja verensokerit tasaisena niin, ettei ne pääse laskemaan liian alas päivän aikana. Aterioita olisi hyvä syödä 5–7 kertaa päivässä noin 3–4 tunnin välien. Syömisestä lisäksi on tärkeä huomioida riittävä nesteytys päivän aikana, ottaen huomioon hikoilun

määrän. Vaikka ravitseminen on tärkeä osa urheilijan elämää ei siitä pidä ottaa kuitenkaan liian suurta stressiä. Syömisen tulisi olla kiireetöntä ja nautinnollista. (Korsman & Mustonen 2011, 206–217; Pethman & Ilander 2006, 11–17 & 20–23 & 33.)

Harjoittelu vaatii vastapainoksi myös kehonhuoltoa. Kehonhuollolla pyritään maksimoimaan suorituskky, nopeuttamaan palautumista ja ennaltaehkäisemään vammojen syntyä. Oikeanlainen kehonhuolto edistää urheilijan hyvinvointia, helpottaa motoristen taitojen oppimista ja vahvistaa oman kehon tuntemusta. Kehonhuollosta voi olla apua myös virheasentojen korjaamisessa ja erilaisissa liikerajoituksissa. Kehonhuoltoa voi olla muun muassa venyttely, hieronta ja kuntoutus. (Korsman & Mustonen 2011, 206 & 218–235) Sähköpyörätuolisalibandyn pelaajista suurin osa käyvät erilaisissa kuntouttavissa toiminnoissa, joita ovat esimerkiksi fysioterapia käynnit ja kuntoutusjaksot. (Borg & Linkoheimo 30.9.2021.)

9 Työn tarkoitus ja tavoite

Työn tavoitteena oli suunnitella Suomen Salibandyliitolle sähköpyörätuolisalibandy-esite, jonka avulla voitaisiin lisätä lajin näkyvyyttä sekä saada mahdollisesti lisää harrastajia. Sähköpyörätuolisalibandystä on koottu erilaisia esitteitä aikaisemmin, mutta nyt tarkoituksena oli päivittää tietoa, sekä luoda uutta ilmettä niin, että se olisi enemmän mainoksen omainen ja puhuttelisi lukijaa. Esitteen tarkoitus on tuoda esille lajin mahtipontisuutta ja vauhdikkuutta.

Esitteeseen haastateltiin lajin pitkäaikaisia harrastajia sekä valmentajia. Haastattelussa käytettiin haastattelupohjaa, mikä löytyy liitteestä 1. Heiltä kysyttiin mielipidettä siihen, miten he haluaisivat tuoda esille omaa lajiaan uusille harrastajille. Esite muokkautui pitkälti maajoukkue pelaajien sekä valmentajien kommenttien pohjalta. Siinä on paljon heidän kannustavia ja tunteikkaita kommentteja, jotka lisäävät esitteen mielenkiintoa.

Laji on mennyt viiden vuoden aika paljon eteenpäin ja osa aikaisemmin koostetusta tiedosta ei ole enää ajankohtaista. Lajia mainostetaan muun muassa erilaisissa tapahtumissa ja kouluilla. Mainostettavissa tilaisuuksissa tulisi olla helppojakoinen esite, mitä voisi jakaa lajista kiinnostuneille. Esitteen kautta pääsee tutustumaan lajiin ja siitä löytyy myös ohjeet mistä löytyy lisätietoa, mikäli kiinnostuu aiheesta enemmän. Lisätietoja löytyy esimerkiksi Suomen Salibandyliiton sekä Paralympiakomitean nettisivuilta. Tämä opinnäytetyö on myös koostettu olemaan osana lisätietoa ja ohjeet tämän opinnäytetyön löytämiseen ja lukemiseen löytyvät myös esitteestä.

Helsingissä sähköpyörätuolisalibandyn harrastajia on suhteessa paljon ja lähes kaikki maajoukkuepelaajat ovat Helsingin joukkueista. Esitteen kautta pyrimme tavoittamaan potentiaalisia harrastajia ympäri Suomen ja levittämään lajia myös muihin kaupunkeihin, joissa lajia ei vielä välttämättä harrasteta.

