



**Soveltava liikuntatapahtuma : Sirkusta ja virtuaalielämyksiä
Unified-koripalloilijoille**

Roosa Saarni

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
2022

Tiivistelmä

Tekijä Roosa Saarni
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Opinnäytetyön nimi Soveltava liikuntatapahtuma : Sirkusta ja virtuaalielämyksiä Unified-koripalloilijoille
Sivu- ja liitesivumäärä 58 + 14
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on liikuntatapahtuman järjestäminen Unified-koripallojoukkueille. Työn toimeksiantaja on urheiluseura Helsingin NMKY.</p> <p>Tavoitteena on vastata kysymykseen: mitä tulee ottaa huomioon soveltavan liikuntatapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa. Tutkimuksessa halutaan selvittää, miten sosiaalinen sirkus ja virtuaalipelit toimivat soveltavan koripallojoukkueen harjoitusten osina ja kuinka niiden avulla voidaan kehittää ryhmän yhteisöllisyyttä ja luoda osallistujille uusia kokemuksia Unified-tapahtumassa 13.5.2022.</p> <p>Opinnäytetyössä käsitellään perusteellisesti tapahtuman suunnittelu- ja toteutusprosessia, erityistä tukea tarvitsevaan liikkajaan ja soveltavaan liikuntaan liittyvää teoriapohjaa ja kehitystyötä soveltavan koripallon saralla Suomessa. Menetelminä työssä käytettiin havainnointia ja sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen palautteen keräämistä. Suuren osan opinnäytetyöstä muodostavat tapahtuman suunnittelu, toteutus ja jälkityöt.</p> <p>Opinnäytetyössä toteutettiin HNMKY:n Unified-joukkueille pelikauden 2021–2022 päättävä yhteinen liikuntatapahtuma, jonka alkulämmittelyssä hyödynnettiin sosiaalisen sirkuksen korttipakkaa ja tapahtuman koripallo-osiossa vuorollaan vaihdossa oleva joukkue pääsi kokeilemaan virtuaalipelaamista eXerium GameXR -pelituoleilla. Tapahtumatilanteessa havainnoitiin joukkueen jäsenten välistä yhteisöllisyyttä muun muassa heidän välisen kannustuksen kautta ja palautelomakkeista selvitettiin osallistujien ajatuksia tapahtuman sisältöä, toteutusta ja vaikutuksia kohtaan.</p> <p>Tutkimuksen perusteella sosiaalinen sirkus ja virtuaalielämykset sopivat hyvin soveltavalle koripallojoukkueelle toteutetun tapahtuman osaksi. Soveltavan liikuntatapahtuman hyvällä suunnittelulla sekä kohderyhmään ja sen tarpeisiin tutustumisella on ryhmän yhteisöllisyyttä kehittäviä vaikutuksia. Monipuoliset harjoituselementit tuovat iloa ja motivaatiota soveltavan liikuntaryhmän harjoitteluun ja opinnäytetyönä syntyntä raporttia voidaan käyttää hyödyksi sekä oman seuran että muiden soveltavan liikunnan organisaatioiden toiminnan kehittämisessä.</p>
Asiasanat soveltava liikunta, tapahtumatuotanto, erityinen tuki, Unified, sosiaalinen sirkus, lisätty todellisuus

