

MIKSI LIIKUNTAMATKALLE?

Laadullinen tutkimus liikuntamatkailijoiden liikunta- ja liikuntamatkailumotiiveista

Meri Vesterholm

**Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2007
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto**

TIIVISTELMÄ

Jyväskylän yliopisto.

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

VESTERHOLM, MERI. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Miksi liikuntamatkalle? Laadullinen tutkimus liikuntamatkailijoiden liikunta- ja liikuntamatkailumotiiveista.

90s., 3s. liitteet.

Liikuntapedagogiikka 2007.

Tutkimuksessa tarkasteltiin liikuntamatkailijoiden motiiveja. Tutkimus pyrki selvittämään miksi liikunta liitetään osaksi matkakokemusta eli miksi ihmiset lähtevät liikuntamatkalle. Lisäksi tarkasteltiin liikuntamatkailijoiden liikuntamotiiveja harrastettaessa kotona. Tutkimuksen kohderyhmänä oli kahdeksan kokenutta liikuntamatkailijaa, joista viisi oli miehiä ja kolme naisia. Tutkimushenkilöt olivat iältään 24–71-vuotiaita. Tutkimushenkilöiden tekemät liikuntamatkat liittyivät lasketteluun, hiihtoon, pyöräilyyn, maratonjuoksuun, vaellukseen, naisvoimisteluun ja ratsastukseen. Tutkimus oli luonteeltaan laadullinen ja tutkimusmenetelminä käytettiin teemahaastattelua ja käsittekarttaa. Tutkimustuloksia analysoitiin teemoittelun, tyypittelyn ja sisällön erittelyn avulla.

Tutkimuksen mukaan liikuntamatkailun motiivit ovat yhteydessä aktiiviseen liikunnan harrastamiseen ja liikunnan koettuun tärkeyteen elämässä. Liikunnan ja liikuntamatkailun motiivit olivat osittain päällekkäisiä. Yhteisiä motiiveja olivat fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, yhdessäolo, rentoutuminen, hyvä olo, haasteet, ulkonäkö ja painon hallinta sekä jaksamisen vahvistaminen. Liikuntamatkalla liikunnan harrastamiseen tulee kuitenkin mukaan uusia kokemuksia, paikkoja, maisemia sekä ihmisiä. Liikuntamatkailun tyypillisiä motiiveja olivat kokonaisvaltaiset elämykset ja kokemukset, mahdollisuus ylläpitää omaa liikuntaharrastusta, harrastaminen uusissa ja erilaisissa sekä paremmissa olosuhteissa, kokonaisvaltainen hyvä olo, keino kunnon ja terveyden ylläpitoon, ystävät ja yhdessäolo, irti arjesta, luonto ja maisemat, mahdollisuus haasteiden toteuttamiseen sekä keino yhdistää liikunnan ja matkailun parhaat puolet. Näiden motiivien pohjalta liikuntamatkailijoille syntyi merkityksellisiä kokonaisvaltaisia elämyksiä ja kokemuksia. Liikuntamatkalla koettiin pystyvän tyydyttämään useampia tarpeita kuin pelkällä liikunnan harrastamisella kotona. Liikuntamatkailussa näytti yhdistyvän kaksi matkailulle tyypillistä matkailijatyyppeä: matkailijat, jotka haluavat tehdä matkoista mahdollisimman paljon arkielämän kaltaisia ja toisaalta ne, jotka haluavat, että loma on arjen vastakohta. Liikuntamatkailu oli liikunnan osalta arkielämän kaltainen tapahtuma, mutta matkailu antoi mahdollisuuden paeta arjesta uusiin ja erilaisiin ympäristöihin. Tutkimuksen tekemistä on täydentänyt aineopinnot matkailualan verkostoyliopistossa.

Asiasanat: matkailu, liikunta, liikuntamatkailu, motiivit.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MATKAILU	7
2.1 Matkailun taustaa	7
2.2 Nykypäivän matkailijat	8
3 LIIKUNTAMATKAILU	10
3.1 Liikuntamatkailun synty ja syyt	10
3.2 Liikuntamatkailun määrittelyä	11
3.3 Liikuntamatkailun eri muodot	13
3.4 Liikuntamatkailijan määrittelyä	14
4 MOTIIVIT JA MOTIVAATIO	15
5 LIIKUNTAMATKAILUN MOTIIVIEN MUODOSTUMINEN	17
5.1 Matkustusmotiivit ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä	17
5.1.1 Matkailijoiden typologioita	18
5.1.2 Matkailijan motiivien luokittelua	19
5.1.3 Persoonallisuus ja asenteet	21
5.1.4 Tarpeet ja halut	22
5.1.5 Työntävät ja vetävät tekijät	23
5.1.6 Elämykset	25
5.2 Liikuntamotiivien teorioita	26
5.2.1 Liikunnan motiivit	27
5.2.2 Liikuntamotiiveihin yhteydessä olevia tekijöitä	28
5.3 Liikuntamatkailun motiivit	30
5.4 Matkailun, liikunnan ja liikuntamatkailun motiivien yhtäläisyydet	32
6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	35

7 TUTKIMUSMENETELMÄT	36
7.1 Tutkimushenkilöiden kuvaus	36
7.2 Tutkimuksen toteutus	39
7.3 Laadullinen tutkimus	40
7.4 Haastattelu ja teemahaastattelu	41
7.5 Käsitekartta	43
7.6 Aineiston analysointi	43
7.7 Tutkimuksen luotettavuus	44
7.7.1. Laadullinen tutkimus ja luotettavuus	44
7.7.2 Teemahaastattelu ja luotettavuus	46
7.7.3 Käsitekartta ja luotettavuus	47
8 LIIKUNNAN HARRASTAJASTA LIIKUNTAMATKAILIJAKSI	49
8.1 Liikuntamatkailijan liikuntamotiivit	49
8.1.1 Perhe ja muu ympäristö liikuntaharrastuksen virittäjänä	50
8.1.2 Hyvä olo liikuntaharrastuksen palkkiona	50
8.1.3 Liikunta tie terveyteen ja hyvään kuntoon	51
8.1.4 ”Kroppa” kaipaa liikuntaa	53
8.1.5 Kaverin kanssa on hauskeampi liikkua	53
8.1.6 Liikkumalla testataan omia rajoja	54
8.1.7 Liikunta kilojen kurissa pitäjänä	54
8.1.8 Liikunnalla irti arjesta	55
8.1.9 Liikunnalla trendikkyyttä	55
8.2 Ensimmäisestä liikuntamatkasta jää koukkuun	56
8.3 Timantteja helminauhaan – liikuntamatka unelmien toteuttajana	57
8.3.1 Se on vaan niin ihanaa! Liikuntamatkoilta kokemuksia ja elämyksiä.	58
8.3.1.1 Liikuntamatka liikuntaharrastuksen ylläpitäjänä	61
8.3.1.2 Liikkumista uusissa ja paremmissa olosuhteissa	62
8.3.1.3 Kokonaisvaltaisia elämyksiä suunnittelusta matkan muisteluun	63

8.3.2 Hyvää oloa liikuntamatkailusta	65
8.3.3 Kuntoa ja terveyttä liikuntamatkalta	66
8.3.4 Ystäviä ja yhdessäoloa, mutta myös yksinoloa	67
8.3.5 Arkirutiinit unohdetaan liikuntamatkalla	68
8.3.6 Upea luonto ja kauniit maisemat	70
8.3.7 Haasteita etsimässä	71
8.4 Matkailu ja liikunta: kaksi karpästä yhdellä iskulla	72
8.5 Unelmien liikuntamatka	73
9 YHTEENVETO JA LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI	75
9.1 Tulosten yhteenveto	75
9.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	77

LÄHTEET

JOHDANTO

Eri matkailumuotojen suosiota on perusteltu monin eri tavoin. Matkalle saatetaan lähteä pakoon arjen rutiineita ja rajallisia käyttäytymismalleja uusiin ja eksoottisiin ympäristöihin. Joitakin ajatus siitä, ettei kukaan tunne sinua kiehtoo, sillä se antaa mahdollisuuden toimia niin kuin haluat. Toiset haluavat puolestaan tehdä vapaa-ajan matkailukokemuksista mahdollisimman paljon arkielämän kaltaisia ja matkalla noudatetaan samoja toimintamalleja kuin arjessa. Uuden ja eksoottisen kokeminen ei ole matkailun tärkein asia, mutta silti on tärkeää, että ollaan poissa kotoa – lomalla ja irti arjesta. (Vehmas 2001.)

Ihmisten ulkomuotoon ja fyysiseen kuntoon kiinnitetään nykyään paljon huomiota. Yhteiskunnassa arvostetaan hyvinvoivan, kauniin, sosiaalisen ja liikunnallisesti aktiivisen ihmisen perikuvaa. Ulkonäkökeskeisyys ja terveydelliset seikat kannustavat sekä velvoittavat meitä liikkumaan. Joillekin liikuntamatka saattaa olla tämän yhteiskunnallisesti arvostetun kuvan korostamista. Toisaalta liikuntamatka voi olla myös arkielämän ja harrastuneisuuden jatke. Hän, joka on innokas liikunnan harrastaja arjessa, harrastaa sitä myös lomalla. Aho (2001) toteaa, että liikuntamatkailu tarjoaa mahdollisuudet harrastuneisuuden edistämiseen. Liikuntamatkailuun liittyvässä kirjallisuudessa liikuntamatkailijoiden motiivien ja käyttäytymisen tutkiminen on kuitenkin jäänyt vähemmälle huomiolle (Weed & Bull 2004, 39, 54).

Oma kiinnostukseni liikuntamatkailun tutkimiseen syntyi sen pohjalta, että opiskelin sekä liikuntaa että matkailua. Liikuntamatkailu ei ole itselleni täysin vieras matkailumuoto, mutta liikuntamatkailun motiiveihin tutustuminen oli kuitenkin uusi haaste. Koen tämän tutkimusprojektin kokoavan hyvin yhteen omat opintoni niin liikunnan, matkailun kuin terveydellisten näkökulmien osalta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miksi ihmiset lähtevät liikuntamatkalle eli tutkia heidän motiiveja. Tutkimus keskittyy liikuntamatkailijoiden liikuntamotiivien ja liikuntamatkailun motiivien tarkasteluun. Lisäksi tässä tutkimuksessa tuodaan esille liikunnan ja liikuntamatkailun aikaan saamia kokemuksia sekä vaikutuksia liikuntamatkailijoiden elämässä.

2 MATKAILU

Tässä luvussa käsitellään matkailun historiaa ja nykypäivää sekä määritellään matkailuun liittyvät keskeiset käsitteet. *Matkailu* on matkustamista johonkin tiettyyn paikkaan, liikumista pois kodin ja työn lähiympäristöstä. Matkailu pitää usein sisällään arkipäivästä poikkeavia kokemuksia ja matkailua voidaan pitää kulttuurisena kokemuksena paikasta. (Standeven & De Knop 1999, 12, 38; Weed & Bull 2004, 43–44.) Matkailuun voidaan katsoa kuuluvaksi kaikki ne toiminnot, joiden kautta matkailija tyydyttää omia matkailullisia tarpeitaan. Nämä toiminnot muodostavat kokonaisuuden, jonka matkailija kokee kokonaisvaltaisena elämyksenä. Koska matkailu on yksilöllinen ja kulttuuriin sidoksissa oleva kokemus, voivat yksilöiden väliset erot sen kokemisessa olla suuria. Matkailuun katsotaan kuuluvan lisäksi matkakohteessa matkailijoille tarjotut mukavuudet. Matkailu on näin ollen niiden suhteiden ja ilmiöiden kokonaisuus, jotka ovat sidoksissa matkustamiseen ja oleskeluun kohteessa. (Albanese & Boedeker 2002, 21–22; Honkanen 2004; Ráts & Puczko 2002, 15; Standeven & De Knop 1999, 7.)

Matkailijoilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka eivät jää pysyvästi asumaan matkakohteena olleelle paikkakunnalle. *Turistiksi* luokitellaan sellainen matkailija, joka matkustaa vapaa-ajallaan, joko kotimaassa tai ulkomailla ja viipyy kohteessa yön yli (Ritchie & Adair 2004, 6). *Massaturistiksi* kutsutaan henkilöä, joka ostaa standardoidun ja paketoitun suurimmaksi osaksi kaikille samanlaiset palvelut tarjoavan matkan (Honkanen 2004). *Vaihtoehtoinen turisti* on massaturistin vastakohta. Vaihtoehtoisen turistin toiminta kohteessa on paremmin sopusoinnussa paikallisen kulttuurin kanssa, sillä he pyrkivät minimoimaan ympäristöön kohdistuvat rasitukset matkansa aikana. *Vaihtoehtoinen matkailu* tarkoittaa vaihtoehtoista matkustustapaa tyypilliselle turismille. (Ráts & Puczko 2002, 21–22.)

2.1 Matkailun taustaa

Matkailun vapaa-ajan aktiviteettina katsotaan alkaneen jo historiallisissa Kreikan ja Rooman sivilisaatioissa. Silloin matkustamisen voitiin katsoa kertoneen yläluokan kulut-

tamisen tarpeesta. Koska yläluokka pystyi tyydyttämään perustarpeensa, alkoivat he etsiä mielihyvää, johon matkailu oli yksi vaihtoehto. (Campell 1987, Honkasen 2004 mukaan; Ráts & Puczkó 2002, 14.) Vapaa-ajan kuluttamisesta haluttiin tehdä mahdollisimman näkyvää ja sillä pyrittiin erottautumaan alemmista sosiaaliluokista. Kuluttamisella ja matkustamisella haluttiin muokata myös identiteettiä. (Honkanen 2004.) Tuolloin työ oli keskeinen osa ihmisten elämää. Työ ja vapaa-aika pidettiin kuitenkin erillään työn määrän ollessa paljon suurempi. Entisajan matkailijat matkustivat tyypillisesti toipuakseen työstä, levätäkseen, tervehtyäkseen ja ollakseen vapaita huolista ja tehtävistä. (Ráts & Puczkó 2002, 14–15, 114.)

Yhteiskunnassa tapahtuneen muutoksen myötä matkailu tuli mahdolliseksi myös alemmille sosiaaliluokille. Matkailu sellaisena, kun sen nykyään ymmärrämme, on saanut alkunsa 1900-luvun teollisen vallankumouksen aikoihin. Liikenneverkoston kehittyminen ja sen leviäminen yhä laajemmalle mahdollistivat useampien ihmisten matkustamisen. Matkustamisesta tuli entistä miellyttävämpää, nopeampaa ja halvempaa kuin se oli aikaisemmin ollut. Liikkuvuuden kasvu, kommunikaatio- ja informaatioteknologian kehitys, mahdollisuus matkustaa kaukaisempiin maihin sekä vapaa-ajan lisääntyminen ovat vauhdittaneet matkailun kasvua. Matkailun kehitystä on edesauttanut myös ihmismäärän kasvu, kaupungistuminen ja siitä aiheutunut stressin ja uupumisen lisääntyminen. Nämä tekijät ovat kasvattaneet halua virkistykseen ja rentoutumiseen sekä lisänneet halua paeta arjesta. (Ráts & Puczkó 2002, 14–15, 114.) Myös väestölliset muutokset ovat osaltaan kasvattaneet matkailua. Ikääntyminen, muutokset elämäntyyliissä, pienentyneet taloudet ja sitä kautta suuremmat tulot taloutta kohden ovat luoneet tarpeen yksilöllisemmin kohdennetuille lomille. Tämä on myötävaikuttanut uusien matkailumuotojen, kuten liikunta-matkailun syntymiseen. (Mustonen 2004; Poon 1993, 10–11.)

2.2 Nykypäivän matkailijat

Vapaa-ajalla on nykyään ainutlaatuinen merkityksensä ja läntisissä yhteiskunnissa se on jo itseisarvo. Tämä on näkynyt poliittisessa päätöksenteossa, kun yhteiskunta on alkanut tukea ihmisten lomanviettomahdollisuuksia. Vapaa-ajan määrä kasvaa väestön ikäänty-

misen myötä, koska eläkkeelle päästyään ihmisillä on enemmän vapaa-aikaa. (Albanese & Boedeker 2002, 38; Ráts & Puczkó 2002, 14–15, 114; Neirotti 2003, 18.) Nykyään matkustetaan joko huvin tai työn vuoksi. Työmatkailun motiiveja määrittävät liikematkustajien matkasuunnitelmat, mutta huvin vuoksi tehdyt yksityismatkat määräytyvät käytävissä olevan vapaa-ajan mukaan. Mitä enemmän vapaa-aikaa, sitä enemmän on potentiaalia mahdollisuuksia lähteä matkalle. (Albanese & Boedeker 2002, 37.)

Nykyään vapaa-aika kuluu länsimaisessa yhteiskunnassa osana jokapäiväiseen elämään. Muutokset yhteiskunnassa, kuluttajakäyttäytymisessä ja ihmisten arvostuksissa ovat muokanneet uudenlaisia postmodernia yhteiskuntaa edustavia matkailijoita. Nämä uudet matkailijat ovat tämän päivän matkailua eteenpäin vievä voima. Heidän motiivinsa ovat pohjimmiltaan erilaisia verrattuna massaturisteihin. Uusilla matkailijoilla on enemmän vapaa-aikaa, he ovat kokeneempia, joustavampia, spontaanimpia ja yksilöllisempiä sekä laatu-tietoisempia. Tämän takia heitä on yhä vaikeampi miellyttää. Uudet matkailijat haluavat kokea jotain uutta, tutkia uusia paikkoja ja olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa. He ovat valmiita laajentamaan maailmankuvaansa ja ottamaan riskejä. He haluavat rentoutua, poistaa stressiä ja pitää hauskaa sekä nauttia. Uudet matkailijat ovat matkakoh-teessa aktiivisempia kuin massaturistit. He ovat kiinnostuneempia liikunnasta ja seikkailusta, luonnosta ja luonnonläheisyydestä sekä koskemattomista ympäristöistä. Loma on heille usein normaalin elämän jatke, jolloin lomalla tehdään samoja asioita kuin kotona. Uudet matkailijat ovat aktiivisia niin kotona kuin lomallakin, mutta lomalla esimerkiksi liikunnan harrastamiselle, rentoutumiselle ja kulttuurille on enemmän aikaa. Usein loma koetaankin mahdollisuudeksi harrastaa ja kokeilla uusia asioita sekä aktiviteettejä. (Poon 1993, 9–10, 113–114, 121–122, 128–129, 132.)

3 LIIKUNTAMATKAILU

Seuraavaksi tarkastellaan liikuntamatkailun syntyä. Lisäksi määritellään tyypillinen liikuntamatkailija ja käsitellään liikuntamatkailun eri muotoja.

3.1 Liikuntamatkailun synty ja syyt

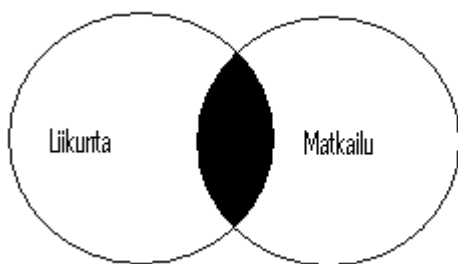
Ensimmäiset historialliset merkit liikuntaan ja urheiluun liittyvästä matkailusta löytyvät antiikin olympialaisista. Olympialaisissa liikkuneet ihmismäärät olivat aikakauteen nähden erittäin suuria, kymmeniä tuhansia ihmisiä. Olympia-paikalle, missä kilpailut käytiin, matkustettiin pitkiäkin matkoja sekä urheilemaan että seuraamaan kilpailuja. (Standeven & De Knop 1999, 4, 14; Vehmas 2001; Zauhar 2003, 27–29.) Liikunta on läpi historian ollut kulttuurien elinvoimainen osa-alue ja siten myös ihmisten matkailua motivoiva tekijä. Erilaiset liikuntaympäristöt ovatkin motivoineet ihmisiä matkustamaan eri kohteisiin. (Zauhar 2003, 48.)

Tämänhetkisen muotonsa liikuntamatkailu on saavuttanut viime vuosikymmeninä ja siitä on alettu puhua omana matkailuelinkeinon muotona 1980- ja 1990-luvuilla (Standeven & De Knop 1999, 39, Vehmas 2001). Liikunnan ja matkailun kehittymisen tärkein vuosisata oli 1900-luku. Tärkeimpiä vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa kesä- ja talviolympialaiset, liikunnalliset virkistyspaikat sekä urheilukiertueet ja kaupungistuminen, joka muokkasi liikunnan harrastamiselle uudenlaista arvostusta. Kun työ ei enää ollut fyysisesti niin rasittavaa, tuli liikunnasta kaupunkilaisten yleinen rentoutumis- ja viihtymismuoto. (Standeven & De Knop 1999, 18–20; Zauhar 2003, 44.) Länsimaisessa yhteiskunnassa alettiin kiinnostua terveydestä ja kuntoilusta etenkin 1970-luvun puolivälissä. Terveiden, hyvinvoinnin ja aktiivisen vapaa-ajan välinen yhteys tunnustettiin ja terveelliseen elämäntapaan kiinnitettiin enemmän huomiota. Tämä näkyi kuntokeskusten ja terveyskylpylöiden määrän kasvuna ympäri maailmaa. (Hall 1992, Hannon 1990, Poonin 1993, 130 mukaan.)

Ihmisten tietämys uusista paikoista ja mielenkiinnon kohteistaan on kasvanut samalla, kun matkailun vaihtoehdot ovat lisääntyneet. Kun ihmisen vapaa-aika lisääntyy, kasvaa myös vapaa-ajan liikuntaharrastus ja matkaileminen. Tästä seuraa myös liikuntamatkailun kysynnän kasvu. (Bisi 2001.) Tällä hetkellä liikuntamatkailu onkin yksi nopeimmin kasvavista sektoreista matkailualalla ja erityisen suosittu vapaa-ajan harrastus länsimaissa (Gibson 1998; Ritchie & Adair 2004, 2). Liikuntamatkailun yleistymisen voidaan liittää postmodernin yhteiskunnan syntymiseen sekä sosiaalisiin luokkiin ja -asemiin yhteydessä oleviin kulutus- ja toimintatapoihin (Mustonen 2004). Enää ei tunnu riittävän se, että matkustetaan johonkin kauniiseen rantalomakohteeseen, upeille vuorille tai tunnettuihin turistikohteisiin. Nyt matkakohteessa pitää pystyä myös harrastamaan jotain liikuntaan tai terveyteen liittyvää. (Gibson 1998.) Liikuntamatkailun tärkeys yhtenä matkailun osa-alueena on tunnustettu, koska siitä on tullut tärkeää taloudellista toimintaa (Neirotti 2003, 19; Ritchie & Adair 2004, 2).

3.2 Liikuntamatkailun määrittelyä

Liikuntamatkailuun sisältyy kolme pääkäsitettä: liikunta, matkailu ja liikuntamatkailu (Standeven & De Knop 1999, 7). Liikuntamatkailusta tekee erityisen mielenkiintoisen se, että siinä yhdistyy kaksi tämän päivän ehkä merkittävimmistä vapaa-ajan toimialoista, liikunta ja matkailu (Kuvio 1.) (Hinch & Higham 2004, 18; Vehmas 2002).



Kuvio 1. Liikunnan ja matkailun yhdistyminen liikuntamatkailuksi (Hinch & Higham 2004, 18).

Se kumpi alueista korostuu enemmän tai on tärkeämpi, on yksilöllistä jokaiselle liikuntamatkalle ja liikuntamatkailijalle. Liikunnan ja matkailun välinen painotus voi myös

vaihdella matkailijan eri matkoilla. (Hinch & Higham 2004, 18.) Liikuntamatka on kuitenkin enemmän kuin liikunta ja matkailu käsitteiden summa. Liikuntamatkailu on sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen ilmiö, joka muodostuu toiminnan sekä ihmisten ja paikan vuorovaikutuksessa. Liikuntamatkailu voidaan siis määritellä kaikeksi liikuntaan ja urheiluun liittyväksi vapaa-ajan matkustamiseksi. Käsitteen määrittelyä vaikeuttaa se, että liikuntamatkailu pitää sisällään kaksi erillistä käsitettä, jotka ovat jo erillisinäkin vaikeita määritellä. Liikuntamatkailuun kuuluu kiinteästi toiminta ja aktiviteetit, sekä niistä saadut kokemukset ja elämykset. Liikuntamatkan voidaan sanoa olevan kulttuurinen elämys liikunnasta, joka on sidoksissa matkan antamaan kulttuuriseen elämykseen. Liikuntamatkailu voi olla matkustamista liikuntatapahtumiin katsojaksi tai osallistujaksi, mutta myös matkustamista liikunnan harrastamisen vuoksi, ilman kilpailullista motiivia. Liikuntamatkailun voidaan katsoa pitävän sisällään kaikenlaisen aktiivisen ja passiivisen osallistumisen liikuntaan. (Gibson 1998; Hinch & Higham 2004, 20, 99; Neirotti 2003, 2, 21; Standeven & De Knop 1999, 7, 12, 75; Vehmas 2001; Vehmas 2002; Weed & Bull 2004, 37, 41, 47, 53; Weed 2006.)

Liikuntamatkailun voidaan sanoa olevan yksi vaihtoehtoisen matkailun muoto. Vaihtoehtoinen matkailu on kehittynyt, koska on pyritty löytämään vaihtoehtoja perinteiselle matkailulle. Vaihtoehtoinen matkailu pitää sisällään seikkailumatkailun, luontomatkailun ja ekoturismin. Liikuntamatkailuun voi liittyä seikkailu- ja luontomatkailulle tyypillisiä piirteitä. Seikkailumatkailu tarkoittaa aktiivisia matkoja, jotka tapahtuvat luonnon tarjoamisessa ympäristöissä ja joihin kuuluu usein riskejä, epävarmuutta sekä jännitystä. Näitä ovat esimerkiksi sukellus, kiipeily, maastopyöräily ja lumilautailu. Luontomatkailu tarkoittaa matkailua, joissa kiinnostuksen kohteena on luonto tai joku siihen liittyvä tekijä, kuten maisema, ilmasto tai maantieteelliset resurssit. Luotomatkoja ovat esimerkiksi patikointi, luontokuvaus, kalastus, purjehdus, metsästys ja hiihto. (Beedie 2003, 203; Ráts & Puczkó 2002, 21–22, 280–281, 283.)

Koska liikuntamatkailuun pitää sisällään sekä matkailun että liikunnan, tulee myös matkailun ja liikunnan käsitteet määritellä erikseen. Matkailu on määritelty tarkemmin kirjassa 2. Liikunnan määrittely yksiselitteisesti on vaikeaa, koska se on monipuolinen ja

laaja ilmiö. *Liikunnan* merkitys vaihtelee kulttuureittain. Myös eri henkilöt voivat kokea liikunnan eri tavalla. Liikunnan voidaan sanoa olevan kulttuurinen ja yksilöllinen kokemus fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunta on lihasten aikaansaamaa kehon liikettä ja pitää sisällään suunniteltua sekä toistuvaa ja energiaa kuluttavaa fyysistä aktiivisuutta. Liikunta parantaa ja pitää yllä fyysistä sekä henkistä terveyttä ja se voi liittyä harjoitteluun, virkistykseen tai kilpailuun. (Biddle & Murtie 1991, 7; De Knop & Standeven 1999, 12, 38; Laakso & Telama & Vuolle 1986, 17; The Council of Europe 1992; Weed & Bull 2004, 45–46; Weed 2006.) Liikunta -käsitettä voidaan siis tarkastella biologis-fysikaalisena, mutta myös yhteisötason tai yksilön käyttäytymisen ilmiönä. Yhteisötason ilmiönä liikunta voi tarkoittaa urheilua, joka on syntynyt yhteiskunnassa ja johon kulttuuri on vaikuttanut. Yksilön käyttäytymisen ilmiönä liikunta voi tarkoittaa vapaa-ajan liikuntaharrastusta, joka on vapaaehtoista aktiivista liikkumista. (Laakso ym. 1986, 17–18, 20.) Tässä tutkimuksessa liikunnalla tarkoitetaan juuri tätä yksilön vapaaehtoista liikuntaharrastusta.

