

LIKKUMAAN RAJOITTEISTA HUOLIMATTA

Soveltavan liikuntakurssin suunnittelu ja toteutus

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Fysioterapia
Opinnäytetyö
Joulukuu 2010
Laura Luotonen
Elina Ylä-Outinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

LUOTONEN, LAURA & YLÄ-OUTINEN, ELINA:

Liikkumaan rajoitteista huolimatta:
Soveltavan liikuntakurssin suunnittelu ja toteutus

Fysioterapian opinnäytetyö, 58 sivua, 9 liitesivua

Syksy 2010

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yhteistyökumppanimme Liikuntakeskus Pajulahden toimintaan soveltuva tuote, joka tässä tapauksessa oli soveltavan liikunnan kurssi. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa pilottiryhmänä toimineelle Valkku-opiskelijaryhmälle liikuntakurssi, joka on helposti sovellettavissa myös muille ryhmille. Opinnäytetyö oli osana Soveltavan Liikunnan Osaa- mis- ja Resurssikeskus -hankkeen toimintaa.

Liikuntakurssin tavoitteena oli tarjota ryhmäläisille mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja kannustaa heitä liikunnan pariin. Kurssin lajikokeilujen tavoitteena oli saada ryhmäläiset ymmärtämään liikkumisen haasteita toisten ryhmäläisten näkökulmasta. Tavoitteena oli myös samalla viikolla opiskelunsa aloittaneiden Valkku-opiskelijoiden ryhmäytyminen ja heidän tutustuttaminen uuteen opiskelu- paikkaansa käyttäen keinoina erilaisia soveltavan liikunnan mahdollisuuksia.

Teoriaosuudessa käsiteltiin soveltavaa liikuntaa ja terveysliikuntaa. Teoriaosuuden tarkoituksena oli toimia apuna soveltavan liikunnan kurssia suunniteltaessa. Kurssin tuottamisessa noudatettiin tuotteistamisprosessin viisivaiheista mallia. Teoriaosuudessa käsiteltiin tarkemmin myös tuotteistamisprosessin vaiheita, jotka olivat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistamisvaihe, ideavaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen ja tuotteen viimeistelyvaihe.

Soveltavan liikunnan pilottikurssi järjestettiin Liikuntakeskus Pajulahdessa 31.8–2.9.2010. Kurssin aikana pyrittiin saavuttamaan kurssille asetetut tavoitteet erilais- ten lajikokeiluiden sekä ryhmäytymisharjoitusten avulla. Ryhmältä ja yhteyshenki- löltämme saadun palautteen perusteella kurssi soveltui hyvin ryhmälle ja pääosa tavoitteista saavutettiin. Ryhmäytymiseen olisi pitänyt kiinnittää vielä enemmän huomiota lajeja ja pelejä valitessa.

Avainsanat: liikuntakurssi, tuotteistaminen, soveltava liikunta/erityisliikunta, ter- veyshieronta

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

LUOTONEN, LAURA & YLÄ-OUTINEN, ELINA:

Let's move despite limits
Planning and implementing an adapted physical activity course

Bachelor's Thesis in Physiotherapy 58 pages, 9 appendices

Autumn 2010

ABSTRACT

The objective of this functional thesis was to produce a standard for a course of adapted physical activity. This standard should be modifiable and suitable for the activities of our partner Pajulahti Sports Center. The aim of the thesis was to plan and implement an adapted physical activity course for a pilot group called Valkku-group that consists of six students with physical disabilities. The thesis was a part of the action in The Learning and Resource Center of Adapted Physical Activity - project in Pajulahti Sports Center.

The goal of the adapted physical activity course was to give the Valkku-group a possibility to try different kinds of sports, to encourage them to take exercise as a part of everyday life and to make them understand each other's challenges of moving. As the group started their studies in the Pajulahti Sports Center at the same time with this course, one goal was also to get the participants acquainted with each other and to support them in group development.

The theoretical basis of thesis consisted of adapted physical activity and health-enhancing physical activity. The relevance of the theoretical part was to support the planning of the course. To produce the standard of this course, a product development process was used as a method. The five phases of the process are (1) recognizing problems or subjects needing development, (2) idea phase, (3) product sketching, (4) improving product and (5) finishing product.

The pilot course based on the produced standard was held in Pajulahti Sports Center from August 31st to September 2nd 2010. To achieve the goals of the course, different sports and group building exercises were used. The feedback from the participants and the contact person in Pajulahti Sports Center was that the course suited well the group and most of the goals were achieved. More attention should have been paid to group development when choosing the sports and games for the course.

Key words: physical activity course, product development process, adapted physical activity, health-enhancing activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet	3
2.2	Yhteistyökumppanit	4
3	SOVELTAVA LIKUNTA	6
3.1	Soveltavan liikunnan määritelmä ja tavoitteet	6
3.2	Esteettömyys	7
3.3	Inklusio ja yhteisen toiminnan periaatteet	8
3.4	Soveltavan liikunnan apuvälineet	10
4	TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUKSET TOIMINTAKYKYYN	13
4.1	Terveysliikunnan määritelmä ja suositus	13
4.2	Terveysliikunnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn	14
4.3	Terveysliikunnan vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn	16
4.4	Terveysliikunnan vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn	17
4.5	Leiritoiminnan vaikuttavuus	19
5	TUOTTEISTAMISPROSESSI	22
5.1	Tuotteistamisprosessin tausta	22
5.2	Tuotteistamisprosessin vaiheet	24
6	SUUNNITTELUVAIHE	25
6.1	Ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistamisvaihe	25
6.2	Idea- ja luonnosteluvaiheet	25
6.2.1	Liikuntakurssi	26
6.2.2	Kohderyhmä	26
6.2.3	Kohderyhmän huomiointi liikuntatilanteissa	27
6.2.4	Liikuntakurssin ohjaajat, toteuttamispaikka ja tarvittava välineistö	30
7	TOTEUTTAMISVAIHE	31
7.1	Viime hetken valmistelut	31
7.2	Ensimmäinen kurssipäivä	31
7.3	Toinen kurssipäivä	33

7.4	Kolmas kurssipäivä	34
8	ARVIOINTIVAIHE	37
8.1	Palautteen kerääminen	37
8.2	Ryhmäläisten palaute	37
8.3	Palaute yhteistyökumppanimme yhteyshenkilöltä	42
8.4	Itsearviointi	43
8.5	Kurssin kehittämisehdotukset	46
9	POHDINTA	47
9.1	Suunnitelmanmuutokset	47
9.2	Pohdintaa liikuntakurssista	48
9.3	Opinnäytetyö prosessina	50
9.4	Kehittämishanke-ehdotukset	52
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikuntakeskus Pajulahdessa toimiva Soveltavan Liikunnan Osaamis- ja resurssikeskus -hanke pyrkii kehittämään esteettömiä liikuntapalveluja sekä jakamaan tietoa soveltavasta liikunnasta (Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hanke 2010). Opinnäytetyö on osa toimeksiantajanamme toimivan hankkeen kehittämistoimintaa, jonka osatarkoituksena on kehittää soveltavan liikunnan kurssi yhteistyökumppanimme Liikuntakeskus Pajulahden käyttöön.

Tuotteella voidaan tarkoittaa sekä tavaraa, esimerkiksi kuntoutumisvälinettä, että palvelua esimerkiksi liikuntakurssia. Sosiaali- ja terveysalalla tuotteella pyritään edistämään terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa. (Jämsä & Manninen 2000, 14.) Tuotteen tuottamisessa noudatetaan Jämsän ja Mannisen (2000, 85) kuvailemia tuotteistamisprosessin vaiheita. Prosessin viisi vaihetta ovat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Liikuntakurssin suunnittelussa prosessin pääpainot ovat ideavaiheessa, tuotteen luonnostelussa ja tuotteen kehittämisessä.

Kiinnostuimme maaliskuussa 2010 Sosiaali- ja terveysalanoppilaitoksen opinnäytetyöaiheiden aihearkkinoilla olleesta aiheesta, koska olimme halukkaita tekemään toiminnallisen, liikuntaan liittyvän opinnäytetyön. Opinnäytetyötä aloimme tehdä huhtikuussa 2010. Opinnäytetyö valmistui tavoitteenmukaisesti marraskuussa 2010.

Liikuntakurssin kohderyhmänä on Liikuntakeskus Pajulahdessa lukuvuoden mittaisen Valkku-koulutuksen aloittava ryhmä. Koulutuksen tavoitteena on antaa vammautuneille opiskelijoille valmiuksia ammatilliseen peruskoulutukseen, työhön sijoittumiseen ja itsenäisen elämän hallintaan. Kohderyhmänämme toimivaan ryhmään kuuluu seitsemän 16–24-vuotiasta nuorta miestä. Jokaisella ryhmäläisellä on jonkinasteinen vammatausta. Ryhmä on heterogeeninen, sillä ryhmän jäsenet ovat toimintakyvyiltään erilaisia. Vaikka he tarvitsevat koulutuksessa erityishuomioita vammansa vuoksi, arjessa he pärjäävät itsenäisesti.

Opinnäytetyön teoriaosassa käsittelemme soveltavaa liikuntaa sekä terveysliikuntaa, koska ne molemmat kuuluvat fysioterapeuttiseen erityisosaamiseen. Riippuen fysioterapeutin työpaikasta ne saattavat kuulua hänen jokapäiväiseen työhönsä. Soveltava liikunta on merkittävä osa liikuntakurssiamme, minkä vuoksi perehdymme aiheeseen tarkasti. Terveysliikunnan haluamme huomioida kurssin suunnittelussa, koska haluamme keskittyä liikunnan terveydellisiin vaikutuksiin emmekä niinkään kilpailullisuuteen tai suorituksen tasoon.

Soveltava liikunta tarkoittaa ”sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista” (Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö 1996, 9). Työssä käytetään sekä termiä erityisliikunta että soveltava liikunta riippuen siitä, mitä termiä käytetyssä lähteessä on esiintynyt. Termit ovat lähes synonyymejä keskenään eikä käsitteistä ole virallisesti valittu yhtä yläkäsitettä (Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005 2003, 5; Valtion liikuntaneuvosto 2003).

UKK-instituutti (2010b) määrittelee terveysliikunnan fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka tavoitteena on terveystason saavuttaminen ja ylläpito. Erityisliikunta ja terveysliikunta ovat käsitteinä lähellä toisiaan, koska erityisryhmät sisältävät runsaasti niitä, joille terveysliikunnasta on erityisen paljon terveydellistä hyötyä. Erityisliikunta on valtaosin terveyttä edistävää liikuntaa. (Valtion liikuntaneuvosto 2003.)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yhteistyökumppanimme Liikuntakeskus Pajulahden toimintaan soveltuva tuote, joka tässä tapauksessa oli soveltavan liikunnan kurssi. Tarkoituksena oli myös järjestää suunnitelmamme mukainen pilottikurssi Liikuntakeskus Pajulahdessa. Pilottikurssin toteutumisen perusteella Liikuntakeskus Pajulahti voi tarvittaessa muokata kurssia omien tarpeidensa mukaiseksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella Valkku-ryhmälle liikuntakurssi, joka on helposti sovellettavissa myös muille ryhmille. Liikuntakurssin tavoitteena oli tarjota ryhmäläisille mahdollisuus kokeilla heille mahdollisesti uusia lajeja ja kannustaa heitä liikunnan pariin. Kurssin lajeja valitessa panostettiin erityisesti terveysliikunnalliseen puoleen, sillä se sopi hyvin ryhmäläisten tulevan vuoden liikuntapainotteiseen opiskeluun ja kuuluu fysioterapeuttiseen osaamiseen. Kurssin lajikokeilujen tavoitteena oli saada ryhmäläiset ymmärtämään liikkumisen haasteita toisten ryhmäläisten näkökulmasta esimerkiksi maalipalloharjoittelussa, joka on erityisesti näkövammaisille tarkoitettu laji.

Liikuntakurssin kohderyhmänä ollut Valkku-ryhmä aloitti lukuvuoden mittaisen opiskelunsa samalla viikolla, kun liikuntakurssi järjestettiin. Tämän vuoksi kurssin osatavoitteena oli Valkku-opiskelijoiden ryhmäytyminen ja heidän tutustuttaminen uuteen opiskelupaikkaansa käyttäen keinoina erilaisia soveltavan liikunnan mahdollisuuksia Liikuntakeskus Pajulahdessa. Tavoitteena oli myös tuoda ryhmäläisille ohjelmaa illoiksi, sillä suurin osa ryhmäläisistä muutti arkipäivien ajaksi Liikuntakeskus Pajulahteen.

2.2 Yhteistyökumppanit

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hanke. Hankkeen tavoitteena on tarjota Liikuntakeskus Pajulahdessa esteettömiä liikuntapalveluja, jakaa tietoa soveltavasta liikunnasta ja lainata liikunnan apuvälineitä. Tavoitteena on myös tuottaa toimintamalleja erilaisille soveltavan liikunnan palvelukonsepteille. Hanketta tukevat Päijät-Hämeen liitto ja Euroopan aluekehitysrahasto sekä yhteistyökumppanit, joita ovat Lahden ammattikorkeakoulu/sosiaali- ja terveysala, Haaga-Helia/Vierumäen yksikkö, Suomen Urheiluopisto, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu/sosiaali- ja terveysala ja Nastolan kunta. (Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hanke 2010.)

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimi Nastolassa sijaitseva koulutus-, valmennus- ja terveysliikuntapalveluita tarjoava Liikuntakeskus Pajulahti (Pajulahti 2010c). Liikuntakeskus Pajulahden yhteyshenkilönämme toimi Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hankkeen projektipäällikkö Osku Kuutamo. Toisena yhteyshenkilönämme toimi Liikuntakeskus Pajulahdessa liikunnanopettajana työskentelevä Virpi Remahl.

Liikuntakeskus Pajulahdessa järjestetään liikunta-alan koulutusta sekä nuorisosaasteella että aikuiskoulutuksena. 120 opintoviikon mittaisessa nuorisosaasteen liikunnanohjauksen perustutkinnossa on erikseen urheilijoille suunnattu linja, jonka opetussuunnitelmassa on otettu huomioon huipulle tähtäävän nuoren valmennus. Liikunnanohjauksen perustutkinto on mahdollista suorittaa myös oppisopimuskoulutuksena. Aikuiskoulutusta Liikuntakeskus Pajulahdessa ovat muun muassa liikunnan ammattitutkinto LAT sekä valmennuskoulutukset. Lisäksi Liikuntakeskus Pajulahdessa on mahdollisuus suorittaa 40 opintoviikon mittainen ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus -koulutus eli Valkku-koulutus. (Pajulahti 2010a.)

Liikuntakeskus Pajulahdessa on runsaasti liikuntamahdollisuuksia: sieltä löytyvät muun muassa uima-, jää-, tennis- ja squashhalli. Ulkotiloissa voi harrastaa esimerkiksi jalkapalloa, tennistä sekä frisbee- ja minigolfia. Keskus sijaitsee järven lä-

heisyydessä, joten siellä on hyvät mahdollisuudet myös melontaan ja muuhun vesiliikuntaan. Liikuntakeskus Pajulahden tiloja käyttävät monet soveltavan liikunnan ja -urheilun ryhmät sekä yksittäiset vammaisurheilijat. Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hankkeen myötä liikuntakeskuksen mahdollisuudet tarjota esteettömiä ja helposti saavutettavia liikuntamahdollisuuksia paranevat. (Pajulahti 2010b, d.)

3 SOVELTAVA LIIKUNTA

3.1 Soveltavan liikunnan määritelmä ja tavoitteet

Opinnäytetyössä käytetään sekä termiä erityisliikunta että soveltava liikunta riippuen siitä, mitä termiä käytetyssä lähteessä on esiintynyt. Näistä käsitteistä ei ole toistaiseksi valittu yhtä selkeää virallista yläkäsitettä, vaan ne ovat lähes synonyymejä keskenään. Kansainvälisesti näistä termeistä käytetään käsitettä ”Adapted Physical Activity”. Soveltava liikunta on yleisesti terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jonka tavoitteena on henkilön selviytyminen arkielämässä mahdollisimman itsenäisesti. Soveltavan liikunnan alakäsitteenä puhutaan myös vammaisurheilusta, jolla tarkoitetaan vammautuneen henkilön kilpa- tai huippu-urheilua. Sillä pyritään keskeisesti suoritusten parantamiseen ja kilpailumenestykseen. (Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005 2003, 5; Valtion liikuntaneuvosto 2003.)

Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunta (1996, 9) on määritellyt erityisryhmien liikunnan käsitteen mietinnössään seuraavasti: ”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.”

Erityisliikunnan piiriin kuuluvat eri tavoin vammaiset henkilöt, pitkäaikaissairaats sekä ikääntyneistä ne, joilla on jokin vamma tai pitkäaikaissairaus. Suomen kansalaisista vammaisiin henkilöihin luetaan noin 500 000 henkilöä, pitkäaikaissairaisiin noin 1 000 000 henkilöä sekä ikääntyneisiin noin 1 100 000 henkilöä. (Kouvo 2009, 3.) He tarvitsevat erityisryhmille tarkoitettuja liikuntapalveluja, sillä he eivät alentuneen toimintakykynsä takia pysty osallistumaan terveelle väestölle tarkoitettuihin liikuntapalveluihin (Valtion liikuntaneuvosto 2003).

Erityisliikunnassa käytetyt liikunnan sovellutukset voivat olla a) teknisiä, esimerkiksi apuvälineen käyttäminen tai liikunnassa tarvittavien rakenteiden soveltaminen, b) rakenteellisia, esimerkiksi pelien tai leikkien sääntöjen soveltaminen tai c) kasvatuksellisia, kuten opetusmenetelmien, harjoitustapojen tai valmennusmenetelmien soveltaminen (Mälkiä & Rintala 2002, 7).

Erityisliikunnan tavoitteet menevät pääosin samalla linjalla yleisen liikuntakasvatuksen tavoitteiden kanssa. Liikunnalla pyritään edistämään toimintakykyä ja terveyttä sekä edesauttamaan ihmisen sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä kehittymistä. (Koljonen & Rintala 2002, 202–203.) Erityisliikunnan merkityksessä korostuvat edellämainituista etenkin terveys, toimintakyky ja sosiaalisuus. Erityisryhmien liikunnalliset tavoitteet ovat yksilölliset liikkujien terveydentilan ja toimintakyvyn erilaisuuden vuoksi. Tavoitteena saattaa olla esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn ylläpito, hengitystavan kehittäminen, pakkoliikkeiden vähentäminen tai veren laadun parantaminen. (Koivumäki 2009, 4.)