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Erityistä tukea tarvitseva henkilö	3
2.1	Kehitysvammaisuus	3
2.2	Autismikirjon häiriö	6
2.3	Harrastamisen tukeminen	7
3	Soveltava liikunta	9
3.1	Inkluusio ja integraatio	13
3.2	Paralympiakomitea.....	15
3.3	Special Olympics.....	15
4	Tapahtuman järjestäminen	18
4.1	Suunnitteluvaihe	21
4.2	Toteutusvaihe	22
4.3	Tapahtuman jälkeen.....	23
5	Unified-koripallo.....	24
5.1	Helsingin NMKY	25
5.2	Koripallon soveltavat liikuntatapahtumat.....	26
5.3	Uudet mahdollisuudet soveltavissa tapahtumissa	29
5.3.1	Sosiaalinen sirkus yhdistää ja liikuttaa	29
5.3.2	Virtuaalitodellisuuksien käyttö soveltavassa liikunnassa	30
6	Työn tavoite ja kohderyhmä	35
7	Tapahtuman suunnitteluprosessi	36
7.1	Projektin vaiheet ja menetelmät.....	36
7.2	Tapahtumapaikka- ja aika	37
7.3	Tapahtuman markkinointi.....	39
7.4	Turvallisuus ja kestävä kehitys.....	39
8	Tapahtuman toteutus	42
8.1	Rakennus	42
8.2	Itse tapahtuma	43
8.3	Jälkitoimet	47
9	Tapahtuman tulokset.....	48
9.1	Palautteen kerääminen	48
9.2	Yhteenveto.....	50
10	Pohdinta	51
	Lähteet	53
	Liitteet	59

Liite 1. Tapahtuman ohjelma-aikataulu ja tsekkauslista	59
Liite 2. Tapahtuman aluekartta	60
Liite 3. Tapahtumakutsu	61
Liite 4. Turvallisuussuunnitelma	62
Liite 5. Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma -tarkistuslista	64
Liite 6. Tapahtuman kestävän kehityksen suunnitelma.....	65
Liite 7. Sosiaalisen median julkaisu.....	69
Liite 8. Palautekysely Unified-pelaajille	70
Liite 9. Palautekyselyn avoimet kommentit	71
Liite 10. Google Forms -kyselyn vastaukset.....	72

1 Johdanto

Mielekäs ja monipuolinen vapaa-ajan käyttö on kaikkien oikeus. Itselle mieluisan toiminnan löytäminen tukee hyvinvointia, itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Joskus henkilöllä on vammasta, sairaudesta tai muusta syystä johtuvia erityisen tuen tarpeita, joiden vuoksi esimerkiksi liikuntaharrastukseen osallistuminen voi olla mielekkäämpää, jos toimintaa on sovellettu henkilöiden toimintakyvyn mukaan. Kehitysvammaiset ihmiset itse pitävät harrastuksia tärkeinä ja toivovat lisää vapaa-ajan toimintaa ja liikuntapalveluja. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10; Verner 2020.)

Suomen väestöstä yli miljoona henkilöä kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. Soveltava liikunta tukee erityistä tukea tarvitsevien vapaa-aikaa ja ihmisoikeuksien ja inklusion toteutumista. Laadukkaasti suunniteltu ja toteutettu terveystuella liikunta on turvallista ja monipuolista, kannustaa itsenäisyyteen, tukee oma-aloitteisuutta, kehittää toimintakykyä ja tuo hyvää mieltä. Soveltavaa liikuntaa ohjaavat arvot, esteettömyys ja turvallisuus: kaikille avoimen liikunnan tunnusmerkistö. Harrastamista voivat tukea muun muassa vertaistoimijuus, avustaja, tukikortit, apuvälineet, toiminnan strukturointi ja rentoutumisharjoitukset. (Soveltava Liikunta SoVeLi ry 2022.)

Säännöllisen liikunnan harrastamisen mahdollistamisen tukena voidaan käyttää virtuaalisuuden ja digitaalisen materiaalin nopean kehityksen myötä lisääntyviä erilaisia virtuaalimaailmoja ja/tai -todellisuuksia, sekä tuttuun liikuntalajiin soveltamista muokkaamalla esimerkiksi toteutustapaa, välineitä tai sääntöjä. Sosiaalinen sirkus on taloudellisesti, sosiaalisesti ja alueellisesti saavutettavaa matalan kynnyksen toimintaa, jossa yhdistyy sirkustaide ja luova liikunta. Sosiaalisen sirkuksen ohjaukseen on luotu korttipakka, jonka kautta sirkusta voi kokeilla ilman ennakkotietoja tai -taitoja. Virtuaalitodellisuuksien avulla voidaan tuoda liikkujalle monipuolisia harrastusmahdollisuuksia hänen kyvyistään tai sijainnistaan riippumatta. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi silmikköä tai virtuaalipelituolia. (Sirkus Magenta 2022; Special eSports 2019; Bardi 2019.)