3.3 Liikuntamatkailun eri muodot

Nykypäivän liikuntamatkailu voidaan jakaa kolmeen eri muotoon: aktiiviseen liikuntamatkailuun, (passiiviseen) liikuntatapahtumamatkailuun ja nostalgiamatkailuun. Liikuntamatkailu on aktiivista silloin, kun matkailija osallistuu itse matkansa aikana johonkin liikunnalliseen toimintaan. Aktiivisessa liikuntamatkailussa kiinnostuksen kohteena on liikunnan harrastaminen matkakohteessa. Tällaisia matkoja ovat esimerkiksi laskettelu-, sukellus-, maraton-, golf-, hiihto- ja ratsastusmatkat. Liikuntamatkailussa liikunnan harrastaminen voi tapahtua myös matkan aikana, kuten esimerkiksi vaellus- ja pyöräilymatkoilla. (Aho 2001; Gibson 1998; Neirotti 2003, 3–4; Vehmas 2001; Vehmas 2005.) Tässä tutkimuksessa liikuntamatkailulla tarkoitetaan aktiivista liikuntamatkailua.

Liikuntatapahtumamatkailu tarkoittaa matkustamista katsojaksi urheilutapahtumaan. Tällöin matkustaja itse ei osallistu aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi matkustaminen Neste Rally -tapahtumaan, Formula1 kilpailuun, olympialaisiin tai kansainvälisiin golf-, tennis- ja jalkapallokilpailuihin. Nostalgiamatkailu tarkoittaa matkustamista tunnettuihin urheiluun liittyviin kohteisiin. Näitä ovat urheiluhistoriallis-

ti tai fanikulttuurille merkittävät kohteet, kuten urheilumuseot ja urheilu- tai olympiastadionit. (Gibson 1998; Vehmas 2001; Vehmas 2002; Weed & Bull 2004, 69.)

3.4 Liikuntamatkailijan määrittelyä

Liikuntamatkailijoiksi kutsutaan sellaisia matkailijoita, joille ennalta suunniteltu aktiivinen liikuntaan osallistuminen tai urheilun passiivinen seuraaminen ovat matkan pääsyyt. Eräiden määritelmien mukaan henkilöt, joille liikuntaan osallistuminen tai urheilun passiivinen seuraaminen tapahtuu ennalta suunnittelematta eivät ole liikuntamatkailijoita. Tällöin puhutaan matkailuliikunnasta. (Gammon & Robinson 1997, Vehmaksen 2001 mukaan; Weed & Bull 2004, 55.)

Aikaisemmissa liikuntamatkailuun liittyvissä amerikkalaisissa ja eurooppalaisissa tutkimuksissa on pyritty määrittelemään liikuntamatkailijan profiilia. Tutkimusten mukaan tyypillinen liikuntamatkailija on kaupungissa asuva valkoihoinen, useimmiten miespuolinen henkilö, joka on noin 20–40-vuotias ja varakkaampi kuin väestö keskimäärin. Hän on naimaton, lapseton ja sosioekonomiselta taustaltaan keskimääräistä korkeammassa asemassa. (Gibson 1998; Standeven & De Knop 1999, 73–75; Weed & Bull 2004, 55.) Liikuntamatkailijat ovat kuitenkin heterogeeninen ryhmä, joten kaikkia koskevia yleistyksiä on vaikea esittää. Yksi asia, joka heitä kuitenkin yhdistää, on liikunta matkan motiivina. (Weed & Bull 2004, 55.)

4 MOTIIIVIT JA MOTIVAATIO

Motivaation kantasana on motiivi. Motiivit ylläpitävät ja virittävät yksilön yleisen käyttäytymisen suuntaa. Puhuttaessa motiiveista viitataan yksilön tiettyyn kohteeseen suuntautuneisiin tarpeisiin ja haluihin, sisäisiin yllykkeisiin, vietteihin ja palkkioihin sekä rangaistuksiin. Motiivit ovat päämääräsuuntautuneita, melko pysyviä ominaisuuksia ja ne ovat yksilölle joko tiedostamattomia tai tiedostettuja. Motiivit muodostavat yksilön motivaation, joka kertoo sen miksi joku käyttäytyy tietyllä tavalla. Erilaiset motiivit ovat motivaation alakäsitteitä muodostaen motivaatiosta ihmisen vaikutinjärjestelmän. Tämä vaikutinjärjestelmä ohjaa ja ylläpitää toimintaa ja käyttäytymistä. (Albanese & Boedeker 2002, 107; Gill 2000, 85–87; Laakso ym. 1986, 24; Laakso 2003; Ruohotie 1998, 35–37; Tynjälä 2002, 98.) Vaikka motivaatio vaikuttaa käyttäytymiseemme ja on sen ydin, ei sen voida katsoa selittävän kaikkea sitä, mitä teemme ja miten käytäydymme (Biddle & Mutrie 2001, 47). Motivaatiota voidaan tarkastella miksi kysymyksen avulla: miksi sinä toimit tai et toimi näin? Esimerkiksi liikuntamotiiveja tutkittaessa, voidaan selvittää miksi jotkut liikkuvat ja mikä heitä siinä kiinnostaa. Matkustusmotiiveja tutkittaessa voidaan puolestaan selvittää, miksi joku haluaa matkustaa, mitä hän matkalta haluaa ja miksi valitaan tietynlainen matka. (Albanese & Boedeker 2002, 107; Telama 1986, 151; Laakso 2003.)

Motivaatio on tilannesidonnainen ja dynaaminen eli motivaatio voi vaihdella tilanteesta riippuen. Tutkimusten mukaan voidaan erottaa tilannemotivaatio, joka liittyy tiettyyn tilanteeseen ja viittaa niihin päätöksiin, joita tehdään kunkin toimintatilanteen yhteydessä. Tilannemotivaatioon vaikuttavat tilanteen toimintamahdollisuudet tai sitä rajoittavat tekijät, kuten liikunnan harrastamisen yhteydessä sää, paikan ja välineiden saavutettavuus sekä toisilta ihmisiltä tulevat yllykkeet. Tilannemotivaatioon vaikuttaa myös yleinen kiinnostus toimintaa kohtaan eli yleismotivaatio. Henkilöillä on lisäksi pysyväluonteisempi yleismotivaatio, jolla tarkoitetaan toiminnan pysyväluonteista tavoitteellisuutta toimintaa kohtaan, kuten esimerkiksi liikunnan harrastamista terveydellisistä syistä. Tavoitteellisuus ei vaihteile tilanteesta toiseen, vaikka se saattaa vähitellen muuttua toi-

minnassa. Yleis- ja tilannemotivaatio toimivat yhdessä. Esimerkiksi se, lähteekö henkilö harrastamaan liikuntaa tietyssä tilanteessa, riippuu sekä yleisestä kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan että tilannetekijöistä. Mitä vaikeampi tilanne lähteä harrastamaan, sitä voimakkaampi tulee yleismotivaation olla, jotta todella lähdettäisiin. Motivaation tutkimus yleensä, kuten myös tässä tutkimuksessa, kohdistuu yleismotivaatioon. (Telama 1986, 151; Ruohotie 1998, 41.)

Motiiveja voidaan jaotella usealla tavalla. Yksi tapa on jaotella ne sisäisiin ja ulkoiisiin motiiveihin. Sisäiset motiivit tulevat toiminnasta itsestään. Tällaisia ovat esimerkiksi hyvä olo, rentoutuminen, hauskuus ja ajanviette. (Laakso 2003.) Sisäisen motivaation sanotaan olevan ihmisen käyttäytymisen ylläpitämisen ensisijainen lähde, mutta myös käyttäytymisemme pidättäjä (Kilpatrick & Hebert & Bartholomew 2005). Sisäinen motivaatio tarkoittaa yksilön omaa sisäistä kiinnostusta ja innostusta sekä siitä lähtevää spontaania toimintaa. Sisäinen motivaatio voidaan saavuttaa esimerkiksi oppimisessa, kun henkilölle annetut tehtävät ovat realistisia, todelliseen elämään liittyviä ja kiinnostavia. Ulkoisia motiiveja ovat yhteisön arvostus ja hyväksyminen, maine ja kunnia sekä hyöty ja etu, kuten esimerkiksi liikuntaan liittyen terveys, kunto ja painonhallinta. Ulkoinen motivaatio on ulkoisen palkkion odotuksesta syntyvää toimintaa. (Laakso 2003; Tynjälä 2002, 143.) Sisäinen ja ulkoinen motivaatio eroavat toisistaan käyttäytymistä virittävillä ja suuntaavilla motiiveilla. Sisäiset motiivit ovat subjektiivisia ja tulevat ilmi tunteiden, kuten tyytyväisyyden muodossa. Ulkoiset motiivit ovat objektiivisia ja tulevat ilmi esineiden tai palkkioiden, kuten rahan kautta. Sisäinen motivaatio on sisäisesti välittynyt ja syyt käyttäytymiselle ovat sisäisiä. Ulkoinen motivaatio on puolestaan riippuvainen ulkoisesta ympäristöstä, jolloin käyttäytymisen syyt tulevat ulkoa. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio eivät ole täysin erillisiä, vaan ne täydentävät toisiaan ja voivat esiintyä yhtäaikaaisesti. Toiset motiivit ovat kuitenkin voimakkaampia ja hallitsevampia kuin toiset. (Wernimont 1972, Ruohotien 1998, 37–38 mukaan.)

5 LIIKUNTAMATKAILUN MOTIIVIEN MUODOSTUMINEN

Koska käsite liikuntamatkailu pitää sisällään liikunnan ja matkailun, liittyvät liikunnan harrastamisen ja matkailun motiivit kiinteästi myös liikuntamatkailun motiiveihin. Matkustusmotiiveja on vaikea tutkia, sillä matkustamisen syyt voivat olla hyvin erilaisia ja ihmiset eivät välttämättä tiedosta kaikkia motiivejaan. Jotkut motiivit ovat tietoisia, jotkut esitietoisia ja osa täysin tiedostamattomia. (Albanese & Boedecker 2002, 107–108, Krippendorf 1987, 22–23, 29; Telama 1986, 160.) Seuraavassa tullaan tarkastelemaan matkailun, liikunnan ja liikuntamatkailun motiiveja erikseen sekä lopuksi yhdessä.

5.1 Matkustusmotiivit ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä

Yksilön matkustuspäätöksiin vaikuttavia tekijöitä kutsutaan matkustusmotiiveiksi. Ensimmäinen matkustusmotiivi on syy, miksi matkustetaan ja toissijainen matkustusmotiivi ratkaisee sen, miten ja minne matkustetaan. Ensimmäisiä matkustusmotiiveja voidaan luokitella matkan tarkoituksen ja syyn mukaan. Näitä ovat esimerkiksi työhön liittyvät, uskonnolliset, viihteeseen ja huvitteluun liittyvät, sosiaaliset ja henkilöiden väliset motiivit sekä etniset syyt. Matkan ensimmäisiä motiiveja voivat olla myös kulttuuriset, psykologiset ja henkilökohtaiseen oppimiseen liittyvät syyt sekä fyysiset motiivit, jotka pitävät sisällään liikuntamatkailun. Syyt matkustaa fyysisen motiivin takia tarkoittavat osallistumista urheiluun tai ulkoilma-aktiviteetteihin, esimerkiksi vaellukseen, pyöräilyyn tai lasketteluun. Fyysinen matkustusmotiivi voi tarkoittaa myös sellaisiin aktiviteetteihin osallistumista, joiden tarkoitus on terveyden ja hyvinvoinnin tai kunnan ylläpito, lepääminen, rentoutuminen ja arjesta irrottautuminen tai lämpö ja aurinko sekä rannalla rentoutuminen. (Komppula & Boxberg 2002, 68–69.)

Toissijaiset matkustusmotiivit määrittävät ja tarkentavat ensimmäisiä matkustusmotiiveja. Matkailija joutuu pohtimaan minne, milloin ja miten hän matkustaa, sekä kuinka kauan ja kenen kanssa hän on matkalla. Samoin matkailija joutuu pohtimaan minkä tyyllisen majoituksen hän haluaa, mitä aktiviteetteja hän matkalla tekee ja kuinka paljon hän on val-

mis maksamaan matkasta. Toissijaiset matkustusmotiivit voidaan jaotella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat yksilön henkilökohtaiset olosuhteet, asenteet ja käsitykset, tiedot sekä kokemukset. Sisäiset tekijät motivoivat matkailijaa matkustamaan ja auttavat määrittämään sen minne hän haluaa matkustaa ja mitä hän matkalta haluaa. Ulkoisia tekijöitä ovat sukulaisten ja tuttavien mielipiteet, median vaikutus, viiteryhmät, kulttuuri ja muut sosiaalis-yhteiskunnalliset tekijät sekä matkailuyritysten markkinointitoimenpiteet. Ulkoiset tekijät toimivat myötävaikuttamalla tai muokkaamalla sisäisiä vaikutustekijöitä. Etenkin sukulaisten ja tuttavien mielipiteet sekä suositukset on useissa tutkimuksissa todettu erittäin merkittäviksi, varsinkin kun päätetään matkakohdetta tai matkan luonnetta ensimmäistä kertaa. (Albanese & Boedecker 2002, 106–125; Swarbrooke & Horner 1999, 62–63; Komppula & Boxberg 2002, 71–73.) Myös perhe on tärkeä vaikuttaja, koska kasvuvaiheessa perheeltä omaksutaan arvot, uskomukset ja kulutustottumukset sekä saadaan malli elämiseen. Motiivien taustalta löytyy monia seikkoja ja siksi voidaankin puhua motiivien lähteistä, jotka luovat taustan yksilön halulle matkustaa. (Albanese & Boedecker 2002, 120; Honkanen 2004.)

5.1.1 Matkailijoiden typologioita

Matkailun motiiveja voidaan tarkastella psykologisten, psykograafisten ja sosiaalipsykologisten selitysten mukaisesti (Honkanen 2004). Matkailijatyypeistä on useita eri typologioita eli luokitteluja. Tunnetuin ja alan siteeratuin on Plogin (1973) tutkimus, joka erottelee kolme erilaista matkailijaa: allosentrikko, midsentrikko ja psykosentrikko. Luokittelu tehdään matkailijoiden motiivien ja persoonallisuuksien pohjalta psykograafisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen.

Allosentrikot ovat valmiita ottamaan riskejä ja ovat muutenkin uutuuden- ja seikkailunhaluisia. He ovat aktiivisia matkakohteessa, mutta eivät välttämättä käy kohteen turistinähtävyyksissä. Matkajärjestelyjen tulee olla kaikin puolin joustavia. Allosentrikot matkustavat ei-turistisille alueille ja kohteeseen tutustuminen ennen muita turisteja on tärkeää. Matkustustyyllillään he levittävät turisticalueiden rajoja tai luovat uusia turistikohteita. Allosentrikkoja voitaisiinkin kutsua individualisteiksi. (Honkanen 2004.)

Psykosentrikot ovat luonteeltaan sulkeutuneempia ja he etsivät matkalta tuttuja ja perinteisiä kokemuksia. He käyttävät pääasiassa pakettimatkoja ja valitsevat matkakohteeksi perinteisiä ja ennalta hyväksi todettuja lomakohteita. Matkaan kuuluvat yhteiset tilaisuudet ja mahdolliset retket muiden matkailijoiden kanssa. Psykosentrikot pitävät usein auringosta, urheilusta ja rentoutumisesta. Matkan päämotiivina on usein lepo, sillä psykosentrikot eivät ole yhtä aktiivisia matkakohteessa kuin allosentrikot. Psykosentrikot edustavat tyyppillistä massaturistia. (Honkanen 2004.)

Äärimmäisiä allo- tai psykosentrikoita on suhteellisen vähän ja suurin osa ihmisistä kuuluu näiden välimaastoon eli midsentrikoihin. Heidän motiivinsa sijoittuvat allo- ja psykosentrikon välille ja matkoiltaan he etsivät turvallisen tuttuuden ja uusien kokemusten yhdistelmää. On myös olemassa lähes allosentrikko ja lähes psykosentrikko, jotka ovat ääripäitään hieman lievempiä esimerkkejä. (Honkanen 2004; Ráts & Puczko 2002, 23–24; Albanese & Boedeker 2002, 111–113.) Honkasen (2004) mukaan matkailijat voitaisiin edellisen luokituksen lisäksi jakaa karkeasti kahteen kategoriaan: matkailijoihin, jotka pyrkivät elämään paikallisten tavoin ja matkailijoihin, jotka tuovat omat tapansa matkakohteeseen.

5.1.2 Matkailijoiden motiivien luokittelua

Crompton (1979) luokittelee Albanesen ja Boedeckerin (2002, 108–109) mukaan matkustusmotiiveja seitsemään luokkaan sosiaalipsykologisin perustein. Luokat ovat: pako arjesta (tylsän arkielämän vastapaino), pako sosiaalisesti hyväksyttävistä arkirooleista, henkinen tai fyysinen latautuminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen, perhesiteiden tiivistäminen, itsetutkiskelu ja -arviointi sekä statuksen kohottaminen (sosiaalisen arvostuksen hankkiminen).

Dann (1981) ryhmittelee Honkasen (2004) mukaan matkailijoiden motiivit kuuteen luokkaan. Matkailu voidaan nähdä vastauksena siihen, mikä on toivottua, mutta puuttuu. Kun oma ympäristö ei täytä toiveita ja odotuksia, pyritään niitä etsitään muualta. Toinen luok-

ka on vetävät tekijät eli kohteen vetovoima, joka nähdään vastauksena työntäviin tekijöihin. Ympäristön luomien paineiden tai omien tarpeiden tyydyttäminen näyttää helpoiten toteutuvan juuri matkakohteessa. Nämä motivaatioluokat perustuvat tarveteorioihin. Kolmas luokka on ”fantasia”. Matkalla koetaan voivan käyttäytyä tavalla, joka on kotona laintonta tai sitä pidetään epäsovivana kuten ”ilotalot”. Matkalle voidaan lähteä tekemään myös jotain ennalta suunniteltua toimintaa kuten harrastamaan tai urheilemaan. Tilan-tekijät -luokkaan kuuluu puolestaan motiiveja, jotka syntyvät vallitsevasta tilanteesta kuten äkkilähtö. Matkailijalla ei välttämättä ole vain yhtä motiivia, vaan useat motiivit, myös tiedostamattomat vaikuttavat matkalle lähtöön. (Honkanen 2004.)

McIntoshin ja Gouldnerin (1986) jaottelun mukaan matkan syynä voivat olla fyysiset motiivit, kuten kehon ja mielen rentoutuminen, terveyden edistäminen sekä lepo ja urheilu. Kulttuuriset motiivit liittyvät puolestaan elämysten hakemiseen taiteeseen ja vieraaseen kulttuuriin tutustumisen kautta. Interpersoonallisia eli yksilöiden välisiä motiiveja ovat ystävien ja sukulaisten tapaaminen sekä toive olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Status- ja mainemotiivit liittyvät henkilökohtaiseen kehittymiseen ja itsetunnon vahvistamiseen. Edelliseen on yhteydessä tapa ja tottumus, sekä ryhmässä esiintyvä matkustamisen arvostus. (McIntosh & Gouldner 1986 Honkasen 2004 ja Weedin & Bullin 2004, 49 mukaan.)

Krippendorfin (1987) matkustusmotiivien luokittelu perustuu ihmisen tarpeisiin. Elämässä on jokaisella ristiriitaisia tarpeita, joita matkalle lähtemällä pyritään tasapainottamaan. Tällaisia ristiriitaisia tarpeita ovat muun muassa: työ – lepo, työura – perhe, työ – harrastus, harrastukset – perhe, yksityisyys – sosiaalisuus, pysyväisyyden tarve – vaihtelunhalu sekä turvallisuuden tarve – seikkailunhalu. Matkailu nähdään keinona tuoda sisältöä ja merkitystä elämään. Matkustamme siis pääasiassa ”ladataksemme akkuja” ja säilyttääksemme fyysisen sekä henkisen vahvuutemme. (Krippendorf 1987, xiv-xv, 15–16.)

Iso-Ahola (1982) jaottelee matkustusmotiiveja pakoon arkirutiineista sekä sisäisten palkintojen etsimiseen. Pako arkirutiineista voi liittyä henkilökohtaiseen ympäristöön (henkilökohtaiset ongelmat) ja / tai sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalisten palkintojen etsimi-

nen voi liittyä henkilökohtaisten palkintojen etsimiseen (itsensä voittaminen, uusien asioiden oppiminen) ja / tai statuksen kohottaminen sekä uusiin ihmisiin tutustumiseen. (Iso-Ahola 1982, Albanesen & Boedeckerin 2002, 109 mukaan.)

Edellä esitetyt matkailijan motiivien luokittelut eivät ole tyhjentäviä. Matkailija voi toimia yhdellä lomalla kuten massaturisti ja toisella lomalla muulla tavalla. On myös mahdollista, että saman loman aikana käyttäytyään usealla eri tavalla. Myös ihmisen persoonallisuus ja elämäntilanne, vuodenajat sekä taustatekijät esimerkiksi ikä, sukupuoli, ammatti, elämäntilanne ja taloudellinen tilanne vaikuttavat siihen miten matkustaa ja minne matkustaa. Näitä asioita luokittelut eivät ota huomioon. (Albanese & Boedecker 2002, 112–113; Honkanen 2004.) Matkailun motiivien luokittelujen väliset erot ovat pieniä ja ne perustuvat lähinnä kunkin tutkijan valitsemaan tarkastelunäkökulmaan. Viimekädessä matkalle lähdetään tyydyttämään kulttuurisia, fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä tarpeita. Säilyttääkseen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen terveytensä ihmisellä on luonnostaan biologinen tarve liikkua ja kokea jotain uutta. (Albanese & Boedecker 2002, 109; Honkanen 2004, Ráts & Puczkó 2002, 15; Zauhar 2003, 48.)

5.1.3 Persoonallisuus ja asenteet

Matkustusmotiiveihin vaikuttavat yksilön persoonallisuus sekä asenteet. Persoonallisuus muodostuu yksilön psykologisista ominaisuuksista ja käyttäytymistäipumuksista, jotka määrittävät ihmisen suhtautumista ympäröivään maailmaan. Vaikka persoonallisuus on suhteellisen pysyvä ominaisuus, vaikuttavat erilaiset tapahtumat ja kokemukset sen muoutumiseen pitkällä aikavälillä. Persoonallisuuteen liittyvät ihmisten erilaiset ja yksilölliset taipumukset kokea nautintoja erilaisissa ympäristöissä. (Albanese & Boedecker 2002, 110–113; Ryan 2003, 119–121.) Matkustusmotiiveja muokkaavat persoonallisuuden luonne (seikkailullinen vai varovainen, itsevarma vai arka, sosiaalinen vai erakko), elämäntyyli (mitä arvostaa elämässä) ja aikaisemmat kokemukset matkailusta. Myös elinkaaren vaihe, elämässä koetut asiat, käsitys omista kyvyistä sekä imago, jonka haluamme itsestämme antaa vaikuttavat matkustusmotiiveihin. Tulee kuitenkin muistaa, että matkustusmotiivit voivat vaihtua yksilötason muutosten myötä. Tällaisia tilanteita ovat esi-

merkiksi lisääntynyt matkailukokemus, uusi kumppani, lapsen saaminen sekä muutokset terveydentilassa. (Albanese & Boedeker 2002, 111–112; Komppula & Boxberg 2002, 71; Krippendorf 1987, 15; Swarbrooke & Horner 1999, 55.)

Koska asenteet ovat ihmisen taipumuksia reagoida asioihin ja tilanteisiin, niillä on myös merkitystä matkailun motiivien syntyisessä. Omat kokemukset, henkilökohtainen ja taloudellinen tilanne, toisilta matkailijoilta saatava informaatio ja heidän mielipiteensä sekä matkailun markkinointiviestintä vaikuttavat asenteisiimme, jotka ovat opittuja ja suhteellisen pysyviä käyttäytymistapumuksia. Positiivisilla ja negatiivisilla asenteilla on suora yhteys kuluttajan käyttäytymiseen. Ne vaikuttavat yksilön tekemiin valintoihin ja sitä kautta hänen motiiveihinsa. Esimerkiksi kielteinen asenne jotain maata kohtaan todennäköisesti vähentää halukkuutta matkustaa sinne. (Albanese & Boedeker 2002, 110–111.) Ihmisten väliset erot matkustusmotiiveissa pohjautuvat osittain persoonallisuuteen ja asenteisiin. (Albanese & Boedeker 2002, 110–113; Ryan 2003, 119–121.)

Kaikki matkustusmotiivit eivät ole sisäsyntyisiä, vaan myös sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön arvot ja asenteet vaikuttavat käyttäytymiseemme (Albanese & Boedeker 2002, 109; Krippendorf 1987, 16–19; Honkanen 2004, Ráts 2002, 115). Lisäksi yksilö kuuluu aina johonkin tiettyyn sosiaaliluokkaan ja viiteryhmään, josta otetaan mallia kun muokataan omaa käyttäytymistä. Viiteryhmiä voivat olla muun muassa uskonnolliset ryhmät, työkaverit ja naapurit. Silloin kun yhteenkuuluvuudentunne on voimakas, vaikuttaa viiteryhmä yksilön asenteisiin, valintoihin ja rajoitteisiin sekä sitä kautta koko elämäntapaan. (Albanese & Boedeker 2002, 119; Honkanen 2004.)

5.1.4 Tarpeet ja halut

Tarveteorian mukaan ihmisellä katsotaan olevan tarpeita ja haluja, jotka ovat yleisesti tunnustettuja toiminnan aiheuttajia. Ruohotie (1998, 51) määrittelee tarpeen sisäiseksi epätasapainotilaksi, jonka ihminen pyrkii muuttamaan tasapainoiseksi. Tarpeet voidaan jakaa perustarpeisiin ja johdettuihin tarpeisiin. Perustarpeet, kuten nälkä, jano ja uni ovat välttämättömiä ihmisen säilymisen kannalta. Johdettu tarve ei puolestaan vaaranna ihmi-

sen hengissä säilymistä. Halun tavoitteena on mielihyvän kokeminen. Tarpeet ja halut ovat usein toisiaan täydentäviä. Yleensä ihmiset pyrkivät ensin tyydyttämään perustarpeensa ja vasta sen jälkeen muut tarpeet. Toisin sanoen, jos fyysiset tarpeet eivät ole tyydytetty, ei henkilö todennäköisesti käytä varojaan matkaan. Matkalle voi kyllä lähteä tyydyttämään fyysisiä tarpeita, kuten liikkumaan tai lepäämään. Koska tarpeet ja halut vaikuttavat käyttäytymiseemme voidaan sanoa, että matkailija matkustaa, koska hänellä on puute jostakin. (Honkanen 2004; Ráts & Puczko 2002, 29; Ruohotie 1998, 51.) Matkailijalla tarpeet muodostuvat niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat matkustuspäätöksiin sekä toiveista ja odotuksista, joita hänellä on matkaa kohtaan (Komppula & Boxberg 2002, 68). Osa ihmisen toiminnasta syntyy myös ilman tarvetta esimerkiksi silloin, kun hän toimii tietyllä tavalla vain koska muutkin tekevät niin. Tällainen toiminta voidaan nähdä ihmisten psykologisena keinona välttää päätöksiä. Edellä esiteltiin joitakin sosiaalisia selityksiä ihmisen toiminnalle. On kuitenkin hyvä muistaa, että läheskään aina ihmisen toiminta ei ole tavoitteellista eikä tietoista. (Honkanen 2004.)