3.2 Esteettömyys

Jotta erityisliikuntaa pystytään toteuttamaan, liikuntapaikan tulee olla kaikkien saatavilla ja käytettävissä eli esteetön (Alanko, Remahl & Saari 2004, 4). Esteettömyydellä tarkoitetaan rakennuksen tai ympäristön sopivuutta kaikille liikkumiskyvystä tai -välineestä huolimatta. Tilan tulee olla turvallinen, miellyttävä ja toimiva ja rakennuksen kaikkiin tiloihin ja kerrostasoihin tulee päästä helposti. Esteettömyys ei käsitä ainoastaan yksittäisiä rakennuksia, vaan sillä tarkoitetaan henkilöiden sujuvaa osallistumista työntekoon, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Näiden lisäksi se tarkoittaa myös palveluiden saatavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseä koskevaan päätöksentekoon. (Invalidiliitto Ry 2010a.)

Liikuntatilojen esteettömyydessä on tärkeää ottaa huomioon erityisryhmien toiminnalliset tarpeet. Näitä ovat esimerkiksi näkövammaisten tarve selkeään opastukseen tai allergikoiden kannalta oikeat materiaalivalinnat. Kaikissa kaupungeis-

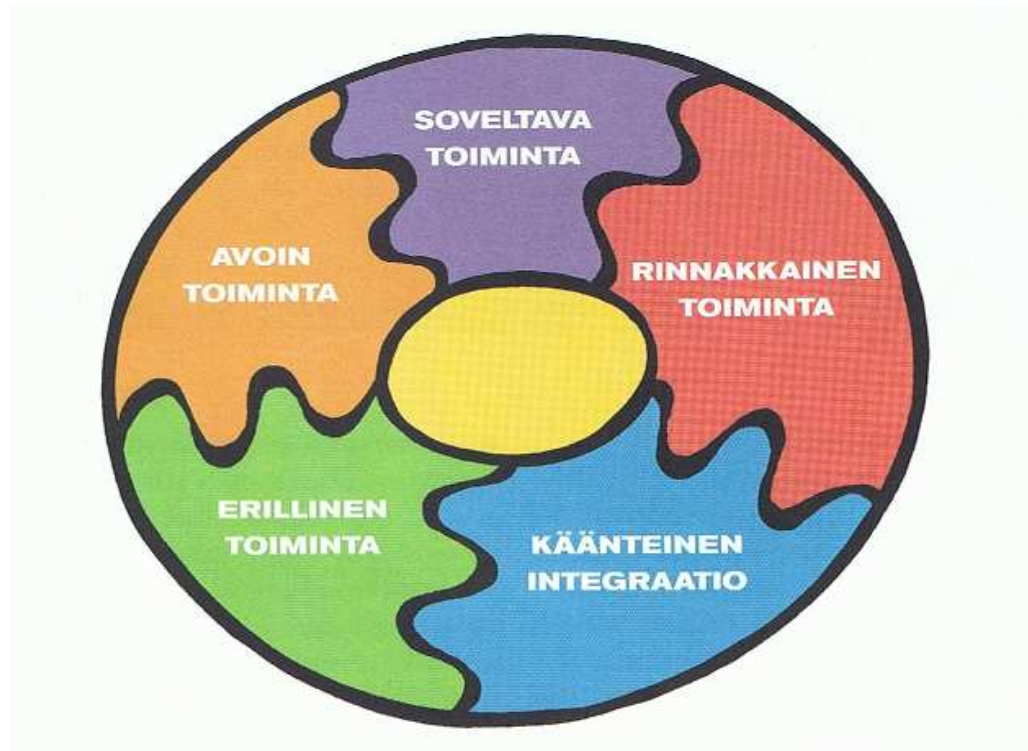
sa tulisi olla liikuntarajoitteisille soveltuvia liikuntatiloja, kuten esteetön uimahalli ja ulkoilureitti. (Koivumäki 2002, 434.)

Esteettömyyttä pyritään edistämään esimerkiksi lainsäädännön avulla (Invalidiliitto Ry 2010b). Esteettömyyttä säätelee esimerkiksi Suomen perustuslaki (731/1999), jonka 6. pykälän mukaan ”Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.” Asetuksen vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (759/1987) 12. pykälän mukaan ”Korvattavia asunnon muutostöitä ovat henkilön vamman tai sairauden vuoksi suoritettavat välttämättömät rakennustyöt kuten ovien leventäminen, luiskien rakentaminen, kylpyhuoneen, WC:n ja vesijohdon asentaminen, kiinteiden kalusteiden ja rakennus- ja sisustusmateriaalien muuttaminen sekä vastaavat muut henkilön vakituisessa asunnossa suoritettavat rakennustyöt. Asunnon muutostyöksi katsotaan myös muutostöiden suunnittelu sekä esteiden poistaminen asunnon välittömästä lähiympäristöstä.”

3.3 Inklusio ja yhteisen toiminnan periaatteet

1950-luvulta lähtien on keskusteltu, tulisiko erityisliikunnan toiminnan perustana olla segregatio eli eriyttäminen vai integraatio eli yhdistäminen. Segregation mukaan eri erityisryhmille on oltava omat järjestönsä, jotka järjestävät jäsenilleen erityisliikuntaa. Integraation periaatteiden mukaan erityisryhmiin kuuluvat voisivat harrastaa liikuntaa saman organisaation kautta muun väestön kanssa. Nykyisin asiantuntijat suosittelevat kummankin lähestymistavan käyttämistä rinnakkain. (Valtion liikuntaneuvosto 2003.) Tämän pohjalta on myös kehitetty yhteisen toiminnan periaate, jonka mukaan ”kaikilla tulee olla mahdollisuus osallistua yhteiseen toimintaan itselleen soveltuvalla tavalla ja tarkoituksenmukaisella tuella” (Alanko ym. 2004, 6). Osa erityisryhmiin kuuluvista voi siis harrastaa liikuntaa tavallisissa urheiluseuroissa, mutta joissakin tapauksissa tarvitaan myös erityisliikuntatoimintaa järjestäviä organisaatioita (Valtion liikuntaneuvosto 2003). Huo-

limatta eritasoisesta toimintakyvystä jokaisella ihmisellä on samat sosiaaliset ja liikuntakasvatukselliset tarpeet. Koska fyysinen integraatio ei takaa sosiaalista integraatiota eli ryhmään kuulumisen tunnetta, on pyritty toimimaan inklusiivisesti eli sulauttaen yhteisen toiminnan kautta. (Alanko ym. 2004, 6, 17.) Yhteisen toiminnan keinoista on rakennettu niin sanottu inklusiopiiirakka (KUVIO 1). Näihin keinoihin kuuluvat avoin toiminta, soveltava toiminta, rinnakkainen toiminta, käänteinen integraatio ja erillinen toiminta. (Alanko ym. 2004, 6; Black 2009.)



KUVIO 1. Inklusiopiiirakka (Alanko ym. 2004, 6).

Avoimen toiminnan harjoitukset on suunniteltu soveltuviksi jokaiselle. Tällöin leikki tai peli on kaikille soveltuva välineineen ja ympäristöineen. Toiminnan tavoitteena on saada kaikki tuntemaan itsensä ryhmään kuuluviksi. Jokainen voi toimia avoimessa toiminnassa omalla tasollaan. (Alanko ym. 2004, 7–8; Black 2009.)

Soveltavassa toiminnassa sovelletaan sääntöjä, välineitä tai ympäristöä, mikäli peli tai leikki ei sovellu kaikille sellaisenaan. Tavoitteena on yhdessä toimiminen yksilöllisten soveltamiskeinojen kautta. Soveltamista ei tule tehdä pelkästään

ryhmän heikoimman mukaan, sillä toiminnan pitäisi olla haastavaa kaikille. (Alanko ym. 2004, 7, 10; Black 2009.)

Rinnakkaisessa toiminnassa ryhmä tekee samaa harjoitetta samassa tilassa, mutta kukin omien kykyjensä mukaan. Harjoitukselle on siis eritasoisia suorittamisvaihtoehtoja, joista osallistuja voi valita itselleen sopivimman vaihtoehdon. Tässä toiminnassa teema on kaikille sama, vaikka toimintatavat saattavatkin olla erilaiset. (Alanko ym. 2004, 7, 12–13; Black 2009.)

Käänteisessä integraatiossa pelataan yhdessä vammaisurheilun lajeja. Ihmisille, joilla on normaali toimintakyky, lajikokeilut ovat paitsi asennekasvatusta myös hyvä kokemus. Vammaisurheilulajeissa vammaisen lapsi voi kokea onnistumisen tunteen vammattomien joukossa. (Alanko ym. 2004, 7, 14–15; Black 2009.)

Erillisessä toiminnassa toimitaan omantasoisten kanssa vertaisryhmässä. Vammaisten ja vammattomien ryhmät voivat toimia saman seuran tai järjestön alla, vaikka harjoittelisivatkin omissa ryhmissään. Erillinen toiminta on mielekäs ratkaisu silloin, kun henkilö ei pysty toimimaan isossa yleisessä ryhmässä. Erillisessä toiminnassa vaihtoehtoja ovat esimerkiksi pien- tai vertaisryhmätoiminta. (Alanko ym. 2004, 7, 16–17; Black 2009.)

3.4 Soveltavan liikunnan apuvälineet

Kansainvälinen standardijärjestö ISO (International Standardisation Organisation) on luonut "ISO 9999 Assistive products for persons with disability -Classification and terminology" -apuvälineluokituksen. Luokitus on käännetty myös suomeksi "SFS-EN ISO 9999 Vammaisten apuvälineet. Luokitus ja terminologia". Suomen Standardisoimisliitto SFS omistaa suomenkielisen luokituksen oikeudet sekä vastaa sen markkinoinnista. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos THL 2010.) Standardeissa esitetään vammaisten sekä erityisvalmisteiset että yleisesti saatavilla olevat apuvälineet. Liikunta- ja urheiluvälineet (30 09) kuuluvat pääluokkaan 30: Vapaa-ajan välineet ja leikkivälineet. (SFS-EN ISO 9999 2007, 26.)

Soveltavan liikunnan apuvälineitä on tarjolla henkilöille, joilla on pitkäaikaissairauden, vamman tai muun syyn vuoksi alentunut toimintakyky. Apuvälineiden tarkoitus on poistaa tai vähentää toimintakyvyn alentumisesta johtuvaa haittaa sekä mahdollistaa tasavertainen liikkuminen eri liikuntalajeissa. (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 8.)

Soveltavan liikunnan apuväline -käsitteen rinnalla käytetään epävirallisesti myös käsitettä ”toimintaväline”. ”Toimintaväline-termi pohjautuu käsitteeseen toimintakyky, jolla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta toimia elinympäristössään.” Termi on luotu olemaan vähemmän leimaava käsite kuin apuväline, koska se mahdollistaa henkilön tasa-arvoiseen toimintaan vammattomien kanssa. Vammattomalle toimintaväline voi olla lumilauta, liikuntarajoitteiselle pyörätuoli. (Lindroos, Koivumäki & Kuutamo 2005, 10.)

Soveltavan liikunnan apuvälineitä on olemassa runsaasti erilaisia ja eri lajeihin soveltuvia. Esimerkiksi pyörätuoleja on olemassa eri lajeihin kuten koripalloon, tennikseen, tanssiin, rugbyyn ja pöytätennikseen. Lenkkeilyyn tarkoitettulla keulauspyörätuolilla voidaan myös kilpailla yleisurheilun ratamatkoilla ja maratoneilla. Markkinoilla on maastokäyttöön soveltuvia pyörätuoleja, joissa on otettu huomioon maastossa liikkumisen erityisvaatimukset. Pyörätuoleja on olemassa sekä manuaalisesti että sähköllä liikkuvia. (Kuutamo 2005, 46–61.)

Soveltavan liikunnan apuvälineitä on mahdollisuus vuokrata esimerkiksi Solian (Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta) ja Maliken (matkalle-liikkeelle-keskelle elämää) välinevuokraamoista (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2010; Malike 2010). Jos välinettä käyttää säännöllisesti, se kannattaa hankkia omaksi. Ennen apuvälineen hankkimista sitä on hyvä kokeilla aidossa käyttöympäristössä, jotta saadaan selville, onko väline tulevalle käyttäjälle sopiva. Harvoin väline on heti ensimmäisellä kerralla juuri sopiva, joten välinettä kannattaa kokeilla muutamia kertoja ennen ostopäätöstä. Harjoituksen myötä soveltavan liikunnan apuvälinettä käyttävän taidot kehittyvät, joten myös välineen käyttötarkoitus ja tarve saattavat matkan varrella muuttua. (Lindroos ym. 2005, 10–11.)

Soveltavan liikunnan apuvälineet ovat usein hintavia, mutta niiden ostoon voi saada avustusta esimerkiksi vakuutuslaitokselta tai kunnan sosiaali- tai terveystoimelta (Lindroos ym. 2005, 12). Asetuksen vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (759/1987) 1. pykälän mukaan ”Kunnan tulee ehkäistä ja poistaa vammaisten henkilöiden toimintamahdollisuuksia rajoittavia esteitä ja haittoja siten, että he voivat toimia yhteiskunnan tasavertaisina jäseninä.” Saman asetuksen 17. pykälässä käsitellään apuvälineistä johtuvien kustannusten korvaamista: ”Korvausta muiden kuin lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin kuuluvien välineiden, koneiden tai laitteiden hankkimisesta aiheutuviin kustannuksiin suoritetaan sellaiselle vammaiselle henkilölle, joka tarvitsee niitä vammansa tai sairautensa johdosta liikkumisessa, viestinnässä, henkilökohtaisessa suoriutumissa kotona tai vapaa-ajan toiminnoissa.”

4 TERVEYSLEIKUNNAN VAIKUTUKSET TOIMINTAKYKYYN

4.1 Terveysliikunnan määritelmä ja suositus

UKK-instituutin (2010b) määritelmän mukaan ”terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen”. Tunnuspiirteinä terveysliikunnassa ovat säännöllisyys, jatkuvuus sekä kohtuukuormitteisuus. Kohtuukuormitteisen liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden aikana henkilö hengästyy, mutta pystyy siitä huolimatta puhumaan.

Terveysliikunnan tavoitteena on hyvän terveyskunnan saavuttaminen ja ylläpito, ei niinkään suorituskyvyn parantaminen. Terveyskunto tarkoittaa fyysisen kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen. (Fogelholm & Oja 2005, 77–79.) Terveyskuntoon lukeutuvat aerobinen kestävyys, lihasvoima ja -kestävyys, kehon koostumus sekä liikkuvuus eli notkeus (Koljonen & Rintala 2002, 203).

The American College of Sports Medicinen ja The American Heart Associationin terveysliikuntasuosituksen mukaan terveen 18–65-vuotiaan tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa aerobista liikuntaa 30 minuuttia viisi kertaa viikossa sekä rasittavaa aerobista liikuntaa 20 minuuttia kolme kertaa viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntoa tulisi harjoittaa suosituksen mukaan kaksi kertaa viikossa päällihasyhmille yhteensä kahdeksan–kymmenen liikettä, joita kutakin tehdään kahdeksan–kaksitoista toistoa. (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin, Macera, Heath, Thompson, & Bauman 2007.)

Kuviossa 2 näkyy suomalaisen UKK-instituutin kehittämä liikuntapiirakka, josta käyvät ilmi terveysliikuntasuositukset. Se on hyvä työväline esimerkiksi liikunta-neuvontaan (UKK-instituutti 2010c).



KUVIO 2. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2010a).

4.2 Terveysliikunnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Terveyskunnan kaksi tärkeintä liikuntaelimestön toimintakykyyn vaikuttavaa tekijää ovat motorinen kunto eli liikehallintakyky sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunto. Motorisen kunnan tärkeimmät osatekijät ovat tasapaino, koordinaatio ja reaktiokyky. Tuki- ja liikuntaelimestön tärkeimmät osatekijät liikuntaelimestön toimintakyvyn kannalta ovat notkeus, lihasvoima ja lihaskestävyys. Erityisesti ikääntyneillä näiden tekijöiden heikentyminen vaikeuttaa merkittävästi itsenäistä päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. (Suni 2005, 33–47.)

Pystyasennon hallinta eli tasapaino on kykyä ylläpitää erilaisia asentoja, sopeuttaa keho tahdonalaisiin liikkeisiin ja reagoida ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Tasapaino voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: dynaamiseen ja staattiseen tasapainoon. Tasapainoon vaikuttavat yksilö ja hänen fysiologiset ominaisuutensa, tehtävän asettamat vaatimukset sekä ympäristö ja tilanne. Muita motoriseen kuntoon vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä, tuki- ja liikuntaelimestö sekä eri aistikanavat kuten näkö- ja tuntoaisti. Tasapainon ylläpitämiseen äkillisissä tilanteissa ihminen tarvitsee nopeita reaktioita. Tutkimuksissa

on todettu, että iästä riippumatta fyysisesti aktiivisilla henkilöillä on parempi reaktionopeus kuin inaktiivisilla henkilöillä. (Suni 2005, 33–47.)

Notkeus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: staattiseen ja dynaamiseen notkeuteen. Notkeus tarkoittaa ”tietyn nivelen ympäri tai useamman nivelen toiminnallisen yhdistelmän eri liikesuunnissa tapahtuvaa mahdollisimman suurta liikelaajutusta.” Staattinen notkeus on yhden tai useamman nivelen ympäri tapahtuva olemassa oleva liikelaajuus, kun taas dynaaminen notkeus kuvaa liikelaajuuden huomioon ottaen liikkeen helppoutta tai rakenteen vastusta venytykseen. Ikääntymisen myötä tapahtuvat nivelten liikerajoitukset sekä lisääntyvä lihasjäykkyys altistavat erilaisiin liikkumisvaikeuksiin. Esimerkiksi selkärangan liikerajoitukset ja ryhtimuutokset vaikuttavat tasapainon hallintaan, ja olkanivelen jäykistyminen vaikeuttaa päivittäisiä toimintoja kuten riisuutumista. (Suni 2005, 33–47.) Notkeuteen vaikuttavat lihasten, nivelten, nivelsiteiden ja jänteiden ominaisuudet. Hyvä notkeus on tärkeä tuki- ja liikuntaelimistön kunnan osa-alue, koska se mahdollistaa laajat liikerajat. Iän myötä notkeus pienenee. Sitä voidaan harjoittelulla ja tilapäisesti venyttelyllä lisätä. (Vuori 2005, 150.)