Opinnäytetyössä perehdytään soveltavan liikuntatapahtuman järjestämiseen, Unified-koripalloon, sosiaalisen sirkukseen ja lisätyn todellisuuden muotoihin. Työssä suunnitellaan ja toteutetaan harjoitustapahtuma soveltavan koripallon joukkueelle. Työn tuloksia analysoidaan palautelomakkeen ja havaintojen pohjalta. Projektissa on tehty yhteistyötä virtuaalipelien ja ergonomisten tuotteiden parissa toimivan eXeriumin kanssa ja mukana sosiaalisen sirkuksen ohjauksessa käytetään Ammattiopisto Liven ja Sirkus Magentan luomaa sosiaalisen sirkuksen korttipakkaa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii helsinkiläinen urheiluseura Helsingin NMKY ry, jonka toiminnassa painotetaan osallistumisen mahdollisuuksia kaikille sekä kohderyhmän ja yksilön tarpeisiin vastaamisen tärkeyttä. Helsingin NMKY on sitoutunut toimimaan yksinäisyyden ja osattomuuden vastavoimana. Jokainen on arvokas osa yhteisöä ja tervetullut toimintaan omana itsenään. (Helsingin NMKY s.a.) HNMKY:ssä toimii kaksi kehitysvammaisille ja muille erityistä tukea tarvitseville henkilöille koripalloharrastuksen mahdollistavaa Unified-koripallojoukkuetta.

Harjoituksissa ollaan huomattu, että pandemian tuomien kokoontumisrajoitusten takia pidetyn harjoitustauon jälkeen pelaajat vaikuttavat jännittävän ryhmässä toimimista ja ryhmien yhteisharjoituksia. Ryhmien jäsenten välistä yhteisöllisyyden tunnetta halutaan kehittää ja saada osallistujille samalla uusia kokemuksia. Tarkoituksena on toteuttaa soveltavan koripallon Unified-joukkueille uudenlainen liikuntatapahtuma, jonka suunnitteluprosessia avaamalla muutkin toimijat voisivat järjestää monipuolisemmin liikuntatapahtumia erityisryhmille.

Mikäli voidaan osoittaa, että pelaajien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä voidaan tukea myös koripallon ulkopuolisten liikunta- ja toimintatapojen avulla, voisi yhteisestä Unified-joukkueiden tapahtumasta tulla osa HNMKY:n koripallokauden vuosittaista aikataulua. Tavoitteena on, että sen avulla voitaisiin jatkossakin aktivoida soveltavan liikunnan joukkuelajien harrastajia ja luoda uusia kokemuksia osallistujille.

Opinnäytetyössä on pyritty käsittelemään kokonaisvaltaisesti soveltavan liikuntatapahtuman järjestämisen kulmakiviä, sosiaalinen sirkus ja virtuaalitodellisuudet edellä. Lisäksi esitetään teoriaa erityistä tukea tarvitsevan henkilön harrastamisesta ja soveltavaa liikuntaa järjestäviä tahoja. Työssä kerrotaan myös toimeksiantajasta ja Unified-koripallon tilanteesta Suomessa. Prosessiin on kuulunut vahvasti myös tapahtuman suunnittelu, toteutus ja jälkityöt. Opinnäytetyössä noudatetaan alan eettisiä periaatteita ja toimitaan niiden mukaan. Työssä viitataan kirjalliseen tutkimustietoon ja työskentely täyttää ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset.

2 Erityistä tukea tarvitseva henkilö

Erityistä tukea annetaan niille henkilöille, joiden kasvun kehityksen tai oppimisen tavoitteiden saavuttaminen ei toteudu riittävästi muuten. Erityinen tuki muodostuu yleisen ja tehostetun tuen keinojen lisäksi koulujen erityisopetuksesta, jota voidaan antaa joko muun opetuksen yhteydessä tai osittain tai kokonaan erityisluokalla. Erityisen tuen tehtävänä on antaa henkilölle kokonaisvaltaista kasvun ja oppimisen tukea sekä edistää hänen oppimisedellytyksiään niin opinnoissa ja työelämässä kuin vapaa-ajalla ja sosiaalisessa ympäristössäkin. (Peda.net s.a.)