5.1.5 Työntävät ja vetävät tekijät

Työntävinä matkailun motiiveina voivat olla työ, vieraantuneisuus, ”vika” arjessa tai arjesta irtaantuminen. Työntävä tekijä voi olla myös jokapäiväisen elämän aiheuttaman ”vajauksen” kompensointi, stressistä toipuminen tai henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin säilyttäminen. Myös tarve muodostaa ystävyys-suhteita, itsensä palkitseminen, hemmotteleminen ja mahdollisuus tehdä asioita, joita kotona ei voi, voivat toimia työntävinä matkailun motiiveina. Työntäviä tekijöitä ovat myös maailmankuvan laajentaminen, uteliaisuuden tyydyttäminen tai pelkkä rahallinen mahdollisuus matkustamiseen. Työntävät matkailun motiivit ovat siis asioita, jotka aiheuttavat matkailijan kotiseudulla tarvetta matkustamiseen. Nämä tekijät ovat yksilöllisiä, koska niihin vaikuttaa muun muassa henkilön persoonallisuus ja asenteet. Työntävien tekijöiden oletetaan edeltävän vetäviä tekijöitä, sillä työntävät tekijät synnyttävät matkustamispäätöksen. (Hinch & Higham 2004, 144; Honkanen 2004; Ryan 2003, 84; Schmidhauser 1989, Standevenin & De Knopin 1999, 274 mukaan.) Jos työntävänä tekijänä on arjesta irtaantuminen, koetaan loma vastapainona arjelle, vieraannuttavalle ympäristölle tai mahdollisuutena rentoutua. Lisäksi, kun on jo-

tain mitä odottaa, jaksaa paremmin arjessa. Silloin kun työntävänä tekijänä on työ, perustellaan lomaa usein vastapainona arjen rutiinomaisuudelle, yksitoikkoisuudelle ja alati kasvavien vaatimusten aiheuttamalla stressillä. Pako arjesta ja työstä, sekä kaupungin stressaavasta ympäristöstä keskelle luontoa ja kauniita maisemia ovat tyypillisiä matkustusmotiiveja. (Honkanen 2004; Poon 1993, 10; Ráts & Puczko 2002, 170).

Matkailun vetävät tekijät tarkoittavat matkakohteessa matkustajaa kiinnostavia ja houkuttavia asioita. Vetävät tekijät vaikuttavat muun muassa siihen, miksi valitaan joku tietty matkakohde, minkälaisia tarpeita matkalla kuvitellaan tyydytettävän ja minkälaisia kokemuksia matkalta odotetaan. (Hinch & Higham 2004, 144; Honkanen 2004; Ryan 2003, 84.) Matkailijaa saattaa kiinnostaa kohteessa tietyt tekijät, kuten kohteen imago, aurinko, ilmasto, sijainti, palvelutaso ja kohteen tarjoamat harrastusmahdollisuudet, kuten sukellus, surffaus ja retket. (Honkanen 2004; Turner & Ash 1975, Honkasen 2004 mukaan.)

Työntävät ja vetävät motiivit ovat osittain päällekkäisiä. Työntävien ja vetävien tekijöiden pohjalta matkailun motiiviksi muodostuu usein mahdollisuus tehdä ja kokea asioita, joita kotona ei voi tai ehdi tehdä. Motiiveja ovat esimerkiksi lämmin ja aurinkoinen ilmasto sekä ruoka ja halu itsensä toteuttamiseen. Myös tarpeiden tyydytys, kuten uteliaisuus ja uuden kokeminen, halu oppia, sosiaaliset suhteet ja elämysten hakeminen voivat olla työntävien ja vetävien tekijöiden pohjalta muodostuvia motiiveja. Myös rajojen kokeilu, kuten ”extreme” urheilu ja seikkailuluontoiset matkat, vapaus arjen sosiaalisista normeista, nukkuminen ja valvominen myöhään voivat olla tällaisia motiiveja. (Honkanen 2004; Krippendorf 1987, 23; Ryan 2003, 84–85.)

Päätös matkalle lähtemisestä etenee seuraavan ketjun mukaisesti. Ensin ihmisellä on tarve, kuten rentoutuminen ja lepo, jonka jälkeen tulee halu lähteä matkalle. Kun matkapäätös on tehty, aletaan pohtia matkakohdevaihtoehtoja vetävien tekijöiden perusteella. Kohteen valinnan jälkeen tehdään itse matka. Se miten onnistunut tai epäonnistunut matka on ollut, vaikuttaa tuleviin motiiveihin ja matkustuspäätöksiin. (Ráts & Puczko 2002, 15, 30.)

Durfvan ja Stigelin (2003) tekemän opinnäytetyön mukaan työntävien ja vetävien tekijöiden pohjalta tärkeimmiksi motiiveiksi saatiin arjesta irtautuminen, rentoutuminen ja uuteen matkakohteeseen tutustuminen. Vetävistä tekijöistä tärkeimpiä olivat kulttuuri, luonnonolot ja ilmasto. Tutkimuksessa tutkittiin myös matkailijatyyppejä. Kohderyhmä muodostui opiskelijoista, jotka olivat pääsääntöisesti midsentrikoita, vaikka heillä oli myös psyko- ja allosentrisiä piirteitä. (Durfva & Stigell 2003.)

5.1.6 Elämykset

Termi elämys yleistyi matkailun yhteydessä 1990-luvulla. Elämykset ovat kiinteästi yhteydessä matkailun motiiveihin, sillä elämyshakuisuus liittyy usein vapaa-ajan matkustamiseen. Elämyksellä tarkoitetaan voimakkaasti vaikuttavaa kokemusta tai tapahtumaa, joka voi olla hetkellistä tai pitkäkestoista. Elämys tekee voimakkaan vaikutuksen ja se voidaan vastaanottaa aktiivisesti tai passiivisesti. Elämys on moniaistillinen, mielentilaan vaikuttava, emotionaalisesti rakentunut, yksilöllinen sekä itselle merkityksellinen, myönteinen, ainutkertainen, muistijäljen jättävä ja tilannesidonnainen tapahtuma. Elämysten lähteet voidaan jakaa sosiaalisiin, mentaalisiin tai fyysisiin, riippuen siitä millaisesta mielihyvästä on kysymys. Sosiaalisia elämyksiä tuottaa esimerkiksi uusiin ihmisiin tai uuteen kulttuuriin tutustuminen. Mentaalisia elämyksiä ovat esimerkiksi esteettiset ja henkiset kokemukset. Fyysisiä elämyksiä tarjoavat esimerkiksi liikunta- ja seikkailumatkat tai terveyden ylläpitoon sekä rentoutumiseen tarkoitetut palvelut. Monia eri elämyslähteitä voi sisältyä yhteen kokonaiselämykseen, esimerkiksi matkaan. (Aho 2001; Komppula & Boxberg 2002, 26–27, 30–31.) Matkaan liittyy usein elämysten ”virta” eli matkan aikana koetaan vaihtelevia elämyksiä ja kokemuksia (Prentice 1996, 19).

Elämykset voidaan jakaa kahteen ulottuvuuteen sen mukaan, miten aktiivisesti matkailija osallistuu ja millainen on matkailijan yhteys elämyksen syntymiseen. Passiivisessa osallistumisessa matkailija tarkkailee tapahtumaa ulkopuolelta, eikä vaikuta tapahtumaan yhtä paljon kuin aktiivisessa osallistumisessa. Aktiivisessa osallistumisessa matkailija on puolestaan itse luomassa tapahtumaa, jossa elämys syntyy. Tästä hyvä esimerkki on liikuntamatkailija. Matkailijan yhteys elämyksen syntymiseen voi olla sulautuva, jolloin

haetaan vaikutelmia ikään kuin imemällä vaikutteita ympäröivästä tapahtumasta olemalla silti tapahtuman ulkopuolella. Matkailijan yhteys elämyksen syntymisen voi olla myös uppoutuva, jolloin matkailija on tapahtuman keskipisteen ”sisällä” ja uppoutuu ympäröivään tapahtumaan. (Pine & Gilmore 1998; Prentice 1996, 20.) Liikuntamatkailu, kuten laskettelukurssille osallistuminen voisi olla elämysten suhteen sulautuvaa. Tällaisesta todellisuuspakoisesta elämyksestä voi syntyä jopa Csikszentmihalyin (1975) kuvaama flow-kokemus, jos yksilön kyvyt ja tehtävän vaativuus ovat optimaalisessa tasapainossa. Silloin ollaan niin syventyneitä tehtävään, että tietoisuus ulkopuolisista asioista katoaa. Matkalla olo voi kasvattaa mahdollisuuksia flow-kokemuksen syntymiselle, koska uusi ja tuntematon ympäristö lisäävät tarvittavaa haastetta. (Csikszentmihalyi 1975; Deci & Ryan 1985, 28–29; Ryan & Glendon 1998.)

5.2 Liikuntamotiivien teorioita

Liikuntamotiiveja voidaan tarkastella eri teorioiden kautta. Mekaanisen teorian mukaan vietit ohjaavat toimintaamme. Behavioristiset teoriat perustuvat puolestaan ärsyke – reaktio psykologiaan. Kognitiivisen teorian mukaan omat ajatuksemme vaikuttavat ja luovat motivaatiomme. Nykyisten sosiaalikognitiivisten teorioiden mukaan liikuntamotiivaatiomme perustuu sosiaalisen ympäristön ja ajatusten yhteisvaikutukseen. (Gill 2000, 91, 96; Laakso 2003.) Tässä tutkimuksessa liikuntamotiiveja tarkastellaan kognitiivisten ja sosiaalikognitiivisten teorioiden mukaan. Tällöin liikunnan motiivien katsotaan muodostuvan pääasiassa omien ajatusten pohjalta eli kognitiivisesti, mutta siten, että ympäristön tarjoamat mahdollisuudet muokkaavat ajatusmaalimaamme.

Liikunnan motiivit ovat yhteydessä sosiaalisiin, psykologisiin ja filosofisiin tekijöihin. Psykologiset tekijät ovat yhteydessä luonteenpiirteisiin ja ominaisuuksiin, kuten persoonallisuuteen, kiinnostuksen kohteisiin, tavoitteisiin ja tarpeisiin. Täten liikuntaan osallistumisen motiivit vaihtelevat eri ihmisten välillä. Liikuntaan motivoivat tekijät ovat luonteeltaan dynaamisia, eli ne muuttuvat tilanteen mukaan. (Weed & Bull 2004 49.) Liikunnalla voi olla yksilölle aineellista eli objektiivista merkitystä tai henkistä eli subjektiivista merkitystä. Liikunnan aineellinen merkitys perustuu yksilössä tapahtuviin biologisiin ja

fysiologisiin vaikutuksiin, kuten kuntoon, terveyteen ja ”hyötyliikuntaan”. Liikunnan tarkoitus voi kuitenkin liittyä myös muihin kuin kehon biologisiin ja fysiologisiin vaikutuksiin. Henkinen merkitys kuvaa yksilöllisiä arvostuksia ja asenteita liikuntaa kohtaan. Tästä ovat esimerkkinä psyykkiset (mielenterveydelliset ja virkistykseelliset) sekä sosiaaliset ja emotionaaliset kokemukset ja vaikutukset. (Biddle & Murtie 1991, 23; Laakso ym. 1986, 19–20.)

5.2.1 Liikunnan motiivit

Liikunnan harrastamisen motiiveja on tutkittu useissa eri tutkimuksissa. Useimmiten liikunnan motiivit liittyvät kuntoon, terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen sekä liikunnasta saatavaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvään oloon. (Astrand 1978; 1987, Gratton & Taylor 1985, Long 1990, Weedin & Bullin 2004, 50 mukaan, Biddle & Mutrie 1991, 33; Gill 2000 88, 91; Laakso 2003; Siekkinen 1998; Telama 1986, 155, 157, 164; Weiss & Chaumeton 1992.) Tarkoituksenmukaisella ja sopivalla liikunnalla onkin todettu olevan monia merkittäviä hyötyjä ihmisen terveydelle. Liikunta voi auttaa ehkäisemään tiettyjä sairauksia tai oireita, kuten alaselän kipua, liikalihavuutta, sydänsairauksia, verenpainetta, diabetesta ja osteoporoosia. Liikunta voi myös auttaa ehkäisemään osaa mielenterveyteen liittyvistä sairauksista ja lisätä ihmisen elinikää. (Biddle & Mutrie 2001, 13–21, 24; Laakso ym. 1986, 19-20; Telama & Vuolle, 273.) Vaikka liikunnan terveydelle hyödyllinen vaikutus on kiistatonta, tulee kuitenkin huomata, että terveys liikunnan ensisijaisena motiivina ei välttämättä ole niin tärkeä kun luullaan. Meille on aina opetettu, että liikunta edesauttaa terveyden säilyttämistä. Tämän normatiivisen vaikutuksen takia terveys sisältyy ihmisten antamiin vastauksiin. Usein liikunnan harrastaminen merkitsee ihmiselle paljon muutakin ja liikunnasta saatavat terveydelliset hyödyt tulevat ikään kuin sivutuotteena tai bonuksena. (Siekkinen 1998; Telama & Vuolle 1986, 177.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa esille nousseet liikunnasta saatava fyysinen ja psyykinen hyvä olo voivat sisältää useita eri liikuntamotiiveja. Psyykinen hyvä olo liittyy liikunnasta saataviin sosiaalisiin ja emotionaalisiin kokemuksiin sekä virkistykseen. Koska ihmiset ovat yksilöitä ja kokevat liikunnan subjektiivisesti, niin myös heidän kokemuksien-

sa fyysisestä ja psyykkisestä hyvästä olostä ovat yksilöllisiä. Se mikä toiselle on fyysisesti rankkaa, on toiselle kevyttä. Yksi saa psyykkisen hyvän olon liikunnasta sosiaalisessa kanssakäymisessä ja toinen eristäytymisestä, yksin olostä ja itsensä kohtaamisesta. (Gill 2000, 92; Laakso ym. 1986, 19–20; Telama & Vuolle 1986, 277.)

Kuten matkailussa, ei myöskään liikunnassa ole usein vain yhtä syytä, vaan käyttäytymisemme muodostuu monista eri motiiveista. Lisäksi ihmisen persoonallisuus ja elämäntilanne vaikuttavat matkustamiseen sekä liikunnan harrastamiseen. Weussin ja Chaumetonin (1992) sekä Gillin (2000, 88, 91) mukaan muita tärkeitä liikuntamotiiveja ovat sosiaalinen vuorovaikutus, hauskuus ja jännitys sekä joukkueurheiluun liittyvät asiat, kilpailu (menestyminen, haasteellisuus) ja pätevyuden kokeminen. Siekkisen (1998) ja Telaman (1986, 157–160) mukaan muita tärkeitä liikuntamotiiveja ovat rentoutuminen ja virkistyminen, ulkoilu ja luonto, mukava laji, liikuntaympäristö ja käytännölliset seikat. Lisäksi liikuntamotiiveja saattaa olla tottumus, kehon eri osien kunto (painonsäätely, lihasten vahvistaminen, rentoutuminen, ulkonäkö), hyöty (kätevä ja helppo, ajansäästö, taloudellisuus) sekä rasitus.

Liikunnan harrastamisen motiivit ovat useammin luonteeltaan tunnevaltaisia ja elämyksellisiä kuin rationaalisia. Suuri osa motiiveista liittyykin tietyn tunnetilan tai elämyksen saamiseen, kuten virkistykseen, rentoutumiseen, luonnon kokemiseen, maisemista nauttimiseen ja sosiaalisuuteen liikunnan kautta. Usein juuri henkilökohtainen tunne ja saadut kokemukset pitävät meidät liikkeellä. Rationaalisia motiiveja ovat muun muassa sairauden tai kivun ehkäisy ja hoito, painon säätely sekä hyöty. (Siekkinen 1998, Telama 1986, 160.)

5.2.2 Liikuntamotiivit ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä

Liikuntamotiivien katsotaan vaihtelevan osittain iän mukaan, sillä liikunnan merkitys on erilainen ihmisen eri elämänvaiheissa (Biddle & Mutrie 2001, 47; Gould & Feltz & Weiss 1985; Telama 1986, 172; Telama & Vuolle 1986, 272). Lapsilla yleisimmät liikunnan motiivit ovat hauskuus, yhdessäolo, taitojen kehittyminen, menestys ja haasteet.

Nuorilla ja aikuisilla motiivit liittyvät useimmiten haasteisiin, taitojen kehittymiseen, kuntoon, terveyteen ja työkyvyn ylläpitoon. Iäkkäämmillä yleisimpiä motiiveja ovat terveys, rentoutuminen, nauttiminen ja toimintakyvyn säilyttäminen. (Biddle & Mutrie 2001, 47; Gill 2000, 88–90; Telama 1986, 172, Telama & Vuolle 1986, 273–274.) Iän mukaan selvimmät muutokset tapahtuvat sosiaalisessa ja suoriutumismotivaatioissa sekä painonsäätelyssä. Näiden kaikkien merkitys vähenee iän myötä. Terveyteen liittyvien ja hyötymotiivien tärkeys sen sijaan korostuu iän myötä. (Gill 2000, 90; Telama 1986, 172–173.)

Liikuntamotiivit vaihtelevat myös sukupuolen mukaan. Naiset ovat enemmän sosiaalisesti suuntautuneita asettaen enemmän arvoa ystävien tapaamiselle, hauskuudelle ja hyvälle fyysiselle kunnolle. Miehet ovat puolestaan enemmän tulorientoituneita. He arvostavat saavutuksia, ennätyksiä, kilpailua, suorituksia ja statusta. (Deci & Ryan 1985, 333; Gill & Gross & Huddelston 1983; Gill 2000, 94; Gould ym. 1985; Karjalainen & Ryyti, 2004, 78–79; Kilpatrick ym. 2005; Siekkinen 1998; Telama 1986, 155–156.) Sukupuolen yhteydestä sosiaalisiin motiiveihin ollaan kuitenkin osittain eri mieltä. Karjalaisen ja Ryydin (2004, 78) sekä Telaman (1986, 155–156, 160) mukaan sosiaaliset motiivit olivat tärkeämpiä miehille kuin naisille. Karjalaisen ja Ryydin (2004, 78, 80) tekemässä tutkimuksessa ilmeni, että sisäiseen motivaatioon kuuluvat viihtyminen sekä kehon ja mielen hyvinvointi olivat niin naisille kuin miehille tärkeimpiä motiiveja. Naisille sisäiset motiivit olivat tärkeämpiä kuin miehille. Sisäinen motivaatio, psyykinen ja fyysinen kunto sekä kehon ja mielen hyvinvointi olivat merkittäviä motivaatiotekijöitä myös liikunnan jatkuvuutta ajatellen. Haapaniemen (2002, 47) naisten liikuntamotiiveja käsittelevän tutkimuksen mukaan voimakkaimpia liikuntamotiiveja olivat kunto ja terveys, hyväolon tunne, yleinen vireystilan paraneminen, painonhallinta ja ulkonäkö sekä työssä jaksaminen. Lisäksi tutkimuksessa korostui liikunnasta saatu mielihyvä yhtenä liikuntaan motivoivana tekijänä.

Liikuntamotiivit vaihtelevat myös harrastuksen tason mukaan. Liikunnan aloittamiseen liittyvät motiivit saattavat olla hyvinkin erilaisia kuin ne motiivit, jotka pitävät yllä liikuntaharrastusta. (Klint & Weiss 1986.) Lisäksi liikunnan motiivit vaihtelevat lajin mu-

kaan (Kilpatrick ym. 2005; Telama 1986, 168–171). Jos liikuntaa harrastetaan ulkona, liittyvät motiivit yleensä hauskuuteen, rentoutumiseen, stressin vähentämiseen tai piristymiseen ja virkistymiseen, kuntoiluun ja terveyteen, luonnon ja ympäristön kokemiseen, oppimiseen, haasteeseen ja jännitykseen sekä perheen yhdessäoloon (Recreat Roundtable 1995, Neirotin 2003, 17 mukaan). Lajikohtaisesti eroteltuna esimerkiksi lenkkeilyn yleisimmät motiivit ovat piristys ja virkistys, ulkoilu ja raitis ilma, kunto sekä naisilla erityisesti myös painon säätely. Pyöräilyssä yleisimmät motiivit ovat matkat, virkistys, ulkoilu ja raitis ilma, ajan säästö ja nopeus sekä kunto. Naisilla lisäksi luonto ja maisemat sekä miehillä lihasten vahvistaminen toimivat liikunnan motiiveina. (Telama 1986, 168–170.)

5.3 Liikuntamatkailun motiivit

Liikuntamatkailulla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa vapaaehtoista vapaa-ajanmatkailua ja siksi työhön liittyvät matkustusmotiivit suljetaan tästä pois. Kuten edellisissä luvuissa on todettu, liikunnan harrastamisen taustalla ja matkalle lähdön yhteydessä ihmisillä voi olla monia erilaisia motiiveja. Liikuntamatkailun motiivit muodostuvatkin enemmän erisyiden kombinaatioista, jotka edeltävät matkaa sekä liikuntaan osallistumista. (Aho 2001; Albanese & Boedeker 2002, 107; Hinch & Higham 2004, 50; Swarbrooke & Horner 1999, 55; Standeven & De Knop, 1999, 274; Weed & Bull 2004, 49.) Liikuntamatkailuun liittyy käsitys vapaa-ajan ja työelämän suhteesta. Liikuntamatkailun olemassaoloa ja siihen liittyviä motiiveja voidaan selittää ainakin kahdesta näkökulmasta. Matkailijat haluavat joko paeta arkielämää ja arjen rutiineja uusiin, kotioloista poikkeaviin ympäristöihin tai ihmiset haluavat pyrkiä muokkaamaan vapaa-aikaa ja matkailukokemuksia arkielämän kaltaisiksi. (Urry 1990, Vehmaksen 2001 mukaan.) Vapaa-ajan matkailussa yleisimpänä motiivina voidaan nähdä elämysten tavoittelu. Liikuntamatkailu tarjoaa mahdollisuuksia monille vahvoille elämyksille, jotka voivat liittyä omaa suoritukseen, joukkueessa mukana oloon tai urheilukilpailussa katsojana olemiseen. (Aho 2001; Weed & Bull 2004, 52, 58.) Liikuntamatkalle lähtemisen päämotiivin määrittelemine voi olla monelle vaikeaa, eikä se kerro kaikkea liikunnan osuudesta tai sen merkityksestä itse matkakokemuksessa (Vehmas 2001).

Krippendorfin (1987, 22–23) saksalaisille turisteille tekemän tutkimuksen mukaan liikuntamatkailulle tyypillisiä motiiveja olivat fyysiset syyt. Syyt olivat tarkemmin ilmaistuna treenaaminen, aktiivinen osallistuminen liikuntaan, kunnossa pysyminen, oman lajin harrastaminen ja oman terveyden parantaminen. Neirotin (2003, 21) mukaan liikuntamatkailun motiiveja ovat muun muassa seikkailu, hauskuus, rentoutuminen, oppiminen ja itsensä toteuttaminen, kilpailu ja bisnes. Vilhun (1985) opinnäytetyössä tarkasteltiin liikunnan harrastamista ulkomaan matkan yhteydessä. Tarkoituksena oli selvittää ja vertailla liikunnan harrastamisen motiiveja kotona ja lomalla. Koehenkilöinä toimi seuramatkalla toukokuussa 1984 Kreikassa, Kos-saarella olleita lomailijoita (N=693). Sen mukaan liikunnan harrastaminen oli lomamatkoilla yleistä. Lähes joka päivä liikuntaa harrastavien määrä oli vähimmillään 26 % ja enimmillään jopa 69 %. Liikunnan harrastamisen motiiveissa kotona ja lomalla oli eroja. Kotona tärkeimpiä motiiveja olivat kunto 60 %, terveys 52 %, rentoutuminen 50 % ja painon säätely 24 %. Lomalla tärkeimmät motiivit olivat rentoutuminen 53 %, hauskuus 41 %, ajanviete 40 % ja kunto 33 %. Kotona harrastettaessa motiivit näyttivät olevan enemmän ulkoisia, kuten kunto sekä terveys ja lomalla enemmän sisäisiä, kuten hauskuus ja ajanviete. (Vilhu 1985.)

Liikuntamatkailuun voi siis liittyä myös terveydellisiä motiiveja. Yksi tärkeimmistä syistä liikuntamatkailun suosion kasvuun onkin sen hyöty terveydelle sekä hyvinvoinnille. Erityisesti virkistystarkoituksessa toteutettujen liikuntamatkojen motiiveja ovat terveyden ylläpito tai parantaminen. (Aho 2001; Hall 2003, 273; Becher 1989, Murphy & Bennett 1990, Standevenin & De Knopin 1999, 274 mukaan.) Liikuntaa ja muita terveyttä edistäviä toimintoja on helppo liittää matkaan, koska silloin on enemmän vapaa-aikaa kuin kotona. Lisäksi uusia liikuntamuotoja ja terveyshoitoja on luontevaa kokeilla matkoilla, koska silloin on muutenkin tapana poiketa arjen rutiineista. (Aho 2001.) Terveysteen liittyvät matkustusmotiivit voivat liittyä psyykkiseen hyvinvointiin, kuten stressistä, ”burn outista” tai henkilökohtaisista ongelmista selviytymiseen. Fyysisiä terveystotiiveja ovat esimerkiksi sairauden tai vamman hoitaminen sekä fyysisen terveyden edistäminen tai ylläpitäminen. Tulee kuitenkin muistaa, että liikuntamatkailun terveydelliset hyödyt liittyvät ainoastaan aktiiviseen liikuntamatkailuun. Liikuntatapahtumamatkailusta voi olla jopa terveydelle haittaa kuten esimerkiksi ilmansaasteet Formula 1 -matkoilla. (Vehmas

2005.) Ideaalitilanteessa liikunta- ja terveysturmatkailu ”ruokkivat” ihmisen hyvinvoinnin kaikkia tasoja: fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista. Pääasiallisesti motiivina voidaan kuitenkin nähdä fyysinen hyvinvointi kuten parantuneet sairaudet ja kohonnut fyysinen kunto. (Aho 2001.) Hall (2003, 288) uskoo, että terveyteen liittyvä liikuntamatkailu yleistyy tulevaisuudessa, koska teollistuneissa yhteiskunnissa tietoisuutemme terveydestä on kasvanut ja ihmiset ovat yhä enemmän kiinnostuneita terveydestään.

5.4 Matkailun, liikunnan ja liikuntamatkailun motiivien yhtäläisyydet

Matkailun ja liikunnan motiivit eroavat toisistaan ainakin osittain. Liikuntaan liittyy mahdollisuus kilpailla, halu voittaa sekä omien taitojen testaaminen ja parantaminen. Nämä motiivit eivät kuitenkaan ole tyypillisiä matkailun motiiveja. (Iso-Ahola 1982, Albanesen & Boedeckerin 2002, 109 mukaan; McIntosh & Gouldner 1986, Honkasen 2004 ja Weedin & Bullin 2004, 49 mukaan; Neirotti 2003, 21.) Liikunnan ja matkailun motiivien välillä on kuitenkin todettu olevan paljon yhtäläisyyksiä (Reeves 2000, Weedin & Bullin 2004, 49 mukaan; Weed & Bull 2004, 49, 51, 53). Motiiveja, jotka voivat liittyä sekä matkailuun että liikuntaan, ovat muun muassa fyysisen ja psyykkisen hyvän olon saavuttaminen, kuten nautinto, mielihyvä, hauskuus, ilo ja jännitys, mutta myös yleisemmin ”hyvän elämän” tai tietyn elämäntyylin noudattaminen matkailun tai liikunnan kautta. Myös sosiaaliset motiivit ovat tärkeitä sekä matkailussa että liikunnassa. (Kretchmarr 1994, Reeves 2000, Robinson 1976, Urry 2002, Weedin & Bullin 2004, 20 mukaan.)