Ihmisellä lihasvoima on huipussaan 20–30 vuoden iässä. 50. ikävuoden jälkeen lihasvoima alkaa heikentyä noin yhden prosentin vuosivauhdilla. Lihasvoiman heikentymisen tärkeä syy on lihasmassan menetys, joka alkaa 30. ikävuoden jälkeen. Se johtuu ensisijaisesti lihassolujen lukumäärän vähentymisestä. Nuorilla inaktiivisilla ihmisillä voidaan havaita lihasten sidekudoksen ja rasvan osuuksien kasvamista ja nopeiden lihassolujen vähenemistä. (Suni 2005, 33–47.) Terveysliikuntaan kuuluu nykykäsityksen mukaan voimaharjoittelu, jonka avulla voidaan lisätä lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Lihasmassan lisääntymisen myötä myös perusaineenvaihdunta saadaan suuremmaksi. 2–3 kertaa viikossa toteutettu lihaskuntoharjoittelu on ylläpitävä ja kuntouttava liikuntamuoto sekä kroonisissa tuki- ja liikuntaelinsairauksissa että sydänsairauksissa ja verenkiertoelimistön sairauksissa. Terveysliikunnan myötä luun massa, tiheys ja lujuus kasvavat. Näin ollen terveysterveysliikunta ja erityisesti lihaskuntoharjoittelu toimii hyvänä ”luuliikuntana”, kun se sisältää nopeita ja monisuuntaisia supistuksia. Luuliikunta on tärkeä osteoporoosin ennaltaehkäisykeino. (Alen & Rauramaa 2005, 23, 38.)

Terveysliikunta vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon monin tavoin. Kestävyysharjoittelun myötä sydämen kammioiden tilavuus kasvaa, mikä parantaa sydämen valmiutta ylläpitää riittävää verenkiertoa kovassa rasituksessa. Harjoittelu pidentää sydämen täyttymisvaihetta eli diastole-vaihetta, jolloin sydämellä on enemmän aikaa omaan sepelvaltimoiden ja laskimoiden välityksellä tapahtuvaan huoltoon. Autonomiseen hermostoon kestävyysliikunta vaikuttaa parasympaattista tonusta voimistuttavasti ja se aiheuttaa leposykkeen madaltumisen. Maksimisykkeeseen kestävyysliikunnalla ei voida vaikuttaa. (Alen & Rauramaa 2005, 40–43.) Muun muassa rasvojen paremmasta hyväksikäytöstä johtuen teholtaan kohtalainen kestävyysliikunta parantaa submaksimaalista suorituskykyä, erityisesti pitkäkestoisista. Se parantaa myös maksimaalista aerobista tehoa. Liikunnan intensiteetin lisääminen voimistaa vaikutusta. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 672.)

Terveysliikunnan suotuisiin vaikutuksiin kuuluvat kuormitusverenpaineen lasku, ja jopa kahden viikon harjoittelun myötä myös lepoverenpaine laskee. Erityisesti henkilöllä, jolla on korkea verenpaine, verenpaine voi laskea kohtalaisesti kuormittavan liikuntaharjoituksen jälkeen jopa 12–16 tunniksi, joten liikuntaharjoittelu toimii myös hyvänä ”verenpainelääkityksenä”. Liikuntaharjoitteluun liittyvä rasvakudoksen vähentyminen ja insuliiniherkkyyden parantuminen laskevat myös osaltaan verenpainetta. (Kukkonen-Harjula 2005, 106–108.)

Liikunnan positiiviset fyysiset vaikutukset vammautuneeseen henkilöön ovat pääosin samat kuin terveeseen. Vaikutuksia ovat esimerkiksi koordinaatiokyvyn, tasapainon, ketteryyden ja tarkkuuden parantuminen. Tavoitteellisesti toteutettu voimaharjoittelu parantaa vammautuneen lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Erityisliikunnan tärkeä positiivinen vaikutus on vammautuneen parantunut apuvälineiden, kuten pyörätuolin, hallinta. (Alaranta, Kannisto & Rissanen 2005, 527.)

4.3 Terveysliikunnan vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta tuottaa mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen tuntemuksia liikuntakerran aikana sekä muutamia tunteja sen jäl-

keen. Liikunnan on todettu vähentävän kielteisiä tunteita kuten ärtyneisyyttä, vihaisuutta, alakuloisuutta sekä haluttomuutta. (Nupponen 2005, 48–59.)

Liikunnan vaikutusta masennukseen on tutkittu runsaasti, ja sen on todettu lievittävän masennusta. Aerobisen ja anaerobisen liikunnan välillä ei ole havaittu eroja masennuksen lievityksessä liikunnan avulla. (Ojanen 2002, 122.) Liikunnalla on monia biologisia vaikutuksia, joilla taas on vaikutus ihmisen psyykkisiin toimintoihin, esimerkiksi liikunnan mielihyvää antava vaikutus. Tämä perustuu siihen, että liikunnan avulla henkilö pääsee vuorovaikutukseen muiden kanssa. Todennäköisesti liikunta vaikuttaa myös aivojen kemialliseen viestinsiirtoon, joka välittää mielihyvän kokemuksen tietoiseksi. Näin ollen liikunta soveltuu masennustilojen ja ahdistuneisuuden hoitokeinoksi. (Partonen 2005, 511–512.)

Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan positiivisesti unen laatuun, nukahtamiskykyyn ja päiväaikaiseen vireyteen. Fyysinen aktiivisuus saa aikaan sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia uneen. Näitä vaikutuksia ovat esimerkiksi nukahtamisviiveen lyhentymisen ja unen pituuden ja syvyyden lisääntyminen eli SWS-unen pidentyminen ja REM-unen lyhentymisen. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2005, 253–255.)

Vammautuneella henkilöllä liikunta auttaa lisäämään oman vamman rajoittavien tekijöiden hallintaa esimerkiksi apuvälineiden käytön myötä. Vammautuneella liikunnan positiivisena vaikutuksena on myös itsehallinnan parantuminen ja elämisen rohkeuden lisääntyminen esimerkiksi sosiaalisten kontaktien lisääntyessä. (Alaranta ym. 2005, 527.)

4.4 Terveysliikunnan vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Samoin kuin liikunnan positiivisia vaikutuksia tarkastellaan objektiivisesti tuki- ja liikuntaelimistössä tai hengitys- ja verenkiertoelimistössä, voidaan ainakin osittain myös liikunnan vaikutuksen sosiaalista merkitystä tarkastella. Odotetaan, että liikunnan avulla henkilön sosiaalinen käyttäytyminen muuttuu. Hän oppii esimer-

kiksi toimimaan yhteistyössä ryhmän kanssa ja kunnioittamaan yhdessä sovittuja sääntöjä. Tätä kutsutaan niin sanotuksi sosiaalistamiseksi. Tällöin ihmistä ohjataan ulkoapäin tuntemaan yhteisiä normeja, arvoja ja käyttäytymismalleja. Jos ihminen itse oppii aktiivisen toiminnan kautta arvot, normit ja käyttäytymismallit, puhutaan sosiaalistumisesta. Sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen ovat prosesseja, joiden avulla henkilöstä tulee yhteiskuntaan sopiva. Sosiaalinen ja sosiaalisuus taas ovat henkilöiden, ryhmien tai yhteisöiden välisiä suhteita kuvaavia termejä. Sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen liikunnan yhteydessä puhuttaessa voivat tarkoittaa esimerkiksi sitä, että henkilö oppii kunnioittamaan pelin sääntöjä ja noudattamaan niitä. (Telama & Polvi 2005, 628–629.)

Tärkeä ihmistä liikkumaan kannustava tekijä on halu olla vuorovaikutuksessa muiden henkilöiden kanssa. Joillekin liikuntaharrastus saattaa olla viikon ainut hetki kokea kanssakäymistä toisten kanssa. Toisaalta jotkut saattavat kokea tämän myös käänteisesti eli liikuntahetki saattaa olla heille ainut hetki olla yksin ja rauhassa. (Telama & Polvi 2005, 630–631.) Samoin kuin terveysliikunnassa, erityisliikunnan sosiaalisena vaikutuksena on vapaa-ajan käytön mielekkyyden lisääntyminen sekä mahdollisuus sosiaalisten kontaktien lisääntymiseen (Alaranta ym. 2005, 527).

Jotta liikunnalla olisi sosiaaliseen toimintakykyyn positiivisia vaikutuksia, tulisi ottaa huomioon seuraavat neljä asiaa: 1) Liikunnan tulee olla vuorovaikutteista eikä niinkään autoritaarista ohjaaja- tai opettajakeskeistä toimintaa. 2) Liikkujalle tulee antaa mahdollisuus omatoimisuuteen ja vastuunottoon, koska vain niitä saamalla hän oppii omatoimisuuteen ja vastuun kantamiseen. 3) Sosiaalisuutta tulee opettaa, koska se on opittavissa oleva taito kuten motoriset taidot, ja oikeasta käyttäytymisestä tulisi antaa positiivista palautetta. 4) Kilpailuhenkisyttä tulee rajoittaa, koska se haittaa varsinkin lapsen sosiaalista kehitystä. (Telama & Polvi 2005, 637–638.)

4.5 Leiritoiminnan vaikuttavuus

Leiritoiminnan vaikutuksia vammautuneisiin on tutkittu muun muassa Pohjois-Amerikassa. Goodwinin ja Staplesin (2005, 164–167) tutkimuksessa tutkittiin kesäleirikokemuksen merkitystä 14–19-vuotiaille nuorille, joilla oli erilaisia fyysisiä, sensorisia ja käyttäytymiseen liittyviä rajoitteita. Kohderyhmän yhdeksästä nuoresta viisi oli miespuolisia ja neljä naispuolisia. Jokainen tutkimukseen osallistuneista nuorista osallistui liikuntarajoitteisille tarkoitettulle leirille Kanadassa. Leiri järjestettiin yliopiston kampuksella ja ohjelmaan kuului esimerkiksi tennistä, purjehdusta, ratsastusta ja uintia.

Tutkimuksen tiedonkeruu tehtiin haastattelemalla leiriläisiä ja heidän äitejään leirikokemuksista, tarkastelemalla leirillä otettuja valokuvia sekä tekemällä muistiinpanoja haastattelussa ilmenneistä vastareaktioista. Näillä keinoilla saaduista tutkimustuloksista ilmeni kolme selkeää ajatusta, jotka olivat merkittävimpiä leirin kokemuksista. Näistä ajatuksista ensimmäinen oli se, että vammautunut huomasi, ettei ollut yksin vammansa kanssa. Moni nuorista tapasi arkielämässä lähinnä vammattomia ihmisiä, joten leirillä oleminen vammautuneiden kanssa koettiin vertaistuen takia tärkeäksi. Tosena ajatuksena nousi havainto itsenäisyyden ja itsevarmuuden kehittymisestä. Leirin jälkeen nuoret tunsivat, että kynnyks asioiden tekemiseen itsenäisesti oli madaltunut leiriä edeltävään aikaan verrattuna. Kolmas haastatteluissa ilmenneistä ajatuksista oli omien kykyjen tiedostaminen aikaisempaa realistisemmin. Ennen leiriä moni epäili olevansa kyvytön osallistumaan joihinkin leirin aktiviteetteihin. Leirin aikana monet nuoret kuitenkin yllättyivät pystyvyydestään erilaisiin liikuntalajeihin. (Goodwin & Staples 2005, 165–172.)

Toisessa tutkimuksessa oli vastaavasti tutkittu leiritoiminnan vaikutusta 20–50-vuotiaisiin liikuntarajoitteisiin aikuisiin haastattelun keinoin. Tutkimushenkilöt, yhdeksän miestä ja kuusi naista, osallistuivat leirille, jonka tarkoituksena oli aktiivoida liikuntarajoitteisia liikunnallisesti keinoin. Osa tutkimushenkilöistä oli urheilijoita, osa liikunnallisesti aktiivisia ja osa liikunnallisesti passiivisia. Haastatte-

lussa käsiteltiin muun muassa tutkimushenkilöiden taustoja, heidän motivaatioitaan ja odotuksiaan ennen leiriä sekä kokemuksiaan leiristä sen päätyttyä. Haastatteluiden mukaan tutkimushenkilöt kokivat leiritilanteessa olemisensa valvotuksi. Tätä he tunsivat erityisesti ollessaan normaalin toimintakyvyn omaavien ihmisten parissa. Valvottuna olemisen tunteminen sai tutkimushenkilöt myös käyttämään liikuntaharrastusta keinona vastustaa yleistä käsitystä liikuntarajoitteisten passiivisuudesta ja riippuvaisuudesta. Tutkimustuloksena nousi esiin voimaantuminen, empowerment. Leirikokemus antoi tutkimushenkilöille kyvyn ymmärtää heidän omat mahdollisuutensa liikunnassa ja urheilussa. Leiriympäristössä he kokivat saavansa riittävästi mahdollisuuksia ja kannustusta tehdä asioita, joita he eivät omassa arjessaan uskaltaneet tehdä. Leirin jälkeen henkilöt tunsivat itsensä itsevarmemmiksi kuin ennen leiriä. (Ashton-Shaeffer, Gibson, Autry & Hanson 2001, 100–109.)

Kolmannessa tutkimuksessa tutkittiin Eurooppalaisen leiriohjelman, Barretstown Gang Campin sekä lyhyt- että pitkäkestoisia vaikutuksia kroonisesti sairaiden leiriläisten oireisiin, tuntemuksiin, itsetuntoon sekä elämänlaatuun. Näitä asioita selvitettiin 12 eri kielelle käännetyllä haastattelulomakkeella kaksi viikkoa ennen leiriä, kaksi viikkoa leirin päättymisestä sekä kuusi kuukautta leirin päättymisestä. Terapeuttinen virkistysleiri järjestettiin Irlannissa keskiaikaisen linnan tuntumassa. Iältään 7–16-vuotiaat leiriläiset valitsivat yhden seitsemästä vaihtoehtoisesta 10 päivän leiristä, jolle osallistuivat sisaruksensa kanssa. Yhteensä osallistujia oli 438 lasta 15 eri maasta. (Kiernan, Gormley & MacLachlan 2004, 905–906.)

Positiivisia löydöksiä saatiin erityisesti fyysisten oireiden kokemisen ja elämänlaadun kohdalla sekä leirin jälkeen saadun aineiston että kuuden kuukauden jälkeisen kyselylomakkeen perusteella. Löydöksiä oireiden kokemisesta saatiin eritoten 7–12-vuotiaiden sairaiden lasten kohdalla. Tämän epäiltiin johtuvan siitä, että terveet ja vanhemmat leiriläiset ovat jo pidemmällä itsenäistymisprosessissaan verrattuna nuorempiin ja sairaisiin. Myös itsetunnon paranemisesta ja oman kehon viehättävämmäksi kokemisesta saatiin positiivisia tuloksia, mutta nämä ilmenivät vasta pidemmällä aikavälillä eivätkä heti leirin jälkeisessä kyselyssä. Joissakin tapauksissa saadut tulokset vaihtelivat leiriläisten iän, sisarusten välisen suhtau-

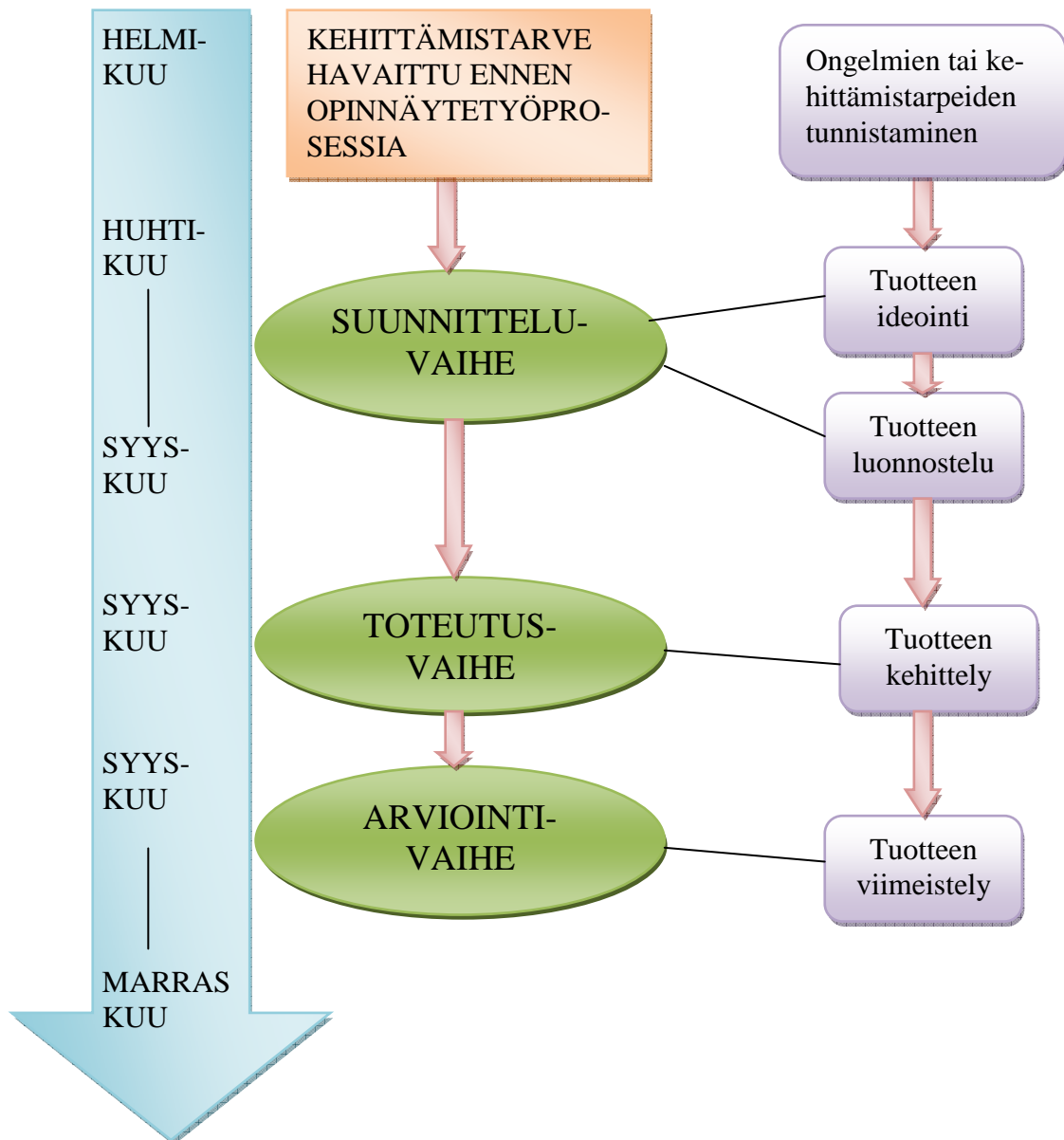
tumisen ja vähäisissä osin myös kansalaisuuden pohjalta. Toimintakyvyn parane-
misesta ei saatu merkittäviä tuloksia. Kuitenkin aikaisempien tutkimustulosten
tuella tässä tutkimuksessa saadut tulokset osoittavat leiriohjelmien olevan hyödyk-
si monelle kroonisesta sairaudesta kärsivälle lapselle huolimatta eri kansallisuuk-
sista ja kielistä. (Kiernan ym. 2004, 910–912.)