10 Työn vaiheet

Vuonna 2020 olimme mukana järjestämässä sähköpyörätuolisalibandyn EM-kisoja, jotka lopulta jouduttiin perumaan koronan takia. Järjestäjinä saimme oikeuden lähteä maajoukkueen mukaan harjoitusturnaukseen Italiaan. Siellä tutustuimme lajiin ja kansainvälisiin kisajärjestelyihin paremmin. Turnauksessa tutustuimme myös välineistöön, lajin ominaisuuksiin sekä luokitteluun. Se avasi meille aivan uuden maailman, ja tämän kautta syvempi kiinnostus sähköpyörätuolisalibandyä kohtaan heräsi. Sähköpyörätuolisalibandy on lajina nopeatempoinen, jonka vuoksi se on myös erittäin katsojaystävällistä. Meidät otti vastaan todella tiivis yhteisö, joka opetti meille paljon lajista. Tämän reissun jälkeen heräsi todellinen mielenkiinto sähköpyörätuolisalibandyä kohtaan ja idea opinnäytetyöstä tuli ilmoille lajiliiton kanssa keskusteltaessa.

Opinnäytetyön tavoite ja lopputuotos muuttuivat alustavasta suunnitelmasta, jolla lähdimme liikkeelle tammikuussa 2021. Alustavan suunnitelman mukaan tarkoitus oli perustaa uusi sähköpyörätuolisalibandyjoukkue Suomeen, mutta vallitsevan korona tilanteen takia kyseistä tavoitetta ei voitu enää realistisesti saavuttaa, jonka seurauksena tulimme toimeksiantajan kanssa siihen tulokseen, että tämä opinnäytetyö voisi keskittyä sähköpyörätuolisalibandyn näkyvyyden lisäämiseen ja siihen voitaisiin koota tietoa lajista, jota ei vielä ole koottu muualle, kuten lajin taitovaatimukset sekä lajiominaisuudet.

Sähköpyörätuolisalibandysta ei ole ikinä tehty lajianalyysiä ja tietoa aiheesta löytyy hyvin vähän. Opinnäytetyön tekemistä helpotti se, että tiesimme lajista jo ennestään. Molemmilla meistä löytyy pystysalibandy lajitaustaa, mikä helpotti hahmottamaan lajin ominaisuuksia ja sääntöjä. Lajianalyysi tehtiin kuvaamaan sähköpyörätuolisalibandyn luonnetta ja se avaa lukijalle todellisen lajin luonteen. Siinä pyritään tuomaan esille pelaajien eri roolit mahdollisimman selvästi, jotta lukija saisi selkeän kuvan lajin kulusta. Tietolähteenä toimi vahvasti sähköpyörätuolisalibandymaajoukkueen valmentajat ja pelaajat ja se mukaili pystysalibandyn ominaisuuksia. Analyysin avulla halutaan painottaa myös sitä, että sähköpyörätuolisalibandy on urheilulaji, jonka pelaajat ovat nimenomaan urheilijoita ja lajissa on etenemismahdollisuuksia aina maajoukkueetasolle asti.

Elokuussa 2021 aloitimme virallisesti työn uuden toimeksiannon mukaan. Työn alussa kartoitimme sen hetkisen tilanteen siitä, mitä tietoa lajista löytyi, missä muodossa ja mitä puutteita löytyvästä tiedosta ilmeni. Halusimme pelkän lajitiedon lisäksi tuoda ilmi myös liikunnan hyödyt, jotta voisimme motivoida kohderyhmää mahdollisimman hyvin ja monipuolisia syitä käyttäen. Tämän johdosta päädyimme rajaamaan tietoperustan pitämään sisällään liikunnan terveys- ja hyvinvointi vaikutuksia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen

toimintakyvyn näkökulmasta. Lisäksi pyrimme tuomaan kohderyhmää koskevaa soveltavan liikunnan näkökulmaa esille.

11 Pohdinta ja arviointi

Opinnäytetyön tekovaiheessa haastavaksi muodostui alueen raja- ja relevantin tiedon erittelemineen siitä, mikä ei ole keskeistä ja välttämätöntä. Aluksi oli vaikea löytää sitä tapaa, millä tuodaan esiin liikkumisen eri terveysvaikutukset sillä vammaisiin ja vammattomiin ihmisiin pätevät hyvin pitkälti samat lainalaisuudet kuten, liikunnan positiiviset vaikutukset fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Opinnäytetyössä keskityttiin siihen ettei erotella ”vammaisista” ihmisiä ja ”tavallisia” ihmisiä omiin eri luokkiinsa vaan siinä pyrittiin löytämään tasapaino kohderyhmistä puhuttaessa. Kaikki ovat yhtäläillä ihmisillä keskenämme ja monet liikunnan terveyshyödyt vaikuttavat meihin vammoihin tai rajoitteisiin katsomatta. Työn tietoperustan rajaaminen onnistui kuitenkin hyvin ottaen huomioon työn tarkoituksen ja tavoitteen.

Liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin oli kuitenkin erittäin mielenkiintoista kirjoittaa ja niihin perehtyminen ja niistä kirjoittaminen opinnäytetyössä tuntui hyvinkin ajankohtaiselta. Tärkeää oli myös tuoda motivaation näkökulmaa esille opinnäytetyössä ja sen tärkeyttä liikunta-aktiivisuuteen kannustamisessa sillä tämän työn tarkoitus on näkyvyyden lisäksi houkutella uusia ihmisiä lajin pariin ja saada heistä pysyviä lajin harrastajia.

Sähköpyörätuolialibandy on pelaajan tavoitteisiin muokkautuva laji, jota voi pelata harraste- tai kilpaurheilumielessä. Pelaaja pystyy itse määrittelemään omat tavoitteensa sekä edetä niiden mukaisesti. Mikäli pelaaja haluaa edetä maajoukkue- ja kansainväliselle tasolle asti, se on mahdollista, mutta sen eteen on tehtävä töitä, sillä sinne pääseminen ei ole itsestäänselvyys. Lajianalyysi puoltaa sähköpyörätuolialibandyyn urheilijamaisuutta ja tuo esille lajin monipuolisia ominaisuuksia sekä antaa uutta näkökulmaa mahdollisesti myös lajin parissa jo pidempään toimineille pelaajille.

Pelaaja- ja valmentajahaastatteluissa kävi ilmi, että valmentajista on pulaa lajin parissa ja että monesti valmentajilla ei ole mitään koulutusta tai välttämättä edes tietoa lajista ennen kuin he aloittavat valmentamaan. Toiveemme on, että tämän lajianalyysin myötä seuraava askel olisi valmentajien oma käsikirja, joka keskittyisi valmentajan rooliin enemmän ja josta saisi käytännön vinkkejä siihen, miten lajia tulisi valmentaa. Tämä opinnäytetyö tulisi toimimaan sen ja mahdollisesti muiden lajista tulevaisuudessa tehtävien projektien perustana.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui erittäin hyvin ja hän oli todella helposti saatavilla, jonka ansiosta eri tilanteisiin voitiin reagoida nopeasti, joka teki itse työnteosta todella tehokasta. Toimeksiantaja tuntui olevan hyvin mukana koko prosessin ajan ja myös itse

kiinnostunut siitä, miten meidän tuotoksemme on edistynyt ja mitä on saatu aikaan. Hän myös antoi hyvin palautetta ja auttoi kehittämään lopputuotosta oikeaan suuntaan. Toimeksiantajan pyynnöstä sovittiin myös, että me tuotamme sähköpyörätuolisalibandy esitteen tekstisisällön ja Suomen Salibandyliitto hoitaa esitteen visuaalisen ulkonäön sekä asettelun. Viimeistelyä lopputuotosta ei ole vielä saatu tehtyä, joten liitteenä löytyy alustava teksti, joka on lähetetty toimeksiantajalle. Esitteen jatkojalostus jatkuu vielä ja lopullinen versio tullaan todennäköisesti saamaan ennen seminaari palautusta.

Tavoitteena on että tämä opinnäytetyö sekä sen lopputuotos, sähköpyörätuolisalibandy-esite, tavoittaa mahdollisimman laajasti lajin kohderyhmään kuuluvat henkilöt ja kaikki muutkin lajista kiinnostuneet ihmiset. Toiveena on, että sähköpyörätuolisalibandy-esite herättäisi uusien harrastajien mielenkiinnon ja mikäli he, tai muut lajista kiinnostuneet, kuten mahdolliset valmentajat haluavat löytää lisätietoa lajista ja sen harrastamisen hyödyistä, voivat he lukea oppaan lisäksi myös itse opinnäytetyön.