Cromptonin (1979) matkailun motiivien jaottelussa liikuntaan liittyviä motiiveja ovat rentoutuminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen, perhesiteiden tiivistäminen ja ainakin osittain myös itsetutkiskelu ja -arviointi sekä statuksen kohottaminen. Dannin (1981) luokittelussa matkailu voidaan nähdä vastauksena siihen, mikä on toivottua, mutta puuttuu. Ihmisten voisi olettaa etsivän samanlaisia asioita myös liikunnan kautta. Luokituksessa esille tullut ympäristön luomien paineiden purku tai omien tarpeiden tyydyttäminen voidaan myös liittää liikuntaan. Näiden tyydyttäminen näyttää helpoiten toteutuvan liikunnan avulla tai matkailussa kyseisessä matkakohteessa. Nämä motiivit perustu-

vat tarveorioihin ja myös liikunnan motiivien voidaan katsoa liittyvän ihmisten tarpeisiin. Myös Krippendorfin (1987) matkailun motiivien jaottelu perustuu ihmisen tarpeisiin, että samoin kuin matkailu, myös liikunta voitaisiin nähdä ristiriitaisten tarpeiden tasapainottajana. Esimerkiksi työ – harrastus, perhe – harrastus, lepo – harrastus tai yksiyksisyys – sosiaalisuus voivat olla sekä liikuntaan että matkailuun liittyviä ristiriitaisia tarpeita.

McIntoshin ja Gouldnerin (1986) mukaan liikuntaan liittyviä motiiveja ovat fyysiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät motiivit sekä status- ja mainemotiivit, jotka voivat liikunnassa sekä matkailussa tarkoittaa tietyn elämäntavan omaksumista, tapaa ja tottumusta, itsetunnon vahvistamista, henkilökohtaista kehittymistä sekä ryhmässä esiintyvää matkustamisen tai liikunnan arvostusta. Myös Iso-Aholan (1982) tutkimuksessa näkyy matkailuun liittyvien motiivien ja liikuntamotiivien samankaltaisuutta. Yhteinen tekijä on pako arkirutiineista. Toinen yhteinen tekijä on sisäisten palkintojen etsiminen. Tämä voi liikunnassa liittyä itsensä voittamiseen tai uusien asioiden oppimiseen, uusiin ihmisiin tutustumiseen sekä statuksen kohottamiseen.

Plogin (1973) typologiassa liikuntaan ja matkailuun liittyvien motiivien yhtäläisyyksiä on vaikeampi löytää, koska tutkimuksessa käsitellään matkailun motiiveihin läheisesti liittyviä matkailijatyyppejä. Allosentrikoiden voitaisiin katsoa olevan ”extreme -liikunnan” harrastajia. He ovat edelläkävijöitä, etsivät yksilöllisyyttä ja lajin harrastaminen vaatii joustavuutta. Allosentrikot voisivat olla uuden liikuntalajin tai uusien trendien levittäjiä. Psykosentrikoiden voitaisiin liikunnan näkökulmasta katsoa olevan perinteisten ja yleisesti yhteiskunnassa arvostettavien lajien harrastajia, jotka pitäytyvät tutussa ja turvallisessa hyväksi koetussa lajissa. Seikkailukokemukset eivät motivoi, vaan ensisijaiset motiivit ovat rentoutuminen, hyvä olo ja liikunnan sosiaalisuus. Näiden väliin sijoittuvat midsentrikot. He voisivat edustaa liikunnan harrastajien massaa, jotka sijoittuvat motiiviansa perusteella allo- tai psykosentrikoiden välille ja siksi etsivät liikunnasta turvallisuuden ja uusien kokemusten yhdistelmää. Midsentrikoissa on kuitenkin paljon yksilöllisiä eroja ja osalla liikunnan harrastajista motiivit painottuvat liikunnasta saataviin exterm-

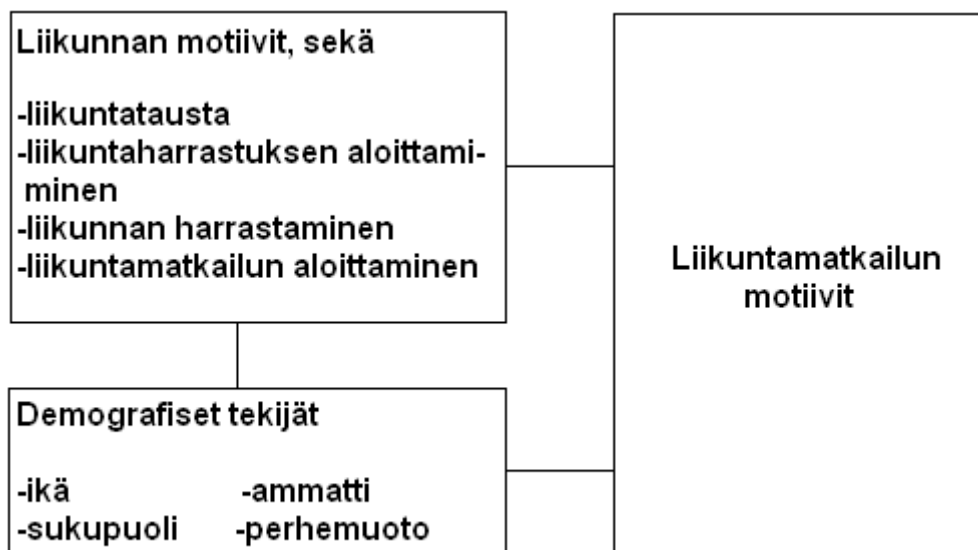
elämyksiin ja uusien lajien kokeiluun. Sitä vastoin toiset ovat enemmänkin kiinnostuneita tutusta ja turvallisesta.

Kun tarkastellaan kokonaisuudessaan matkailun, liikunnan ja liikuntamatkailun motiiveja voidaan huomata, että kaikissa korostuu ihmisten tarve liikkua ja kokea jotain uutta. Lisäksi kaikissa tavoitellaan jonkinlaisia elämyksiä tai kokemuksia. Fyysiset motiivit kuten rentoutuminen ja lepo, hyvä olo, kunto, hyvinvointi ja terveys ovat kaikissa tärkeitä. Myös oman henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tavoittelu, itsensä palkitseminen sekä luonnossa liikkuminen ja maisemat voivat olla motiivina kaikissa. Motiivien voidaan olettaa kuuluvan myös tiettyyn elämäntapaan tai tiettyyn sosiaalisen luokan toimintaan. Matkailussa, liikunnassa ja liikuntamatkailussa on myös motiiveja, jotka liittyvät stressistä tai arkielämän aiheuttamista paineista palautumiseen.

Matkailussa ja liikuntamatkailussa matka koetaan usein mahdollisuutena asioille, jotka eivät ole kotona mahdollisia tai joille ei riitä aikaa. Kummassakin tapauksessa keskeisenä motiivina on myös oman elinympäristön ”riittämättömyys”. Matkakohde koetaan paikkana, jossa näitä omia tarpeita pystytään toteuttamaan. Liikuntaan ja liikuntamatkailuun liittyy fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä, jotka ovat myös terveyteen liittyvän matkailun kulmakiviä. Hallin (1992) mukaan liikuntamatkailun ja terveyteen liittyvän matkailun välillä on selkeitä yhtäläisyyksiä. Yhteydet liittyvät motiiveihin ja sosiaalisiin arvoihin. Molemmissa korostuu elämänlaadun parantaminen, joka pitää sisällään aktiivista, usein ulkona ja luonnossa tapahtuvaa liikkumista sekä osallistumista. (Hall 1992, Hallin 2003, 273 mukaan.)

6 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tässä tutkimuksessa selvitetään miksi ihmiset lähtevät liikuntamatkalle. Tutkimustehtävänä on tarkastella liikuntamatkailijoiden liikunta- ja liikuntamatkailumotiiveja. Tutkimushenkilöiden liikuntaharrastuksia selvitetään tarkemmin kuvaamalla liikuntaharrastuksen aloittamisen syitä, heidän harrastamiaan liikuntalajeja eri elämän vaiheissa, harrastuksien määrää sekä sitä harrastaako yksin vai muiden kanssa. Koska aikaisempien tutkimusten mukaan ikä ja sukupuoli ovat yhteydessä liikuntaharrastuksen motiiveihin on ne otettu mukaan tämän tutkimuksen taustatekijöiksi yhdessä ammatin ja perhemuodon kanssa. Liikuntaharrastuksen ja liikuntamatkailun motiiveja peilataan osittain näihin taustamuuttujiin (Kuvio 2).



Kuvio 2. Liikuntamatkailu, liikunta ja demografiset tekijät tutkimuksen viitekehysenä.

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa esitellään tutkimushenkilöt ja kerrotaan tutkimuksen toteutuksesta. Kappa-leessa kerrotaan myös käytetyistä tutkimusmenetelmistä ja aineiston analysoinnista. Lisäksi tarkastellaan tutkimuksen ja tutkimusmenetelmien luotettavuutta.

7.1 Tutkimushenkilöiden kuvaus

Tutkimuksen kohderyhmä koostui kahdeksasta suomalaisesta henkilöstä, joista viisi oli miehiä ja kolme naisia. Iältään tutkimushenkilöt olivat 24–71-vuotiaita. Heistä kaksi oli naimisissa, kaksi asui avoliitossa, yksi äitinsä kanssa ja kolme yksin. Neljä heistä oli perheellisiä. Kaksi oli jäänyt eläkkeelle ja kaksi oli tilapäisesti pois työelämästä. Neljä heistä oli työelämässä ja yksi oli opiskelija (Taulukko 1). Tutkimushenkilöt saatiin sanomalehti Keski-suomalaisessa joulukuun alussa 2005 olleen lehti-ilmoituksen kautta. Tutkimushenkilöiden nimet on muutettu.

Taulukko 1. Yhteenveto tutkimushenkilöistä.

NIMI	IKÄ	AMMATTI	ASUMISMUOTO	LAPSET	HARRASTUSMUOTO
Minna	42	Kielten opettaja	Yksin	Ei	Ratsastusmatkat
Matti	26	Projektisihteeri	Kumppani	Ei	Pyöräilymatkat
Pekka	72	Eläkkeellä	Kumppani	1	Laskettelumatkat
Tuomas	31	Palomies-sairaankuljettaja	Yksin	Ei	Maraton- ja hiihtomatkat
Mirja	62	Eläkkeellä	Kumppani	1	Laskettelumatkat
Kimmo	46	Taluspäällikkö	Kumppani	3	Maratonmatkat
Irja	60	Sairaanhoitaja	Kumppani (äidin kanssa)	1	Pyöräily-, maraton-, vaellus-, jumppa- ja hiihtomatkat
Ville	24	Opiskelija	Yksin	Ei	Pyöräilymatkat

Minna, 42 vuotta:

Minna on koulutukseltaan filosofian maisteri ja toimii kielten opettajana. Tällä hetkellä hän ei ole työelämässä. Minna on naimaton, hänellä ei ole lapsia ja hän asuu yksin. Minna on aloittanut liikunnan harrastamisen lapsena, mutta lukioaikana saatu polvivamma vaikeutti liikkumista. Polvi leikattiin toisen kerran noin 30-vuotiaana, jonka jälkeen hän on aloittanut taas aktiivisen liikunnan harrastamisen. Tällä hetkellä Minna harrastaa tennistä, ratsastusta, uintia ja venyttelyä. Hän liikkuu noin kolme kertaa viikossa yhteensä noin 3,5 tuntia, mutta liikuntamatkojen aikana lähes joka päivä. Minna matkustaa yleensä kerran vuodessa ulkomaille ja kaikki matkat ovat liikuntamatkoja. Hän tekee liikuntamatkoja myös Suomessa, mutta toistaiseksi ne ovat olleet päivämatkoja. Minnan liikuntamatkat ovat pääasiassa ratsastusmatkoja.

Matti, 26 vuotta:

Matti on koulutukseltaan filosofian maisteri ja hän on ammatiltaan matematiikan opettaja. Tällä hetkellä hän työskentelee projektisihteerinä kirjastossa. Matti on naimisissa eikä hänellä ole lapsia. Hän aloitti liikunnan harrastamisen noin 18 -vuotiaana. Matti on harrastanut liikuntaa monipuolisesti ja tällä hetkellä hän harrastaa pyöräilyä ja lentopalloa. Hän harrastaa liikuntaa talvisin vähintään kerran viikossa, mutta kesäisin useammin, noin kolme kertaa viikossa. Matti ei ole matkustanut kovin paljon, mutta liikuntamatkoilla hän käy vähintään kerran vuodessa. Kaikista matkoista liikuntamatkojen osuus on vähän alle puolet. Jos huomioidaan myös Matin Suomessa tekemät pidemmät päivämatkat pyörällä, kasvaa liikuntamatkojen määrä runsaasti. Matin liikuntamatkat ovat pyöräilymatkoja.

Pekka, 72 vuotta:

Pekka on koulutukseltaan valtiotieteen ylioppilas. Hän on työskennellyt pankeissa ja 35 vuotta kiinteistönvälittäjänä ennen eläkkeelle jäämistä. Hän on eronnut, mutta asuu nyt avoliitossa ja hänellä on yksi lapsi. Pekka on aloittanut liikunnan harrastamisen lapsena, jolloin hän harrasti enimmäkseen pallopelejä. Nykyään hän harrastaa talvisin laskettelua ja kesäisin pyöräilyä, sekä myös uintia. Pekka harrastaa liikuntaa lähes päivittäin. Talvisin hän laskettelee vähintään 3 tuntia lähes joka päivä. Pekka matkustaa vähintään kerran vuodessa ja lähes kaikki matkat ovat lasketteluun liittyviä liikuntamatkoja.

Tuomas, 31 vuotta:

Tuomas on koulutukseltaan palomies-sairaankuljettaja. Hän työskentelee tällä hetkellä palomiehenä. Tuomas on naimaton, hänellä ei ole lapsia ja hän asuu yksin. Liikunnan harrastamisen hän on aloittanut nuorena ja jatkanut sitä aktiivisesti tähän päivään asti. Tällä hetkellä Tuomas harrastaa liikuntaa monipuolisesti, kuten kaukalopalloa, jääkiekkoa, lenkkeilyä, uintia, hiihtoa, jalkapalloa ja salibandyä. Hän harrastaa liikuntaa päivittäin yhteensä 20–25 tuntia viikossa. Tuomas matkustaa usein ja suurin osa hänen matkoistaan on liikuntamatkoja, joilla hän käy noin kymmenen kertaa vuodessa. Hänen liikuntamatkansa liittyvät yleensä johonkin tapahtumaan tai kilpailuun, kuten maratoniin tai hiihtoon.

Mirja, 62 vuotta:

Mirja on koulutukseltaan terveydenhoitaja, tarkemmin kätilö-sairaanhoitaja. Hän on toiminut toiminnanjohtajana ja myös yksityisyrittäjänä, mutta nyt hän on eläkkeellä. Mirja on eronnut, hänellä on yksi lapsi ja hän asuu avoliitossa. Hän on lapsena harrastanut liikuntaa monipuolisesti, erityisesti uintia. Nykyään Mirja harrastaa uintia, laskettelua ja kuntosalilla käyntiä. Hän on myös ahkera hyöty- ja arkiliikunnan harrastaja. Viime aikoina liikunnan harrastamisen määrä on vähentynyt melkoisesti, mutta esimerkiksi uimassa hän käy edelleen kaksi kertaa viikossa. Mirja on aikoinaan matkustellut työnsä puolesta aktiivisesti ja aikaisemmin hän kävi myös liikuntamatkoilla 3–4 kertaa vuodessa. Tällä hetkellä Mirja käy liikuntamatkoilla noin kerran vuodessa ja liikuntamatkat ovat laskettelumatkoja.

Kimmo, 46 vuotta:

Kimmo on koulutukseltaan ylioppilasmerkonomi ja tällä hetkellä hän tekee talouspäällikön töitä. Kimmo on naimisissa, hänellä on kolme lasta ja hän asuu yhdessä perheensä kanssa. Lapsena ja nuorena Kimmo harrasti lähinnä yleisurheilua. Murrosiässä liikuntaharrastus loppui, mutta aktiivinen liikunnan harrastaminen alkoi uudestaan Kimmon täyttyessä kolmekymmentä. Nykyään Kimmo harrastaa lähinnä juoksua ja liikkuu 3–4 kertaa viikossa, yhteensä noin 4–7 tuntia. Hän matkustaa useimmiten kotimassa, mutta tekee

perinteisiä ulkomaan matkoja noin kerran vuodessa. Liikuntamatkoilla Kimmo käy noin kolme kertaa vuodessa ja hänen liikuntamatkansa ovat maratonmatkoja.

Irja, 60 vuotta:

Irja on koulutukseltaan lähisairaanhoitaja. Hän on työskennellyt sairaanhoitajana, mutta ei ole tällä hetkellä työelämässä. Irja on eronnut ja hänellä on yksi lapsi. Hän asuu nykyään yhdessä äitinsä kanssa. Irja on harrastanut liikuntaa aktiivisesti lapsesta asti ja tällä hetkellä hän harrastaa pyöräilyä, juoksemista, naisvoimistelua ja hiihtoa. Hän harrastaa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa, mutta tällä hetkellä hän liikkuu maratonkoulun vuoksi vähintään joka toinen päivä. Irja on matkustellut melko paljon ja tehnyt aikoinaan liikuntamatkoja 3–4 kertaa vuodessa. Viime aikoina hän on matkustellut vähemmän. Lähes kaikki Irjan matkat ovat liikuntamatkoja. Ne liittyvät hiihtoon, vaellukseen, voimisteluun, pyöräilyyn tai maratoniin.

Ville, 24 vuotta:

Ville on koulutukseltaan ylioppilas ja tällä hetkellä opiskelija. Hän on naimaton, asuu yksin eikä hänellä ole lapsia. Ville on aloittanut liikunnan harrastamisen lapsena ja liikkunut aina aktiivisesti. Tällä hetkellä hän harrastaa pyöräilyä, hiihtoa ja juoksua. Ville liikkuu lähes joka päivä, yhteensä noin 7 tuntia viikossa. Ville ei ole vielä matkustellut kovin paljon, mutta viime vuosina hän on käynyt matkoilla 1–2 kertaa vuodessa ja useimmat matkat ovat pyöräilyyn liittyviä liikuntamatkoja.

7.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusaineisto hankittiin vuoden vaihteessa 2005-2006 joulutammikuun aikana. Henkilökohtaiset teemahaastattelut toteutettiin Jyväskylän yliopiston tiloissa, lukuun ottamatta yhtä haastattelijan kotona tehtyä haastattelua. Haastattelut kestivät noin 1–1,5 tuntia ja ne nauhoitettiin. Haastattelut litteroitiin tammi-maaliskuussa 2006. Haastattelun alussa kysyttiin taustatietoja, jonka jälkeen siirryttiin keskustelemaan liikunnasta, matkustamisesta ja liikuntamatkailusta. (Liite 1). Lisäksi haastateltavat tekivät itsenäisesti käsitekartan, jonka otsikkona oli liikuntamatkailu. Esihaastattelussa kävi ilmi, että käsitekartta oli-

si hyvä tehdä jo ennen haastatteluja, koska tällöin haastateltava saisi rauhassa miettiä liikuntamatkailuunsa liittyviä asioita. Käsitekartan tekemisen yhtenä tarkoituksena oli viritellä haastateltava pohtimaan liikuntamatkailua hänen elämässään, jolloin haastattelussa olisi helpompi vastata esitettyihin kysymyksiin. Useimmat tutkittavat tekivät käsitekartat tai olivat ainakin aloittaneet sen tekemisen ennen haastattelua. Mirja, Pekka ja Tuomas tekivät käsitekartan kuitenkin vasta haastattelun jälkeen. Haastateltavat saivat ohjeet käsitekartan tekemiseen sähköpostin välityksellä tai paperiversiona haastattelutilanteessa (Liite 2). Lisäksi kaikkien tutkimushenkilöiden kanssa keskusteltiin käsitekartan tekemisestä puhelimesta tai haastattelutilanteen yhteydessä ja annettiin tarvittaessa lisäohjeita.

7.3 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja hänen maailmansa (Varto 1996, 23). Tavoitteena on toiminnan ja ajattelun ymmärtäminen sekä sen selittäminen (Syrjälä & Ahonen & Syrjaläinen & Saari 1994, 126; Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2004, 156). Tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kokonaisvaltainen kuvaaminen ja pyrkiä myksenä on päästä niin lähelle totuutta kuin mahdollista. (Hirsjärvi ym. 2004, 152–153; Metsämuuronen 2003, 161–162.) Laadullinen tutkimus tähtää myös teorian muodostukseen, jonka kautta voisi tehdä yleistyksiä myös muiden ilmiöiden ymmärtämiseksi ja selittämiseksi. Laadullinen tutkimuskohde on kuitenkin aina ainutkertainen ja tämä tulee huomioida silloin, kun tehdään ilmiötä koskevia yleistyksiä. (Varto 1996, 73, 79, 101.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusprosessi pohjautuu hyvin paljon tutkijan omaan intuitioon, tulkintaan, järjestykykyyn sekä yhdistämis- ja luokittamisvalmiuksiin. Tähän tutkimukseen on valittu laadullinen tutkimusote, koska näin uskottiin saatavan parhaiten vastaus tutkimustehtävään. Laadullinen tutkimusote soveltuu tutkimukseen silloin, kun ollaan kiinnostuneita enemmän tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista kuin niiden yleisemmästä jakaantumisesta. (Metsämuuronen 2003, 162, 167.)

7.4 Haastattelu ja teemahaastattelu

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja käsittekarttaa, jotka kuuluvat laadulliseen tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2004, 153; Metsämuuronen 2003, 161). Haastattelu on yksi yleisimmistä ja tehokkaimmista tavoista yrittää ymmärtää ihmistä (Fontana & Frey 1994, 361). Haastattelu voidaan yksinkertaisesti määritellä keskusteluksi, jolla on ennalta määritelty tarkoitus. Haastattelussa haastattelija eli tutkija esittää kysymyksiä haastateltavalle, joka vastaa niihin. Haastattelu on vuorovaikutusta tutkijan ja tutkittavan välillä, johon vaikuttavat normaalit fyysiset, sosiaaliset ja kommunikatioon liittyvät asiat. (Eskola & Suoranta 1998, 86; Hirsjärvi & Hurme 2001, 34, 36, 41–43; Tuomi & Sarajärvi 2002, 73–74.) Haastattelussa myös tutkija osallistuu aineiston tuottamiseen. Sen takia haastattelijan persoonalliset ominaisuudet vaikuttavat haastatteluun. (Denzin & Lincoln 1994, 353; Eskola & Suoranta 1998, 216.) Haastattelu on käsitteisiin, merkityksiin ja kieleen perustuvaa toimintaa. Haastattelun idea on hankkia tietoa ihmisestä, esimerkiksi siitä, mitä hän ajattelee ja mitä hän tuntee, mitkä asiat häntä kiinnostavat ja minkälaisia kokemuksia, käsityksiä, uskomuksia sekä motiiveja hänellä on. Haastattelulla voidaan osoittaa myös ilmiöiden välisiä yhteyksiä. Haastattelu on päämäärähakuista toimintaa ja tavoitteena on tutkimusongelman kannalta luotettavan ja runsaan informaation kerääminen. Suomessa haastattelu on yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa. (Eskola & Suoranta 1998, 86; Eskola & Vastamäki 2001, 24; Hirsjärvi & Hurme 1991, 14, 26–27; Hirsjärvi & Hurme 2001, 34, 36, 41–43; Tuomi & Sarajärvi 2002, 73–74.)

Haastattelun eduksi voidaan katsoa ennen kaikkea joustavuus. Kysymys voidaan toistaa ja tarvittaessa selventää, mahdolliset väärinkäsitykset voidaan selvittää, saatavia tietoja voidaan syventää lisäkysymyksillä ja kysymysten järjestystä voidaan muuttaa. Lisäksi tutkijalla on mahdollisuus keskustella haastateltavan kanssa ja toimia myös havainnoitsijana. Haastatteluun voidaan valita ne henkilöt, jolla on paljon kokemusta ja tietoa tutkitavasta aiheesta. Haastattelussa haastateltava nähdäänkin aktiivisena ja merkityksiä luovana osapuolena. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 15; Hirsjärvi & Hurme 2001, 34–35; Hirsjärvi ym. 2004, 194–195; Tuomi & Sarajärvi 2002, 75–76.)

Teemahaastattelun päämääränä on pyrkiä ymmärtämään ilmiön erilaisia ominaisuuksia. Ominaisuuksia pyritään tiivistämään, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin haastateltavien todellisia ajatuksia ja kokemuksia. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 128; Fontana & Frey 1994, 366–367.) Oleellista on pyrkiä luomaan kahden ihmisen välinen inhimillinen tuttavuus. Haastattelijan pitäisi pystyä ansaitsemaan haastateltavan luottamus, jotta haastateltava uskaltautuisi kertomaan elämästään. (Fontanan & Frey 1994, 366–367.) Teemahaastattelussa kysymysten muoto ja järjestys eivät ole kaikille täysin samat. Kysymysalueet on määritelty pääpiirteittäin ja keskustelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin. Teemat ovat kuitenkin etukäteen päätettyjä ja kaikki käydään läpi jokaisen haastateltavan kanssa. Teemojen järjestys ja laajuus, jolla niitä käsitellään voivat vaihdella haastateltavien välillä. Kysymyksiin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltava vastaa omin sanoin. Kaikki kysymykset ovat avoimia. Koehenkilöiden määrä on teemahaastattelussa yleensä melko pieni. (Eskola & Suoranta 1998, 87; Hirsjärvi & Hurme 1991, 35–38; Hirsjärvi & Hurme 2001, 47, 106; Tuomi & Sarajärvi 2002, 77; Vilkkä 2005, 101–102.) Teemahaastattelua suositellaan käytettäväksi silloin kun tutkitaan asioita, joista haastateltavat eivät ole tottuneet keskustelemaan päivittäin. Tällaisia ovat esimerkiksi arvostukset, aikomukset, ihanteet ja perustelut kriittisessä mielessä. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 35, 40–41.) Liikunnan ja liikuntamatkailun motiivien voidaan myös katsoa kuuluvan näihin asioihin.

Oman tutkimukseni aineiston keräsin teemahaastattelulla, koska halusin, että tutkittavani saavat toimia aktiivisena ja merkityksiä luovana osapuolena. Pyrin ymmärtämään ihmisten liikuntamatkailuun liittyvää toimintaa. Teemahaastattelu on yksi niistä laadullisen tutkimuksen metodeista, joissa tutkittavien ”ääni” ja heidän näkökulmat pääsevät esille. (Hirsjärvi ym. 2004, 155, 194–195.) Teemahaastattelussa korostetaan myös ihmisten tulkintoja asioista ja heidän niille antamia merkityksiä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48). Uskoisin, että saadut vastaukset ovat yksilöllisiä ja monipuolisia eli eri ihmisillä korostuvat erilaiset liikuntamatkailun motiivit. Tavoitteenani on myös syventää saatavia tietoja ja pyytää perusteluja esille tulleille ajatuksille. (Hirsjärvi ym. 2004, 155, 194–195.)

7.5 Käsitekartta

Käsite tarkoittaa sanan merkitystä ja se on näin ollen ajattelun yksikkö (Hirsjärvi 1982, Botha 1981, Åhlbergin 1990, 21–22 mukaan). Kaikilla ideoilla on käsitteellinen rakenne eli käsitteiden välinen olennainen suhde. Käsitteet ovat osa maailmastamme muodostettua havainto- ja käsitteellistä karttaa, jossa kaikki käsitteet ovat jollain tavalla yhdistyneenä tai ainakin yhdistettävissä toisiinsa. (Robinson ja Moulton 1985, Åhlbergin 1990, 24–26 mukaan.)

Käsitekartta on tyyllillisesti kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, vaikka käsitekarttojen kautta voidaan saada myös määrällistä tietoa, esimerkiksi laskemalla mihin käsitteisiin yhdistyy eniten linkkejä. Mitä enemmän linkkejä sitä tärkeämpi käsite on tutkittavan käsitteiden verkostossa. Käsitteen tärkeästä asemasta ihmisen ajattelussa kertoo myös käsitteen korkea asema käsitteiden hierarkkisessa rakenteessa, vaikka suoria yhteyksiä muihin käsitteisiin ei olisikaan paljon. Käsitekarttoihin liittyy metodologinen perusteesi, jonka mukaan kaikki mikä on kirjoitettavissa ja ihmisten välisesti keskusteltavissa, on mahdollista ilmaista myös käsitekarttoina. Käsitekarttatekniikka on yksinkertainen ja hyvin tehtynä yksiselitteinen. Sen avulla saadaan yksityiskohtaista ja tarkkaa tietoa esimerkiksi ajattelusta ja oppimisesta. Käsitekartta nähdään puhetta ja kirjoitusta vaativampana mutta paljastavampana ja kehittyneempänä tapana tutkia ihmisen ajatuksia. Tämä tarkoittaa käytännössä ihmisten ajattelun peruskäsitteiden ja niiden toisiinsa liittymisen tutkimista. Ihmisen ajattelun perusyksikköjä ovat mielikuvat ja käsitteet, niiden väliset yhteydet sekä niistä muodostuvat propositiot eli maailmaa koskevat väitteet. (Åhlberg 1990, 21, 71–73; Åhlberg 2001, 58–60, 64–66.)