Erityisen tuen tarve ei ole sidottu tiettyyn diagnoosiin tai vammaan. Erityisen tuen tarpeen taustalla voi olla esimerkiksi kognitiivinen tai psyykinen sairaus tai vamma, kuten toiminnallinen tai älyllinen kehitysvamma, autismikirjon häiriö, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD tai esimerkiksi loukkaantumisesta peräisin oleva trauma. Joskus tarpeen aiheuttaa vielä diagnosoimaton oireyhtymä tai usea päällekkäinen syy, kuten uupumusta aiheuttava tarve ja vaikeudet päästä tarvittavien palveluiden piiriin. (THL 2019, 4.) Tuen tarpeen arviointi tapahtuu aina suhteessa henkilön kokonaistilanteeseen ja voimavaroihin sekä ympäristön mahdollisuuksiin huomioida ja tukea monenlaisia oppijoita (Jamk 2018).

Myös erityistä tukea tarvitsevan on saatava kokea onnistumisen ja oppimisen iloa. Näin vahvistetaan hänen itsetuntoansa ja oppimismotivaatiota ja tuetaan sitä kautta elämänhallintaa. (Peda.net s.a.) Erilaiset sovellukset tutuista toimintatavoista ja yksilöllinen ohjaus tukevat erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä. Opinnäytetyössä käsitellään erityistä tukea tarvitsevien liikuntaharrastusta Unified-toiminnassa, jonka perusteella työssä tarkastellaan kahta erityispiirteitä tuovaa tekijää, kehitysvammaisuutta ja autismikirjon häiriötä.

2.1 Kehitysvammaisuus

Vammaisuuden sosiaalinen malli korostaa ajatusta, että jostain ihmisen ominaisuudesta tulee vammaisuutta yhteiskunnan asettamien esteiden ja asenteiden kautta. Suomessa voimassa olevan kehitysvammalain mukaan henkilö, jolla kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi, on oikeutettu erityishuollon palveluihin. Vammalla tarkoitetaan sellaista fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa pysyvästi yksilön suorituskykyä. Hermoston sairauksia, vaurioita ja muita toiminnan puutoksia tai poikkeavuuksia nimitetään hermoston kehityshäiriöksi, joista tärkeimpiä ovat aivojen kehityshäiriöt. Niihin liittyy usein älyllisten toimintojen vajavuutta, jota nimitetään älylliseksi kehitysvammaksi. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 15–16.)

Suomessa arvioidaan olevan noin 50 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma (Kehitysvammaliitto 2022a). Kehitysvammaisuuden vaikutus yksilön elämään vaihtelee paljon. Kehitysvamma voi olla lievä, jolloin henkilö tulee toimeen melko itsenäisesti ja tarvitsee tukea vain joillakin elämänalueilla. Vaikeasti kehitysvammainen ihminen tarvitsee jatkuvaa tukea. Kehitysvammaisuus on eri kulttuureissa ja eri aikakausina ymmärretty hyvin eri tavoilla. Nyky-yhteiskunnassa kehitysvammaisuus mielletään ennen kaikkea lääketieteen kautta. On kulttuuriin sidottua, mitä pidetään normaalina tai poikkeavana. Diagnoosit ja niiden eri merkitykset myös vaihtelevat ajan muuttuessa. Ihminen on kuitenkin aina enemmän kuin diagnoosi. (Verner 2021a.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksessa IDC-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) älyllinen kehitysvammaisuus on tila, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on epätäydellinen tai estynyt. Yleiseen henkiseen suorituskyvyn vaikuttavia taitoja ovat kehitysiässä ilmaantuvat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot. AAIDD:n (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) esittämässä mallissa älyllinen kehitysvamma on perustaltaan toiminnallinen, älyllisten ja adaptiivisten taitojen ja ympäristön vaatimuksien välinen vuorovaikutussuhde. Malli vastaa suomalaista käsitettä älyllisestä kehitysvammasta, jossa toimintakyky yhdistetään älylliseen toimintarajoitteeseen. AAIDD:n määritelmässä kehitysvammaisuus tarkoittaa tämänhetkisen toimintakyvyn rajoitusta, jolle on ominaista keskimääräistä heikompi älyllinen suorituskky ja johon samanaikaisesti liittyy rajoituksia kahdessa tai useammassa adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavista osa-alueista, joita ovat kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, kotona asuminen, yhteisössä toimiminen, sosiaaliset taidot, itsehallinta, oppimiskyky, terveys ja turvallisuus sekä vapaa-aika ja työ. (Kaski ym. 2012, 16.)