Työn lopputuloksen onnistuneisuutta ja toimivuutta voidaan arvioida vasta sen julkaisemisen ja käyttöön ottamisen jälkeen. Tämän työn tavoite oli myös toimia hyvänä ensiaskeleena tulevaisuuden projekteille ja koota jo olemassa olevaa tietoa yhteen paikkaan. Jatkossa tätä tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi sähköpyörätuolisalibandy valmennusoppaassa, joka on suunnitteilla. Kyseinen opas tullaan todennäköisesti ja toivottavasti toteuttamaan esimerkiksi opinnäytetyönä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön lopputuloksen kannalta olisi voinut olla hyödyllistä pidempi historia lajin parissa toimimisesta. Tämä olisi voinut auttaa esimerkiksi siinä, miten hyvin kohderyhmä tunnetaan ja mikä on paras tapa tavoittaa heidät. Lajin suosio voisi olla paljon suurempi, mikäli ihmiset tietäisivät lajin olemassaolosta enemmän. Opinnäytetyöprosessin aikana kävi ilmi, että sana "sähköpyörätuolisalibandy" oli todella tuntematon ja sitä joutui selittämään melkein kaikille, joiden kanssa asiasta keskusteli. Opinnäytetyön myötä toive on, että lajin tunnettavuus ja lajista kiinnostuneiden määrä kasvaisi Suomessa.

Lähteet

Alaranta, H., Kannisto, M. & Rissanen, P. 2010. Vammaisuus ja liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede, s.525–537. Kustannus oy duodecim. Helsinki.

Arponen, A. & Hilska, M. 2015. Salibandykirja. Auditorium. Helsinki

Borg, M. & Linkoheimo, J. 30.9.2021. Suomen maajoukkueen valmentajat. Haastattelu. Helsinki-Lahti-Jyväskylä

Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2010. Lihavuus. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede, s.423–437. Kustannus oy duodecim. Helsinki

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta, s. 72–80. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro & Nurmi. Mikä meitä liikuttaa: motivatiopsykologian perusteet. s.202–221. PS-kustannus. Jyväskylä.

IFAPA s.a. International federation of adapted physical activity. What is apa. Luettavissa: <https://ifapa.net/what-is-apa/>, Luettu 11.2.2021

International Paralympic Committee s.a. Federations. Luettavissa: <https://www.paralympic.org/ipc/federations>, Luettu 1.10.2021

International Wheelchair & Amputee Sports Federation 2021. Our Work. Luettavissa: <https://iwasf.com/about/what-we-do/our-work/>, Luettu 6.1.2021

IWAS Powerchair Hockey 2018. IPCH Game Rules 2018. Luettavissa: http://powerchair-hockey.org/wp-content/uploads/2019/08/Game_Rules2018.pdf, Luettu 20.1.2021

IWAS Powerchair Hockey s.a. a. History. Luettavissa: <http://powerchairhockey.org/whatispch/history/>, Luettu 6.2.2021

IWAS Powerchair Hockey s.a. b. Where are we? Luettavissa: <http://powerchair-hockey.org/whatispch/wherearewe/>, Luettu 20.1.2021

Ketola, K., Tahkio, A., & Kari, J. 2017. Sähköpyörätuolisalibandy – vaikeavammaisille soveltuva joukkueurheilumuoto. Liikuntamaa-blogi. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/33-liikuntamaa-blogi/4876-saehkoepyoeraetuolisalibandy-vaikeavammaisille-soveltuva-joukkueurheilumuoto>, Luettu 4.1.2021

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

Kulju, M. & Sundqvist, K. 2002. Salibandykirja. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kuntoutussäätiö 2021. Hahmotusvaikeus. Luettavissa: <https://oppimisvaikeus.fi/tieto/hahmotusvaikeus/>, Luettu 6.10.2021

Lihastautiliitto Ry s.a. Lihastautiliitto. Luettavissa: <https://lihastautiliitto.fi/lihastautiliitto/>, Luettu 1.10.2021

Liikuntatieteellinen seura s.a. Lainsäädäntö. Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta/lainsaadanto.html> Luettu 18.9.2021

Lintunen, T. 2017. Motivaatio liikkua ja voida hyvin. Teoksessa Salmela-Aro & Nurmi. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. s.177–189. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. s.130–146. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet. s.48–67. Hansaprint. Turenki.