7.6 Aineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoitiin teemoittelun, tyypittelyn ja sisällönerittelyn avulla. Teemoittelu on usein ensimmäinen lähestymistapa aineistoon, jolloin aineistosta pyritään löytämään tutkimustehtävän kannalta olennaiset teemat. Tarkoituksena on selkiyttää ja tiivistää aineistoa. Tyypittely tarkoittaa teemoittelun pohjalta tehtävää yleisem-

pien tai poikkeuksellisten tyyppien etsintää. Sisällönerittelyllä tarkoitetaan puolestaan monenlaisia eri tapoja jäsenellä ja järjestellä laadullista aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93, 105; Vehkaperä 2002.)

Tässä tutkimuksessa analysoitavina aineistoina olivat litteroidut haastattelut ja käsitekartat. Aineisto pilkottiin jokaisen tutkimushenkilön kohdalla pienempiin osiin ja osat jaoteltiin eri teemojen alle. Aineiston analysoinnissa käytetyt teemat syntyivät teemahaastattelun pohjalta. Teemat olivat: liikuntaharrastuksen aloittaminen, liikuntaharrastuksen jatkaminen, liikuntaharrastuksen merkitys elämässä, liikuntamatkailun aloittaminen, liikuntamatkailun jatkaminen sekä liikuntamatkailun merkitys elämässä ja unelmien liikuntamatka. Sen jälkeen teemojen sisältä etsittiin sekä samankaltaisuuksia että erilaisuuksia. Teemoja täydennettiin kunkin haastateltavan osalta käsitekarttojen pohjalta. Käsitekarttoista tehtiin myös yhteenveto liikuntamatkailuun liittyvien motiivien ymmärtämiseksi. Teemojen sisältä löytyi samankaltaisuuksia liikunta- ja liikuntamatkailumotiiveissa mutta myös erilaisuuksia haastateltavien välillä.

7.7 Tutkimuksen luotettavuus

Seuraavassa tarkastellaan yleisesti laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi käsitellään erikseen tässä tutkimuksessa käytettävien tutkimusmenetelmien, teemahaastattelun ja käsitekartan luotettavuutta.

7.7.1. Laadullinen tutkimus ja luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on siis tutkija itse, koska laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on kysymys tutkimuksen sisältämien väitteiden ja tutkijan tekemien tulkintojen totuudenmukaisuudesta sekä perusteltavuudesta. Tutkijan on pohdittava omia ratkaisujaan ja otettava kantaa analyysinsä kattavuuteen sekä tekemänsä työn luotettavuuteen. Voidaan esimerkiksi kyseenalaistaa, onko tutkijan tekemä tulkinta ainoa mahdollinen. (Eskola & Suoranta 1998, 67–68, 210–211, 218; Syrjälä ym. 1994, 129; Vehkaperä

2002.) Tutkijan on tarpeellista huomioida myös omat arvolähtökohtansa, sillä ne muokkaavat sitä, miten ja mitä pyrimme ymmärtämään jostain ilmiöstä (Hirsjärvi ym. 2004, 152). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuuteen liittyy järjestelmällisen epäilyn periaate ja se edellyttää koko tutkimusprosessin luotettavuuden tarkastelua (Eskola & Suoranta 1998, 67–68, 210–211, 218; Vehkaperä 2002).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä voidaan pitää uskottavuutta, siirrettävyyttä, varmuutta ja vahvistuvuutta. Uskottavuus tarkoittaa tutkijan käsitysten ja tulkintojen vastaavuutta tutkittavien käsitysten kanssa. Siirrettävyys tarkoittaa tutkimustulosten siirrettävyyttä ja tutkimustuloksista tehtävien yleistysten mahdollisuutta. Tutkimuksen varmuus tarkoittaa tutkimukseen myös ennustamattomasti vaikuttavien asioiden sekä ennakkoehtojen huomioimista. Tulkintojen vahvistuvuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tekemät tulkinnat saavat tukea muista samaa ilmiötä koskevista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 1998, 212–213.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voi tarkastella realistisen luotettavuusnäkömyksen kannalta. Luotettavuuden arvioinnissa on silloin kysymys siitä, kuinka pätevästi ja totuudenmukaisesti tutkimustekstissä kuvataan tutkittua kohdetta. Realistisessa luotettavuusnäkömyksessä käytetään perinteistä sisäistä ja ulkoista validiteetin käsitystä. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen teoreettisen ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointua. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tulkintojen, johtopäätösten ja aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Ulkoinen validiteetti kohdistuu tutkijaan ja hänen tekemiin tutkimushavaintoihin. Realistisessa luotettavuusnäkömyksessä reliabiliteetti tarkoittaa aineiston tulkinnan yhdenmukaisuutta eli reliabiliteetti tarkoittaa tulkinta ei sisällä ristiriitaisuuksia. (Eskola & Suoranta 1998, 213–214.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös yleisyyden näkökulmasta. Yleistäminen perustuu laadullisessa tutkimuksessa aina tutkijan tekemiin tulkintoihin tutkimusaineistosta. Tulkinta on siis tulosta tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisestä vuoropuhelusta. (Vilka 2005, 157.) Yleistettävyyden ehto on tutkijan tekemien tulkintojen kestävyys, syvyys ja viimekädessä luotettavuuden kriteeri on tutkijan rehellisyys.

Tutkimuksen voidaan sanoa olevan pätevä ja yleistettävissä silloin, kun tulokset nousevat tematisoidusta kokonaisuudesta ja kun tutkimustulokset vastaavat tutkimustulokselle asetettuja päämääriä sekä tutkimuskohdetta. Omassa tutkimuksessani tällä tarkoitetaan, että haastateltujen henkilöiden liikuntamatkailuun liittyviä motiiveja tulkitaan vallitsevassa tilanteessa, ajassa ja paikassa. Laadullista tutkimusta voidaan pitää luotettavana jos tutkimuksen aihe sekä tutkittu materiaali ovat yhteensopivia ja teorianmuodostus on ollut johdonmukaista. (Varto 1996, 103–104, 107–108.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa antamalla tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja sen kaikista vaiheista. Haastattelututkimuksessa tulee esimerkiksi kertoa aineiston keräämiseen liittyvistä olosuhteista ja käytetyistä paikoista, haastatteluihin käytetystä ajasta, mahdollisista häiriötekijöistä ja virhetulkinnoina. Lisäksi olisi hyvä arvioida myös itseään haastattelutilanteessa. Aineistoa analysoitaessa luotettavuutta voidaan parantaa perustelemalla tehdyt luokitukset ja kertomalla luokittelun syntyperusteista. Sama pätee tulosten tulkintaan eli millä perusteella tulkinnat tehdään ja mihin ne pohjautuvat. (Hirsjärvi ym. 2004, 217–218.)

7.7.2 Teemahaastattelu ja luotettavuus

Teemahaastattelun luotettavuutta arvioidessa on kiinnitettävä huomio haastattelun lisäksi koko tutkimusprosessiin. Luotettavuuteen liittyviä asioita on pohdittava kaikissa tutkimuksen eri vaiheissa. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 128, 130; Vilka 2005, 159.) Lisäksi on muistettava, että puheeseen ja kirjoitukseen voi aina liittyä moniselitteisyyttä huolimatta siitä, kuinka huolellisesti asettelemme kysymyksen sanamuodon ja raportoimme tuloksia (Fontana & Frey 1994, 361).

Haastattelua suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota käsitevalidiuteen. Keskeiset käsitteet tulee johtaa teoriasta ja tutkittavasta ilmiöstä tulee tavoittaa olennaisia piirteitä. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa käsitevalidius voidaan taata perehtymällä huolellisesti aikaisempiin tutkimuksiin sekä ilmiötä koskevaan käsitteistöön. Teemahaastattelun runkoa ja alustavia kysymyksiä suunniteltaessa tulee pohtia haastattelun sisältövalidiutta.

Sisältövalidiutta voidaan parantaa suunnittelemalla kysymyksiä, jotka tavoittavat haluttuja merkityksiä. Sanoin tulee varautua tarpeeksi moneen kysymykseen sekä mahdollisiin lisäkysymyksiin kultakin teema-alueelta. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 128–130.)

Myös haastateltavien valintaa tehdessä tulee kiinnittää huomiota tutkimuksen luotettavuuteen. Tulee pohtia minkälainen ryhmä vastaa parhaiten tutkimuksen ongelman asettelua ja pystyy luotettavasti kertomaan meille tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 58–59, 128–130; Hirsjärvi ym. 2004, 155.) Omassa tutkimuksessani käytin haastateltavien valintaperusteena tarkoituksenmukaisuutta. Tämä tarkoittaa haastateltavien valitsemista sillä perusteella, että he ovat asiantuntijoita liikuntamatkailussa. Omassa tutkimuksessa toimin itse haastattelijana kaikissa teemahaastatteluissa. Tällöin kysymysten sisällön ja merkityksen voidaan katsoa säilyvän samanlaisempana kaikilla haastattelukerroilla kuin jos olisi käytetty useampia haastattelijoita. (vrt. Hirsjärvi & Hurme 1991, 129–130.)

Luotettavuutta tulee tarkastella myös teemahaastattelun litteroimis-, koodaamis- ja analysointivaiheessa. Litterointitarkkuus vaihtelee, koska eri ihmiset ja erilaiset tutkijat kiinnittävät huomiota hieman eri asioihin. Luotettavuutta voidaan parantaa varmistamalla, että haastatteluista muodostetut muuttujat ja luokat vastaavat todellisuutta mahdollisimman hyvin. Analysointivaiheessa aineistosta tehdyt johtopäätökset ovat aina tutkijan omia ja subjektiivisia. Tämä vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, koska johtopäätökset voisivat olla erilaisia verrattaessa siihen jos joku toinen olisi analysoinut samaa aineistoa. Jos tutkijan oma kokemuksiin perustuva käsitys tulosten ja todellisuuden vastaavuudesta on hyvä sekä luotettava, voidaan myös tutkijan tekemien johtopäätösten katsoa olevan luotettavia. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 128, 130.)

7.7.3 Käsitekartta ja luotettavuus

Koska käsitekarttoja tehdessä on aina kysymys ihmisen omasta tulkinnasta, voivat samasta asiasta tehdyt käsitekartat poiketa toisistaan. Käsitekarttojen luotettavuutta voidaan parantaa esimerkiksi kysymällä tutkittavalta, vastaako käsitekartta hänen ajattelunsa pää-

piirteitä. Luotettavuuden parantamiseksi käsitekarttoja suositellaan verrattavaksi myös muilla tavoin hankittuun tietoon, kuten haastatteluihin, havaintoihin ja keskusteluihin. Näin voidaan saada käsitekarttaa täydentävää ja vahvistavaa tietoa. (Åhlberg 2001, 65–67.) Omassa tutkimuksessani verrataan käsitekarttojen tuottamaa tietoa teemahaastattelulla saamaani tietoon. Käsitekartta toimii tutkimuksessani tutkimushenkilöiden tekemänä henkilökohtaisena yhteenvetona ja tiivistelmänä liikuntamatkailusta. Pohtiessaan omia liikuntamatkailuun liittyviä käsitteitä ja kokemuksia sekä niiden välisiä yhteyksiä, haastateltavat jäsentävät oman ajattelunsa peruskäsitteitä. Juuri tämän takia halusin, että käsitekartta tehtäisiin jo ennen haastattelua. Ne haastateltavat, jotka olivat tehneet käsitekartan etukäteen osasivat paremmin selventää ja perustella ajatuksiaan haastattelun aikana. Niillä, jotka tekivät käsitekartan vasta haastattelun jälkeen oli enemmän vaikeuksia vastata esimerkiksi liikunnan motiiveja koskeviin kysymyksiin.

8 LIIKUNNAN HARRASTAJASTA LIIKUNTAMATKAILIJAKSI

Koska liikuntamatkailu pitää sisällään liikunnan harrastamisen, tarkasteltiin tässä tutkimuksessa myös liikuntamatkailijoiden kotona harrastettavan liikunnan motiiveja (vrt. Hinch & Higham 2004, 18). Aikaisempien tutkimusten perusteella syntynyt ennakkoletukseni siitä, että liikuntamatkailijat ovat aktiivisia liikunnan harrastajia myös kotona, vahvistui tässä tutkimuksessa. Tutkimushenkilöt harrastivat liikuntaa useita kertoja viikossa. Liikuntaharrastukseen kuului myös ”hyötyliikunnan” harrastaminen. Laakson ym. (1986, 19–21) mukaan liikuntaharrastusta selittäviä tekijöitä voidaan tutkia ilmiön sisältä. Tällöin kiinnitetään huomiota siihen, miten henkilö kokee liikunnan ja liikuntaharrastuksen subjektiivisesti ja pohditaan millainen merkitys liikunnalla on. Tässä tutkimuksessa liikunnalla oli tärkeä rooli kaikkien arkielämässä. Liikunnan harrastaminen koettiin mielekkääksi ja sen todettiin olevan elämäntapa. Moni totesikin, ettei yksinkertaisesti voisi elää ilman liikuntaa. Liikunta merkitsi tutkimushenkilöille vapaa-ajan harrastusta, se toi sisältöä elämään ja se nähtiin keinoa toteuttaa itseään sekä arvostamia asioita. Esimerkiksi Kimmo totesi, että liikunta on osa hänen identiteettiään. Liikunnan merkitys korostui myös Tuomaksella, joka oli tutkimuksen aktiivisin liikkuja (20–25 tuntia liikuntaa/vko). Liikunnan tärkeyttä Tuomaksen elämässä voidaan selittää hänen taustansa, persoonallisuutensa ja elämäntyyliensä perusteella (vrt. Albanese & Boedeker 2002, 111–112; Komppula & Boxberg 2002, 71; Krippendorf 1987, 15; Swarbrooke & Horner 1999, 55). Tuomas on suhteellisen nuori, naimaton ja hän asuu yksin. Persoonana hän on enemmänkin seikkailullinen ja sosiaalinen kuin varovainen tai erakko ja hän arvostaa liikunnallisuutta. Hänellä on käytössään runsaasti vapaa-aikaa etenkin työnsä puolesta, sillä hän tekee yhden vuorokauden töitä ja pitää sitten kolme päivää vapaata. Tuomaksen ammatti palomies-sairaankuljettajana edellyttää hyvää kuntoa.

8.1 Liikuntamatkailijan liikuntamotiivit

Liikuntamatkailun motiivien ymmärtämiseksi on tärkeää pohtia sitä, miten ihmiset alun perin hakeutuvat liikunnan pariin ja mikä saa heidät jatkamaan liikunnan harrastamista.

Seuraavassa tarkastellaan lähemmin liikunnan harrastuksen aloittamista ja liikuntaharrastuksen jatkamisen motiiveja.

8.1.1 Perhe ja muu ympäristö liikuntaharrastuksen virittäjänä

Mattia lukuun ottamatta tutkimushenkilöt olivat aloittaneet liikunnan harrastamisen jo lapsena. Minnalla ja Kimmolla liikunnan harrastaminen oli loppunut joksikin aikaa nuoruusvuosien jälkeen. Kimmo oli aloittanut liikunnan harrastamisen uudelleen, koska huomasi olevansa huonossa fyysisessä kunnossa. Lähiympäristö, kuten perhe vaikutti eniten liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Malli liikunnan harrastamiseen saatiin vanhemmilta, sisaruksilta, puolisolta tai kavereilta.

Myös muu ympäristö vaikutti liikunnan aloittamiseen. Matti ja Irja olivat aloittaneet liikumisen sen hetkisen tilanteen pakottamana, sillä polkupyörä oli heille ainoa kätevä liikumisväline. Matilla muutto opiskelupaikkakunnalle mahdollisti paremmat harrastusmahdollisuudet, jotka innoittivat hänet aktiivisempaan liikunnan harrastamiseen. Liikunnan aloittamisessa näkyi myös median vaikutus lähiympäristön vaikutuksen lisäksi. Esimerkiksi Ville oli katsonut tv:stä urheilukilpailuja hyvin nuoresta lähtien ja saanut sieltä itselleen tavoitteen olla isona huippu-urheilija.

Ehkä se on lähtenyt just tv:stä, totta puhuen. On ollut tosi hienoo kattoo jotain Matti Nykäsen hyppyjä tai ihan mitä vaan. Mä oon aina katsonut myös kaikki mahdolliset lajit tv:stä. (Ville)

8.1.2 Hyvä olo liikuntaharrastuksen palkkiona

Liikunnan aikaansaamat psyykkiset vaikutukset ovat aikaisempien tutkimusten mukaan tärkeimpiä motiiveja liikunnan harrastamiselle (Gill 2000, 91–93; Karjalainen & Ryyti 2004, 78, 80; Siekkinen 1998; Telama 1986, 157, 160, 162, 277). Liikunnasta saatava hyvä olo tai hyvä mieli nousi esille myös tässä tutkimuksessa kaikkien tutkimushenkilöiden haastatteluissa. Useimmat haastateltavat mainitsivat tämän syyn kaikkein tärkeim-

mäksi. Ainoastaan Irja mainitsi liikkuvansa ensisijaisesti painonhallinnan vuoksi. Tosin myös hän korosti liikkumisen antavan henkistä hyvää oloa. Hyvä olo ja psyykkinen hyvinvointi tulivat esille myös käsitekartoissa, joissa mainittiin mielihyvä, terve sielu, hyvän olon tunne ja rento olo. Jotta liikunta voisi antaa hyvän olon, tuli sen Vilellä ja Mirjalla täyttää henkilökohtaiset rasittavuuden kriteerit. Vile ja Mirja ilmaisivat kyseisen asian näin.

Totta kai se on tosi hyvä se olo sen jälkeen.. et se pitää sit kunnolla mennä, et tulee se hyvä olo. Jos se on joku pikku juttu, niin ei.
(Vile)

Olet saanut rasittaa ittees ja sä oot illalla väsynyt ku piru, mutta kun vähän aikaa oot saanut levätä, niin sä oot kuin uusi ihminen.
(Mirja)

8.1.3 Liikunta tie terveyteen ja hyvään kuntoon

Tärkeinä liikunnan motiiveina pidettiin myös terveyden ja kunnan ylläpitoa ja edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä. Tulokset olivat yhteneviä aikaisempien tutkimusten kanssa (Astrand 1978; 1987; Gratton & Taylor 1985; Long 1990, Weedon & Bullin 2004, 50 mukaan; Biddle & Mutrie 1991, 33; Laakso 2003; Siekkinen 1998; Telama 1986, 153, 155, 157, 163–164; Weiss & Chaumeton 1992.) Kaikissa haastatteluissa tuli esille, että liikunnan avulla pyrittiin turvaamaan yleinen hyvinvointi. Minna kertoi terveyden merkityksestä liikunnan harrastamisen motiivina seuraavasti.

Sitten terveys on mulle yks pointti yksinkertaisesti.. et ei se ole pelkkää mielihyvää, se on puoliksi myös ittensä hoitoa ja huolehtimista.. siis henkisesti ja fyysisesti. Mä tunnen oloni niin paljon paremmaksi. (Minna)

Tosin Siekkinen (1998) sekä Telama ja Vuolle (1986, 177) toteavat, että terveys liikunnan motiivina ei välttämättä ole niin tärkeä kuin luullaan. Terveyden tärkeys johtuu heidän mukaansa siitä, että meille on aina opetettu liikunnan auttavan terveyden säilyttämisessä ja tästä ohjeellisesta vaikutuksesta terveys sisältyy ihmisten vastauksiin. Tässäkin tutkimuksessa oli viitteitä siitä, että terveys liikunnan harrastamisen motiivina olisi ohjeellinen vastaus ainakin Villellä ja Matilla. Esimerkiksi Matti totesi haastattelussa näin.

Jotenkin sitä vaan ajattelee, että ylipäätensä se liikunta on hyväksi.. Kuulee aina kaikkialla sanottavan, et liikuntaa pitää harrastaa enemmän. (Matti)

Matin ja Villen vastaukset olivat kuitenkin poikkeuksia, sillä esimerkiksi Kimmon, Pekan ja Irjan mielestä terveyden ylläpito ja sairauksien ehkäisy olivat tärkeimpiä syitä heidän liikunnan harrastamiselle. Heillä terveyteen liittyvät motiivit eivät olleet kuitenkaan ainoita syitä liikkumiselle. Kimmo kertoi omasta tilanteestaan seuraavasti.

*On kuitenkin sen verran selkävaivoja ollut aina.. et jos mä lope-
tan ni mä tiedän, että mä oon sairas kohta. (Kimmo)*

Kimmon (46v.), Pekan (72v.) ja Irjan (60v.) terveyteen liittyvien motiivien tärkeyttä selittää ainakin osittain heidän ikänsä. Terveyteen ja toimintakykyyn liittyvien motiivien tärkeys korostuu iän myötä (Biddle ja Mutrie 2001, 47; Gill 2000, 90; Telama 1986, 172–173; Telama & Vuolle 1986, 273–274). Iän puolesta terveyteen liittyviä motiiveja olisi voinut olettaa olevan myös Mirjalla (62v.). Hänelle tärkeimpiä motiiveja olivat kuitenkin hyvä olo, hyvät ystävät ja se, että ”kroppa pysyy kunnossa”. Viimeksi mainitulla Mirja viittaa ulkonäköön. Tutkimuksen iäkkäimmillä henkilöillä Mirjalla, Irjalla ja Pekalla, liikuntaharrastuksen jatkaminen liittyi myös toimintakykyisyyden ja elämänlaadun ylläpitoon. Omasta jaksamisesta oltiin ylpeitä kuten Mirjan ja Irjan vastauksista käy ilmi.

Upeeta olla kuusikymppinen ja pystyä sanoo että mä lasken tuolla tuhat viikkosten kanssa (Mirja)

*Toisaalta haluaa silleenkin olla mukana tän ikäisenä ja värisenä,
et nuoretkin näkee et pystyy sitä ja kannattaa liikkua. (Irja)*

8.1.4 ”Kroppa” kaipaa liikuntaa

Muutkin tässä tutkimuksessa esille tulleet liikunnan harrastamisen motiivit noudattivat aikaisempien tutkimuksien tuloksia (Biddle & Mutrie 1991; Gill 2000; Laakso ym. 1986; Siekkinen 1998; Telama 1986; Telama & Vuolle 1986; Weed & Bull 2004; Weiss & Chaumont 1992). Yksi esille tullut motiivi oli biologinen tarve liikkua. Säilyttääkseen fyysisen terveytensä ihmiselle on luonnollista liikkua. (Albanese & Boedeker 2002, 109; Gill 2000, 88–92; Honkanen 2004, Ráts & Puczkó 2002, 15.) Haastateltavat totesivatkin etteivät voi olla pitkään tekemättä mitään. Esimerkiksi Minna sanoi, että ”*kroppa on tottunut liikkumaan*” ja vaatii myös säännöllistä venyttelyä.

8.1.5 Kaverin kanssa on hausempi liikkua

Liikuntaan liitetään usein sosiaalisia motiiveja, kuten yhdessäolo, uudet tuttavat, ystävien tapaaminen, kaveriporukka ja perhe (Gill 2000, 88–91, 93; Telama 1986, 165). Joidenkin tutkimusten mukaan sosiaaliset motiivit ovat tärkeämpiä miehille kuin naisille. Jotkut tutkijat ovat kuitenkin päätyneet päinvastaisiin tuloksiin. (Gill ym. 1983; Gould ym. 1985; Karjalainen & Ryyti 2004, 78; Telama 1986, 155–156, 160.) Tässä tutkimuksessa sosiaaliset motiivit olivat tärkeitä sekä miehille että naisille.

Telaman (1986, 166) mukaan myös yksin oleminen voi toimia motiivina liikkumiselle. Yksin liikkeessä saa olla rauhassa ja antaa aikaa omille ajatuksille. Tässä tutkimuksessa huomattiin, että samoilla tutkimushenkilöillä oli sekä sosiaalisia että yksin olemiseen liittyviä motiiveja. Esimerkiksi Matin mielestä oli hauska pelata lentopalloa ”kaveriporukalla”, mutta pyöräillessään hän nautti yksinolosta, jonka hän mielsi henkiseksi koitokseksi. Ville koki yksin olemisen puolestaan negatiivisena asiana. Hän olisi kaivannut kaveria liikkumaan kanssaan. Näin Ville kertoi tuntemuksistaan.

Valitettavasti yksin.. pyöräily on aika yksinäistä, että ei ole kukaan lähtenyt mukaan vielä, et kyllä mä olen ilmoitellut, että saa lähteä jos kiinnostaa. (Ville)

8.1.6 Liikkumalla testataan omia rajoja

Aikaisempien tutkimusten mukaan kilpailun ja pätevyyden kokeminen (haasteet, tavoitteet, itsensä voittaminen) ovat yhteydessä liikuntaharrastukseen. Kilpailun ja pätevyyden kokeminen ovat tyypillisiä motiiveja varsinkin miehillä. (Gill ym. 1983; Gill 2000, 88–90, 93; Gould ym. 1985; Karjalainen & Ryyti, 2004, 78–79; Kilpatrick ym. 2005; Neirotti 2003, 21; Siekinen 1998; Standeven & De Knop 1999, 12, 38; Telama 1986, 155–156, 160.) Tämä tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Ainoastaan tutkimuksen iäkkäin mies Pekka ei maininnut kyseistä motiivia. Itsensä testaaminen haasteiden ja kilpailujen kautta tuli selkeästi esille Tuomaksella.

*” Sä vähän kokeilet omia rajojas, selviätkö sä tai pystytkö sää.”
(Tuomas)*

Tässä tutkimuksessa kilpailun motiivi ja siihen liittyvä pätevyyden kokeminen tuli esille myös naisilla. Irja mainitsi käsittekartassaan kovat haasteet ja onnistumisen tunteen. Myös Mirja koki, että haasteet ja itsensä voittaminen kuuluvat hänen luonteeseen kuten seuraava kommentti kertoo.

Mähän oon sellanen haasteitten hakija.. et se on sitä itsensä hakemista ja voittamista. (Mirja)

8.1.7 Liikunta kilojen kurissa pitäjänä

Telaman (1986, 172–173) mukaan painonsäätely, jonka merkitys vähenee iän myötä, on yleisempi liikunnan harrastamisen motiivi naisilla kuin miehillä. Tämän tutkimuksen

mukaan painonsäätely oli tärkeä motiivi sekä naisilla että miehillä. Kaikki kolme tutkimukseen osallistunutta naista pitivät tärkeänä omasta kehosta ja sen ulkonäöstä huolehtimista. Naiset kertoivat olevansa hyvän ruoan ystäviä ja liikunta oli heille keino hallita painoa. Miehistä Matti ilmaisi selkeästi liikunnan ja painonhallinnan välisen yhteyden. Hän totesi, että ”*jos ei tee mitään niin maha vaan kasvaa*”. Myös Tuomas ja Kimmo toivat esille liikunnan ja ulkonäön välisen yhteyden, vaikka he eivät ilmaisseet sitä yhtä suoraviivaisesti kuin Matti. Vaikka Telaman (1987, 172–173) mukaan painonsäätelyn merkitys vähenee iän myötä, oli painon säätely tässä tutkimuksessa tärkeä motiivi iäkkäämmille naishenkilöille.