Taulukko 1. Älyllinen kehitysvammaisuus, *retardatio mentalis*, WHO (mukaillen Kaski ym. 2012,18)

Älyllisen kehitysvammaisuuden aste	Älykkyyssosamäärä	Älykkyyssikä (v)
Lievä (<i>retardatio mentalis levis</i>)	50–69	9–11
Keskivaikea (<i>retardatio mentalis moderata</i>)	35–49	6–8
Vaikea (<i>retardatio mentalis gravis</i>)	20–34	3–5
Syvä (<i>retardatio mentalis profunda</i>)	alle 20	0–2
Muu määrittely (<i>alia retardatio mentalis specificata</i>)	-	-
Määrittelemätön (<i>retardatio mentalis levis non specificata</i>)	-	-

Kehitysvammaan johtavia tekijöitä tunnetaan monia. Eniten käytetty luokittelutapa on maailman terveysjärjestö WHO:n syy- ja tautikohtainen diagnoosiluokitus (taulukko 1), jonka lisäksi syyt voidaan myös luokitella suurempina kokonaisuuksina käyttäen lähtökohtana kehitystapahtumia aikajärjestyksessä hedelmöityksestä aikuisikään. Kehitysvammaisuus voi johtua perintötekijöistä, raskauden aikaisista, tuntemattomista syistä johtuvista epämuodostumista, ulkoisista synnytyistä

edeltävistä syistä, syntymään liittyvistä tekijöistä, syntymän jälkeisistä syistä, tuntemattomista syistä tai ilmoittamattomista syistä. Usein kehitysvammaisuuden syytä ei pystytä selvittämään, vaan syy jää tuntemattomaksi. Syy jää tuntemattomaksi noin 30 prosentissa vaikeista ja 50 prosentissa lievistä kehitysvammoista. (Kaski ym. 2012, 25–27; Vernerinen 2017a.)

Kehitysvammaisuuden alkamisiälle ei ole Suomen laissa tarkkaa ylärajaa. Jos älyllinen suorituskyky kuitenkin heikentyy vasta 18 ikävuoden jälkeen, puhutaan tavallisesti dementiasta. Kehitysvammaisuuden perusteella annettavan erityishuollon saamiseen ei vaikuta ikäraja, vaan henkilön yksilölliset tarpeet. Kehitysvammaiset henkilöt kuitenkin eriytetään usein lapsesta asti omiin erityisluokkiinsa ja harrastusryhmiinsä. Vammaisten lasten tulee voida olla osallisia ja toimia yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa eri elämäntilanteilla. Näin totutaan jo pienestä pitäen siihen, että heillä on oikeus osallistua ja olla mukana. Lapsena oleminen on samanlaista kaikille; siihen kuuluu leikki, kekseliäisyys, oivallukset, tutkimisen ja oppimisen ilo. (Kaski ym. 2012, 16–17; Kehitysvammaliitto 2022b.)