Matikainen, P. 17.11.2020. Sähköpyörätuolisalibandy maajoukkue pelaaja. Haastattelu. Helsinki-Vierumäki

Matikainen, P. 1.10.2021. Sähköpyörätuolisalibandy maajoukkue pelaaja. Sähköposti

Matikainen, P. & Kyröläinen, A. 14.10.2021. Sähköpyörätuolisalibandy maajoukkue pelaajat. Haastattelu. Helsinki-Jyväskylä-Lahti.

Nupponen, R. 2015. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta, s. 48–59. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Nurmi, J. & Salmela-Aro, K. 2017. Johdanto. Teoksessa Salmela-Aro & Nurmi. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. s.9–10. PS-kustannus. Jyväskylä.

Oja, P. 2010. Terveyskunto ja sen mittaaminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede, s.92–101. Kustannus oy duodecim. Helsinki

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. s.215.233. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Pethman, K. & Ilander, O., 2006. Teoksessa Ilander, I., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. Liikuntaravitsemus s.5–33. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Reijonen, M. 2020. Tie hylätystä tehdashallista menestykseen. Sähköpyörätuolisalibandy. Suomen Paralympiakomitea. Luettavissa: https://www.pajulahti2020.fi/images/Pajulahti2020/spt-salibandywebsite_pdf.pdf, 20.1.2021

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.

Rintala, P. 2020. Vammaisuus ja urheilu. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilopsykologian perusteet. s.297–307. Hansaprint. Turenki.

Suomen Paralympiakomitea. Salibandy. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/urheilu/lajit/salibandy>, Luettu 6.1.2021

Suomen Paralympiakomitea 2018. SPT-SALIBANDYN PELISÄÄNNÖT. Luettavissa: https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/spt_sntkirja_2018-19.docx, Luettu 6.1.2021

Suomen Paralympiakomitea 2020. Sähköpyörätuolisalibandy. Luettavissa: https://www.pajulahti2020.fi/images/Pajulahti2020/spt-salibandywebsite_pdf.pdf, Luettu 20.1.2021

Suomen Salibandyliitto. Sähköpyörätuolisalibandy. Erityisryhmät. Luettavissa: <https://salibandy.fi/fi/sarjat/erityisryhmat/sahkopyoratuolisalibandy/>, Luettu 20.1.2020

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2019. Palloilusarjakirja 2019–2020. Luettavissa: https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/palloilusarjakirja_2019_2020.pdf, Luettu 6.1.2021

Telama, R. & Polvi, S. 2010. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede, s.628–637. Kustannus oy duodecim. Helsinki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Fyysinen kunto ja terveys. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>, Luettu 6.9.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Vaikeavammaisuuden määrittely. Vammaispalveluiden käsikirja. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/oikeuskaytanto/henkilokohtainen-apu/vaikeavammaisuuden-maarittely>, Luettu 4.1.2021

Terveyskirjasto 2021. Maksimaalinen hapenottokyky kestävyyskunnan mittarina. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01038>, Luettu 13.9.2021

Terveyskirjasto 2020. Mitä terveys on? Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903#s1>, Luettu 9.9.2021

Terveyskirjasto 2018. Terveysliikunta. Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934#s2>, Luettu 6.9.2021

UKK-instituutti 2020. Kunnan osa-alueet. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnan-osa-alueet/>, Luettu 6.9.2021

UKK-instituutti 2021a. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>, Luettu 6.9.2021

UKK-instituutti 2021b. Soveltavat liikkumisen suositukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>, Luettu 6.9.2021.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro & Nurmi. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. s.54–65. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vuori, I. 2010. Liikunta, kunto ja terveys: määritelmiä ja sisältöjä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede, s.16–29. Kustannus oy duodecim. Helsinki

Liitteet

Liite 1. Haastattelupohja

Kysymyksen valmentajille:

1. Miten ihmiset löytävät harrastuksen pariin? Miten voi päästä mukaan?
2. Mikä lajissa on parasta? Miksi valita juuri sähkösisäjä?
3. Millaisille henkilöille laji sopii ja mitä pelaajilta vaaditaan?
 - Pallolliset taidot
 - Fyysiset ominaisuudet
 - Henkiset ominaisuudet
 - Tukitoimet
4. T-stick pelaajan ja mailapelaajan erot?
5. Pelituoli?
6. Laidat ja kentän koko?
7. Miksi valmennat?
8. Onnistumisia valmennuksessa?