8.1.8 Liikunnalla irti arjesta

Niemisen (1998, 70) mukaan myös eri tanssimuotojen harrastamisen motiivina on usein arkirutiineista irrottautuminen. Tässä tutkimuksessa Kimmo ja Minna näkivät liikunnan myös mahdollisuutena päästä irti arjesta. Kimmo koki, että liikunnan harrastaminen on keino unohtaa arki ja työasiat. Minnan mukaan liikunnassa voi keskittyä vain yhteen asiaan. Näin Minna kertoi liikunnan harrastamisestaan.

Mä unohdan kaikessa liikunnassa ihan kaiken. Siis ratsastus on semmosta et siinä niin kuin blokkaa aivoista siis absolut kaiken pois. Siihen pitää keskittyä. (Minna)

8.1.9 Liikunnalla trendikkyyttä

Villen yksi motiivi liikunnan harrastamiseen oli sen trendikkyys. Trendikkyys oli uusi motiivi aikaisempiin tutkimuksiin verrattaessa. Siitä ei ole mainintoja aikaisemmissa liikuntamotiiveja käsittelevissä tutkimuksissa. Ville kuvaili tilannettaan näin.

Se tavallaan trendikästäkin, niin ehkä sekin vähän vaikuttaa. Nyt muun muassa toi hiihtotakki on niin hieno, että sellasta ei löydy Jyväskylästä keltään muulta (naurua).. ja jos media tuo jotain

esille, joku on in, vaikka frisbeegolf, niin kiva olis kokeilla sitä. Että myös sieltä tulee vaikutuksia. Ja myös sitä kautta, että kun on hiihtokisat tv:ssä niin heti sen jälkeen on kiva lähteä hiihtämään. (Ville)

Ville (24v.) kertoi saavansa televisiosta virikkeitä uusien lajien kokeiluun sekä liikunnan jatkuvaan harrastamiseen. Televisio ja media ovatkin nyky-yhteiskunnassa merkittäviä mielipidevaikuttajia. Monet nuoret ovat Villen tapaan kiinnostuneita median esittelemistä trendeistä, joita sovelletaan omaan elämään.

8.2 Ensimmäisestä liikuntamatkasta jää koukkuun

Kaikkien tutkimushenkilöiden osalta liikuntamatkailun aloittamisen taustalla oli aktiivinen, jo kotona opittu liikunnan harrastaminen. Liikuntamatkailussa ensisijaiset matkustusmotiivit ovatkin fyysisiä (Komppula & Boxberg 2002, 68–69, 71–73). Aktiivinen liikunnan harrastaminen kotona on yhteydessä myös sisäisiin motiiveihin, kuten olosuhteisiin, asenteisiin ja käsityksiin, jotka lisäävät motivaatiota lähteä liikuntamatkalle. Omaa halua lähteä liikuntamatkalle edelsi kuitenkin kaikissa tapauksissa jokin ulkoinen motivaatiotekijä, kuten perheen, sukulaisten ja tuttavien, viiteryhmien tai median vaikutus. Tässä tutkimuksessa esille tulleet ulkoiset motivaatiotekijät olivat yhteneviä aikaisempien tutkimusten kanssa (Albanese & Boedecker 2002, 106–125; Honkanen 2004; Krippendorf 1987, 16–19; Swarbrooke & Horner 1999, 62–63; Komppula & Boxberg 2002, 71–73; Ráts & Puczkó 2002, 115). Esimerkiksi Irja oli saanut mallin liikuntamatkailusta vanhemmiltaan. Pekalle esimerkin oli antanut työkaveri. Tuomas sai puolestaan vaikutteita liikuntamatkailun aloittamiseen lenkkikaveriltaan. Mirja halusi lähteä katsomaan pidempiä ja parempia rinteitä puolisonsa myötävaikutuksesta ja Minna oli innostunut matkakohteiden liikuntatarjonnasta ja hän löysi liikuntamatkailun sitä kautta. Kimmo oli eräällä matkalla nähnyt maratonin maaliintulon ja jutellut kotimatalla maratoonareiden kanssa. Tämän jälkeen hän halusi ehdottomasti kokea saman. Matti puolestaan kuuli liikuntamatkailusta tuttavalta, joka oli kertonut jonkun pyöräilleen Suomen päästä päähän ja Matti halusi kokeilla pystyisikö itse vastaavaan suoritukseen. Ville oli nähnyt televisi-

osta kuinka suomalainen oli pyöräillyt Australian läpi ja hän päätti tehdä aikuisena jotain samanlaista.

Sukulaisten ja tuttavien mielipiteet sekä suositukset ovat erittäin tärkeitä varsinkin silloin, kun suunnitellaan ensimmäistä liikuntamatkaa ja valitaan matkakohdetta (Albanese & Boedecker 2002, 106–125; Swarbrooke & Horner 1999, 62–63; Komppula & Boxberg 2002, 71–73). Näin oli myös tässä tutkimuksessa. Muualta saatujen vaikutteiden pohjalta jokaiselle oli syntynyt halu lähteä kokeilemaan liikuntamatkailua. Ensimmäinen liikuntamatka oli ollut jokaiselle ikimuistoinen. Siihen liittyi hyvin voimakkaita ja tunnepitoisia kokemuksia. Tässä tutkimuksessa tuli selkeästi esille se, kuinka jokainen oli ”jäänyt koukkuun” jo heti ensimmäisellä liikuntamatkalla. Liikuntamatkailun jatkamisen tarpeen näyttivät synnyttävän seuraavat tekijät: aktiivinen liikunnan harrastaminen kotona, matkalta saadut positiiviset kokemukset sekä oman lajin harrastaminen uusissa ja erilaisissa tai paremmissa olosuhteissa.

8.3 Timantteja helminauhaan – liikuntamatka unelmien toteuttajana

Kotona harrastetun liikunnan lisäksi myös liikuntamatkailu oli kaikille tutkimushenkilöille erittäin tärkeä osa elämää. Liikuntaa halutaan harrastaa niin vapaa-ajalla kuin lomallakin. Moni totesi, että liikuntamatkailu on tuonut sisältöä elämään ja sen kautta on saatu monia kokemuksia sekä elämyksiä. Irja kertoi, että liikuntamatkailun kautta hän kokee elävänsä sellaista elämää, jota voi ”sitten vanhana” hyvällä mielellä muistella. Mirjan haastattelussa nousi esille se, kuinka liikuntamatkailu korostaa samalla sekä rakkaan harrastuksen että liikunnan tärkeyttä elämässä. Kimmon ja Irjan mielestä liikuntamatkailun avulla voi välittää liikunnallisia arvoja myös lapselleen.

Myös Villen mielestä liikuntamatkailu on yksi tärkein asia hänen elämässään. Villen elämäntilanne ja persoonallisuus olivat otollisia liikuntamatkailua ajatellen (vrt. Albanese & Boedecker 2002, 111–112; Komppula & Boxberg 2002, 71; Krippendorf 1987, 15; Swarbrooke & Horner 1999, 55). Hänellä on myös useita tyypilliselle liikuntamatkailijalle kuuluvia piirteitä (vrt. Gibson 1998; Standeven & De Knop 1999, 73–75; Weed & Bull

2004, 55). Ville on nuori, naimaton, asuu yksin, hänellä ei ole lapsia ja hänellä on paljon vapaa-aikaa. Ville on seikkailullinen ja hän haluaa antaa liikunnallisen sekä trendikkään vaikutelman. Ville kertoi, että liikuntamatkailu on liikunnan jälkeen tärkeimpiä asioita hänen elämässään. Näin hän kuvaili tuntemuksiaan.

Oh hoh, kyllä elämä olis aika köyhää ilma liikuntamatkailua. Olen saanut siitä paljon elämän iloa. Kyllä sitä näin talvellakin ajatellaan, et valmistaudutaan kuitenkin koko ajan ja just säästetään ja säästetään. (Ville)

8.3.1 Se on vaan niin ihanaa! Liikuntamatkoilta kokemuksia ja elämyksiä.

Ahon (2001) sekä Weedin ja Bullin (2004, 52) mukaan vapaa-ajan matkailun yleisimpänä motiivina on kokemusten ja elämysten tavoittelu. Tämä tuli selkeästi esille myös tässä tutkimuksessa, sillä jokainen haastateltava mainitsi liikuntamatkailun yhtenä motiivina kokemukset tai elämykset. Tässä tutkimuksessa liikuntamatkan tyypillisenä motiivina oli fyysisen toiminnan kautta saadut vahvat kokemukset ja elämykset. Kokemukset, elämykset tai elämysten jakaminen mainittiin myös viidessä käsitekartassa.

Päinvastoin kuin muut, Kimmo koki voivansa luopua kokonaan liikuntamatkailusta. Treenaaminen ja kunnon ylläpitäminen riittäisivät, jos hän voisi käydä perinteisillä lomamatkoilla. Kimmon mielestä liikuntamatkailu on hänelle palkinto kotona tehdystä harjoittelusta. Se on vain sitä ”bonusta”.

Kyllähän sitä tavallaan matkailemalla vois periaatteessa sen kaiken saman saavuttaa mitä saavuttaa liikuntamatkallakin, mutta aina siellä on se kokemus, maratonkokemus tai joku muu liikuntasuoritus. (Kimmo)

Syy, miksi Kimmo kuitenkin jatkaa liikuntamatkojen tekemistä, on hänen mukaansa matkoilta saanut elämykset.

Elämysten lähteet voivat olla sosiaalisia, mentaalisia tai fyysisiä, riippuen siitä, millaisesta mielihyvästä on kysymys (Aho 2001; Komppula & Boxberg 2002, 26–27, 30–31). Liikuntamatkailuun liittyy ennen kaikkea fyysisiä elämyksiä, mutta tässä tutkimuksessa myös sosiaaliset ja mentaaliset elämykset tulivat esille. Voisikin sanoa, että useat haastateltavat olivat saaneet liikuntamatkailusta hyvin monipuolisia elämyksiä eli kokonaiselämyksiä. Liikuntamatkailijoiden kokemuksiin ja sitä kautta myös motivaatioon vaikuttavat matkalla harrastetut aktiviteetit, koetut tunteet ja käyttäytyminen (Hinch & Higham 2004, 141, 147).

Kaikki tutkimukseen osallistuneet liikuntamatkailijat olivat kokeneita liikunnan harrastajia. Osa haastateltavista totesikin, että liikuntamatkalta saa paljon suuremman nautinnon sekä parempia kokemuksia ja elämyksiä, kun on ensin ottanut ”tuntumaa” omaan lajiin. Voidaankin puhua aktiivisesta ja uppoutuvasta yhteydestä elämykseen silloin, kun matkailija on itse luomassa tapahtumaa, jossa elämys syntyy. Koska liikuntamatkailijat olivat kokeneita oman lajin harrastajia, heillä oli mahdollisuus aktiivisesti osallistua ja uppoutua tapahtumaan. Tällaisessa tilanteessa voi jopa syntyä todellisuuspakoinen Csikszentmihalyin (1975) kuvaaman flow-kokemuksen kaltainen elämys. (Csikszentmihalyi 1975; Deci & Ryan 1985, 28–29; Pine & Gilmore 1998; Prentice 1996, 20; Ryan & Glendon 1998.)

Liikuntamatkoilta saadut kokemukset ja elämykset olivat yleensä pelkästään positiivisia. Haastateltavat kertoivat niistä hyvin innokkaasti eläytyen. Näiden kertomusten kautta välittyivät monet liikuntamatkoilla koetut tunteet ja tunnetilat. Haastateltavat totesivat esimerkiksi, että liikuntamatkalla on aina hyvä olla ja siellä tulee iloiseksi ja onnelliseksi. Positiivisten tunnetilojen, hyvän fiiliksen ja kokonaiselämysten tavoittelu näytti olevan yksi tärkeimmistä motiiveista liikuntamatkailun jatkamiselle. Tätä kuvaavat seuraavat positiivisiin kokemuksiin liittyvät kommentit jokaiselta tutkimushenkilöltä.

Oon laukannut välimeren vedessä.. ne pärskeet tulee mun ja hevosen päälle ja hevonen on ihan innoissaan ja mä oon vielä enemmän innoissani.. Siis se on vaan niin ihanaa.. siitä ei voi puhuaakaan. (Minna)

Se on siis aivan upeeta kun pääsee tonne kunnon rinteeseen. Siinäkään ei ihminen voi mitään parempaa, kun sä meet kauniina maaliskuun aamuna 3000metriin seitsemän aikaan ja siellä ei ole ketään muuta kun sinä ja niitä mustarastaita. Ei ole ihmisen elämässä upeempaa hetkee. (Pekka)

Tää Norjan reissu, siellä oli tosi hienoja maisemia ja jotenkin se, et eihän siinä mitään jos Suomessa ajaa pyörällä.. mutta, et Norja on kuitenkin sellanen tosimiesten maa.. Ehkä siinä on semmonen itsensä voittamisen tunne, uusien haasteiden kohtaaminen, et sitä kautta huomaa, et pystyy selviämään. (Matti)

Aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta, ei ole kuule lumisateesta ei pilvistä tietoa.. niin monta jouluakin kun ollaan oltu ni, se on niin uskomaton kokemus se ensimmäinen joulu esimerkiksi kun täällä on pimeetä, niin siellä Aurinko paistaa.. (Mirja)

Se on hauska se fiilis semmonen, että kun oot sä sitten ennen tai jälkeen kavereita tullut maaliin, niin yleensä porukka jää aina oottelee siihen ja totta kai pientä vittuilua, et näin kauan meni.. Semmoset hauskat jutut mitkä jää mieleen. (Tuomas)

Sehän oli siis ihan mykistävää, siis ne maisemat oli siellä niin.. se oli siis niin ihanan värinen se meri ja auringon kajoa näkyi.. Aamulla keräsin sit ne mun vaatimattomat aamiaistarvikkeet siihen pienelle terassille, mikä oli joen päässä, aurinko paistoi ja meri loisti ja lokit kirkui ja ah miten ihanaa! (Irja)

Se oli 13km pitkä nousu, niin siinä tuli nousua 1250metristä 2770metriin ja mulla meni puolitoista tuntia, ja sitten mä olen

vielä kuullut, että pitäisi ottaa tosi kevyesti kun pääsee yli 2000metrin, mutta mä vaan poljin mitä ikinä miehestä lähtee. Se oli niin kuin tosi siisti ja upeeta sitten kun mä olin siellä päällä, huh huh oli upeeta. (Ville)

Kyllä se on sellanen kokonaisvaltainen elämys se matka.. oli niin kuin hieno fiilis siinä ekalla maratonilla nimenomaan se maaliin pääsy. Tuntui, että voiko ikinä ihminen juosta niin pitkää matkaa kuin 42km, siinä tippa tuli linssiin (Kimmo)

8.3.1.1 Liikuntamatka liikuntaharrastuksen ylläpitäjänä

Kaikki haastattelemani liikuntamatkailijat olivat aktiivisia tai erittäin aktiivisia liikkujia paitsi liikuntamatkoilla, myös kotonaan. Tämä tieto tuki omaa ennakko-oletustani ja Vehmaksen (2001) sekä Weedin ja Bullin (2004, 52) tutkimustuloksia siitä, että liikuntamatkailijat ovat aktiivisia liikkujia myös arkielämässä. Liikuntamatkailu onkin yksi keino tyydyttää omaa biologista tarvetta liikkua ja kokea jotain uutta (Albanese & Boedeker 2002, 109; Honkanen 2004, Ráts & Puczkó 2002, 15). Minna kuvaili tätä hyvin, pohtiessaan sitä, miksi hän käy mieluummin liikuntamatkoilla kuin muilla matkoilla.

Se ei riitä enää se esteettinen kauneus, lämpö ja ruoka. Kyllä mun täytyy saada tehdä tällä kropalla jotain. (Minna)

Tämän tutkimuksen mukaan liikuntamatka toimi arkielämän ja harrastuneisuuden jatkeena siten, että paljon liikkuvat ja liikunnasta pitävät haluavat harrastaa sitä myös lomalla. Liikuntamatkailu tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikunnallisuuden ylläpitoon. Matkoilla halutaan noudattaa arkielämästä tuttuja rutiineja liikunnan osalta. Tuomas toi hyvin esille sen, kuinka liikuntamatkailu on tapa toteuttaa itseään.

Liikunta on sun harrastus, ihmisethän toteuttaa itseään harrastusten kautta. (Tuomas)

Liikuntamatkailu on siis keino ylläpitää omaa harrastustaan. Aho (2001) toteaa, että lomamatkalla on yleensä enemmän vapaa-aikaa kuin kotona. Lähes kaikki haastateltavat totesivatkin, että liikuntamatkalla on aikaa oman lajin harrastamiselle.

8.3.1.2 Liikkumista uusissa ja paremmissa olosuhteissa

Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat järjestäneet aikaa oman lajin harrastamiselle myös kotona ja heille liikunnan harrastaminen oli tärkeä osa jokapäiväistä elämää. Pelkkä vapaa-ajan kasvava määrä ei siis yksin riitä selittämään liikuntamatkalle lähtemistä. Liikuntamatkoilta haetaankin sellaisia kokemuksia ja elämyksiä, joita ei ole mahdollista saada vastaavan liikuntasuorituksen tekemisestä kotona. Kimmo toteaa asian osuvasti.

Kyllähän se on tietysti kokemusten hakemista tuolta ulkomailta, että elämyksiä ne tommoset matkat on aina, että kyllähän tossa voi juosta 42km.. mutta se ei paljon anna semmonen. (Kimmo)

Liikuntamatka tarjoaa siis uudet, erilaiset tai paremmat olosuhteet sekä maisemat liikunnan harrastamiseen ja omien tarpeiden tyydyttämiseen kuin tuttu kotiympäristö. Liikuntamatka koettiin myös miellyttävämmäksi paikaksi harrastaa omaa lajia. Liikuntamatkalla saadut liikuntakokemukset olivat parempia, koska oltiin uudessa ja tuntemattomassa paikassa ja matkalla oli myös mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin. Nämä tulokset tukevat aikaisempia tutkimustuloksia liikuntamatkailusta, joiden mukaan aktiviteetit, paikka ja ihmiset ovat kaikki lisäämässä ja vahvistamassa liikuntamatkailusta saatavia kokemuksia ja elämyksiä (Gibson 1998; Hinch & Higham 2004, 20, 99; Neirotti 2003, 2, 21; Standeven & De Knop 1999, 7, 12, 75; Vehmas 2001; Vehmas 2002; Weed & Bull 2004, 37, 41, 47, 53; Weed 2006).

8.3.1.3 Kokonaisvaltaisia elämyksiä suunnittelusta matkan muisteluun

Matkakokemukset, jotka syntyvät matkan eri vaiheissa, voidaan jaotella viiteen eri vaiheeseen. Vaiheet ovat matkan ennakointi, matkustus, kokemukset kohteessa, kotiinpaluu ja matkan muistelu jälkeensä. Matkailuelämykset voidaan jaotella vastaavasti esielämyksiin, kohde-elämyksiin ja jälkielämyksiin. Esielämykset sisältävät kiinnostuksen ja odotuksen heräämisen sekä matkakohteeseen kiinnittymisen. Kohde-elämykset syntyvät matkustamisesta kohteeseen, oleskelusta kohteessa ja elämysten arvioimisesta. Jälkielämykset syntyvät matkakokemusten varastoimisesta (matkamuisto, valokuvat, päiväkirja tms.) sekä elämysten muistelusta yksin tai yhdessä. Matkan eri vaiheissa syntyneet elämykset yhdistyvät lopulta kokonaiselämykseksi. Tämä on yksilöllinen riippuen siitä mikä matkan vaiheen kukin kokee itselleen tärkeimmäksi. (Aho 2001, Komppulan & Boxbergin 2002, 31 mukaan; Hinch & Higham 2004, 141.)

Tässä tutkimuksessa matkan tärkeimpiä vaiheita kokemusten ja elämysten antajana olivat matkustus, varsinkin kokemukset kohteessa (kohde-elämykset) sekä matkan muistelu jälkeensä (jälkielämykset). Matkan aikana saadut kokemukset olivat tärkeitä pyöräilymatkailua harrastaville Matille, Villelle ja Irjalle. Heillä liikunnan harrastaminen tapahtuu matkustamisen aikana ja reitin varrelta saadaan paljon fyysisiä sekä mentaalisia elämyksiä. Muille tutkimushenkilöille tärkeimpiä olivat kokemukset kohteessa. Jälkielämysten merkitys korostui Irjalla ja Villellä. He totesivat, että etenkin matkalta saatujen kokemusten muistelu oli tärkeää. Varsinkin Irjalle muistot olivat tärkeitä.

Ja just se mun lofoottien pyöräretkikin, niillä muistoilla kelluu monen karikon ja vastatuulen yli, kun kyllä sieltä saa niin kuin (liikuttuu kyyneliin).. se ei ole mikään tavallinen pyöräretki. (Irja)

Matti oli ainoa, jolle myös liikuntamatkojen esielämykset, kuten matkan suunnitteluvaihe sekä reitin valinta, varustautuminen matkaan ja tarvittavien hankintojen teko sekä matkan suunnittelu, olivat tärkeitä. Matti kertoo esielämyksistään seuraavasti.

Mut siinä on sitten se toinenkin puoli, et ei pelkästään se matkailu, vaan myöskin sen suunnittelemisen ja se, et vaikka lähtis yksinkin matkaan, niin sitä on mukava etukäteen fiilistellä, et minnekä mahdollisesti menis. (Matti)

Prenticen (1996, 20) mukaan matkoilta saadut kokemukset ja elämykset voivat olla myös negatiivisia. Muutamalle haastateltavalle oli jäänyt mieleen myös negatiivisia kokemuksia, jotka liittyivät yleensä liikunta-aktiviteetin suoritusympäristöön ja siinä vaikuttaviin tekijöihin. Ne koettiin siten itsestä riippumattomiksi. Maratonmatkoilla negatiiviset kokemukset saattoivat liittyä myös epäonnistuneeseen suoritukseen. Useimmissa tapauksissa ”aika kuitenkin kultasi muistot”. Näin Ville ja Kimmo kertovat negatiivisista kokemuksistaan.

No kyllä siinä on tunnetiloja niin kuin laidasta laitaan, et itkukaan ollut kovin kaukana, et kyllä joskus on ollut niin täynnä, että.. Kyllä mä usein siellä ajttelin, et mä olen aivan hullu. (Ville)

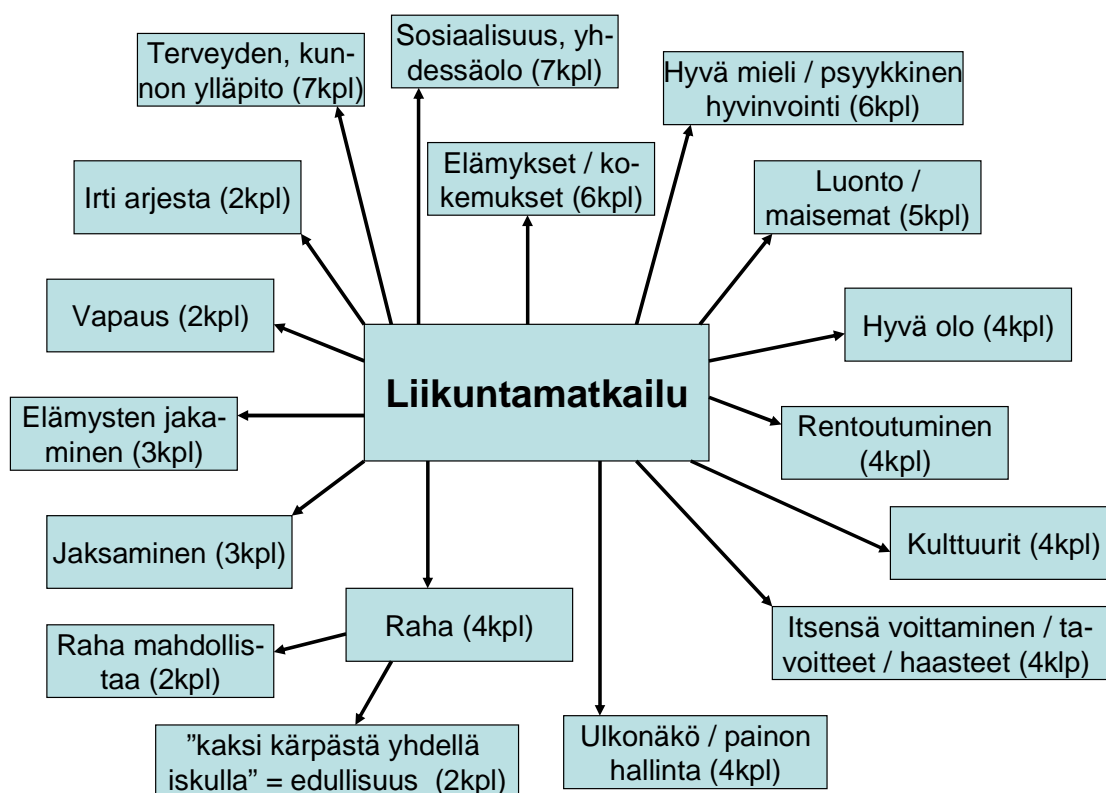
Siinä ei ollut sellaista fiilistä ollenkaan siinä maaliintulossa.. Lyötiin vaan limsapullo kainaloon ja mitali kaulaan, et alkakaas mennä siitä. (Kimmo)

Rátsin ja Puczkón (2002, 15, 30) mukaan se, miten onnistuneeksi tai epäonnistuneeksi matkailija matkansa kokee, vaikuttaa kokonaiselämykseen. Tämä vaikuttaa myös tuleviin päätöksiin ja matkustusmotiiveihin. Tämän tutkimuksen haastateltavat kertoivat myös tällaisista negatiivisista kokemuksista, joilla oli ollut vaikutusta tuleviin liikuntamatkoihin. Esimerkiksi Minna ei enää halua mennä sellaisiin paikkoihin, joissa hevosia ei hoideta kunnolla. Kimmo ei puolestaan lähde sellaiselle maratonille, jonka reitistä hän ei pidä. Matilla negatiiviset kokemukset eivät vielä olleet vaikuttaneet tuleviin liikuntamatkoihin, mutta hän oli huolissaan asiasta.

Mä olen kysynyt iteltäni, et miksi mä sitä jatkossa oikeen teen, et vähän jo pelottaa, et loppuuko tää nyt tähän. Et tuleeko sitten nää negatiiviset asiat siitä matkailusta isommaksi kuin positiiviset, eikkä rupeeko se laiskottamaan liikaa se lähteminen. (Matti)

8.3.2 Hyvää oloa liikuntamatkailusta

Usein liikuntamatkan motiivit muodostuvat eri syiden kombinaatioista (Aho 2001; Hinch & Higham 2004, 50; Standeven & De Knop, 1999, 274). Tässä tutkimuksessa liikuntamatkailua perusteltiin monin eri tavoin. Monet erilaiset liikuntamatkailun harrastamiseen liittyvät motiivit näkyvät myös käsittekartoissa tehdystä yhteenvedosta (Kuvio 3).



Kuvio 3. Yhteenvedo liikuntamatkailuun liittyvistä motiiveista käsittekarttojen perusteella.

Liikuntamatkailun käsittekartat pitävät sisällään sekä liikuntaan että liikuntamatkailuun liittyviä osittain päällekkäisiä motiiveja. Esimerkiksi fyysiset ja psyykkiset tekijät sekä

sosiaalinen kanssakäyminen olivat tärkeitä motiiveja niin liikunnassa kuin liikuntamatkailussa. Vain liikuntamatkailuun liittyviä motiiveja olivat elämykset ja kokemukset, luonto ja maisemat, kulttuurit, raha, elämysten jakaminen sekä vapaus ja arjesta irrottautuminen (Kimmoa lukuun ottamatta). Ulkonäkö ja painon hallinta liitettiin ensisijaisesti liikuntaan, mutta myös liikuntamatkailuun. Muut mainitut tekijät liittyivät sekä liikuntaan että liikuntamatkailuun. Haastatteluissa tuli selvästi esille se, että liikuntamatkoilta haetaan kokemuksia ja elämyksiä sekä niiden kautta saatavaa hyvää oloa. Liikuntamatkailua harrastettiin juuri siksi, että siitä tuli itselle hyvä olo. Tämä on luonnollista, sillä tuskin kukaan harrastaa vapaaehtoisesti sellaista, mistä ei saa mielihyvää. Hyvä olo voi kuitenkin tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Seuraavassa pyrin selventämään, mitä kaikkea haastateltavat tarkoittivat hyvällä ololla.