5 TUOTTEISTAMISPROSESSI

5.1 Tuotteistamisprosessin tausta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hankkeelle valmis tuote, joka tässä tapauksessa oli soveltavan liikunnan kurssi. Tuotteella voidaan tarkoittaa sekä tavaraa, esimerkiksi kuntoutumisvälinettä, että palvelua esimerkiksi liikuntakurssia. Sosiaali- ja terveysalalla tuotteella pyritään edistämään terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa. (Jämsä & Manninen 2000, 14.) Tuotteen tuottamisessa noudatettiin Jämsän ja Mannisen (2000, 85) kuvailemia tuotteistamisprosessin vaiheita. Prosessin viisi vaihetta olivat ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Tuotetta suunniteltaessa tuotteistamisprosessin vaiheet toimivat ”punaisena lankana” selkeän kokonaisuuden saavuttamiseksi.

Liikuntakurssin suunnittelussa tuotteistamisprosessin pääpainot olivat ideavaiheessa, tuotteen luonnostelussa ja tuotteen kehittämisessä, koska kehittämistarpeen tunnistaminen oli tehty jo Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hankkeen sisällä. Opinnäytetyössä tuotteistamisprosessi on jaettu kolmeen kokonaisuuteen: suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Suunnitteluosioon on sisällytetty tuotteistamisprosessin kolme ensimmäistä vaihetta eli ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe sekä tuotteen luonnostelu. Toteuttamisosiossa käsitellään tuotteen kehittämisvaihetta ja arviointivaiheessa tuotteen viimeistelyvaihetta. Seuraavaksi on eritelty tuotteistamisprosessin viisi vaihetta (KUVIO 3).



KUVIO 3. Tuotteistamisprosessin kulku

5.2 Tuotteistamisprosessin vaiheet

Ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistamisvaiheessa kohdistetaan asia, joka tarvitsee muutosta toimiakseen paremmin. Tässä vaiheessa on selvittävä ongelman laajuus ja vakavuus: minkälaiset asiakasryhmät kärsivät ongelmasta ja kuinka yleinen ongelma on. Täytyy muistaa, että eri osapuolilla, kuten palvelun tarjoajalla ja käyttäjällä, voi olla erilaiset näkemykset kehittämistarpeista. **Idea-vaiheessa** valitaan tarkoituksenmukaiset keinot ongelman ratkaisemiseksi ja laaditaan tätä varten tuotekonsepti. Tässä vaiheessa aiemmin havaitulle ongelmalle tai kehittämistarpeelle etsitään ratkaisukeinoja. **Tuotteen luonnostelussa** täsmennetään prosessin tavoite ja valmistuvan tuotteen tuotekuvaus ja valitaan ideoista sopivimmat vaihtoehdot toteuttamista varten. Tässä vaiheessa analysoidaan tekijät, jotka ohjaavat tuotteen suunnittelua. Olennaisia selvitettäviä asioita ovat asiakasprofiili, tuotteen asiasisältö, palveluiden tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet sekä sidosryhmät. (Jämsä & Manninen 2000, 29–43.)

Toiminnan toteutukseen kuuluu tuotteen kehittelyvaihe. Tässä vaiheessa testataan kehitelty tuote ja tuodaan käytäntöön luonnosteluvaiheessa valitut ratkaisut. Tämän vaiheen tuloksena tuotteesta on saatu aikaan mallikappale. **Tuotteen viimeistelyvaiheessa** korjataan tuotteen kehittelyvaiheessa esiinnousseita muutostarpeita ja hiotaan yksityiskohtia. Tämän tuloksena saadaan valmis tuote, jota voidaan alkaa markkinoida. (Jämsä & Manninen 2000, 54–81.)

6 SUUNNITTELUVAIHE

6.1 Ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistamisvaihe

Prosessin ensimmäinen vaihe oli tapahtunut jo Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hankkeen sisällä: hankkeen kautta oli pyydetty järjestämään soveltavan liikunnan leiri tai -kurssi opinnäytetyönä. Hankkeen toiminnan myötä pyritään edistämään soveltavan liikunnan toimintaa erityisesti Liikuntakeskus Pajulahdessa. Hankkeessa työskentelevät henkilöt olivat havainneet tarpeelliseksi lisätä leiri- ja kurssitarjontaa soveltavan liikunnan osa-alueelle.

6.2 Idea- ja luonnosteluvaiheet

Idea- ja luonnosteluvaihe menivät joiltakin osin päällekkäin. Varsinainen ideavaihe alkoi huhtikuussa, kun opinnäytetyöntekijät pitivät suunnitelmapalaverin Liikuntakeskus Pajulahdessa yhteistyökumppaninsa yhteyshenkilön kanssa. Pohdittiin eri vaihtoehtoja kurssin pituudesta, kohderyhmästä ja sisällöstä. Liikuntakurssin luonnostelu aloitettiin kuitenkin pian, sillä itse kurssi oli tarkoitus pitää elokuussa 2010, joten kurssin ilmoittautumisajan oli alettava nopeasti. Toukokuussa opinnäytetyöntekijät hahmottelivat liikuntakurssin sisällön ja aloittivat mainonnan yhteistyökumppaneidensa kautta.

Alkuperäinen suunnitelma oli suunnitella ja toteuttaa liikuntakurssi 17–25-vuotiaille selkäydinvammaisille, joiden vammautumisesta olisi kulunut maksimissaan kolme vuotta. Liikuntakurssin ilmoittautumisajan umpeuduttua vähäisen ilmoittautujamäärän vuoksi jouduttiin siirtymään varasuunnitelmaan. Suunnitelmanmuutoksen johdosta liikuntakurssin ajankohta, kohderyhmä ja osittain tavoitteetkin muuttuivat. Toteuttamisajankohta siirtyi ajalle 31.8.–2.9.2010. Kohderyhmänä oli Liikuntakeskus Pajulahdessa opintonsa syksyllä aloittava Valkkukoulutusryhmä. Alkuperäisen kurssin sisältöä pystyttiin hyvin soveltamaan myös

uuden kurssin sisällön suunnittelussa, vaikka uusi kohderyhmä oli toimintakyvyltään hyvin vaihteleva.

6.2.1 Liikuntakurssi

Tapahtuman pituuden ja laadun takia opinnäytetyöntekijät päättivät jo ideavaiheessa toteuttaa tapahtuman liikuntakurssina. Liikuntakeskus Pajulahdessa liikuntakurssin määritelmä on palvelupäällikkö Nina Tohkasen mukaan seuraavanlainen: ”Liikuntakurssi on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen ohjelmakokonaisuus, joka sisältää monipuolisia ohjattuja liikuntatunteja ja tavoitteista riippuen myös tiedollista sisältöä luentojen muodossa. Kurssin sisältö muokataan kohderyhmän tarpeita vastaavaksi erikseen määritellyn teeman ympärille. Kurssien kesto urheilupuistoissa vaihtelee 15 h opetustuntikokonaisuudesta 5 vrk mittaisiin jaksoihin.” (Tohkanen 2010.)

6.2.2 Kohderyhmä

Valkku-koulutuksen syksyllä 2010 aloittavaan ryhmään kuului seitsemän 16–24-vuotiasta nuorta miestä. Jokaisella ryhmäläisellä oli jonkinasteinen vammatausta. Vaikka he tarvitsivat koulutuksessa erityishuomioita vammansa vuoksi, arjessa he pärjäsivät itsenäisesti. Ryhmä oli heterogeeninen, sillä ryhmän jäsenet olivat toimintakyvyltään erilaisia. Ryhmään kuului mielenterveyskuntoutuja, henkilö, jolla oli hydrokefalia, näkövamma, hemiplegiana ilmenevä cp-vamma ja epilepsia sekä henkilö, jolla oli dyspraxia ja henkilö, jolla oli lihasrappeumatauti (dystrofia myotonica, dysartria). Ryhmässä oli myös henkilö, jolla oli näkövamma (heikko näköinen, putkinäkö, hämäräsokeus) ja monimuotoinen kehityshäiriö, henkilö, jolla oli aivoverenvuodon seurauksena tasapaino- ja hahmotushäiriö sekä henkilö, jolla oli bilateraallinen spastinen CP-vamma.

Valkku-koulutus on Liikuntakeskus Pajulahden järjestämä lukuvuoden mittainen ja 40 opintoviikon laajuinen koulutus, jonka tavoitteena on antaa valmiuksia ammatilliseen peruskoulutukseen, työhön sijoittumiseen ja itsenäisen elämän hallin-

taan. Koulutus on tarkoitettu vammaisuuden, sairauden tai muun syyn vuoksi erityistukea tarvitseville nuorille. Nuorelta edellytetään omatoimisuutta päivittäisessä liikkumisessa ja arkirutiineissa joko apuvälineiden avulla tai ilman. Koulutuksen sisältö on tehty liikuntapainoitteiseksi, ja se sisältää perusopinto- ja koulutuskokeilujaksot sekä kolmen viikon työssäoppimisjakson liikunta-alalla kevät- sekä syyslukukaudella. Valkku-ryhmään otetaan enintään 10 opiskelijaa. Koulutuksen maksaja on opetusministeriö, joten koulutus, siihen liittyvä asuminen ja ruokailut ovat opiskelijalle ilmaisia. (Pajulahti 2010e.)

6.2.3 Kohderyhmän huomiointi liikuntatilanteissa

Ennen kurssin alkua opinnäytetyöntekijät saivat Liikuntakeskus Pajulahdesta liikuntakurssin sisällön tarkempaa suunnittelua varten listan eri liikuntamahdollisuuksista, joita Liikuntakeskus Pajulahdessa pystyy toteuttamaan. Näistä he pyrkivät valitsemaan liikuntamuotoja, jotka olisivat sovellettavissa eri vaatimustasoille. Koska kohderyhmässä oli useaa eri vamma ryhmää edustavia henkilöitä, liikuntakurssi oli suunniteltava hyvin tarkasti, jotta kaikki pystyivät osallistumaan liikuntatuokioihin tasapuolisesti. Liikuntatilanteiden suunnittelussa käytettiin apuna Alangon, Remahlin ja Saaren (2004, 6) esittelemää inklusiopiirakkaa. Inklusiopiirakan avulla opinnäytetyöntekijät pystyivät suunnittelemaan liikuntatilanteet kaikille sopiviksi. Seuraavaksi on esitelty, miten kohderyhmän vammat tulisi huomioida liikuntatilanteessa.

Mielenterveyspotilaan liikuntaan liittyy haasteita, jotka tulee huomioida liikuntaa suunniteltaessa. Näitä haasteita ovat: 1) Mielenterveyspotilaalla olevat psykoottiset oireet saattavat aiheuttaa keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöitä, jotka vaikeuttavat esimerkiksi pallopelien pelaamista. 2) Lääkkeiden sivuvaikutukset, jotka vaikeuttavat liikuntasuoritusta mielenterveyspotilaalla. Sivuvaikutuksia voivat olla esimerkiksi lihaskouristukset, vapina ja levottomuus. 3) Negatiivisten elämäntilanteiden aiheuttama pelko, joka vaikeuttaa osallistumista lajeihin, joissa vaaditaan tiettyjä perustaitoja. 4) Huono kunto ja ylipaino saattavat vaikeuttaa mielenterveyspotilaan liikuntaa, koska juokseminen saattaa olla huonokuntoiselle yli-

voimaista. 5) Mielenterveyspotilaan ongelmista ja hoidoista johtuen liikunta on saattanut jäädä taka-alalle, joten liikuntataitojen puutteet ovat yleisiä tällä kohde-ryhmällä. 6) Välineiden ja varusteiden hintavuus saattaa olla esteenä joihinkin lajeihin osallistumiselle. 7) Koska monet liikuntalajit ovat luonteeltaan sosiaalisia, mielenterveyspotilaan saattaa olla vaikea mennä uuteen ryhmään. 8) Mielenterveyspotilaalla saattaa olla vaikeuksia motivoitua lähtemään liikuntaryhmään ja tehdä aloitteita uuden harrastuksen aloittamiseen. 9) Mielialan vaihtelut, jotka vaikeuttavat motivoitumista liikkumiseen. Erityisesti masennus vähentää henkilön aktiivisuutta ja saattaa kadottaa hänen oma-aloitteellisuutensa täysin. (Ojanen 2001, 198–199.)

Näkövammaisen liikunta on normaalisti perustaltaan samaa kuin näkevilläkin. Mikäli näkövammaisella on avustaja, ei ole juurikaan lajeja, joita hän ei voisi harrastaa. Tärkeitä osatekijöitä näkövammaisen liikkumisen kannalta ovat näkökenttä, näön tarkkuus, kontrastiherkkyys ja valoadaptaatio. Näkövammaan voi liittyä muutoksia, jotka täytyy myös ottaa huomioon liikuntaa suunniteltaessa. Näitä muutoksia ovat heikentynyt fyysinen suorituskyky, kohonnut lihäsjänteys, ajan ja tilan hahmotushäiriöt, liikkeiden ja suoritusnopeuden hidastuminen, stereotyyppiset liikkeet eli blindismit ja kinesteettisen aistin häiriöt. Näkövammaisten liikunnassa on otettava tarkoin huomioon turvallisuustekijät, esimerkiksi liikuntatilan ovet on oltava joko kokonaan kiinni tai auki. Näkövammaisille hyviä harjoituksia ovat tasapaino-, notkeus- ja rentoutusharjoitukset. Uimahallissa on tärkeää muistaa asentaa rataköydet. Näkövammaisten niin sanottu oma peli on maalipallo. (Alaranta, ym. 2005, 531–532.)

CP-vammaan liittyviä tekijöitä, jotka tulee huomioida vammaisen liikuntaa suunniteltaessa, ovat koordinaation häiriöt, spastisuus eli joustokankeus ja mahdolliset liitännäisvammat kuten aistielinvammat, hahmotushäiriöt, epilepsia, älyllinen kehitysvammaisuus ja muutokset tuki- ja liikuntaelimistössä. CP-vamman vaikutukset henkilön liikuntakykyyn voivat olla moninaiset täydellisestä tarkoituksellisen motoriikan puuttumisesta vähäiseen liiketoimintojen häiriöön. CP-vammaisella tulisi suosia voimaa lisääviä harjoitteita, jotka keskittyvät spastisten lihasten vastavaikuttajalihaksiin, sekä venytysharjoituksia. Näiden on todettu lisäävän voiman

lisäksi myös liikelaajuuksia ja parantavan hienomotoriikkaa ja kävelyä. Lajeista esimerkiksi uinti on hyvä CP-vammaiselle, koska veden noste mahdollistaa kävelyharjoitukset, jotka ei välttämättä maalla onnistuisi. (Alaranta, ym. 2005, 529–530.)

Epilepsiaa sairastava pystyy usein harrastamaan liikuntaa aktiivisesti. On silti muutamia asioita, joita epileptikon liikunnassa on suositeltavaa huomioida. Lääkärin kanssa kannattaa keskustella ennen liikuntaharrastuksen aloittamista. Näin pystytään ehkäisemään liikuntatilanteessa ilmenevät mahdolliset riskit ja lääkityksestä aiheutuvat haitat. Mikäli epileptisia kohtauksia ilmenee säännöllisin väliajoin, kannattaa näinä päivinä välttää raskasta liikuntaa. Liikuntaa harrastettaessa, erityisesti ensimmäisillä kerroilla, kannattaa kohtausten varalta olla mukana henkilö, joka tietää epilepsiasta. Epileptikoille ei tavallisesti suositella urheilumuotoja, joissa kohtaus voi aiheuttaa vakavan vaaratilanteen. Näitä lajeja ovat esimerkiksi sukellus, laskuvarjohyppy ja autourheilu. (Vehmainen 2010.)

Lihasrappeumatauti (dystrofia myotonica) alkaa normaalisti lihasheikkoutena ja -myotoniana, joka tarkoittaa vaikeutta rentouttaa lihasta heti lihassupistuksen jälkeen. Yleisesti lihasoireet painottuvat raajojen ääriosiin, kuten kämmeniin, sekä kasvojen, kaulan ja hartiaseudun lihaksiin. Tauti on etenevä ja lihasheikkous lisääntyy normaalisti iän myötä. Tautiin ei ole parannuskeinoa. Lihassoimaa voidaan ylläpitää myös fysikaalisilla hoidoilla. (Väestöliitto 2010.)