Kysymykset pelaajille:

1. Millaista on sähkösisäjä?
2. Miten ihmiset löytävät harrastuksen pariin?
3. Mikä lajissa on parasta? Miksi valita juuri sähkösisäjä?
4. Millaisille henkilöille laji sopii ja mitä pelaajilta vaaditaan?
5. T-stick pelaajan ja mailapelaajan erot?
6. Pelituoli?
7. Laidat ja kentän koko?
6. Miksi pelaat itse?
8. Ikimuistoinen hetki peliurallasi?
9. Saavutukset?
10. Miten näet lajin tulevaisuuden

Liite 2. Sähköpyörätuolisalibandy-esite

Sähköpyörätuolisalibandyn historia

- Sähköpyörätuolisalibandy sai alkunsa Hollannista 1970-luvulla.
- Ensimmäiset kansainväliset kilpailut järjestettiin 1987 Saksassa.
- Lajia pelataan tällä hetkellä virallisesti 13. eri maassa ja kolmella eri mantereella.
- Sähköpyörätuolisalibandy saapui Suomeen 90-luvulla ja Suomi osallistui kansainvälisiin kisoihin ensimmäistä kertaa vuonna 1995.
- Suomessa aloitettiin pelaamaan SM-sarjaa vuonna 1997.
- (Suomessa harrastajia lajin parissa on noin 100 ja mukaan mahtuu aina lisää harrastajia.)

Tätä on spt-salibandy

- Spt-salibandy on joukkuelaji, joka on suunnattu vaikeavammaisille.
- Peli-idea on sama kuin salibandyssä - tehdä enemmän maaleja kuin vastustajan joukkue.
- Suomen sarjoissa ottelu kestää 2x15min ja kansainvälisissä peleissä 2x20min.
- Pelituolien maksiminopeus on 15,0 km/h ja Finlandia-sarjassa nopeus on 13,5 km/h.
- Sarjatoimintaan voivat osallistua kaikki ne henkilöt, joilla on joku pysyvä liikkumisen rajoite.
- Kansainvälisellä tasolla lajissa on mukana urheilijoiden luokittelu. (Luokittelussa pelaaja pisteytetään toimintakyvyn mukaan.)
- Luokittelu pisteet vaikuttavat siihen, millä kokoonpanolla voidaan pelata.
- Kentällä on 4 pelaajaa sekä maalivahti. Kentällä tulee olla aina 2 t-stick pelaajaa, joista toinen on maalivahti.

Vauhtia isolla V:llä

Oletko haaveillut olevasi osa joukkuetta? Spt-salibandyn kokeileminen on helppoa ja vaivatonta. Lajia voi harrastaa kuka vain lähtötasosta riippumatta, mutta lajissa on mahdollista myös edetä aina maajoukkue tasolle asti. Kokea urheilun ilot ja surut yhdessä joukkueen kanssa. Suomen sisällä spt-salibandyn harrastajista on muodostunut tiivis yhteisö ja kaikki uudet harrastajat otetaan avosylin vastaan. Samalla pääset haastamaan itseäsi uusin tavoin ja kehittymään pelaajana sekä ihmisenä.

Soveltavalla liikunnalla on tutkitusti lukuisia terveyshyötyjä.

Fyysiset

- **Toimintakyvyn ylläpito & lisääminen**
- Koordinaatiokyky
- Kehonkoostumus
- Lajitaidot
- Hahmottamiskyky

Psyykkiset

- **Mielialan kohentuminen**
- Paineensietokyky
- Onnistumisen kokemukset
- Tunteiden hallinta & säätely
- **Itseluottamus**

Sosiaaliset

- **Yhteisöllisyys**
- Tukiverkosto
- Yhteistyö/Ryhmätyöskentely
- **Ystävyysuhteet**

“Ainoita vauhdikkaita ja taktisia lajeja mikä sopii vaikeasti vammaisille”

-Anni Kyröläinen-

”Spt-salibandyssä on hienoa se, että jokainen pelaaja on yhtä tärkeä joukkueelle toimintakyvystään riippumatta. Jokaiselle pelaajalle löytyy oma rooli kentällä. ”

-Mika Borg & Jaska Linkoheimo-

“Ikimuistoisimpia hetkiä on se kun saa pukea maajoukkuepaidan päälle ja edustaa suomea kansainvälisissä kisoissa”

-Anni Kyröläinen & Pete Matikainen-

“Pelikentällä ollaan verivihollisia, mutta pelikentän ulkopuolella kaikki ovat parhaita kavereita keskenään.”