8.3.3 Kuntoa ja terveyttä liikuntamatkalta

Aikaisempien tutkimusten mukaan liikuntamatkailuun voi yhdistyä myös terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä motiiveja. Liikuntamatkailun suosion kasvun katsotaankin osittain aiheutuvan juuri sen hyödystä terveydelle ja hyvinvoinnille. (Aho 2001; Hall 2003, 273; Telama 1986, 153, 163; Standeven & De Knop 1999, 272–274, 286; Vehmas 2005.) Kunnan ylläpito tai sen kohottaminen tuli esille myös tässä tutkimuksessa kaikilla tutkimushenkilöillä. Mirja, Irja ja Kimmo mainitsivat myös terveyden ylläpitämisen. Kunnan ja terveyden ylläpito näyttikin olevan yksi liikuntamatkailun tärkeimmistä motiiveista käsitekarttojen perusteella. Käsitekartoissa mainittiin liikunnallisuus, kunnan ylläpito, kuntoilu ja rasitus, terveys, kunto ja jaksaminen, terveyden ylläpito, kestävyys sekä fyysinen hyvinvointi. Nämä tulokset ovat yhteneväisiä Vehmaksen (2005) tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan terveyteen liittyvät matkustusmotiivit ovat yhteydessä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Haastattelujen perusteella elämykset ja kokemukset sekä hyvä mieli tai ”fiilis” olivat kuitenkin kuntoa ja terveyttäkin tärkeämpiä tekijöitä. Vihlu (1985) on raportoinut samansuuntaisia tuloksia, joiden mukaan lomalla liikunnan harrastamiseen liittyvät kunto- ja terveystieteelliset motiivit eivät olleet niin tärkeitä kuin esimerkiksi rentoutuminen, hauskuus ja ajanviete. Liikuntamatkalla terveyttäkin tärkeämpää näyttää olevan yleinen virkistäytyminen ja piristyminen. Aho (2001) toteaa, että ideaalitulanteessa

liikuntamatkailu tyydyttää ihmisen hyvinvoinnin kaikkia tasoja: fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista, vaikka pääasiallisesti motiivina voidaan nähdä fyysinen hyvinvointi. Suurimmalle osalle tutkimushenkilöistä olikin vaikea erotella, mikä näistä kolmesta hyvinvoinnin tasosta olisi tärkein. He totesivat yksinkertaisesti saavansa liikuntamatkailusta yleistä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa. Monelle liikuntamatkoilta saatu hyvä olo merkitsi kaikkia kolmea hyvinvoinnin osa-aluetta. Matille fyysinen hyvinvointi tuntui olevan tärkeintä.

Semmonen liikunnallisuus on aina ollut sellanen juttu, että tää on hyvä asia. Ehkä se siitäkin tulee sitten.. Liikuntamatkailu on sitten sellanen hyvä keino millä mä olen huomannut, et mä tätä pystyn harrastamaan tätä liikunnallisuutta ja kuntoa ylläpitämään myöskin siinä sivussa. (Matti)

8.3.4 Ystäviä ja yhdessäoloa, mutta myös yksinoloa

Kuten liikuntaan, myös liikuntamatkailuun liitetään usein myös sosiaalisia motiiveja (Aho 2001). Sosiaalisuus tai yhdessäolo olivat käsitekarttojen ja haastattelujen mukaan yhtä tärkeitä liikuntamatkailuun liittyviä asioita kuin kunnon tai terveyden ylläpito. Käsitekartoissa esille tulleita sosiaalisia motiiveja olivat perheen yhteinen harrastus ja aikaa toinen toisilleen, ystävät, sosiaalinen yhdessäolo sekä uusien mielenkiintoisten ihmisten tapaaminen. Yhdessäolo ystävien kanssa ja uusiin ihmisiin tutustuminen olivat tyypillisimmät sosiaaliseen kanssakäymiseen liitetyt motiivit. Poikkeuksena oli Mirja, jolle myös perhe oli tärkeä. Haastatteluissa korostui se, että liikuntamatkoilla on mukava tutustua uusiin samanhenkisiin ihmisiin ja sosiaaliset kontaktit näyttivät olevan kaikille tärkeitä. Sosiaalisten kontaktien tärkeys on ymmärrettävää, koska matkakumppanin kanssa on mukava jakaa saatuja kokemuksia ja elämyksiä. Tämä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Minna kuvaili omaa tilannettaan näin.

Ne on tavallaan saman tyyppisiä ihmisiä kun minä, niitten kanssa saa helposti juttua aikaan.. on hirveen helppo jutella ja niinku

vaihtaa kuulumisia. Et mä niinku tykkään kyllä. Se on tavallaan myös sosiaalinen tapahtuma. (Minna)

Ville ja Matti totesivat, että liikuntamatkoilla voisi olla enemmänkin yhdessäoloa muiden kanssa. Syy sosiaalisten kontaktien vähyyteen heidän osaltaan johtuu siitä, että pyöräilymatkalle oli vaikea löytää samankuntoista matkakumppania. Yksin tehtävien liikuntamatkojen motiiveiksi Matti, Irja ja Ville mainitsivat myös yksinolon ja henkisen hyvinvoinnin. Myös itsetutkiskelu voi olla matkailuun liittyvä motiivi (Crompton 1979, Albanesen ja Boedeckerin 2002, 108–109 mukaan). Etenkin Matti ja Irja kokivat myönteiseksi asiaksi sen, että liikuntamatkalla on aikaa olla yksin omien ajatusten kanssa sekä itsensä kohtaamiseen. Ville ei nähnyt yksinoloa yhtä positiivisena asiana mutta hän totesi, että reissut kasvattavat henkisesti. Silloin voi oppia suhtautumaan asioihin uudella tavalla.

8.3.5 Arkirutiinit unohdetaan liikuntamatkalla

Tässä tutkimuksessa liikuntamatkailu toimi tutkimushenkilöille pääasiassa arkielämän ja harrastuneisuuden jatkeena. Liikuntamatkailuun liitettiin myös arjesta ja arkirutiineista irrottautuminen. Tämä on aikaisempien tutkimusten mukaan yksi matkailun tärkeimmistä motiiveista (Crompton 1979, Albanesen ja Boedeckerin 2002, 108–109 mukaan; Durfva & Stigel 2003; Iso-Ahola 1982, Albanesen ja Boedeckerin 2002, 109 mukaan; Krippendorf 1987, xiv-xv, 15–16; Poon 1993, 10; Ráts & Puczko 2002, 170; Vehmas 2001). Aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna tässä tutkimuksessa tuli esille joitakin ristiriitaisuuksia. Aikaisempien tutkimusten mukaan matkailussa erottuvat selkeästi kaksi erilaista matkailijatyyppeä: ne, jotka haluavat tehdä vapaa-ajan matkailukokemuksista mahdollisimman paljon arkielämän kaltaisia ja ne jotka haluavat, että loma on arjen vastakohta. (vrt. Gibson 1998; Krippendorf 1987; Poon 1993; Vehmas 2001.) Nämä matkailijatyypit näyttivät kuitenkin yhdistyvän liikuntamatkailussa. Liikuntamatkailu oli haastateltaville toisaalta arkielämän kaltainen tapahtuma liittyen liikunnan harrastamiseen, mutta toisaalta he korostivat mahdollisuutta paeta kotoa ja arjesta uusiin ympäristöihin, lomalle. Moni haastateltava totesi, että liikuntamatkalla on vapauden sekä huolettomuuden tunne ja siel-

lä saa itse päättää tekemisistään. Matkalla ei tarvitse huolehtia turhista ja siellä voi unohtaa kaiken muun. Pekka totesikin asian humorisesti.

Kuule ei ole äitiä tullut ikävä! (Pekka)

Liikuntamatkailu nähdään siis kaikin puolin vapauttavana kokemuksena. Se on lomaa arjesta, joskaan ei liikunnan suhteen. Liikuntamatkailu oli tutkimushenkilöille sitä, mikä olisi toivottua, mutta mikä puuttuu arjesta. Krippendorf (1987, xiv-xv, 15–16) toteaaakin, että matkalla pyrimme tasapainottamaan vain sitä, minkä koemme arjesta puuttuvan. Liikunnan harrastamista ei tarvitse tasapainotta, sillä sitä tehdään jo arjessa. Arjesta näyttää puuttuvan kuitenkin se, mitä matkalla voidaan kokea liikunnan harrastamisen yhteydessä.

Arjesta ja arkirutiineista irrottautumisen motiivit liittyvät matkailun työntäviin eli kotipaikalla matkailun tarvetta lisääviin tekijöihin. Tällöin loma koetaan vastapainona arjelle ja mahdollisuutena rentoutua. (Hinch & Higham 2004, 144; Honkanen 2004; Poon 1993, 10; Schmidhauser 1989, Standevenin & De Knopin 1999, 274 mukaan.) Tämä näytti sopivan tämän tutkimuksen mukaan myös liikuntamatkailijoihin. Rentoutuminen mainittiin esimerkiksi käsittekartoissa. Haastatteluissa mainittiin liikuntamatkailun olevan vastapainoa arjelle. Minna totesi matkailumainosta lainaten: ”Kun on jotain mitä odottaa, sitä jaksaa paljon paremmin arjessakin.” Uskoisin tämän pätevän myös muihin tutkimushenkilöihin, vaikka he eivät sitä suoraan todenneetkaan. Kysyttäessä mitä liikuntamatkailusta saat, vastasi Mirja muun muassa näin.

*Sä oot kuin uusi ihminen ja voit sitten elää taas yhden illan sel-
lasta toisenlaista elämää. (Mirja)*

Mirjalle liikuntamatka tarjosi liikunnan harrastamisen ohella mahdollisuuden kokea jostain sellaista, mitä arkielämä ei pysty tarjoamaan.

8.3.6 Upea luonto ja kauniit maisemat

Poon (1993, 10) sekä Ráts ja Puczkó (2002, 170) toteavat, että haluamme paeta arjesta keskelle luontoa ja kauniita maisemia. Luonnon ja maisemien tärkeys tuli esiin myös tässä tutkimuksessa. Telaman (1986, 156, 162) mukaan monet aikuisväestön liikuntaharrastuksista tapahtuvat luonnossa tai läheisessä yhteydessä siihen. Siksi on ymmärrettävää, että luonto ja maisemat toimivat monilla elämysten antajina ja ovat näin myös liikuntamatkailun motiiveja. Kaikki haastateltavat harrastivat liikuntamatkoillaan pääasiassa sellaista liikuntaa, joka toteutettiin ulkona luonnossa. Näitä lajeja olivat maraton, pyöräily, laskettelu, hiihto, vaellus ja ratsastus. Käsitekartoissa mainittiinkin uudet erilaiset seudut, kauniit maisemat ja luonto sekä luonnonläheisyys. Myös ulkona ja raittiissa ilmassa oleminen koettiin tärkeäksi. Mirjan ja Minnan mielestä luonnon ja maisemien lisäksi liikuntamatkoilla erityisen tärkeää oli myös parempi sää ja ilmasto. Minna kertoi maisemien vaikutuksesta näin.

Se miten paljon niistä asioista sit saa irti ja elämyksiä siellä kauniissa maisemassa ja rannassa, ni siis se on vaan niin ihanaa.

(Minna)

Luonto, maisemat sekä kohteen ilmasto liittyvät matkailun vetäviin tekijöihin, eli matkakohteessa matkailijaa kiinnostaviin asioihin. Tässä tutkimuksessa esille tulleet vetävät tekijät olivat samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa. Sellaiset liikuntamatkailijat, jotka eivät lähde kilpailemaan ovat alttiimpia kohteen vetovoimatekijöille (Durfva & Stigel 2003; Hinch & Higham 2004, 142–143, 144; Honkanen 2004; Ryan 2003, 84). Luonnon, maisemien ja kohteen ilmaston merkitystä tässä tutkimuksessa korostivat vain ne haastateltavat, jotka eivät osallistuneet kilpailuihin. Poikkeuksena oli Irja, jolle maisemat olivat tärkeitä myös maratonkilpailuihin osallistumisen yhteydessä. Ehkä maratonmatkoilla kilpaileminen muita vastaan ei ollut Irjalle ollenkaan tärkeää, vaan tärkeintä hänelle olivat itsensä voittamiseen tai ylittämiseen liittyvät kokemukset.

8.3.7 Haasteita etsimässä

Useat tämän tutkimuksen liikuntamatkailijat kokivat Irjan tavoin, että liikuntamatkailuun liittyy myös itsensä voittaminen. Kilpailuun, pätevyyteen ja rasitukseen liittyvät motiivit mainittiin sekä liikunnan harrastamisen että liikuntamatkailun yhteydessä. Liikuntamatkailulla oli tärkeää voida haastaa itseään tai pyrkiä saavuttamaan asettamia tavoitteita. Haasteista selviäminen tuntui palkitsevalta ja tuotti itsensä voittamisen tunteen. Tämä tulee esille Irjan kertoessa ensimmäisestä maratonmatkastaan.

Sen ekan kerran jälkeen mie kaksi viikkoa vaan hymyilin joka kerta kun menin peilin ohi, et ah sie teit sen! (Irja)

Kilpailu ja itsensä voittamisen tavoittelu voivat olla myös matkailun motiiveja. Vaikka nämä eivät ole matkailulle tyypillisiä motiiveja, näyttivät ne tämän tutkimuksen perusteella liittyvän liikuntamatkailuun. (vrt. Iso-Ahola 1982, Albanesen & Boedeckerin 2002, 109 mukaan; McIntosh & Gouldner 1986, Honkasen 2004 ja Weedin & Bullin 2004, 49 mukaan; Neirotti 2003, 21.) Kuitenkin Honkanen (2004) ja Krippendorf (1987, 23) sekä Ryan (2003, 84-85) toteavat, että matkailun työntävien ja vetävien tekijöiden yhteisvaikutuksen pohjalta motiiviksi voi muodostua halu itsensä toteuttamiseen ja rajojen kokeiluun. Liikuntamatkailu näyttää tämän tutkimuksen perusteella antavan hyvät mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen ja rajojen kokeiluun. Vain kaksi haastateltavista ei maininnut haasteita, tavoitteita tai itsensä voittamista liikuntamatkailun yhteydessä. Matti sitä vastoin koki, että haasteista selviäminen oli kasvattanut myös itsetuntoa.

Se on sitä itsetuntoa kohottanut sillä tavalla kun on huomannut, että pystyy tekemään ja onnistuu, niin onhan se aina hyvä juttu. Tietysti sitä vähän niin kuin vertaa muihin, et kaikki muut ei ole välttämättä sitä samanlaista hommaa sitten tehnyt, niin mielessä se tekkee ihan hyvää. (Matti)

8.4 Matkailu ja liikunta: kaksi karpästä yhdellä iskulla

Haastateltavat mainitsivat liikuntamatkailun yhdeksi motiiviksi myös sen, että he pitävät matkustamisesta. Silti liikunnan harrastamismahdollisuudet tuntuivat olevan monelle merkittävämmässä roolissa kuin itse matkakohde. Etenkin kilpailuun osallistuvat liikuntamatkailijat kiinnittävät enemmän huomiota kilpailulajin suoritusmahdollisuuksiin kuin itse matkakohteeseen (Hinch & Higham 2004, 142–143). Tämä tuli esille aktiivisesti kilpailevien ja matkustavien henkilöiden kohdalla. Kohteen tarjoamat liikuntamahdollisuudet olivat keskeisiä myös muille liikuntamatkailijoille. Haastateltavat kertoivat, että jos liikuntamatkalle lähdetään, niin siellä ”tehdään eikä meinata”. Uudesta kohteesta halutaan ottaa kaikki irti. Harrastuspaikkojen laatu, monipuolisuus ja ainutlaatuisuus tai erikoisuus sekä siirtyminen harrastuspaikoille olivat tärkeitä tekijöitä matkakohdetta valitessa, kuten myös Hinch ja Higham (2004, 142) tuovat esille. Tällöin liikuntamatkailu ei palvele niinkään matkailullisia tarpeita vaan enemmänkin liikunnallisia tarpeita. Pyöräilymatkailussa tuntui olevan vaikea erottaa matkakohteen ja liikunnan harrastamisen tärkeyttä toisistaan, sillä niiden koettiin liittyvän kiinteästi yhteen. Ei ole toista ilman toista. Pyöräilymatkailua harrastavilla Matilla, Villellä ja Irjalla matkakohteet, matkareitit ja uudet kaupungit olivat paljon merkittävämmässä roolissa kuin muilla tutkimushenkilöillä. Matkakohteiden merkitys korostui etenkin Villellä, jolle tärkein motiivi liikuntamatkoihin on halu matkustella itseä kiinnostaviin kohteisiin. Tosin myös kuntoilu liittyi kiinteästi Villen liikuntamatkoihin. Kuten Hinch & Higham (2004, 18) toteavat, liikunnan ja matkailun välinen painotus vaihtelee eri liikuntamatkoilla. Tämä tuli esille verrattaessa pyöräilymatkailua harrastavia henkilöitä muihin tämän tutkimuksen liikuntamatkailijoihin.

Yksi tutkimuksessa esille tullut erikoisuus oli liikuntamatkailun edullisuus ja taloudellisuus sekä siitä saatava hyöty. Telaman (1986, 167) mukaan nämä käytännölliset syyt voivat liittyä liikuntaan ja ne ovat tyypillisiä etenkin pyöräilyssä. Tämän tutkimuksen mukaan kyseiset motiivit voivat liittyä myös liikuntamatkailuun. Pyöräilymatkoja harrastava Ville sanoi, että hyötyliikunta ja edullisuus ovat hyvin tärkeässä osassa hänen liikuntamatkoillaan. Hän kulkee pyörällä haluamiinsa matkakohteisiin, koska se on halvin tapa

liikkua. Matti totesi, että pyörä on väline, joka mahdollistaa liikunnan ja matkan kokemisen. Irja puolestaan sanoi, että hänellä on käytössään vain vähän aikaa ja rahaa, joten hän yhdistää pyöräilemällä matkailun ja liikunnan.

Tämän tutkimuksen perusteella liikuntamatkailu voidaan nähdä yksilön keinona yhdistää liikunnan ja matkailun parhaat puolet. Liikuntamatkailu ei siis ole vain liikunta ja matkailu käsitteiden summa, vaan se on myös sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen tapahtuma. Matkalla olo sekä vuorovaikutus matkailijan, aktiviteetin ja matkakohteen välillä tekevät siitä ainutlaatuisen. (vrt. Gibson 1998; Hinch & Higham 2004, 20, 99; Neirotti 2003, 2, 21; Standeven & De Knop 1999, 7, 12, 75; Vehmas 2001; Vehmas 2002; Weed & Bull 2004, 37, 41, 47, 53; Weed 2006.) Liikuntamatkasta muodostui jokaiselle tähän tutkimukseen osallistuneelle henkilölle hyvin yksilöllinen tapahtuma, sillä he kokivat eri tavoin liikunnan ja matkailun parhaat puolet. Jokainen halusi muodostaa itselle parhaiten sopivan kokonaisuuden liikunnasta ja matkailusta.

8.5 Unelmien liikuntamatka

Lopuksi haluan kuvailla minkälainen olisi haastateltavieni mielestä unelmien liikuntamatka. Halusin tietää, mitä unelmien liikuntamatka pitäisi sisällään ja olisiko siinä jotain erilaista aikaisempiin liikuntamatkoihin verrattaessa. Kysyinkin haastateltaviltani millainen olisi unelmiesi liikuntamatka, jos heillä ei olisi rahallisia, ajallisia eikä muitakaan rajoitteita.

Kaikilla tutkimushenkilöillä unelmien liikuntamatkaan sisältyisi jotain sellaista, mitä he eivät ole aikaisemmin päässeet liikuntamatkalla tekemään. Suurimmalle osalle unelmien liikuntamatka suuntautuisi kohteeseen, jossa he eivät ole aikaisemmin käyneet. Tuomaksen unelmien liikuntamatka suuntautuisi Suomen Lappiin, Irjan Norjan Huippuvuorille sekä Pekan ja Mirjan Alpeille. Mirja halusi lähteä matkalle huhtikuussa, jolloin kohteessa on lämmintä. Villen ja Matin mielestä unelmien liikuntamatkan paikka olisi Keski-Eurooppa. Minna unelmoi puolestaan aurinkoisesta etelän lomakohteesta ja Kimmo halusi lähteä Australiaan.

Kaikkien tutkimushenkilöiden mielestä unelmien liikuntamatkalla olisi mukava olla pidempään kuin aikaisemmillä liikuntamatkoilla. Noin kaksi viikkoa – kuukausi olisi sopiva matkan pituus. Ville haluaisi olla matkallaan jopa kolme kuukautta, jolloin olisi enemmän aikaa ja suurempi vapaus tehdä juuri sitä mistä pitää ja toteuttaa itseään paremmin. Pidemmällä liikuntamatkalla Ville ja Pekka halusivat tutustua tarkemmin matkakohteisiin. Tuomas kaipasi paljon erilaista tekemistä ja Matti niukempaa etukäteissuunnittelua. Irja mielestä rauhallisuus oli tärkeää ja Mirja halusi nauttia enemmän eri asioista liikuntamatkan aikana. Minna puolestaan halusi pidempiä vaelluksia hevosten kanssa ja Kimmo jotain sellaista, mitä moni muu ei olisi vielä tehnyt. Kaikkien mielestä unelmien liikuntamatkalla kuitenkin harrastettaisiin samaa liikuntalajia kuin aikaisemmillä matkoilla. Moni totesi haluavansa liikuntamatkoille myös lisää ”luksusta”. ”Jotain sellaista ihanaa”, joka aikaisemmilta matkoilta koettiin puuttuvan. Näitä asioita olivat ”hulpeampi” majoitus, hyvä ruoka ja juoma, kulttuuri, illanvietot ja hauskanpito sekä huolettomuus. Unelmien liikuntamatkalla ei oltaisi yksin vaan suurin osa halusi mukaan kavereita tai perheenjäseniä. Matkalla haluttaisiin myös tutustua uusiin ihmisiin. Poikkeuksena olivat Matti ja Kimmo, jotka eivät maininneet matkakumppaneista.

Unelmien liikuntamatka olisi siis jonkin verran erilainen aikaisempiin matkoihin verrattuna. Matkalla harrastettavaa lajia kukaan ei kuitenkaan vaihtaisi. Haastateltavien kuvailemilla unelmien liikuntamatkoilla oli sellaisia piirteitä, joita Poonin (1993) kuvaamat uudet matkailijat arvostavat. Unelmien liikuntamatka koettiin mahdollisuutena asioille, jotka eivät ole kotona mahdollisia tai joille ei ole tarpeeksi aikaa. Unelmien liikuntamatkan paikka vastasi parhaiten omien tarpeiden tyydyttämiseen. Siellä haluttiin kokea jotain uutta, tutkia uusia paikkoja ja olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Matkoihin liittyi myös seikkailua, luonnonläheisyyttä ja koskemattomia ainutlaatuisia ympäristöjä. Silti unelmien liikuntamatka oli liikunnan suhteen normaalin elämän jatke eli lomalla tehtiin ainakin liikunnan osalta samoja asioita kuin kotona. (Poon 1993, 9–10, 113–114, 121–122, 128–129, 132.)

9 YHTEENVETO JA LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Viimeisessä luvussa kootaan yhteen tutkimuksen tärkeimmät tulokset liikuntamatkailijoiden liikunta- ja liikuntamatkailumotiiveista. Lisäksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja esitetään jatkotutkimusehdotuksia.

9.1 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntamatkailun motiiveja. Tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi kotona harrastettavaan liikuntaan liittyviä motiiveja. Myös liikunnan ja liikuntamatkailun aikaansaamat kokemukset sekä vaikutukset tutkimushenkilöiden elämässä olivat tutkimuksen kohteena. Tutkimustehtävä oli mielestäni hyvin perusteltu, sillä liikuntamatkailijoiden motiivien tutkimus on jäänyt alan kirjallisuudessa melko vähälle huomiolle (Weed & Bull 2004, 39, 54).

Liikuntamatkailun motiivit näyttivät syntyvän aktiivisen liikunnan harrastamiseen liittyvien tekijöiden pohjalta. Liikuntaharrastuksen aloittamisen taustalla oli usein lähiympäristön, kuten perheen vaikutus. Liikuntaharrastuksen jatkamiseen liittyvinä motiiveina toimivat liikunnan aikaansaamat psyykkiset vaikutukset, oman hyvinvoinnin ylläpitäminen, biologinen tarve liikkua, sosiaaliset kontaktit, omien rajojen kokeilu ja painonhallinta. Liikuntaharrastuksen jatkamista motivoivat tekijät olivat yhteneväisiä aikaisempien tutkimusten kanssa (Albanese & Boedeker 2002; Biddle & Mutrie 1991; Gill ym. 1983; Gill 2000; Karjalainen & Ryyti 2004; Kilpatrick ym. 2005; Standeven & De Knop 1999; Telama 1986; Weed & Bull 2004; Weiss & Chaumeton 1992). Uutena motiivina tässä tutkimuksessa tuli esiin liikunnan trendikkyys, joka oli yksi Villen liikuntaharrastukselle. Ville totesi lisäksi liikunnan olevan tärkeintä hänen elämässään ja liikunnasta oli tullut hänelle elämäntapa. Villen trendikkyuden tavoittelun voisi katsoa edustavan ranskalaisen sosiologi Pierre Bourdieun (Kariston 1988, 43–44 mukaan) jo 1970-luvulla kuvaamaa nyky-yhteiskunnan elämäntyyliä, jossa ihmiset ottavat mittaa toisistaan myös vapaa-ajan viettämisessä, harrastuksissa ja pukeutumisessa. Tällöin omaa identiteettiä voidaan vahvistaa pyrkimällä erottautumaan muista. Tosin hieno harrastus tai trendikäs vaatekap-

pale menettää arvonsa heti, kun se on liian monien ulottuvilla. Näin ollen esimerkiksi treidikkyyttä tavoittelevat henkilöt joutuvat jatkuvasti kehittämään uusia erottautumisen tapoja.

Kaikkien tutkimushenkilöiden liikuntamatkailun aloittamisen taustalla oli aktiivinen liikunnan harrastaminen kotona sekä liikunnan tärkeys elämässä. Tämä tulos tuki omaa aikaisempien tutkimusten pohjalta syntynyttä ennakko-oletustani, jonka mukaan liikuntamatkailijat ovat aktiivisia liikunnan harrastajia myös kotona (Vehmas 2001; Weed & Bull 2004, 52). Tärkeässä asemassa liikuntamatkailun aloittamisessa olivat myös ulkoiset tekijät. Etenkin sukulaisten ja tuttavien suositukset sekä mielipiteet olivat tärkeitä. Liikuntamatkailun motiivit muodostuvat monien, osittain yksilöllisten tekijöiden pohjalta. Liikuntamatkailun motiiveja olivat kokonaisvaltaiset elämykset ja kokemukset, keino ylläpitää omaa liikuntaharrastusta, harrastaminen uusissa ja erilaisissa tai paremmissa olosuhteissa, hyvä olo, keino kunnon ja terveyden ylläpitoon, ystävät ja yhdessäolo, lomaa arjesta sekä luonto ja maisemat. Myös liikuntamatkailun motiivit olivat suurimmaksi osaksi yhteneväisiä aikaisempien matkailusta ja liikuntamatkailusta tehtyjen tutkimusten kanssa (Aho 2001; Albanese & Boedeker 2002; Gibson 1998; Hinch & Higham 2004; Krippendorf 1987; Neirotti 2003; Poon 1993; Ráts & Puczko 2002; Standeven & De Knop 1999; Weed & Bull 2004; Vehmas 2005). Tässä tutkimuksessa liikuntamatkailun motiivina tuli esille myös kilpailu ja mahdollisuus haasteiden toteuttamiseen. Nämä eivät ole tyypillisiä matkailun motiiveja, mutta tämän tutkimuksen perusteella ne näyttivät liittyvän liikuntamatkailuun. (vrt. Iso-Ahola 1982, Albanesen & Boedeckerin 2002, 109 mukaan; McIntosh & Gouldner 1986, Honkasen 2004 ja Weedin & Bullin 2004, 49 mukaan; Neirotti 2003, 21.) Aikaisemmista tutkimuksista poikkeavina motiiveina tässä tutkimuksessa korostettiin liikuntamatkailun edullisuutta ja siitä saatava hyötyä sekä mahdollisuutta yhdistää liikunnan ja matkailun parhaat puolet.