Lihasrappeumataudin yhteydessä liikuntasuositukset vaihtelevat yksilöllisesti. Raajojen lihasten heikkous vaikuttaa liikkumiseen ja nivelten liikkuvuuteen. Rasitustasoltaan kohtuullisesta liikunnasta sekä venyttelystä voi olla hyötyä erityisesti raajojen oireellisessa koukistumisessa. Raskas liikunta voi kuitenkin aiheuttaa sydämen lyöntihäiriöitä, joten liikuntaharrastuksen olisi hyvä olla ainakin aluksi valvottua. (Myotonic Dystrophy Foundation 2010.)

Dyspraxia on neurologinen oireyhtymä, joka johtuu motorisen kehityksen häiriöstä. Häiriöön ei liity älyllistä jälkeenjääneisyyttä, vaan dyspraxisella henkilöllä on vaikeutta suunniteltujen liikkeiden suorittamisessa. Oireita saattaa esiintyä erilai-

sisä toiminnoissa yksinkertaisista liikkeistä, kuten vilkuttamisesta, aina vaativampaan liikkeeseen, kuten hampaiden pesuun. Dyspraxiaa esiintyy enemmän miehillä kuin naisilla. Sairauteen ei ole hoitoa. Tärkeintä on kehittää henkilön kärsivällisyyttä liikkeitä suoritettaessa. Dyspraktikon tukena kuntoutuksessa toimivat yhteistyössä puhe-, toiminta- ja fysioterapeutit, joiden menetelmillä, kuten koordinaatiota kehittäville harjoituksilla, pystytään sairauden vakavuudesta riippuen vaikuttamaan henkilön toimintakykyyn positiivisesti. (Dyspraxia 2009.)

Aivoverenvuodon seuraksena voi tulla erilaisia hermostollisen säätelyn puutosoireita, jotka tulee huomioida aivoverenvuodon sairastaneen liikuntaa suunniteltaessa. Näitä puutosoireita ovat esimerkiksi kielellisten, tajunnan ja näönvaraisien toimintojen, muistin, hahmottamisen, tarkkaavaisuuden, tunnon sekä toimintojen ohjelmoinnin puutokset ja häiriöt. Muita oireita ovat lihasvoiman ja tasapainon sekä perustaitojen suorittamisen häiriöt ja puutokset. Aivoverenvuodon riskitekijöitä, joihin voi vaikuttaa, ovat runsas alkoholinkäyttö sekä kohonnut verenpaine. (Vuori & Strandberg 2005, 401–402.)

6.2.4 Liikuntakurssin ohjaajat, toteuttamispaikka ja tarvittava välineistö

Liikuntakurssin ohjelmasisällöstä vastasivat opinnäytetyöntekijät. Lisäksi apuna olivat yhteistyökumppanimme Liikuntakeskus Pajulahden yhteyshenkilömme Osku Kuutamo ja Virpi Remahl sekä Valkku-ryhmän liikunnanohjaaja Marko Tuomela. Lisäksi kurssille oli erikseen varattu vierailijoiksi tennis- ja melontaohjaaja.

Liikuntakurssi suunniteltiin toteutettavaksi Liikuntakeskus Pajulahdessa. Keskukesen puitteet mahdollistivat kurssin sisällön monipuolisuuden, sillä opinnäytetyöntekijät saivat käyttöönsä sekä sisä- että ulkoliikuntatiloja ja lisäksi myös mahdollisuudet vesiliikuntaan sisällä ja ulkona. Kurssia varten tehtiin tarvittavat tilavaraukset kesäkuussa. Liikuntakeskus Pajulahdesta varattiin käyttöön tarvittavat liikuntavälineet kurssin ajaksi.

7 TOTEUTTAMISVAIHE

7.1 Viime hetken valmistelut

Toiminnan toteuttaminen sisälsi tuotteen kehittelyvaiheen. Tämä vaihe oli itse kurssin pitäminen ja suunnitelmien toteuttaminen käytännössä. Pilottikurssi järjestettiin 31.8.–2.9.2010, joka oli myös lukuvuoden 2010–2011 Valkku-ryhmän ensimmäinen viikko.

Valkku-ryhmäläiset saapuivat Liikuntakeskus Pajulahteen maanantaina 30.8.2010 jo aamusta majoittuakseen Liikuntakeskus Pajulahden tiloihin ensimmäistä kouluviikkoa varten. Ohjaajat saapuivat kurssipaikalle myöhemmin samana päivänä. Näin he pääsivät tutustumaan ryhmäläisiin jo ennen kurssin alkua.

Saapumispäivänä kävi ilmi, että torstaille suunnitellut sovelletut pelit oli siirrettävä tiistaille tennisohjaajan pelimatkan vuoksi. Ohjaajat suunnittelivat viikon ohjelmaa (LIITE 1) ja päätyivät yhdistämään tutustumisleikit tiistaiamun apuvälineinfoon. Sovellettujen pelien jäädessä pois torstailta he sopivat pitävänsä maalipalloharjoituksia sovellettuihin peleihin tarkoitetulla ajalla. Illalla opinnäytetyöntekijät kävivät vielä läpi tuntisuunnitelmia, sillä nähtyään ryhmäläiset he pystyivät suunnittelemaan tarkemmin, miten huomioisivat osallistujien yksilölliset tarpeet ohjaustilanteissa.

7.2 Ensimmäinen kurssipäivä

Ensimmäinen päivä alkoi Osku Kuutamon pitämällä apuvälineinfolla. Infon jälkeen ohjaajat pitivät sisätiloissa erilaisia tutustumisleikkejä (LIITE 2), joiden tavoitteena oli, että ryhmäläiset oppisivat tuntemaan toisensa paremmin ja jotta ohjaajat oppisivat tuntemaan ryhmän. Mukana oli myös Valkku-ryhmän oma liikunnanohjaaja. Yhtenä leikkinä oli parin haastattelu ja hänen esittely muulle ryhmälle.

Tämän jälkeen ryhmä siirtyi ulos, jonne oli suunniteltu ryhmäläisten keskeistä luottamusta harjoittava rata. Radan ajaksi parista toisen silmät sidottiin ja näkevän parin tuli ohjata sokeutettu turvallisesti radan läpi. Tämä harjoitus toimi samalla hyvänä käänteisen integraation harjoituksena, koska harjoituksen aikana henkilön näkökyvyllä ei ollut merkitystä, sillä jokainen oli vuorollaan sokean asemassa.

Tutustumisleikkien jälkeen ryhmä suuntasi uudelle tennishallille pelaamaan sovellettuja pelejä. Alussa tennisohjaaja näytti apuohjaajan kanssa pyörätuolitenniksen kulkua, jonka jälkeen ryhmä jaettiin kahteen ryhmään. Toiset jäivät tennisohjaajan johdolla halliin harjoittelemaan tenniksen perusteita ja toiset lähtivät Osku Kuutamon mukana ulos pelaamaan istumalentopalloa sekä sisäcurlingia. Tennistä pelattiin normaalia pehmeämmillä ja kevyemmillä tennispalloilla, jotta peli olisi hidastempoisempaa ja näin turvallisempaa. Myös näkövammaiset kokivat pelin mielekkäänä, koska pallo oli normaalia isompi ja värikkäämpi, joten hekin pystyivät erottamaan pallon liikkeet. Istumalentopalloa pelattiin sekä normaali- että kopisäännöillä. Kumpikin versio pelistä oli ryhmäläisille uusi kokemus, mutta siitä huolimatta ryhmäläiset ymmärsivät nopeasti pelin idean. Sisäcurlingia ryhmä ehti pelata vain muutaman kerran, ja ryhmäläiset pitivät tätä mukavana lajikokeiluna.

Ruokailun jälkeen ohjaajat olivat suunnitelleet pyöräilyretken Nastolan keskustaan, mutta ajatuksesta luovuttiin, koska luultavasti retki olisi ollut liian raskas ryhmäläisille ympäristön mäkisyyden vuoksi. Sen sijaan kokeiltiin frisbeegolfin pelaamista. Osalle ryhmästä peli oli alkuun kovin takkuista, mutta loppua kohden heitot alkoivat sujua paremmin. Maasto frisbeegolfradalla oli epätasaista, ja mukana oli tällaisessa ympäristössä liikkumiseen soveltuva pyörätuoli, jossa ryhmäläiset voivat levätä halutessaan. Frisbeegolfradalta jatkettiin minigolfradalle, jossa ryhmäläiset pääsivät vuorollaan kokeilemaan minigolfin peluun ohella erilaisia polkupyörämalleja. Ryhmäläiset olivat aamulla saaneet Osku Kuutamon pitämässä apuvälineinfossa tietoa eri polkupyörämalleista ja olivat tyytyväisiä päästessään kokeilemaan niitä käytännössä. Päivän sovellettujen pelien tavoitteena oli kannustaa ryhmäläisiä kokeilemaan rohkeasti heille kenties vieraita lajeja, jotka he olivat saattaneet aiemmin kokea liian haastavina vammansa vuoksi. Tavoitteena oli

myös tarjota ryhmäläisille mahdollisuus kokeilla lajeja tasapuolisesti vammatasosta riippumatta.

Illalla oli tunnin mittainen venyttely- ja rentoutushetki (LIITE 3). Illan ohjelman tavoitteena oli antaa ryhmäläisille ohjeita pääliharyhmien venytyksiin ja niiden sovellutuksiin. Tavoitteena oli myös saada ryhmäläiset rauhoittumaan ja rentoutumaan toiminnantäyteen päivän jälkeen ennen nukkumaanmenoa. Venyttely- ja rentoutushetkellä halusimme tuoda ilmi, kuinka tärkeää venyttely on myös terveysliikunnan näkökulmasta. Toinen opinnäytetyöntekijöistä piti alkuun 15 minuuttia kestäneen lämmittelyn jumppakeppien avulla. Samaan aikaan toinen opinnäytetyöntekijöistä avusti ryhmäläisiä yksilöllisesti. Myös Valkku-ryhmän liikunnanohjaaja Marko Tuomela oli valvomassa ja avustamassa tilanteen aikana. Seuraavaksi toinen opinnäytetyöntekijöistä ohjasi 25 minuuttia kestäneen venyttelyhetken, joka sisälsi venytyksiä pääliharyhmille. Venytysten aikana Valkku-ryhmän liikunnanohjaaja sekä toinen opinnäytetyöntekijä ohjasivat vaihtoehtoisia asentoja ryhmäläisille, joille varsinainen venytysasento ei soveltunut. Lopuksi toinen opinnäytetyöntekijöistä ohjasi 20 minuuttia kestäneen rentoutuksen puheen avulla.

7.3 Toinen kurssipäivä

Keskiviikko aloitettiin aamuinfolla, jossa käytiin läpi ryhmäläisten tuntemuksia edellisen päivän ohjelmasta. Ryhmäläiset olivat kokeneet ensimmäisen kurssipäivän pitkänä ja ohjelmantäyteenä. Myös alkavan päivän ohjelma kerrattiin. Tähän ei ollut tullut muita muutoksia kuin iltaohjelman siirtyminen tuntia aikaisemmaksi.

Aamupäivällä ohjelmassa oli melontaohjaajan pitämä tunnin mittainen tutustuminen melontaan ja siihen tarvittaviin välineisiin. Melonnan tavoitteena oli rohkaista ryhmäläisiä kokeilemaan haastavalta ja kenties myös pelottavalta tuntuvaa lajia. Ohjaaja kertoi esimerkiksi, kuinka melasta tulee pitää kiinni ja kuinka kajakissa tulee istua. Hänen johdolla käytiin myös läpi keskeiset turvallisuusohjeet, esi-

merkiksi se, mitä tulee tehdä, jos kajakki kaatuu. Muutamalla ryhmäläisistä oli aiempaa kokemusta melonnasta, mutta suurimmalle osalle laji oli uusi. Melonnan perusteiden opetteluun jälkeen oli lounastauko, jonka jälkeen lähdettiin kahden tunnin mittaiselle melontaretkelle läheiselle järvelle.

Melontaretkellä oli kolme kahden istuttavaa kajakkia eli kaksikkoa ja loput ryhmästä meloi yksin istuttavilla kajakeilla eli yksiköillä. Näkövammaiset pääsivät mukaan melomaan kaksikoissa ohjaajan kanssa. Ennen retkelle lähtöä ohjaaja kertasi säännöt turvallisen retken takaamiseksi esimerkiksi sen, että ryhmäläisten tuli meloa rannan ja ohjaajan välissä. Retkellä reippaammin melovat pysähtyivät välillä odottamaan hitaampaa tahtia melovia ryhmäläisiä. Näin ryhmä ei hajaantunut liikaa. Retken aikana eräs ryhmäläisistä joutui ohjaajan avustuksella palaamaan selkävun vuoksi takaisin rantaan. Muuten retki sujui ongelmitta. Siirtymiset laiturilta kajakkeihin ja takaisin laiturille onnistuivat sujuvasti ohjaajien avustuksella. Retken jälkeen tavarat laitettiin takaisin paikoilleen, ja ohjaajat avustivat ryhmäläiset rannasta sisätiloihin.

Päivällisen jälkeen ryhmä siirtyi rantasaunalle, jossa oli saunomisen lisäksi illanviettoa (LIITE 4) takahuoneella. Sateisen sään vuoksi illan ohjelma pidettiin sisätiloissa. Illanvieron tavoitteena oli jatkaa ryhmäytymisteemaa vapaamman oleskelun merkeissä. Osku Kuutamo oli mukana huolehtimassa ryhmäläisten turvallisuudesta. Saunomisen jälkeen ohjelmassa oli lautapelejä ja ohjaajien laatima tietovisa. Lautapelien aikana kaikki osallistuivat aktiivisesti peleihin. Tietovisassa oli kysymyksiä muun muassa maantiedosta, kulttuurista, tv-sarjoista ja ohjaajista. Jokainen sai vastata rauhassa omalle paperilleen, ja tietovisan voittajalle opinnäytetyöntekijät tarjosivat kahvit. Illanvietto sujui rauhallisissa tunnelmissa.

7.4 Kolmas kurssipäivä

Viimeinen kurssipäivä alkoi tuttuun tapaan aamuinfolla, jossa ryhmäläiset saivat vuorollaan kertoa tuntemuksia edellisestä päivästä sekä senhetkisistä tunnelmista. Muutamat ryhmäläisistä vaikuttivat väsyneiltä, koska Pajulahden tiloissa majoit-

tuvat leirikoululaiset olivat mekkaloineet yöllä. Ryhmän kanssa käytiin läpi viimeisen kurssipäivän ohjelma, johon kuului maalipalloa, palautehetki sekä vesiliikuntaa.

Ensimmäisenä päivän ohjelmassa oli maalipalloharjoituksia. Maalipalloharjoitusten tavoitteena oli saada ryhmäläiset ymmärtämään liikkumisen haasteita näkövammaisen kannalta. Ryhmä suuntasi vanhalle tennishallille, jossa kokeiltiin ensimmäisenä erilaisia näkökykyjä, esimerkiksi hämäränäköä, kuvaavia laseja. Ryhmän näkövammaiset lainasivat myös mielellään kokeiltavaksi liikkumisen apuvälineenä käyttämiään valkoisia keppejä. Lasien kokeilun jälkeen maalipallonohjaaja Osku Kuutamo merkkasi maalipallokentän puolustusalueen rajat teipillä. Teippi oli hieman koholla siten, että raja oli helppo tuntea pelin aikana sekä käsillä että jaloilla tunnustelemalla. Tämän jälkeen ryhmä harjoitteli vuorotellen kolmen hengen ryhmissä pallon syöttämistä pelaajalta toiselle puolustusalueella sekä pallon heittämistä hyökkäysaluetta kohden. Vain harva ryhmästä oli pelannut aiemmin maalipalloa, joten alkuun syöttely ja hyvän asennon löytäminen olivat haastavia, mutta vähitellen ryhmäläiset rohkaistuivat syötöissä ja kentällä liikkumisessa. Viimeisenä ohjaaja ohjeisti maalipallon torjunta-asennon, jota harjoitettiin pienryhmissä.

Lounaan jälkeen ohjaajat pitivät ryhmälle palautehetken, johon oli varattu tunti aikaa. Ryhmäläiset saivat täytettäväksi palautelomakkeet (LIITE 6), joihin he saivat kirjoittaa palautetta esimerkiksi kurssin ohjelmasta, lajeista sekä ohjaajista. Palautelomakkeessa pyydettiin ryhmäläisiä myös kertomaan ensivaikutelmansa Liikuntakeskus Pajulahden tiloista sekä antamaan palautetta tiistai-aamuna pidetystä apuvälineinfosta. Palautelomakkeiden täytön jälkeen ryhmäläisillä oli tunti aikaa hakea vesiliikuntaan vaadittavat varusteet huoneistaan.

Ennen vesiliikuntaa (LIITE 5) kokoonnuttiin Liikuntakeskus Pajulahden aulassa, josta mentiin yhdessä uima-altaalle. Vesiliikunnan tavoitteena oli rohkaista ryhmäläisiä kokeilemaan eri vesiliikuntamuotoja turvallisessa ympäristössä ja monen ohjaajan läsnäollessa. Valkku-ryhmän liikunnanohjaaja sekä yhteistyökumppanimme yhteyshenkilö Osku Kuutamo olivat mukana avustamassa ryhmäläisiä

pukuhuoneessa ja saunatiloissa. Alkuun ryhmäläiset saivat uida vapaasti noin kymmenen minuutin ajan, jolloin ohjaajat pystyivät arvioimaan heidän liikkumistaan vedessä. Tarvittaessa ryhmäläiset olisivat voineet ottaa avuksi ja turvaksi vesijuoksuvyön. He liikkuvat kuitenkin hyvin luontevasti vedessä, ja ainoastaan yksi ryhmäläisistä otti käyttöön vesijuoksuvyön. Vapaan uinnin jälkeen ryhmä jaettiin pareihin ja jokaiselle parille annettiin kaksi jumppakeppiä. Tarkoituksena oli pitää ”juoksukilpailut” vedessä niin, että pari asetti jumppakepit molemmille puolille vartaloa, otti kepeistä kiinni ja pyrki löytämään yhteisen rytmin eteenpäin juoksuun keppien liikkussa sivuilla. Parit olivat jonkin verran eritasoisia, mutta jokainen pari löysi rytmin ja selviytyi leikkimielisestä kilpailusta.