Älylliseen kehitysvammaisuuteen voivat liittyä myös muut kehityshäiriöt, lisävammat tai -sairaudet. Näitä voivat olla esimerkiksi aisti-, puhe- ja liikuntavammat, epilepsia, autismikirjo, haastava käyttäytyminen ja mielenterveyden häiriöt. Lisäoireiden ja -sairauksien lisäksi kehitysvammaisilla voi olla muita äkillisiä tai pitkäaikaisia sairauksia. Liikuntavammat muodostavat huomattavan osan älylliseen kehitysvammaisuuteen liittyvistä lisäoireista. Erityishuollon piirissä liikuntavammoja on joka neljännellä. Liikuntavammaisten henkilöiden motorisen kehityksen viivästyminen ilmenee kasvuvuorossa tavallisesti perus- ja havaintomotoriikassa. Viivästyminen saattaa lisätä myös heikot ympäristövirikkeet ja vähäinen harjoitus. (Kaski ym. 2012, 23, 181–182.) Liikunnallisten perustaitojen, kuten oman kehon hahmotuksen, pään ja ylävartalon hallinnan, kääntymisen, seisomisen ja kävelyn harjoittamisessa tavoitteena on liikkumisessa tarvittavien liikekaavojen itsenäisen hallinta. Liikuntavammaisen henkilön harjoittelun tavoitteena on oikeiden liikemallien oppiminen, normaalin kehityskulun edistäminen ja virheliikkeiden ehkäisy. Harjoittelun tukena voidaan käyttää esimerkiksi apuvälineitä, luonto-, musiikki- ja vesiliikuntaa. (Kaski ym. 2012, 182, 184.)

Diagnostiset luokittelut ovat ihmisten terveydentilan ja siihen liittyvien aiheiden, piirteiden tai tarpeiden kuvaamista. Kuva toimintakyvystä tai vammaisuudesta syntyy siinä asiayhteydessä, jossa ihmisen elämäntilanne ja elinympäristö vaikuttavat. Yksilön kannalta on keskeistä tietää, mikä johtuu vammaisuudesta ja mikä ei. Tästä on hyötyä muun muassa selvittäessä vammaisuuden syitä, tutkittaessa käyttäytymistä ja suunniteltaessa yksilöllistä opetusta, kuntoutusta ja hoitoa. (Kaski ym. 2012, 18–19.) Kansainvälistä ICF-luokitusta käytetään toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden mittaamiseen. Se jakaa toimintakyvyn kehon

toimintoihin ja ruumiin rakenteeseen, suorituksiin ja osallistumiseen sekä kontekstuaalisiin ympäristö- ja yksilötekijöihin. (Vernerin 2017b.) ICF-luokitusta käsitellään tarkemmin luvussa kolme.

2.2 Autismikirjon häiriö

Autismikirjon häiriö on varhaislapsuudessa ilmenevä ja useimmiten läpi elämän jatkuva neurobiologinen häiriö. Maailman terveysjärjestö WHO:n ylläpitämän IDC-10 tautiluokitusjärjestelmän tilalle otetaan tammikuusta 2022 alkaen käyttöön uusi IDC-11-luokitus. Muutoksen yhteydessä myös autismikirjolle tulee käyttöön yhteinen Autismikirjon häiriö -diagnoosinimike, joka korvaa aiemmat laaja-alaisten kehityshäiriöiden erillisiidiagnoosit *lapsuusiän autismi*, *Aspergerin syndrooma* ja *PDD-NOS* (erikseen määrittelemätön kehityshäiriö). Sana ”autismikirjo” kuvaa autismin moninaisuutta, yksilöllisyyttä ja toimintakyvyn vaihtelua. Autismikirjo vaikuttaa siihen, miten ihminen viestii ja on vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä siihen, miten hän aistii, kokee ympäröivän maailman ja toimii siinä. (Autismiliitto 2022a.)