Liikuntamatkailun motiiveissa korostui tarve kokea jotain uutta ja saada elämyksiä sekä kokemuksia. Liikuntamatkailuun liittyvät fyysiset ja psyykkiset motiivit olivat kaikille tärkeitä. Liikuntamatka oli monille myös keino itsensä palkitsemiseen. Liikuntamatkoihin liitettiin osittain stressin tai arkielämän aiheuttamien paineiden purkamisen motiiveja.

Lomalla oleminen koettiin psyykkisesti virkistäväksi. Koska kokemukset ja elämykset olivat erittäin tärkeitä liikuntamatkailussa, olisi jatkotutkimuksena mielenkiintoista tutkia liikuntamatkailijoiden tuoreita kokemuksia. Liikuntamatkailijat voisivat pitää matkapäiväkirjaa, jolloin kokemuksista ja elämyksistä saataisiin tuoretta, yksityiskohtaisempaa ja syvällisempää tietoa. Koska aika kulta muistot, kuten tässä tutkimuksessa tuli esille, voisi matkapäiväkirjaa hyödyntävä tutkimus tuoda esiin paremmin myös mahdolliset negatiiviset kokemukset.

Liikuntamatkailussa näytti yhdistyvän kaksi matkailulle tyypillistä matkailijatyyppeä. Ne jotka haluavat tehdä matkailukokemuksista mahdollisimman paljon arkielämän kaltaisia sekä ne, jotka haluavat, että loma on arjen vastakohta (vrt. Gibson 1998; Krippendorf 1987; Poon 1993; Vehmas 2001). Liikuntamatkailu oli arkielämän kaltainen tapahtuma liikunnan harrastamisen suhteen, mutta matkailun suhteen ei. Liikuntamatka oli siis samalla mahdollisuus paeta arjesta uusiin ja eksoottisiin ympäristöihin. Plogin (1973) matkailijoiden typologian mukaan suurin osa haastateltavista voitaisiin luokitella midsentrikoiksi. Joillakin haastateltavilla oli piirteitä myös allo- ja psykosentrikoista.

Liikunnan ja liikuntamatkailun motiivit olivat osittain päällekkäisiä. Näitä liikunnan harrastamiselle ja liikuntamatkailulle yhteisiä motiiveja olivat fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi, yhdessäolo, rentoutuminen, hyvä olo, haasteet, ulkonäkö ja painonhallinta sekä jaksaminen. Liikunnan harrastamista kotona ja liikunnan harrastamista matkalla eli liikuntamatkailua motivoivat siis osittain samat asiat. Liikuntamatkalla liikunnan harrastamiseen liittyi kuitenkin jotain uutta ja erilaista: uusia kokemuksia, paikkoja, maisemia sekä ihmisiä ja lisää haastetta. Liikuntamatka näytti tyydyttävän useampia henkilökohtaisia tarpeita ja haluja kuin pelkkä liikunnan harrastaminen kotona.

9.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen toteuttaminen onnistui mielestäni pro gradu -tutkielmalle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Aineiston keräämisessä, jossa käytettiin teemahaastattelua ja käsitekarttaa ei ollut suurempia ongelmia. Yhdessä haastattelussa nauha loppui kesken aivan

viime hetkillä, mutta haastattelu viimeisteltiin kirjallisilla muistiinpanovälineillä. Muutaman haastateltavan mielestä liikunnan ja liikuntamatkailun harrastamisen perusteleminen oli vaikeaa, vaikka heidän vahva kiinnostuksensa liikuntaa ja liikuntamatkailua kohtaan oli ehdottoman selvää. Tästä huolimatta motiivien tiedostaminen oli heille työlästä. Yksi haastateltava totesikin, ettei tällaisia asioita mieltä joka päivä. Liikunnan motiivit ovat dynaamisia, mikä saattaa hankaloittaa vastaamista (Weed & Bull 2004, 49). Liikuntaan liittyvät motiivit ovat usein myös hyvin tunnevaltaisia ja elämyksellisiä (Telama 1986, 160). Tällaisten motiivien kuvaileminen sanallisesti voi olla joillekin hankalaa. Osa motiiveista voi olla esitietoisia tai jopa tiedostamattomia (Albanese & Boedecker 2002, 107–108, Krippendorf 1987, 22–23, 29; Telama 1986, 160).

Motivaation katsotaan olevan käyttäytymisemme ydin, mutta sen ei voida kuitenkaan sanoa selittävän kaikkea sitä miten tai miksi käyttäydymme (Biddle & Mutrie 2001, 47). Vastaaminen vaikeus voi johtua myös haastattelijasta. Liian laaja tai epäselvä kysymys vaikeuttaa vastaamista. Tämän huomasin ensimmäisen haastattelun yhteydessä. Muiden haastattelujen osalta en koe, että vastaamisen vaikeus olisi johtunut minusta tutkijana. Koen, että haastattelu oli tehokas tapa selvittää liikuntamatkailun motiiveja. Haastattelun aikana saatoin selventää kysymyksiä lisäkysymysten avulla. (Fontana & Frey 1994, 361; Hirsjärvi & Hurme 1991, 15; Hirsjärvi & Hurme 2001, 34–35; Hirsjärvi ym. 2004, 194–195; Tuomi & Sarajärvi 2002, 75–76.) Siksi en usko, että vastaamisen vaikeus olisi heikentänyt tutkimushenkilöiltä saadun tiedon oikeellisuutta tai luotettavuutta. Haastateltavat kertoivat liikuntamatkailusta ja siihen liittyvistä asioista avoimesti ja mielellään. Koenkin, että olen onnistunut haastattelutilanteissa luomaan luotettavan ja avoimen ilmapiirin, jossa haastateltavat ovat voineet kertoa vapautuneesti ja totuudenmukaisesti omista kokemuksistaan. Tämä on vaikuttanut positiivisesti teemahaastattelun luotettavuuteen ja koen, että haastatteluissa saamani vastaukset ovat totuudenmukaisia eikä mitään ole pyrittä salailemaan. Esimerkiksi yksi tutkimushenkilö totesi haastattelun aikana, että ”haastattelu oli kivaa” ja lopuksi, että ”Nytkö tämä jo loppuu?”

Käsitekartalla pyrittiin tarkastelemaan haastateltavien liikuntamatkailuun liittämiä tekijöitä, joita voidaan pitää liikuntamatkailun motiiveina. Käsitekartta nähdään yleensä puhetta

ja kirjoitusta vaativampana, mutta samalla paljastavampana ja kehittyneempänä tapana tutkia ihmisen ajatuksia (Åhlberg 1990, 71, 73; Åhlberg 2001, 58, 64–66). Käsitekartta tuntuikin olevan monelle melko vieras tapa jäsentää ajatusmaailmaansa. Siksi annoin tutkimushenkilöille tarvittaessa lisäohjeita käsitekartan tekemisestä puhelimitse tai haastattelun yhteydessä. Lisäksi keskustelin heidän kanssa käsitekartasta ja sen luotettavuudesta. Käsitekarttojen luotettavuutta pyrin parantamaan vertaamalla sitä teemahaastattelujen kautta saamaani tietoon. (Åhlberg 2001, 65–67.) Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että mielestäni pystyin vastaamaan annettuun tutkimustehtävään valituilla tutkimusmenetelmillä. Tutkimushenkilöiden ”ääni” ja näkökulmat pääsivät hyvin esille. (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2001, 48; Hirsjärvi ym. 2004, 155, 194–195.) Saadut vastaukset olivat sekä yksilöllisiä että monipuolisia.

Laadullisen tutkimuksen yhtenä luotettavuuden kriteereinä voidaan pitää tulkintojen vahvistuvuutta, jolloin tutkijan tulkinnat saavat tukea muista samaa ilmiötä koskevista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 212–213). Tämän tutkimuksen tulokset olivat paljolti yhteneviä aikaisempien tutkimusten kanssa. Tässä tutkimuksessa tutkimushenkilöitä oli kahdeksan, joista kolme oli naisia. Teemahaastattelua käytettäessä tutkimushenkilöiden määrä on yleensä melko pieni (Eskola & Suoranta 1998, 87; Hirsjärvi & Hurme 1991, 35–38). Kuitenkin jo näin pienessä aineistossa liikuntaan ja liikuntamatkailuun liittyvät motiivit olivat osittain hyvin samankaltaisia tutkimushenkilöiden välillä. Näin ollen aineiston saturaatiopiste saavutettiin jo tällä aineistolla (Tuomi & Sarajärvi 2002, 89–91). Jokaisella tutkimushenkilöllä korostui oma ainutlaatuisuus liikuntamatkailun motiivien suhteen, mutta silti koen löytäneeni kaikille yhteisiä liikuntamatkailuun liittyviä motiiveja. Uskoisinkin, että uudet tapaukset eivät olisi välttämättä tuottaneet erilaista tietoa näistä motiiveista. Ehkä suurempi aineisto olisi vielä vahvemmin korostanut stressistä sekä arjesta ja arkirutiineista irrottautumista, joka on yksi matkailun tärkeimmistä motiiveista. (Crompton 1979, Albanesen & Boedeckerin 2002, 108–109 mukaan; Durfva & Stigel 2003; Iso-Ahola 1982, Albanesen & Boedeckerin 2002, 109 mukaan; Krippendorf 1987, xiv–xv, 15–16; Poon 1993, 10; Ráts & Puczko 2002, 170; Vehmas 2001.) Jatkotutkimuksena ehdottaisin määrällistä tutkimusta suomalaisten liikuntamatkailijoiden motiiveista. Tällöin olisi mahdollista todeta ovatko tämän tutkimuksen tulokset yleistettävissä koske-

maan suomalaisia liikuntamatkailijoita laajemminkin. Tulosten yleistettävyyden kannalta tutkimuksen tulisi kohdistua liikuntamatkailijoihin monipuolisemmin eli tutkimukseen tulisi ottaa mukaan useammanlaisia liikuntamatkailijoita. Myös eri liikuntalajin liikuntamatkailijoiden vertaaminen keskenään voisi antaa mielenkiintoista uutta tietoa.

Tutkimushenkilöiden valinta vaikuttaa ratkaisevasti tutkimuksen luotettavuuteen. Pyrin käyttämään tässä tutkimuksessa tarkoituksenmukaista valintaa. Valitsin haastateltavat sillä perusteella, että he olivat kokeneita liikuntamatkailun asiantuntijoita. Pyrin myös siihen, että tutkimushenkilöt edustaisivat mahdollisimman hyvin erilaisia liikuntamatkailijoita. (vrt. Hirsjärvi & Hurme 1991, 58–59, 128–130; Hirsjärvi ym. 2004, 155.) Siksi halusin mukaan eri ikäisiä eri lajien harrastajia. Tämä pyrkimykseni toteutui melko hyvin. Tutkimushenkilöt olivat iältään 24–71-vuotiaita ja he harrastivat liikuntamatkoillaan monia eri lajeja. En kuitenkaan voi taata, että juuri tämä valitsemani ryhmä vastasi parhaiten tutkimustehtävää. Luotettavuuden parahtamiseksi tutkimushenkilöitä olisi voinut ehkä olla enemmän ja lisäksi ryhmässä olisi voinut olla muidenkin suosittujen liikuntamatkailumuotojen, kuten esimerkiksi golf- tai sukellusmatkailun edustajia.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole mahdollista pyrkiä tulosten yleistettävyyteen ja siksi tutkimustulosten ei voida sanoa pätevän kaikkiin liikuntamatkailijoihin. Yleistämisestä voidaan kuitenkin puhua. Yleistäminen tarkoittaa tutkijan aineistosta tekemiä tulkintoja. Aineiston voidaan sanoa olevan yleistettävissä tulkintojen kestävyuden ja syvyyden perusteella. Tämä edellyttää tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välistä vuoropuhelua. (Varto 1996, 103–104, 107–108; Vilka 2005, 157.) Tämän tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi olenkin pyrkinyt tutkijana ehdottomaan rehellisyyteen ja tulkintojen totuudenmukaisuuteen. Tulosten analysoinnissa pyrin puolestaan käymään yksityiskohtaista ja tarkkaa vuoropuhelua tutkimusaineiston ja teorian välillä. On kuitenkin mahdollista, että joku toinen olisi tehnyt aineistosta erilaisia tulkintoja, koska laadullisessa tutkimuksessa on tunnustettava tutkijan subjektiivisuus. Oma käsitykseni tulosten ja todellisuuden vastaavuudesta on kuitenkin hyvä. Analyysini kattavuuden koen riittäväksi, joskin oma esiymmärrykseni ja tietämykseni aiheesta on saattanut vaikuttaa tekemiini tulkintoihin. Liikuntamatkailu ei ole itselle täysin vieras matkailumuoto, mutta liikuntamatkailuun liit-

tyvät motiivit ovat. Koen tämän lisäävän objektiivisuuttani tulosten tulkinnassa. (vrt. Hirsjärvi & Hurme 1991, 128, 130; Hirsjärvi ym. 2004, 152.)

Tutkimusprosessi oli kokonaisuudessaan hyvin pitkä. Tutkimuksen tekeminen alkoi jo syksyllä 2005. Tutkimuksen tekeminen oli erittäin haastava ja kasvattava projekti. Tutkimus eteni vaiheittain pro- ja projektiseminaarien yhteydessä. Tutkimuksen tekemisessä oli välillä pitkiä taukoja, jotka hankaloittivat työn tekoa, koska tutkimuksen tekemiseen sisälle pääseminen vaati itsensä perehdyttämistä uudelleen omaan aiheeseen. Taukojen aikana olen kuitenkin opiskellut matkailualan verkostoyliopistossa ja opinnot ovat tuoneet tutkimusprosessia. Mielestäni työ onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Pitkä tutkimusprosessi on antanut itselle mahdollisuuden kehittyä tutkimuksen mukana. Tutkimuksen teossa pääsin hyödyntämään omaa osaamistani liikunnan ja matkailun osalta, mutta olen myös oppinut paljon uutta ja pystynyt syventämään osaamistani. Opin liikunnanopettajalle tärkeitä tietoja liikunnan harrastamisen motiiveista sekä matkailualan ammattilaiselle tärkeitä matkailuun ja liikuntamatkailuun liittyviä motiiveja sekä kokemuksia. Koenkin tutkimuksen tekemisen ja sen loppuun saattamisen olevan hyödyllinen prosessi myös työelämään siirtymisen kannalta.

LÄHTEET

- Aho, S. 2001. Kylpylät, formulat ja maratonit: Liikunta löysi matkailun. *Liikunta & Tiede*, 38 (5), 9-11.
- Albanese, P & Boedeker, M. 2002. *Matkailumarkkinointi*. Helsinki: Edita.
- Beedie, P. 2003. *Adventure tourism*. Teoksessa S. Hudson (toim.) *Sport and adventure tourism*. New York : Haworth Hospitality Press.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 1991. *Psychology of physical activity and exercise: a health-related perspective*. London: Springer.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 2001. *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge New York.
- Bisi, P. 2001. Liikuntamatkailun puolesta. *Liikunta & Tiede*, 38 (5), 16.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (3), 41-63.
- Deci, E. & Ryan R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Denzin, N. & Lincoln, Y. 1994. *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Duruva, K. & Stigell, S. 2003. *Matkailualan opiskelijoiden matkustusmotiivit lomamatkoilla ja opintomatkoilla*. Helsingin liiketalouden ammattikorkeakoulu: Matkailualan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Eskola J. & Suoranta J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltonen, R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 24-42.
- Fontana, A. & Frey, J. 1994. Interviewing. The art of science. Teoksessa N. Denzin, Y. Lincoln (toim.) *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 361-376.
- Gibson, H. J. 1998. Active sport tourism: who participates? *The Journal of Leisure Studies*, 17 (2), 155-170.

- Gill, D. L., Gross, J. & Huddelston, S. 1983. Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gill, D. L. 2000. *Psychological dynamics of sport and exercise*. 2. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D.L. & Weiss, M. 1985. Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 6, 126-140.
- Haapaniemi, M. 2002. Olen monesti ihmetellyt, että mikä minuun on mennyt, kun liikuminen tuntuu useimmiten ihan mukavalta. Tutkimus kuntoaan parantaneiden naisten liikuntamotiiveista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos: Pro gradu -tutkielma.
- Hall, C. M. 2003. Spa and health tourism. Teoksessa S. Hudson (toim.) *Sports and adventure tourism*. New York: The Haworth Hospitality Press, 273-292.
- Hinch, T & Higham, J. 2004. *Sport tourism development*. Clevedon: Channel View Publications.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 1991. *Teemahaastattelu*. 5. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 2001. *Tutkimushaastattelu*. 2. painos. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja Kirjoita*. 10. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Karisto, A. 1988. *Liikunta ja elämäntyyli*. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Jyväskylä: Gummerus.
- Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos: Pro gradu -tutkielma.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. 2005. College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 50 (2), 87-94.
- Klint, K. & Weiss, M. 1986. Dropping in and out: Participation motives of current and former youth gymnast. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106–114.
- Komppula, R. & Boxberg, M. 2002. *Matkailuyrityksen tuotekehitys*. 2. painos. Helsinki: Edita.

- Krippendorff, J. 1987. *The holiday makers. Understanding the impact of leisure and travel.* Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Laakso, L., Telama, R. & Vuolle, P. 1986. *Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa.* Teoksessa L. Laakso, R. Telama, P. Vuolle (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.* Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15-26.
- Metsämuuronen, J. 2003. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos.* Jyväskylä: Gummerrus.
- Neirotti, L. D. 2003. *An introduction to sport and adventure tourism.* Teoksessa S. Hudson (toim.) *Sport and adventure tourism.* New York: Haworth Hospitality Press.
- Nieminen P. 1998. *Four dance subcultures. A study of non-professional dancers' socialization, participation motives, attitudes and stereotypes.* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Novak, J. D. 1998. *Learning, creating, and using knowledge. Concept maps as facilitative tools in schools and corporations.* Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Poon, A. 1993. *Tourism, technology and competitive strategies.* Wallingford: CAB International.
- Prentice, R. 1996. *Tourism as experience tourist as consumers. Insight and enlightenment.* Edinburgh: Queen Margaret College.
- Ráts T. & Puczkó L. 2002. *The impacts of tourism. An introduction.* Hämeenlinna: Häme Polytechnic.
- Ritchie, B. & Adair, D. 2004. *Sport tourism: interrelationships, impacts and issues.* Clevedon: Channel View.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen.* Helsinki: Edita.
- Ryan, C. 2003. *Recreational tourism. Demands and impacts.* Clevedon: Channel View Publications.
- Ryan, C. & Glendon, I. 1998. *Application of leisure motivation scale to tourism.* *Annals of Tourism Research*, 1 (25), 169-184.
- Standeven, J. & De Knop, P. 1999. *Sport tourism.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.-2. painos.* Helsinki: Kirjayhtymä.

- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa L. Laakso, R. Telama, P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149-176.
- Telama, R. & Vuolle, P. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa L. Laakso, R. Telama, P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 269-276.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi.
- Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. 1.-3. painos. Tampere: Tammer-Paino.
- Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-paino.
- Vehmas, H. 2001. Liikettä matkalla, Liikuntamatkailun ja –matkailijan profiilia kartoittamassa. Liikunta & Tiede 38, (5), 4-8.
- Vehmas, H. 2002. Liikuntamatkailu: urheilun megatapahtumista elämys- ja aktiivimatkoihin. Liikunta & Tiede, 39 (5), 57–60.
- Vilhu, S. 1985. Suomalaisen ulkomaanmatkailijan liikuntaharrastus kotona ja lomalla. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan suunnittelun laitos: Pro gradu -tutkielma.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Weed, M. & Bull, C. 2004. Sport tourism. Participants, policy and providers. Oxford: Elsevier.
- Weiss, M. & Chaumeton, N. 1992. Motivational orientations in sport. Teoksessa T. Horn (toim.) Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 61-99.
- Zauhar, J. 2003. Historical perspectives of sport tourism. Teoksessa S. Hudson (toim.) Sport and adventure tourism. New York: Haworth Hospitality Press.
- Åhlberg, M. 1990. Käsitekartta tekniikka ja muuta vastaavat graafisen tiedon esittämis-tekniikat opettaja ja oppilaiden työvälineinä. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuksia nro 30.
- Åhlberg, M. 2001. Käsitekartat tutkimusmenetelmänä. Teoksessa J. Aaltola, R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Internet lähteet:

Pine, B. J. & Gilmore J. H. 1998. (Luettu 7.3.2007) Welcome to the experience economy. Harvard Business Review. Ohio, 76 (4), 97–105.

Saatavana www-muodossa:

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsh&AN=780230&loginpage=Login.asp&site=ehost-live>

Siekkinen, M. 1998. (Luettu 27.3.2005) Liikunnan motiivit ovat elämyksellisiä ja tunnevaltaisia. Liikunnan ja urheilun maailma. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu, 7/98.

Saatavana www-muodossa:

http://www.slu.fi/verkkolehti/artikkeli/?ARTIKKELI_NUM=26209

Swarbrooke, J. & Horner, S. 1999. (Luettu 7.3.2007) Consumer behaviour in tourism. London: Burlington

Saatavana www-muodossa:

http://books.google.com/books?hl=fi&lr=&id=dl2shFqX7R0C&oi=fnd&pg=PR7&sig=X0UJn2oM7WDaOZAgt0GsblE_vjM&dq=%22Swarbrooke%22+%22Consumer+Behaviour+in+Tourism%22+#PPP1,M1

The Council of Europe. 1992. (Luettu 13.3.2007) Definition of sport.

Saatavana www-muodossa:

http://www.rsc-scotland.ac.uk/project_pages/Hospitality_Sport_Leisure_Tourism/Definition%20of%20Sport/Student%20Survival%20guide_03.htm

Weed, M. 2006. (Luettu 13.3.2007) Sports tourism and the development of sports events. Julkaistu internetissä, www.idrottsforum.org.

Saatavana www-muodossa:

<http://www.idrottsforum.org/articles/weed/weed061213.html>

Vehkaperä, M. 2002. (Luettu 1.6.2007) Laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelmät. Jyväskylä.

Saatavana www-muodossa:

www.jyu.fi/economics/ecampus/documents/vehkapera_laadullinen_021003.ppt

Painamattomat lähteet:

Honkanen, A. 2004. Miksi matkailija matkustaa. Matkailu sosiokulttuurisena ilmiönä.

Luento. Turku.

Laakso, L. 2003. Liikunnan pedagogiikka ja didaktiikka 1 osa 2. Luento. Jyväskylä.

Mustonen, P. 2004. Vaihtoehtoinen matkailu. Matkailu sosiokulttuurisena ilmiönä. Luento. Turku.

Vehmas, H. 2005. Liikunta ja terveys matkailussa. Luento. Jyväskylä.

Liite 1

TEEMAHAASTATTELU

1) Taustatiedot:

-Sukupuoli

-Ikä

-Koulutus ja ammatti, (tulotaso?)

-Siviilisääty (siitä selviää: perheellinen / yksin asuva / kaksin asuva / leski)

2) Liikuntausta:

-Liikunnan harrastustausta (mitä, harrastatko joka päivä, kuinka paljon?)

-Liikunnan harrastamisen nykyisyys (mitä, kuinka paljon)

-Motiivit ja intentiot: mitä liikunta antaa ja merkitsee sinulle, mitä saat? minkä takia harrastat liikuntaa?

-Mikä on vaikuttanut siihen, että olet aloittanut liikunnan harrastamisen ja jatkat sitä edelleen?

-kenen kanssa liikut?

3) Matkustaminen:

-Matkustatko usein? kenen kanssa? (yksin, puoliso, ystävät, perhe tms.)

-Kuinka usein käyt liikuntamatkoilla vrt. muut matkat?

-Harrastatko liikuntaa myös muilla matkoilla?

-Haluaisitko harrastaa liikuntaa matkoillasi useammin tai enemmän kuin tällä hetkellä?

4) Liikuntamatkailu: Mikä on liikuntamatkailun funktio haastateltavalle?

-Kuinka usein käyt liikuntamatkoilla vuodessa?

-Mitä liikuntamatkailu tarkoittaa sinun mielestä / on sinun elämässä? (käsitteen operatiivisuutta)

-Minkä takia olet aloittanut / Mikä on vaikuttanut siihen, että olet aloittanut liikuntamatkailun?

-Minkä takia harrastat liikuntamatkailua? Mikä tärkeintä? (aktiivisen arkielämän jatke, sosiaaliset, henkiset vai fyysiset tarpeet?)

-Liikunnan harrastaminen ja määrä liikuntamatkoilla = mitä, kuinka paljon

-Mitä liikuntamatkailu sinulle antaa ja merkitsee, mitä saat siitä?

-Motiivit ja intentiot: liikunnan harrastaminen matkalla (vrt. kotona)

Esim.

-fyysisesti aktiivisen elämäntavan jatkumona / ylläpitäjänä

-keino irtautua arjesta - rutiineista ja asetetuista normeista = työntävät tekijät

-kunnan kohottaminen, terveys

-sosiaaliset suhteet

-Kuinka tarkasti suunnittelet liikunnan harrastamisen matkoilla? Vaatiiko se etukäteissuunnittelua?

-Mitä etukäteissuunnittelu/liikuntamatkailun harrastaminen vaatii käytännössä? (matkakohte, välineet ja vaatteet, varaukset tms.)

-Mitkä tekijät vaikuttavat matkakohteesi valintaan?

-Kuinka paljon kohteen tarjoamat liikunnan harrastusmahdollisuudet vaikuttaa matkakohteen valintaan?

-Kuinka tärkeä matkakohte on suunnitellessasi liikuntamatkaa?

-Miten liikuntamatkailu on vaikuttanut elämääsi? (positiiviset, negatiiviset kokemukset, tunteet)

-Mitkä ovat suurimmat positiiviset elämykset, kokemukset ja asiat, joita olet liikuntamatkailusta saanut?

-Minkälainen olisi unelmiesi liikuntamatka? Minne, mitä..?

Liite 2

”Käsitekartan” teko-ohje:

- 1) Otsikkona liikuntamatkailu. Mieti ja listaa käsitteitä / asioita, joita sinulle tulee mieleen liikuntamatkailusta. Käsitteiden / asioiden tulisi muodostua vain yhdestä tai enintään parista sanasta.
- 2) Järjestele syntyneet käsitteet niin, että niistä laajimmat ja tärkeimmät ovat kartan ylimpänä / keskellä. Liitä näihin muita sanoja eli asioita joita sinulle tulee mieleen tärkeimpiin asioihin liittyen (ne voivat olla myös tunteita tai motiiveja jokin asian tekemiseen).
- 3) Yhdistä kaikki käsitteet nuolilla / viivoilla ja kirjoita viivalle sana, joka kuvaa niiden välistä merkitystä. Nuolen suunta osoittaa yhteyden suunnan.
- 4) Voit etsiä yhdistäviä nuolia / viivoja myös kartan eri osissa olevien asioiden välille. Lisäksi voit antaa selventäviä esimerkkejä johonkin asiaan (esim. kultainen noutaja esimerkkinä koirarodusta).
- 5) Ei ole olemassa yhtä oikeanlaista ”käsitekarttaa”, vaan samoista asioistakin voi syntyä erilaisia karttoja!

(Novak 1998, 227–228; Åhlberg 1990, 85.)