Kilpailun jälkeen oli suunniteltu niin sanottu vesimylly-harjoitus, jossa ryhmäläiset ottavat ringissä käsistä kiinni ja pyrkivät liikkumaan mahdollisimman reippaasti ringissä eteenpäin ja vaihtamaan nopeasti suuntaa. Juoksukilpailun jälkeen aikaa oli kuitenkin runsaasti jäljellä, joten toinen opinnäytetyön tekijöistä piti helppoa vesijumppaa jumppakeppejä käyttäen. Toinen opinnäytetyöntekijöistä ja Valkku-ryhmän liikunnanohjaaja olivat jumpan aikana vedessä ohjaamassa ryhmäläisiä henkilökohtaisesti. Vesijumpan jälkeen ryhmäläiset halusivat pitää saunatauon. Tauon jälkeen ryhmä pelasi vielä 20 minuuttia vesikoripalloa. Ryhmä otti hyvin huomioon myös hitaammin vedessä liikkuvat sekä näkövammaiset ryhmäläiset, jolloin nämäkin pääsivät mukaan peliin. Loppuun toinen opinnäytetyöntekijöistä ohjasi lyhyet venyttelyt altaan sivussa olevaa tankoa apuna käyttäen.

Ennen kotiinlähtöä opinnäytetyöntekijät kiittivät ryhmäläisiä onnistuneesta kurssista. He kävivät myös Osku Kuutamon kanssa läpi tuntemuksiaan kurssista ja sopivat, että tämä lähettää palautteen sähköpostitse.

8 ARVIOINTIVAIHE

8.1 Palautteen kerääminen

Tuotteen viimeistely tapahtui kurssin jälkeen. Pohdimme suunnitelmien realisti- suutta, toteutuksen onnistumista ja muutosten tarpeellisuutta. Vaiheen tavoitteena oli hioa kehitelty tuote toimivaksi tulevia vuosia varten.

Liikuntakurssin viimeisenä päivänä ryhmäläisiltä kerättiin palautetta nimettömän palautelomakkeen (LIITE 6) ja vapaan keskustelun muodossa. Kurssin jälkeen myös liikuntakurssilla mukana ollutta yhteyshenkilöä Osku Kuutamoa pyydettiin lähettämään palautetta sähköpostitse sekä palautelomakkeen että lisäkysymyksen pohjalta. Palautelomake oli sama kuin ryhmäläisillä. Lisäkysymyksessä pyydettiin kommentteja suunnitelmavaiheesta, kurssin ohjelmasta ja siihen tehdyistä muu- toksista. Oli tärkeää saada palautetta sekä kurssilaisten että ammattilaisen näkö- kulmasta.

8.2 Ryhmäläisten palaute

Viimeisen kurssipäivän ohjelmassa oli osana palautteen kerääminen ryhmäläisiltä. Heille oli varattu tunti palautelomakkeen täyttämiseen. Seuraavissa kappaleissa on eritelty saatu palaute kysymys kerrallaan. Kysymyksiä palautelomakkeessa oli yhteensä 12.

Ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin selvittää, mikä oli ryhmäläisten mielestä parasta kurssissa. Vastaukset vaihtelivat, mutta seuraavat asiat nousivat esille kahdessa tai useammassa vastauksessa: yhdessä oleminen, urheileminen, venytte- ly- ja rentoutusosio sekä ohjelman monipuolisuus.

Monipuolisesti ohjelmaa ja hyvä venyttelyosio

Rentoutus

Parasta oli ohjelman monipuolisuus, ohjelmassa huomioitiin ryhmäläisten erillainen suoritus taso.

Urheilu ja olla yhdessä

Toisella kysymyksellä selvitettiin, mitä ryhmäläiset olisivat kaivanneet lisää ohjelmistoon. Yleisesti ottaen ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ohjelman ja vapaa-ajan määriin. Muutamat ryhmäläisistä toivoivat lisää vapaa-aikaa, kun taas toiset halusivat lisää esimerkiksi illanviettoja.

Kaipasin lisää vapaa-aikaa

En mitään. Vapaa-aikaa oli tarpeeksi paljon ja illanviettoakin

(Kaipasin lisää) Illanviettoja, vapaa-aikaa oli liikaa

Koska liikuntakurssin yhtenä tavoitteena oli ryhmäytyminen, kolmannessa kysymyksessä pyydettiin ryhmäläisiä kertomaan mielipiteensä, auttoiko kurssi tutustumaan muihin ryhmäläisiin. Vastaukset vaihtelivat suuresti, mutta enemmistö koki, ettei kurssi ollut tehokas apuväline ryhmäytymisessä.

No jaa

Auttoi tutustumaan muihin ryhmäläisiin

Mielestäni ei

Neljännessä kysymyksessä ryhmäläisiltä kysyttiin, olivatko kurssin lajit heille tuttuja. Suurimmalle osalle ryhmästä tuttuja lajeja oli ainakin osa esimerkiksi uinti.

Kyllä

Paljon oli uusia lajeja

Osat oli, osat ei

Viidennellä kysymyksellä selvitettiin, olivatko kurssin lajit ryhmäläisten mielestä vaatimustasoltaan sopivan haasteellisia, liian haasteellisia vai liian helppoja ja lisäksi pyydettiin perustelut vastaukselle. Viiden ryhmäläisen mielestä lajit olivat sopivan haasteellisia ja kahden mielestä liian helppoja. Henkilöt, jotka pitivät lajia sopivan haasteellisina, perustelivat vastauksiaan seuraavasti:

Osat olivat selkeitä lajeja

Uusien lajien perustekniikat olivat haasteellisia

Sopivat hyvin kaikille

Henkilöt, jotka pitivät lajeja liian helppoina, perustelivat vastauksiaan seuraavasti:

Ei ollut tarpeeksi rankkoja

No en tiää

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin, oliko lajivalikoima ryhmäläisten mielestä riittävän monipuolinen. Lisäksi kysyttiin, jäivätkö ryhmäläiset kaipaamaan jotain tiettyä lajia. Kaikki olivat sitä mieltä, että ohjelma oli tarpeeksi monipuolinen. Joitakin lajeja he olisivat halunneet vielä kokeilla, erityisesti salibandya.

Joo (sokkopingis)

Oli. Jäin kaipaamaan futista ja salibandya

Ohjelma oli erittäin monipuolista

Seitsemännessä kysymyksessä selvitettiin, voisivatko ryhmäläiset kuvitella jostakin lajista tulevan heidän harrastuksensa tulevaisuudessa. Jotkut lajit, kuten tennis, herättivät ryhmäläisten mielenkiinnon. Osa ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että heillä on tarpeeksi harrastuksia entuudestaan tai kurssimme lajit eivät olleet heille riittävän mielenkiintoisia.

En, minulla on jo harrastus, jossa menee ihan tarpeeksi aikaa

Ehkä tennis

Melonta oli mukavaa ja haasteellista, myöskin tenniksen peluu oli mukavaa

Maalipallo

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin, minkälaisina ryhmäläiset kokivat ohjaajien antamat ohjeet. Lisäksi kysymyksessä selvitettiin, olivatko ohjeet riittävän selkeitä ja jos eivät, mitä he jäivät kaipaamaan. Kaikki pitivät ohjeita selkeinä, eikä kehitysehdotuksia tullut esille.

Ohjeistus oli selkeää ja perusteellista

Täydellistä

Iha jees

Yhdeksännessä kysymyksessä kysyttiin, miten ryhmäläisten yksilölliset tarpeet oli heidän mielestään huomioitu kurssin aikana. Tämä kysymys vaikutti olevan ryhmäläisille haastava, koska suurin osa jätti kohdan tyhjäksi. Kysymykseen vastanneet olivat kuitenkin sitä mieltä, että jokaisen yksilölliset tarpeet oli otettu huomioon kurssin aikana.

En osaa sanoa

Yksilölliset tarpeet huomioitiin ja lajeja sovellettiin niin, että kaikki pääsivät kokeilemaan eri lajeja.

Ne oli huomioitu hyvin leirin aikana

Yhteistyökumppanin pyynnöstä palautetta kysyttiin myös Liikuntakeskus Pajulahdesta. Kymmenennessä kysymyksessä ryhmäläiset saivat kertoa ensivaikutelmansa Pajulahden tiloista ja mielipiteensä tilojen esteettömyydestä. Ryhmäläiset antoivat hyvää palautetta tiloista. Vain yksi piti Liikuntakeskus Pajulahden tiloja sokkeloisena.

Helppoa oppaan kanssa

Tilat ovat monipuolisia, tiloissa on liikuntarajoitteisten helppo liikkua

Sokkeloinen ainakin näin aluks

Toiseksi viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, mitä uutta tietoa ryhmäläiset saivat Osku Kuutamon pitämästä tiistaiaamun apuvälineinfosta ja mistä he olisivat halunneet lisää tietoa. Suurimmalle osalle ryhmästä infosta oli hyötyä ja he kokivat saaneensa uutta tietoa. Vain kolme ryhmäläisistä ei kokenut hyötynensä apuvälineinfosta.

(Sain uutta tietoa) Erilaisista pyöristä, proteeseista ja pyörätuoleista

Ei semmosta, mistä hyötyisin

Hämmästyin miten monipuolisesti erilaisia liikunnan apuvälineitä erillisille liikuntarajoitteisille on

Kaikki tieto oli tuttua

Viimeisenä lomakkeessa oli ryhmäläisten vapaan sanan paikka:

Viikko oli mukava! Isot kiitokset!

Leiri oli tosi kivaa ja hauskaa oli. Kiitos kaikesta, oli tosi hyvä leiri!

Hyvät ohjaajat ja oli kiva kun ne oli tyttöjä

Ruoka oli hyvää ja ohjaus hyvää

8.3 Palaute yhteistyökumppanimme yhteyshenkilöltä

Yhteyshenkilön Osku Kuutamon mielestä parasta kurssissa oli se, että opiskelijat saivat intensiivistä yhteisoloa kouluvuoden alkuun. Hän olisi kaivannut ohjaajina toimineilta opinnäytetyöntekijöiltä alussa selkeämpää etenemistä ja rohkeampaa otetta ohjauksessa ja tilanteen haltuun ottamisessa. Hänen mielestään kurssi auttoi ryhmäytymisessä, koska opiskelijat joutuivat tutustumaan toisiinsa liikkumisen ohessa. Toisaalta hänen mielestään olisi kannattanut korostaa vielä enemmän toisten huomioimista, koska se olisi saattanut auttaa hajanaiselta vaikuttavaa ryhmää ryhmäytymään vielä paremmin.

Yhteyshenkilön mielestä kurssin lajit olivat sopivan haasteellisia. Hän perusteli asian sillä, että lajeja valitessa oli huomioitu sekä ne, joilla oli parempia valmiuksia lajeihin, että ne, joille lajit olivat haasteellisia. Hän koki, että liikuntatilanteissa kaikki saivat henkilökohtaista opastusta omalla tasollaan. Lajeja ja kokeilumahdollisuuksia oli yhteyshenkilön mielestä riittävästi ja ”lajikokeilut pelasivat loistavasti”.

Yleisesti ottaen yhteyshenkilön mielestä ohjaajien antamat ohjeet olivat selkeitä, mutta joissakin yksittäisissä tapauksissa hän olisi kaivannut selkeää manuaalista ohjaamista oikean asennon hahmottamista helpottamaan esimerkiksi näkövammaisen ohjauksessa tai liikkeen hahmottamisen ongelmissa. Ryhmäläisten yksilölliset tarpeet oli yhteyshenkilön mielestä huomioitu hyvin siihen nähden, että ryhmä oli erittäin heterogeeninen.

Suunnitelmanmuutoksesta, heterogeenisestä ryhmästä ja kurssilaisten esitietojen vähäisyydestä huolimatta opinnäytetyöntekijät selvisivät kurssista yhteyshenkilön mielestä hyvin ennakkoluulottomalla asenteella ja soveltamisen valmiudella. Hänen mielestään heillä oli jo valmiiksi vahvat valmiudet liikunnan soveltamiseen ja hän koki, että nämä rohkaistuivat kurssipäivien aikana vielä lisää tällä osaluueella. Opinnäytetyöntekijät olivat yhteistyökumppanin mielestä oivaltaneet

asiakkaan kanssa kommunikoinnin merkityksen ohjaustilanteissa, koska ”jokainen on oman itsensä asiantuntija”.

8.4 Itsearviointi

Saamamme positiivisen palautteen sekä omien kokemustemme perusteella kurssi meni mielestämme hienosti. Olemme tyytyväisiä saamamme palautteen monipuolisuuteen, koska näin pystymme kehittämään tuotettamme entistä sovellettavammaksi erilaisille kohderyhmille. Tämä on tärkeää, sillä tuote oli suunniteltu juuri nykyiselle Valkku-ryhmälle ja tulevaisuutta ajatellen tuotteemme tulee olla sovellettavissa myös tuleville ryhmille.

Ohjelma sisälsi mielestämme sopivassa suhteessa liikuntaa sekä vapaa-aikaa. Saamamme palautteen perusteella myös kurssilaiset olivat pääosin samaa mieltä ja tyytyväisiä. Ensimmäisenä päivänä muutamat kurssilaiset olivat kovin väsyneitä kellon ympäri kestäneen päivän jälkeen. Mietimmekin, mahtoivatko ryhmäläiset etukäteen tietää, että ennen varsinaisen koulun alkua heillä on liikuntakurssi. He kokivat kurssipäivät enemmänkin pitkinä koulupäivinä kuin kurssina. Sekä ryhmäläisiltä että yhteyshenkilöltämme saadun palautteen perusteella olisimme voineet korostaa ryhmäytymisteemaa vielä enemmän kurssin aikana. Ryhmäytymisen yhtenä keinona käytimme ryhmäytymis- ja tutustumisleikkejä. Ryhmäläiset kokivat, että esimerkiksi luottamusrata-harjoitus oli turvallisesti toteutettu, koska ohjaajia oli monta tarkkailemassa tilannetta ja he saivat halutessaan myös ohjaajan ohjaamaan itsensä radan läpi. Ryhmäytymis- ja luottamusharjoituksissa oli erittäin tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri ja varmistaa ympäristön turvallisuus harjoitusten aikana, jotta ryhmäläisten oli helppo osallistua toimintaan.

Kurssilaisista tuntui, että ensimmäinen päivä oli hektinen monine liikuntakokeiluineen. Ensimmäisenä kurssipäivänä kurssilla oli erilaisia lajikokeiluja, kuten istumalentopalloa, tennistä ja frisbeegolfia. Lajikokeilujen tavoitteena oli kannustaa ryhmäläisiä kokeilemaan rohkeasti heille mahdollisesti vieraita lajeja, jotka he ovat saattaneet aiemmin kokea liian haastavina vammansa vuoksi. Tavoitteena oli

myös tarjota ryhmäläisille mahdollisuus kokeilla lajeja tasapuolisesti vammatasosta riippumatta. Jokainen ryhmäläisistä kokeili lajeja ennakkoluulottomasti ja rohkeasti. Ryhmäläisten toimintakyvyssä oli eroja, joiden vuoksi jotkut pärjäsivät joissakin lajeissa paremmin. Tunsimme kuitenkin, että jokainen ryhmäläisistä koki yhden tai useamman itselleen mieluisan lajikokeilun. Illalla oli venyttely- ja rentoutushetki, jonka tavoitteena oli antaa ryhmäläisille ohjeita päälihasryhmien venytyksiin ja niiden sovellutuksiin. Koimme, että tavoite täyttyi, koska ohjaajia oli tilanteessa kolme ja pystyimme näin neuvomaan jokaista ryhmäläistä myös yksilöinä. Rentoutusosuuden tavoitteena oli rauhoittua ja rentoutua pitkän päivän päätteeksi. Saimme mielestämme luotua liikuntatilaan rauhallisen tunnelman, jolloin ryhmäläisten oli helppoa ja turvallista rauhoittua. Rentoutusosuus sai hyvää palautetta myös väsyneiltä ryhmäläisiltä.

Toinen kurssipäivä meni suurimmaksi osin melonnan parissa. Melonnan tavoitteena oli rohkaista ryhmäläisiä kokeilemaan haastavalta ja kenties myös pelottavalta tuntuva laji. Kyseinen lajikokeilu oli mielestämme onnistunut, koska kaikki ryhmäläiset pääsivät osallistumaan omien kykyjensä mukaan. He saivat itse päättää, melovatko yksin vai ohjaajan kanssa, mikä myös varmasti toi turvallisuudentunnetta. Toisen kurssipäivän iltana vietimme aikaa rantasaunalla saunomisen ja lautapeliin parissa. Illanvieton tavoitteena oli jatkaa ryhmäytymisteemaa vapaamman ohjelman muodossa. Emme ohjanneet illanvietossa erikseen varsinaisia ryhmäytymisleikkejä, mutta koska ohjelma oli vapaampaa kuin päivällä, ryhmäläiset pääsivät tutustumaan toisiinsa kenties jopa paremmin kuin päivän ohjelmoidussa toiminnassa.

Liikuntakurssimme yhtenä tavoitteena oli saada ryhmäläiset ymmärtämään liikumisen haasteita muiden ryhmäläisten kannalta. Kolmantena kurssipäivänä ohjelmassa oli maalipalloharjoituksia, jolloin ryhmäläiset pääsivät kokeilemaan liikumista näkövammaisen roolissa. Erityisesti näkövammaisille tarkoitettua pelin, maalipallon, harjoituksissa pääsimme kokeilemaan liikkumista ilman näköaistia. Koimme maalipalloharjoitukset opettavaisina sekä ryhmäläisille että opinnäyte-työntekijöille. Huomasimme harjoitusten aikana, kuinka tärkeä näköaisti on toimintakyvyn kannalta. Viimeisen kurssillamme olleen lajin, vesiliikunnan, tavoit-

teena oli rohkaista ryhmäläisiä kokeilemaan eri vesiliikuntamuotoja turvallisessa ympäristössä. Vesiliikuntaa oli ohjaamassa neljä ohjaajaa, joten pystyimme tarvittaessa ohjaamaan ryhmäläisille yksilöllisiä sovellutuksia. Ehdimme kokeilemaan monia vesiliikuntamuotoja ollessamme uima-altaalla ja koimme, että pystyimme antamaan ryhmäläisille mukavia lajikokeiluja myös vesiliikunnan osalta.