-Pete Matikainen-

Liite 3. Sähköpyörätuolisalibandy-esite julkaisuversio

"Spt-salibandyssä on hienoa se, että jokainen pelaaja on yhtä tärkeä joukkueelle toimintakyvystään riippumatta. Jokaiselle pelaajalle löytyy oma rooli kentällä."
Mika Borg & Jaska Linkoheimo

"Ikimüstoisimpia hetkiä on se kun saa pukea maajoukkuepaidan päälle ja edustaa Suomea kansainvälisissä kisoissa"
Anni Kyröläinen & Pete Matikainen

"Pelikentällä ollaan verivihollisia, mutta pelikentän ulkopuolella kaikki ovat parhaita kavereita keskenään."
Pete Matikainen

Suomen Paralympiakomitea ry
Valimotie 10, 4. krs
00380 Helsinki
www.paralympia.fi

Suomen Salibandyliitto
Alakiventie 2,
00920 Helsinki
www.salibandy.fi



JAMI LEPISTÖ • SIIRI JUSSILA

Sähköpyörätuolisalibandy



SALIBANDY
Love the way you play.

Sähköpyörätuolisalibandyhistoria

- Sähköpyörätuolisalibandy sai alkunsa Hollannista 1970-luvulla.
- Ensimmäiset kansainväliset kilpailut järjestettiin 1987 Saksassa.
- Lajia pelataan tällä hetkellä virallisesti 13. eri maassa ja kolmella eri mantereella.
- Sähköpyörätuolisalibandy saapui Suomeen 90-luvulla ja Suomi osallistui kansainvälisiin kisoihin ensimmäistä kertaa vuonna 1995.
- Suomessa aloitettiin pelaamaan SM-sarjaa vuonna 1997.
- Suomessa harrastajia lajin parissa on noin 100 ja mukaan mahtuu aina lisää harrastajia.

Tätä on spt-salibandy

- Spt-salibandy on joukkuelaji, joka on suunnattu vaikeavammaisille.
- Peli-idea on sama kuin salibandyssä - tehdä enemmän maaleja kuin vastustajan joukkue.
- Suomen sarjoissa ottelu kestää 2x15min ja kansainvälisissä peleissä 2x20min.
- Pelituolin maksiminopeus on 15,0 km/h ja Finlandia-sarjassa nopeus on 13,5 km/h.
- Sarjatoimintaan voivat osallistua kaikki ne henkilöt, joilla on joku pysyvä liikkumisen rajoite.
- Kansainvälisellä tasolla lajissa on mukana urheilijoiden luokittelu. Luokittelussa pelaaja pisteytetään toimintakyvyn mukaan.
- Luokittelu pisteet vaikuttavat siihen, millä kokoonpanolla voidaan pelata.
- Kentällä on 4 pelaajaa sekä maalivahti. Kentällä tulee olla aina 2 t-stick pelaajaa, joista toinen on maalivahti.

"Ainoita vauhdikkaita ja taktisia lajeja mikä sopii vaikeasti vammaisille"

Anni Kyröläinen

Vauhtia isolla V:llä

Oletko haaveillut olevasi osa joukkuetta? Spt-salibandy kokeileminen on helppoa ja vaivatonta. Lajia voi harrastaa kuka vain lähtötasosta riippumatta, mutta lajissa on mahdollista myös edetä aina maajoukkue tasolle asti. Kokea urheilun ilot ja surut yhdessä joukkueen kanssa. Suomen sisällä spt-salibandy harrastajista on muodostunut tiivis yhteisö ja kaikki uudet harrastajat otetaan avosylin vastaan. Samalla pääset haastamaan itseäsi uusin tavoin ja kehittämään pelaajana sekä ihmisenä.

Soveltavalla liikunnalla on tutkitusti lukuisia terveyshyötyjä.

Fyysiset

- Toimintakyvyn ylläpito & lisääminen
- Koordinaatiokyky
- Kehonkoostumus
- Lajitaidot
- Hahmottamiskyky

Psyykkiset

- Mielialan kohentuminen
- Paineensietokyky
- Onnistumisen kokemukset
- Tunteiden hallinta & säätely
- Itseluottamus

Sosiaaliset

- Yhteisöllisyys
- Tukiverkosto
- Yhteistyö/ Ryhmätyöskentely
- Ystävyyssuhteet