Autismikirjo ilmenee jokaisella henkilöllä hyvin yksilöllisesti, ja sen aiheuttamat toimintarajoitteet ovat myös yksilöllisiä ja vaihtelevia. Jotkut pystyvät elämään hyvin itsenäisesti, toiset taas voivat tarvita vahvaa tukea läpi elämänsä. Kokonaisuuksien, sosiaalisten tilanteiden ja asiayhteyksien hahmottaminen, on heille vaikeaa, ja voi lisätä erityistä stressiherkkyyttä. Kaikkien autismikirjon ihmisten käyttäytymisessä on kuitenkin yhteisiä näkyviä ja tunnistettavia piirteitä liittyen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin, viestintään ja arjessa toimimiseen. Monella autismikirjon henkilöllä on aistisäätelyn erityispiirteitä, esimerkiksi yli- ja aliherkkyyksiä liittyen valoon, ääniin, kosketukseen, hajuihin, makuihin ja väreihin. (Autismiliitto 2022b.) Kokonaisuuksien, asiayhteyksien ja sosiaalisten tilanteiden hahmottaminen voi olla vaikeaa, joka taas lisää myös erityistä stressiherkkyyttä (Aivosäätiö 2022). Autismikirjoon liittyy myös paljon vahvuuksia ja voimavaroja. Autismikirjon henkilöllä voi olla esimerkiksi hyvä yksityiskohtien erottelukyky, hyvä oikeudentaju tai erityinen lahjakkuus. (Autismiliitto 2022b.)

Autismikirjon esiintyvyys väestöstä noin 1–1,2 %, eli Suomessa autismikirjon ihmisiä arvioidaan olevan 55 000–65 000 henkilöä. Autismin taustalla olevia syitä ei kunnolla tunneta. Tyypillisesti piirteet näkyvät jo varhaislapsuudessa, kun lapsi alkaa opetella puhetta ja vuorovaikutustaitoja tai jos näissä taidoissa ilmenee taantumista. Luultavasti taustalla on useita tekijöitä, jotka ovat sekä geneettisiä että ympäristöstä johtuvia. Lisäksi perintötekijät yhdessä ympäristötekijöiden kanssa vaikuttavat autismin syntyyn ja ilmenemismuotoon. Arvioiden mukaan yli 60 % prosenttia autismikirjolla olevista henkilöistä autismi esiintyy ilman poikkeavaa kielenkehitystä ja/tai kehitysvammaa. (Autismiliitto 2021.)

Autismikirjon häiriön piirteet ovat yleensä havaittavissa lapsuusiän aikana. Tyypillisesti ne liittyvät lapsen vuorovaikutuksen kehittymiseen, leikkiin, puheen tuottamiseen, verbaaliseen ja nonverbaaliseen ilmaisuun, sekä erilaisiin muutoksiin ja aistiärsykkeisiin suhtautumiseen. Autismikirjon häiriötä ei voi parantaa, mutta on olemassa toimivia keinoja sekä kasvun ja kehityksen tukemiseen että liitännäisoireiden hoitamiseen ja arjen helpottamiseen. Autismikirjolla oleva henkilö hyöttyy säännöllisestä arjesta ja rutiineista. Kuntoutuksen tyyppi, määrä ja laatu vaihtelevat yksilöllisesti. Uuden opettelussa on tärkeää edetä itsetuntoa tukien ja kärsivällisesti, positiivisen kannustamisen ja palkitsemisen kautta. (Aivosäätiö 2022.)

2.3 Harrastamisen tukeminen

Itselle mielekkään toiminnan löytäminen ja harrastukset ovat tärkeä tie parempaan itsetuntemukseen. Harrastukset kehittävät henkilön sosiaalista piiriä ja tukevat kaverisuhteiden löytymistä ja kehittymistä. Niissä oppii uusia taitoja ja saa toteuttaa omaa itseään ja luovuuttaan. Toiminnanohjauksen haasteet, sosiaaliseen toimintaan osallistumisen vaikeus tai muut erityistarpeet voivat kuitenkin laskea valmiuksia osallistua yleiseen harrastustoimintaan. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 213.) Laki kehitysvammaisten erityishuollosta eli ns. kehitysvammalaki korostaa jokaisen erityishuollossa olevan kehitysvammaisen ihmisen oikeutta täysimääräiseen osallistumiseen yhteiskunnassa. Hänen toiveensa, mielipiteensä ja yksilölliset tarpeensa on otettava huomioon, ja hänelle on turvattava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa omiin asioihinsa. Kehitysvammaisen ihmisen itsemääräämistä tulee vahvistaa ja hänen itsenäistä suoriutumistaan tukea. (Verner 2020.)