Liikuntakurssimme lajikokeilut auttoivat ryhmäläisiä voittamaan pelkonsa ja ylittämään itsensä. Jotkin lajeista olivat heille vieraita ja sellaisia, että niitä ei tulisi itsenäisesti kokeiltua etenkin liikuntarajoitteet huomioon ottaen. Olemme tyytyväisiä, että saimme eri lajeille ammattitaitoisia ohjaajia, sillä oma kokemuksemme ei olisi riittänyt lajien ammattimaiseen ohjaukseen. Tämä oli samalla meille myös hieno oppimiskokemus, sillä saimme kurssillamme tarkempaa tietoa sovelletun liikunnan lajeista. Huomasimme esimerkiksi, että olimme suunnitelleet näkövammaisille enemmän sovellutuksia kuin todellisuudessa oli tarpeellista. Kurssin aikana käytimme erilaisia yhteisen toiminnan keinoja esimerkiksi käännteistä integraatiota maalipallossa ja ryhmäytymisharjoitusradalla sekä rinnakkaista toimintaa tenniksessä.

Kurssin aikana jouduimme soveltamaan suunnittelemaamme ohjelmaa muutama otteeseen. Koimme ohjelman soveltamisen, aikataulujen muuttumisen ja joissain tilanteissa myös tuntien sisällön soveltamisen haastavaksi. Uskomme kuitenkin selvinneemme tästä haasteesta tilannetajun sekä muiden ammattitaitoisten ohjaajien avustuksella. Pystyimme soveltamaan ohjelmaa niin, että ryhmäläisille ei tullut epävarmaa oloa meistä ohjaajista.

Palautelomake soveltui pääosin koko ryhmälle. Palautteenantotilanteessa tajusimme, että emme olleet huomioineet näkövammaisia ryhmäläisiä. Onneksi toinen heistä näki kysymykset riittävän hyvin vastatakseen niihin itsenäisesti ja toinen sai avustusta Valkku-ryhmän liikunnanohjaajalta. Jälkeenpäin ajatellen olimme voineet tehdä näkövammaisille omat lomakkeet isommilla teksteillä ja riviväleillä. Palautelomake oli laaja, sillä kysymyksiä oli 12. Olimme pyrkineet tekemään kysymyksistä avoimia, jotta saisimme ryhmäläisiltä mahdollisimman paljon kehittävästä palautetta. Ryhmäläiset jaksoivat täyttää lomakkeet pääosin huo-

lolla ja olimme tyytyväisiä siitä, että suurin osa heistä antoi palautetta muutenkin kuin kyllä ja ei -vastauksin.

8.5 Kurssin kehittämisehdotukset

Alkuperäisen suunnitelman mukaan liikuntakurssi oli suunnattu 17–25-vuotiaille selkäydinvammaisille, joiden vammautumisesta olisi kulunut maksimissaan kolme vuotta. Vähäisen ilmoittautujamäärän vuoksi tämä kurssi jouduttiin perumaan ja siirtymään varasuunnitelmaan. Varasuunnitelmaan siirtyminen tuotti opinnäyte-työntekijöille turhaa työtä, vaikkakin he saivat samalla hyvää tietoa selkäydinvammasta. Tämän vuoksi seuraavia kursseja suunniteltaessa tulee pohtia jo alkuvaiheessa, onko suunnitelma tarpeeksi realistinen esimerkiksi kohderyhmän rajauksen suhteen.

Kurssin aikana ryhmäytymiseen olisi pitänyt panostaa vielä enemmän, koska se oli kurssin yhtenä tavoitteena. Enemmistö ryhmäläisistä koki, että kurssi ei ollut tehokas ryhmäytymisen keinona. Toisaalta moni ryhmäläisistä piti kurssin parhaana antina yhdessäoloa, mutta itse ryhmäytymisteemaa olisi voinut vielä korostaa lisää esimerkiksi erilaisten ryhmäytymisleikkien avulla.

Palautelomake oli pääosin toimiva ja se sisälsi riittävästi kysymyksiä, jotta siitä oli hyötyä liikuntakurssin arvioinnissa. Asia, joka olisi vielä voinut tulla ilmi palautelomakkeessa, oli esimerkiksi ryhmäläisten ennakko-odotukset kurssista, koska se olisi osaltaan helpottanut kurssin onnistumisen arviointia. Lisäksi palautelomakkeen ulkomuoto tulee seuraavilla kursseilla miettiä tarkkaan. Esimerkiksi, jos ryhmässä on heikkonäköisiä, lomakkeen tulee olla myös heille sopiva.

9 POHDINTA

9.1 Suunnitelmanmuutokset

Toimeksiantajamme Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hanke haki opinnäytetyöntekijää ohjaamaan soveltavaa liikuntakurssia keväällä 2010. Kiinnostuimme Sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen opinnäytetyöaiheiden aihemarkkinoilla olleesta aiheesta, koska olimme halukkaita tekemään toiminnallisen, liikuntaan liittyvän opinnäytetyön. Valittuamme opinnäytetyön aiheen aloimme nopealla aikataululla suunnitella liikuntakurssia yhteistyössä yhteyshenkilöidemme kanssa.

Alkuperäinen kurssimme oli tarkoitus järjestää elokuun alussa, ja se oli suunniteltu 17–25-vuotiaille selkäydinvammaisille, joiden vammautumisesta olisi kulunut maksimissaan kolme vuotta. Tämä kurssi ei kuitenkaan toteutunut liian vähäisen ilmoittautujamäärän vuoksi. Jälkeenpäin ajatellen olimme rajanneet kohderyhmän liian tarkasti. Muita syitä osallistujamäärän vähäisyyteen oli luultavasti kurssin hinta, joka olisi ollut 200 euroa. Hinta sisälsi majoituksen, ruuat, kurssin ohjauksen sekä liikuntavälineet. Hinta oli laskettu kurssin sisältämien palveluiden määrään verrattuna hyvin alas, jotta mahdollisimman monella olisi ollut mahdollisuus osallistua kurssille. Jo suunnitteluvaiheessa yhteistyökumppanimme Liikuntakeskus Pajulahden yhteyshenkilömme Osku Kuutamo pohti alkuperäisen kohderyhmämme tiukkaa rajausta ja tämän vuoksi teimme yhdessä myös varasuunnitelman jo kesäkuussa. Ilmoittautumisajan päätyttyä kesäkuun lopulla selvisi, ettei kurssille saada riittävästi osallistujia. Sen jälkeen aloimme suunnitella uutta kurssia varasuunnitelman mukaisesti.

Suunnitelmanmuutos aiheutti sen, että jouduimme muuttamaan sekä kurssin ohjelmaa että opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä. Uuden kurssin suunnittelussa käytimme apuna alkuperäisen kurssin ohjelmaa ja saimme siitä liitettyä uuteen kurssiin paljon samoja elementtejä. Näitä olivat esimerkiksi jotkin liikuntala-

jit kuten melonta ja tennis. Kohderyhmän muuttuminen aiheutti muutoksia lajien valinnassa. Joitain osia päätimme jättää pois, esimerkiksi osa luennoista, koska Valkku-ryhmän kurssilla oli tavoitteena enemmänkin yhdessäolo ja liikkuminen ennen varsinaisten opiskelujen alkua. Alkuperäisessä teoriaosuudessa oli tarkoitus käsitellä selkäydinvammaa ja soveltavaa liikuntaa. Jälkimmäisen pystyimme jättämään työhömme, mutta selkäydinvammaosan korvasimme teoritiedolla terveysliikunnasta, joka oli osa kurssin suunnittelua.

9.2 Pohdintaa liikuntakurssista

Kurssin kohderyhmä koostui seitsemästä nuoresta miehestä, joilla oli jokaisella hyvin erilainen vammatausta. Koska ryhmä oli hyvin heterogeeninen, ohjelman suunnittelu oli haastavaa. Halusimme taata kaikille samat mahdollisuudet osallistua yhteiseen toimintaan, minkä vuoksi kurssin sisällön tarkka suunnittelu ja ohjelman sovellettavuus olivat erityisen olennainen osa opinnäytetyöprosessiamme. Hyvänä apuna liikuntatilanteiden suunnittelussa toimi Alangon, Remahlin ja Saaren (2004, 6) esittelemä inklusiopiirakka, josta käy ilmi yhteisen toiminnan periaatteet. Inklusiopiirakasta löytyy keinoja, kuinka soveltaa liikuntatilanteet kaikille sopivan tasoiseksi. Meille opinnäytetyöntekijöille vammautuneet olivat uusi kohderyhmä, joten koimme kurssin suunnittelun jo tämänkin vuoksi haastavana. Heti ensimmäisenä kurssipäivänä huomasimme, että kurssilaiset olivat toimintakyvyltään oletettua parempikuntoisia, mikä oli positiivinen yllätys ja koimme sen helpottavan ohjaustilanteita.

Kurssin aikana tunsimme, että ohjaajien ja kurssilaisten välille kehittyi luottamussuhde, vaikka kurssi olikin vain kolmen päivän mittainen. Koimme, että kurssilaiset pystyivät kertomaan myös henkilökohtaisia asioitaan meille ohjaajille, mikä oli mielestämme palkitsevaa. Toisaalta nämä tilanteet olivat haastavia ja koimme kehittyneemme kurssin aikana ammattimaisempaan suhtautumistapaan. Välillä meistä oli hankalaa nähdä tilanteet kurssilaisten silmin, sillä jokaisella heistä oli omanlaisensa tausta ja suhtautuminen omaan vammaansa. Tämän vuoksi on tärkeää kehittää edelleen omaa teoritietopohjaa ja ammattimaista osaamista, jotta vuo-

rovaikutus vammautuneen kanssa on samalla ammattimaista mutta kuitenkin sopivan empaattista. Koimme kuitenkin vuorovaikutustaitojemme kehittyneen prosessin aikana paljon, koska olimme tiiviisti tekemisissä nuorten ryhmäläisten kanssa kurssin aikana.

Pyrimme liikuntakurssilla toteuttamaan Telaman & Polven (2005, 637–638) asettamia ehtoja, jotta liikuntahetkillä olisi ollut positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen toimintakykyyn. Vaikka kurssin aikana oli paljon lajikokeiluja, joissa ryhmäläiset tekivät yksin tai pareittain, esimerkiksi tenniksessä, pyrimme välttämään kilpailuhenkisyttä. Lajeja valitessamme ja ohjatessamme pyrimme siihen, että ryhmä olisi runsaasti yhdessä, jotta he oppisivat sosiaalisuutta ja yhdessä toimimista. Ryhmäytymisleikissä, jossa ryhmäläiset saivat ohjata toisiaan luottamusradan läpi, he pääsivät harjoittelemaan vastuunottoa toisesta henkilöstä ja tämän turvallisuudesta. Liikuntakokeilujen aikana pyrimme kuuntelemaan myös ryhmäläisten toiveita ja ajatuksia, jotta liikuntatilanteet olisivat olleet mahdollisimman vuorovaikutteisia eikä niinkään ohjaajakeskeisiä.

Osa kurssimme liikuntalajeista oli ryhmäläisten mukaan sellaisia, joita ei tulisi kokeiltua ilman ohjausta ja kannustusta. Tällainen laji oli esimerkiksi melonta. Erilaisilla lajikokeiluilla halusimme antaa kurssilaisille mahdollisuuden kokeilla omia liikuntamahdollisuuksia valvotussa ja turvallisessa ympäristössä. Leiritömmän vaikuttavuutta selvittäneissä tutkimuksissa oli ilmennyt yhtenä tuloksena oman kyvykkyyden ja liikunnallisen pystyvyyden tiedostaminen aiempaa paremmaksi (Goodwin & Staples 2005, 171–172; Ashton-Shaeffer ym. 2001, 108–109). Emme kuitenkaan ottaneet liikunnallisen pystyvyyden tiedostamista varsinaiseksi tavoitteeksi, sillä emme odottaneet näin lyhyen kurssin aikana ilmenevän merkittäviä muutoksia.

Alarannan ym. (2005, 527) mukaan apuvälineiden käytön myötä voidaan lisätä vammautuneen oman vamman rajoittavien tekijöiden hallintaa. Tämän vuoksi halusimme tuoda esiin myös apuvälineiden käytön tiistaiaamuna järjestetyssä apuvälineinfossa ja tiistai-iltapäivällä eri polkupyörämallien kokeilun myötä. Vaikka emme luultavasti pystyneet näin lyhyellä aikavälillä vaikuttamaan ryhmäläisten

vammojen rajoittavien tekijöiden hallintaan, halusimme tuoda ilmi, minkälaisia mahdollisuuksia heillä on esimerkiksi pyöräilyyn ja sitä kautta oman vamman rajoittavien tekijöiden hallintaan. Tätä tuki myös Kiernanin ym. (2004, 910) tutkimuksessa saatu tutkimustulos, jonka mukaan leiritoiminnalla voidaan vaikuttaa oman vamman fyysisten oireiden kokemiseen.

Palautelomakkeen avulla saimme mielestämme riittävästi palautetta sekä ryhmäläisiltä että yhteistyökumppanin yhteyshenkilöltä. Mietimme kurssin jälkeen, minkälaista infoa ryhmäläiset olivat saaneet kurssistamme ennen sen alkua. Pohdimme myös, minkälaiset ennako-odotukset heillä oli kurssista. Näistä aiheista olisimme vielä voineet kysyä esimerkiksi suullisesti kurssin alussa tai palautelomakkeessa. Ennen palautelomakkeen käyttöä emme testanneet sen toimivuutta pilottiryhmän avulla. Toisaalta sopivan pilottiryhmän löytäminen olisi luultavasti ollut hyvin haastavaa, koska ryhmämme oli niin heterogeeninen.

9.3 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyömme teoriaosaa lähdimme kokoamaan jo toukokuun lopussa, hyvissä ajoin ennen kurssin alkua. Ehdimme kirjoittaa runsaasti teoretietoa selkäydinvamman patofysiologiasta ja etiologiasta ennen kuin jouduimme vaihtamaan aiheita. Toisaalta, vaikka jouduimme poistamaan nämä tekstit työstämme, saimme paljon uutta ja hyödyllistä tietoa selkäydinvammasta. Nykyisen teoreettisen viitekehyksen aiheista, erityisliikunnasta ja terveysliikunnasta, olemme kokeneet löytäneemme suhteellisen hyvin tietoa. Nämä aiheet ovat mielenkiintoisia, joten teoriaosan kirjoittaminen on ollut antoisa osa opinnäytetyöprosessiamme. Nämä osa-alueet ovat myös olennainen osa fysioterapeutin työtä, joten tämänkin vuoksi saamastamme tiedosta on runsaasti hyötyä tulevaisuudessa jokapäiväisessä työssämme. Erityisliikunnan ja soveltavan liikunnan käsitteitä päädyimme käyttämään lähteen mukaisesti, koska fysioterapian nimikkeistössä ei ole määritelty, kumpaa käsitettä tulisi käyttää.

Soveltavan liikunnan ohjauksesta koemme oppineemme paljon kurssimme aikana. Koulutuksemme aikana meillä on ollut vain yksi kurssi soveltavaan liikuntaan liittyen, ja vaikka toinen ohjaajista on ohjannut aiemminkin liikuntaryhmiä, soveltavan liikunnan kenttä oli molemmille vieras. Pehdyimme ennen kurssia soveltavan liikunnan ohjauksen teoriatietoon, mutta teoriatieto ei korvaa käytännön taitoa. Liikuntahetkissä oli yleensä mukana myös yhteistyökumppanimme yhteishenkilö Osku Kuutamo sekä Valkku-ryhmän liikunnanohjaaja Marko Tuomela. Koimme monen ohjaajan läsnäolon hyödyllisenä, koska näin koko ryhmä ei kärsinyt, jos joku ryhmäläisistä oli muita heikompi ja tarvitsi erityisohjausta. Oli myös hyvä, että liikuntahetkissä oli mukana joku ammatikseen soveltavaa liikuntaa ohjaava henkilö, jotta pystyimme tarvittaessa kääntymään hänen puoleensa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme käytimme menetelmänä tuotteistamisprosessia, joka sopi mielestämme hyvin liikuntakurssin tuottamiseen. Tuotteistamisprosessi oli jaettu selkeisiin kokonaisuuksiin, joita pystyimme noudattamaan kurssin suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Paitsi opinnäytetyötä tehdessä myös kurssin aikana halusimme, että toiminnallisuus tulee vahvasti esiin sekä opinnäytetyöntekijöiden että kurssilaisten toiminnassa. Toiminnallisuus on olennainen osa kummankin opinnäytetyöntekijän ominaista oppimis- ja työskentelytyyliä, joten tunsimme, että pystyimme hyödyntämään vahvuuksiamme tämän tyyppisessä opinnäytetyössä tehokkaasti.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan yhteistyömme opinnäytetyöntekijöiden välillä on sujunut mutkattomasti. Olemme saaneet jaettua työmäärän tasaisesti ja molemmat ovat päässeet keskittymään itseään kiinnostavaan aihealueeseen ja käyttämään omia henkilökohtaisia vahvuuksiaan hyödyksi. Pääasialliset opinnäytetyötä jarruttavat tekijät olivat aikataulujen sovittaminen yhteen sekä eri asuinalueet. Myös keskinäiset vuorovaikutustaitomme kasvoivat, koska opinnäytetyöprosessi edellytti tiivistä yhteistyötä ja yhteydenpitoa välimatkasta riippumatta.

9.4 Kehittämishanke-ehdotukset

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tietää, otetaanko suunnittelemamme liikuntakurssi käyttöön ja miten Liikuntakeskus Pajulahti sitä soveltaa muille ryhmille, koska tarkoituksena oli suunnitella kurssi, joka on sovellettavissa myös muille ryhmille. Jatkossa voisi myös tutkia liikuntakurssin tarkempia vaikutuksia kohde-ryhmällä esimerkiksi myöhemmillä Valkku-ryhmillä. Tutkittavia vaikutuksia voisi olla esimerkiksi ryhmäytymisen kokemukset sekä liikuntakurssin sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset. Tämän vuoksi opinnäytetyön voisi tehdä moniammatillisenä yhteistyönä esimerkiksi fysioterapeuttiopiskelijan ja sosiaalialan opiskelijan kesken.

LÄHTEET

Alanko, R., Remahl, V., & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan - Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Espoo: Frenckellin Kirjapaino Oy.

Alaranta, H., Kannisto, M. & Rissanen, P. 2005. Vammaisuus ja liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 525–537.

Alen, M. & Rauramaa, R. 2005. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30–54.

Asetus vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 759/1987.

Ashton-Shaeffer, C., Gibson, H., Autry, C. & Hanson, C. 2001. Meaning of sport to adults with physical disabilities: a disability sport camp experience. *Sociology of Sport Journal* 18/2001, 95–114.

Black, K. 2009. The Inclusion Spectrum: A Model for Including all Young People in Physical Activity and Sport. International Council of Sport Science and Physical Education [viitattu 12.9.2010]. Saatavissa:

<http://www.icsspe.org/bulletin/bulletin.php?v=577&kat=4&No=55&l=2&par=1>

Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005. Opetusministeriön julkaisu 2003:12 [viitattu 19.8.2010]. Saatavissa:

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2003/liitteet/opm_101_opm12.pdf?lang=

Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö. 1996. Opetusministeriö. Helsinki: Edita.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 72–80.

Goodwin, D. & Staples, K. 2005. The meaning of Summer Camp Experiences to Youths With Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly* 22/2005, 160–178.

Haskell, W., Lee, I-M., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P. & Bauman, A. 2007. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for adults from the American College of Sport Medicine and the American Health Association [viitattu 20.7.2010]. Saatavissa: http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788

Härmä, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2005. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 251–256.

Invalidiliitto Ry. 2010a. Esteettömyys [viitattu 26.10.2010]. Saatavissa: <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/esteettomyys/>

Invalidiliitto Ry. 2010b. Lainsäädäntö [viitattu 26.10.2010]. Saatavissa: <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/lainsaadanto/>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kiernan, G., Gormley, M. & MacLachlan, M. 2004. Outcomes associated with participation in a therapeutic recreation camping programme for children from 15 European countries: Data from the 'Barretstown Studies'. *Social Science & Medicine* 59/2004, 903–913.

Koivumäki, K. 2002. Liikuntatilojen ja -ympäristön soveltuvuus erityisryhmille. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi Erityisliikunta - Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 433–434.

Koivumäki, K. 2009. Erityisliikunnan perustiedosto 2009. Opetusministeriö [viitattu 9.10.2010]. Saatavissa: http://www.erityisliikunta.fi/filearc/165_erli-per-09%20%5BYhteensopivuustila%5D.pdf

Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi Erityisliikunta - Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 202–211.

Kukkonen-Harjula K. 2005. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 104–111.

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Johdanto. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy, 8–9.

Kuutamo, O. 2005. Pyörätuolit. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy, 46–61.

Lindroos, O., Koivumäki, K. & Kuutamo, O. 2005. Välineiden lainaus ja hankinta. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy, 10–16.

Malike. 2010. MALIKE matkalle-liikkeelle-keskelle elämää [viitattu 5.9.2010]. Saatavissa: <http://www.malike.fi/sivu/etusivu>

Myotonic Dystrophy Foundation. 2010. Management of Childhood-Onset Myotonic Dystrophy DM1 [viitattu 23.10.2010]. Saatavissa: <http://www.myotonic.org/medical-information/about-the-disorder/management/adult-onset-dm1/?keywords=exercise&tag=&searchSectionID=>

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Johdanto. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi Erityisliikunta - Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 6–11.

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 48–59.

Ojanen, M. 2001. Ihmisarvoiseen elämään. Johtopäätökset ja suositukset. Teoksessa Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. Liiku oikein - voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry, 190–215.

Ojanen, M. 2002. Psykkiset häiriöt ja mielenterveys. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi Erityisliikunta - Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 116–126.

Pajulahti. 2010a. Koulutus [viitattu 5.9.2010]. Saatavissa: <http://www.pajulahti.com/koulutus>

Pajulahti. 2010b. Liikuntapaikat [viitattu 5.9.2010]. Saatavissa: <http://www.pajulahti.com/liikuntapaikat>

Pajulahti. 2010c. Opiston esittely [viitattu 5.9.2010]. Saatavissa:
<http://www.pajulahti.com/yleista/opiston-esittely>

Pajulahti. 2010d. Soveltava liikunta [viitattu 5.9.2010]. Saatavissa:
<http://www.pajulahti.com/vapaa-aika/soveltava-liikunta>

Pajulahti. 2010e. Valkku [viitattu 1.7.2010]. Saatavissa:
<http://www.pajulahti.com/koulutus/valkku>

Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 508–512.

SFS-EN ISO 9999. 2007. Vammaisten apuvälineet. Luokitus ja terminologia. Helsinki: Suomen Standardisoimisliitto.

Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus -hanke. 2010. Liikuntakeskus Pajulahti. Esite.

Suni, J. 2005. Liikuntaelimistön toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 33–47.

Suomen Perustuslaki 731/1999.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. 2010. Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA [viitattu 5.9.2010]. Saatavissa:
<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/>

Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 628–638.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2010. ISO 9999 Apuvälineluokitus [viitattu 5.9.2010]. Saatavissa: <http://info.stakes.fi/apuvalineet/FI/avluokitus.htm>

Tohkanen, N. 2010. RE: Liikuntakurssin määritelmästä [sähköpostiviesti] Vastaanottaja Ylä-Outinen, E. Lähetetty 9.5.2010.

UKK-instituutti. 2010a. Liikuntapiirakka [viitattu 23.10.2010]. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka>

UKK-instituutti. 2010b. Testistö perustuu tutkimukseen [viitattu 23.10.2010]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/testaaminen/uk-terveyskuntotestistot/tutkimuksellinen_tausta

UKK-instituutti. 2010c. Työkaluja liikuntaneuvontaan [viitattu 23.10.2010]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan

Valtion liikuntaneuvosto. 2003. Erityisryhmien liikunnan käsitteistö [viitattu 24.8.2010]. Saatavissa: <http://www.soveli.fi/tiedotearkisto/materiaalisalkku/>

Vehmainen, M. 2010. Lähde Liikkeelle! - Epilepsia ja liikunta. Epilepsialiitto [viitattu 11.9.2010]. Saatavissa: <http://www.epilepsia.fi/files/236/Liikuntaopas.pdf>

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.

Vuori, I. & Strandberg, T. 2005. Aivojen toiminnan häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 397–406.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikunta ja terveys: päätelmiä. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 665–681.

Väestöliitto. 2010. Myotoninen dystrofia [viitattu 27.10.2010]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/perinnollisyys/tietolehtiset/myotoninen_dystrofia/

LIITTEET

- LIITE 1 LIIKUNTALEIRIN TOTEUTUNUT OHJELMA
- LIITE 2 TUNTISUUNNITELMA TUTUSTUMISPELIT
- LIITE 3 TUNTISUUNNITELMA VENYTTELY JA RENTOUTUS
- LIITE 4 TUNTISUUNNITELMA ILLANVIETTO
- LIITE 5 TUNTISUUNNITELMA UINTI JA VESILIIKUNTA
- LIITE 6 PALAUTELOMAKE

LIITE 1

LIIKUNTALEIRIN TOTEUTUNUT OHJELMA

Ma 30.8.	Ti 31.8.	Ke 1.9.	To 2.9.	Pe 3.9.
	<p>8.00–9.30 Oppimaan oppiminen / R13</p> <ul style="list-style-type: none"> • apuvälinepalvelut+tutustumisleikit <p>Osku, Laura & Elina</p>	<p>9.00–9.30 Aamuinfo / R13 Osku, Marko, Laura & Elina</p>	<p>8.30–9.30 Aamuinfo / R13 Osku, Marko, Laura & Elina</p>	<p>8.00–9.30 Äidinkieli ja viestintä / L5-6 Virpi</p>
<p>Saapuminen ja majoittuminen</p>	<p>10.00–11.30 Tennis, istumalentopallo & sisäcurling / uusi tennishalli Taneli Tenhunen, Osku, Marko, Laura & Elina</p>	<p>10.00–11.00 Melontaretki / välineisiin tutustuminen / ML6 Hanna, Osku, Marko, Laura & Elina</p>	<p>10.00–11.30 Maalipallo / vanha tennishalli Osku</p>	<p>10.00–11.30 Opintojen ohjaus ja viikon päätös / R13 Virpi</p>
<p>11.00–12.30 LOUNAS</p>	<p>11.30–12.30 LOUNAS</p>	<p>11.00–12.00 LOUNAS</p>	<p>11.30–12.30 LOUNAS</p>	<p>11.30–12.30 LOUNAS</p>
<p>12.30–14.00 Oppimaan oppiminen / R13</p> <ul style="list-style-type: none"> • koulutuksen esittely • käytännön asiat <p>Virpi</p>	<p>12.30–16.00 Frisbeegolf, minigolf & erilaisiin pyörämalleihin tutustuminen / ML6 Osku, Laura, Elina, Marko & Taneli</p>	<p>12.00–14.00 Melontaretki / ML6 Hanna, Osku, Marko, Laura & Elina</p>	<p>12.30–13.30 Palautekeskustelu / nuotiopaikka Osku, Marko, Laura & Elina</p>	
<p>14.30–16.00 Oppimaan oppiminen / R13</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiloihin tutustuminen • käytännön asiat 	<p>19.00–20.00 Venyttely ja rentoutus / VS Laura, Elina & Marko</p>	<p>18.00–20.00 Rantasauna & uinti + illanviettoa Osku, Laura & Elina</p>	<p>14.30–16.30 Uinti ja vesiliikunta / UA Osku, Laura, Elina & Marko</p>	

LIITE 2

Tuntisuunnitelma / tutustumispelit / ti 31.8.2010

Tavoite: ryhmäläiset oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja ohjaajat oppii tuntemaan ryhmän

- ryhmäläiset ringissä

→ vieritä pallo jollekin ryhmäläiselle

→ se, jolla on pallo, kertoo oman nimen, iän ja harrastukset

- ryhmäläiset pareihin (toinen ohjaajista mukaan, koska ryhmäläisiä on 7!)

→ annetaan n. 5 min aikaa

→ haastattele paria, keksi hänestä 5 asiaa, joita muut ei vielä tiedä

→ ajan loputtua jokainen pari esittelee toisensa ja kertoo 5 asiaa, jotka on saanut tietää toisesta

- ryhmä 2 joukkueeseen (toinen ohjaajista mukaan, jotta molemmissa ryhmissä on 4!)

→ ryhmän pitää tehdä määrättyjä asentoja, esim. ”maahan koskettaa 5 kättä ja 6 jalkaa”

→ toinen ohjaaja tarkistaa ryhmien asennot

- luottamustehtävä, ryhmäläiset pareihin (toinen ohjaajista mukaan, koska ryhmäläisiä on 7!)

→ toisen silmät sidotaan

→ kuljeta pari radan läpi (ohjaajat tekee halliin / ulos (jos ei sada) radan)

→ radan varrella tehtäviä, jotka parin pitää yhdessä selvittää (esim. jumppamaton päällä kävely, pujottelu, maassa olevien tikapuiden läpi kävely jne.)

→ parin päästyä radan loppuun, toisen silmät sidotaan → rata läpi (näkövammaiset eivät voi ohjata, jompikumpi ohjaajista ohjaa heidän parit)

- tuntemukset luottamustehtävästä

LIITE 3

Tuntisuunnitelma / venyttely ja rentoutus / ti 31.8.2010

Tavoite: antaa ryhmäläisille ohjeita pääliharyhmien venytyksiin ja niiden sovelluksiin / rauhoittuminen ja rentoutuminen toiminnantäyteen päivän jälkeen

lämmittely jumppakepeillä n. 5-10 min

- leveä ote kepeistä
- keppi lantiolla, pyöritä hartioita eteen ja taakse
- keppi edestä ylös - alas (ylös nostaessa hengitys sisään, alas tuotaessa puhallus ylös)
- keppi rinnalla, työntö eteen (selän pyöristys) - veto taakse (rintakehän avaus)
- tuo keppi niskaan taakse, selän kierrot (lantio paikoillaan!)
- takakyykky, lantioiden levyisessä haarassa
- tuo kepin pää maahan tueksi, jalan heilautus eteen - taakse, sivulta - sivulle
- toinen puoli jalan heilautukset

venytykset n. 30 min (n. 1 min / venytys)

- toispolviseisonnassa lonkankoukistaja (pitkä askel eteen, lantiota alas)
- selän pyöristys (peppu kantojen päälle, kädet kurottaa eteen)

- istuen etureisi (nilkka lähelle pakaraa, nojaa taakse) → toinen puoli
- selän pyöristys (polvien alta ote, voimakas pyöristys)
- rintakehän avaus
- kyljet (taivutus sivulle) → toinen puoli
- hartiat (käsi edestä ristiin, toinen käsi painaa vasten rintaa) → toinen puoli

- selinmakuulla takareisi (pohkeen takaa kiinni)
- pakara (nilkka reiden päälle)
- toinen puoli takareisi ja pakara
- selän kierto (kädet T-asennossa, jalka vartalon yli) → toinen puoli

- jää selinmakuulle

rentoutus n. 20 min

- rentoutus puheen avulla, rentouta kehonosa kerrallaan

LIITE 4

Tuntisuunnitelma / illanvietto / ke 1.9.2010

Tavoite: ryhmäytymisteeman jatkaminen vapaamman oleskelun merkeissä

Saunan jälkeen jatketaan ohjelmaa säästä riippuen sisällä tai ulkona.

Ohjelmaa sisälle tai ulos:

- Puhallustikka (näkövammaisille esim. pallon heitto äänen suuntaan)
- Lakanalentopallo
- Boccia
- Pyörätuolirata silmät sidottuna toisten ohjeistaessa sanallisesti
- Tietokilpailu tai lautapelejä
- Rupattelua, jos ryhmä on siihen taipuvainen
- Iltapala?? (milloin pitäis varata, jos haluais jotain?)

Jos ollaan ulkona, voisi myös pelata mölkkyä.

Tarvittavat välineet:

- Puhallusputket, tikat ja taulut
- Kaksi lakanaa ja lentopallo
- Bocciapallot
- Pyörätuolit
- Sanakortteja esim. Alias
- Mölkkypeli
- Teippi, kaiken varalta
- Pilli, kaiken varalta
- Jos syödään ulkona, iltapalavälineet

LIITE 5

Tuntisuunnitelma / uinti ja vesiliikunta / to 2.9.2010

Tavoite: ryhmäläisten rohkaiseminen kokeilemaan eri vesiliikuntamuotoja turvalisessa ympäristössä

- veteen tutustuminen

- käveleminen altaassa, tarvittaessa kaiteen lähellä tai vesivyön kanssa
- käveleminen ohjaajan avulla altaassa
- kellunta lötköpötkön avulla
- ohjaaja vetää kellujaa pintaa pitkin mutkitellen
- jos on tottunut veteen, voi uida rauhassa alussa, kun toiset totuttelevat

- leikkimielinen juoksukilpailu

- ryhmä pareihin, jokaiselle parille 2 jumppakeppiä
- parit asettuu riviin
- jumppakepit vartalon molemmin, toinen parista ottaa kiinni keppien etupäistä, toinen takapäistä
- juoksu eteenpäin, kepit liikkuu vartalon vierellä
- yhteisen rytmien löytäminen!

- vesimylly

- muodostetaan rinki ottaen käsistä kiinni, pyöritetään rinkiä mahdollisimman nopeasti toiseen suuntaan ja yritetään vaihtaa suuntaa mahdollisimman nopeasti (otettava aluksi varovasti)

- vesikoripallo

- erotuomari aloittaa pelin joukkueiden ollessa omilla alueillaan, pallo etenee syöttelemällä ja joukkueet yrittävät saada pallon vastustajan koriin (pitää pohtia näkövammaisten takia)

-kelluvan pallon syöttely pareittain (näkövammaisten kanssa kilisevä pallo, mikäli allastila ei vaikeuta liikaa)

-vapaata uintia / vesijuoksua, jos jää aikaa

-venyttelyt / rentoutuminen

Tarvittavat välineet:

- Vesijuoksuvyöt
- Jumppakepit
- Lötköpötköt
- Kelluvia palloja vesikoripalloon ja syöttelyyn (myös kaksi kilisevää)
- Pilli

LIITE 6

PALAUTELOMAKE

Palaute on meille tärkeää, joten näin kurssin päätyttyä haluamme kuulla Sinun ajatuksiasi ja mielipiteitäsi kurssista, sen ohjelmasta ja ohjaajista, sekä Liikuntakeskus Pajulahdesta. Palautelomake palautetaan nimettömänä, joten voit vapaasti kertoa kurssin jälkeisistä fiiliksistä!

Mikä oli mielestäsi parasta kurssissa?

Mitä olisit kaivannut lisää? (esim. vapaa-aikaa, illanviettoja ym.)

Auttoiko kurssimme tutustumaan muihin ryhmäläisiin?

Olivatko kurssin lajit aiemmin sinulle tuttuja?

Olivatko lajit mielestäsi

- 1) sopivan haasteellisia
- 2) liian haasteellisia
- 3) liian helppoja

Perustele valintasi.

Oliko kurssin lajivalikoima mielestäsi riittävän monipuolinen? Mitä lajeja jäit kaipaamaan?

Voisitko kuvitella, että jostain kurssimme lajeista voisi tulla tulevaisuudessa harrastukseksi?

Minkälaisina koit ohjaajien antamat ohjeet, olivatko ne mielestäsi riittävän selkeitä? Jos ei, mitä jäit kaipaamaan lisää?

Miten ryhmäläisten yksilölliset tarpeet oli mielestäsi huomioitu kurssin aikana?

Minkälainen on ensivaikutelmasi Liikuntakeskus Pajulahden tiloista? Onko tiloissa liikkuminen mielestäsi helppoa ja esteetöntä?

Osku Kuutamo piti tiistai-aamuna apuvälineinfon. Mitä uutta tietoa sait infosta? Entä mistä olisit toivonut lisää tietoa?

Vapaa sana (risut ja ruusut)



Kiitos palautteesta!

Terveisin Laura ja Elina