Joskus henkilön toiminnanohjauksen haasteet vaikeuttavat harrastamista, vaikka itsellä olisikin halu osallistumiseen. Harrastukseen lähteminen tai harrastuksen valitseminen voi ilman tukea olla vaikeaa tai jopa ylitseppäsemätöntä. Tueksi voi sopia esimerkiksi saattaminen harrastukseen tai mukana harrastava avustaja. Muita harrastamisen tukikeinoja voivat olla muun muassa tutustumiskäynnit, aistiapuvälineiden, kuten korvatulppien käyttö, sääntöjen opettelu tai muokkaus, kuvakortit, toiminnan strukturointi, vertaistoimijuus, pienempi ryhmäkoko ja rentoutumisharjoitukset. Tärkeää on löytää henkilölle itselle mieluisa harrastus, joka ei kuormita häntä liikaa. Mielenkiintoa voidaan kasvattaa esimerkiksi harrastamalla koko perheen kanssa, jolloin harrastuksista tulee osa kaikkien arkirytmää. Toisaalta jos henkilö ei kaipaa harrastusta, myös se sopii, jos muulla tavoin löytää arkeensa mielekästä tekemistä ja sisältöä. (Oksanen & Sollaavaara 2019, 213–217.)

Vammaisilla ihmisillä ja muilla erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä on yhtäläinen oikeus osallistua myös muuhun kuin erityisesti vammaisille ihmisille suunnattuun vapaa-ajan toimintaan. Kehitysvammaisten henkilöiden harrastaminen painottuu usein yksin ja kodin piirissä toimimiseen. Varsinkin paljon tukea tarvitsevalle henkilölle yksin harrastaminen voi olla vaikeaa tai joskus jopa

este toiminnalle, joten on tärkeää löytää ihminen tai ihmisiä, jonka kanssa voi harrastaa. Vaikeavammaisella ihmisellä on oikeus saada henkilökohtaista apua. (Vernerin 2020.)

Jos liikkumiseen ja harrastamiseen tarvitaan paljon tukea ja apuvälineitä, voidaan niitä ostamisen sijaan myös lainata tai vuokrata. Toimintavälineitä ja vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä Suomessa vuokraavat tahot löytyvät Välineet.fi-verkkopalvelusta. Valtakunnallisesti toimivia vuokraajatahoja ovat esimerkiksi Kehitysvammaisten tukiliiton alaisuudessa toimiva Malike (Matkalle, liikkeelle, keskelle elämää) ja Suomen Paralympiakomitean SOLIA-palvelu. (Välineet.fi 2018.)

3 Soveltava liikunta

Jokaisella pitäisi olla oikeus liikkumaan päivittäin. Laadukkaasti suunniteltu ja toteutettu terveystuokunta on turvallista ja monipuolista, kannustaa itsenäisyyteen, tukee oma-aloitteisuutta, kehittää toimintakykyä ja tuo hyvää mieltä. Soveltava liikunta tarkoittaa sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden liikunta vaatii vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi soveltamista ja erityisosaamista. (Soveltava Liikunta SoVeLi ry 2022; Vernerin 2021b.)

Liikunnan soveltamisen lähtökohta on yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden tunnistaminen ja huomioiminen. Esimerkiksi neurokirjon lapselle ja nuorelle oman kehon hahmottaminen ja kehon osien oppiminen voivat vaatia erityistä huomiota ja harjoittelua. (Oksanen & Sollasvaara s.a., 222–223.) Soveltaminen voi tarkoittaa esimerkiksi toteutuksen, välineiden, sääntöjen tai ympäristön muokkaamista jokaisen osallistujan tason ja tarpeet huomioivan osallistumisen mahdollistamiseksi. Liikunnan soveltamista on minkä tahansa liikuntatuokion sisällön muokkaaminen osallistujien toimintakyvyn mukaan. Myös erilaisten urheilulajien soveltavat versiot voidaan määrittellä soveltavaksi liikunnaksi. (Soveltava Liikunta SoVeLi ry 2022.) Keskiössä on ilmapiiri, oppimisympäristö, jossa kaikki ovat tasavertaisia ja oikeudenmukaisuus toteutuu.

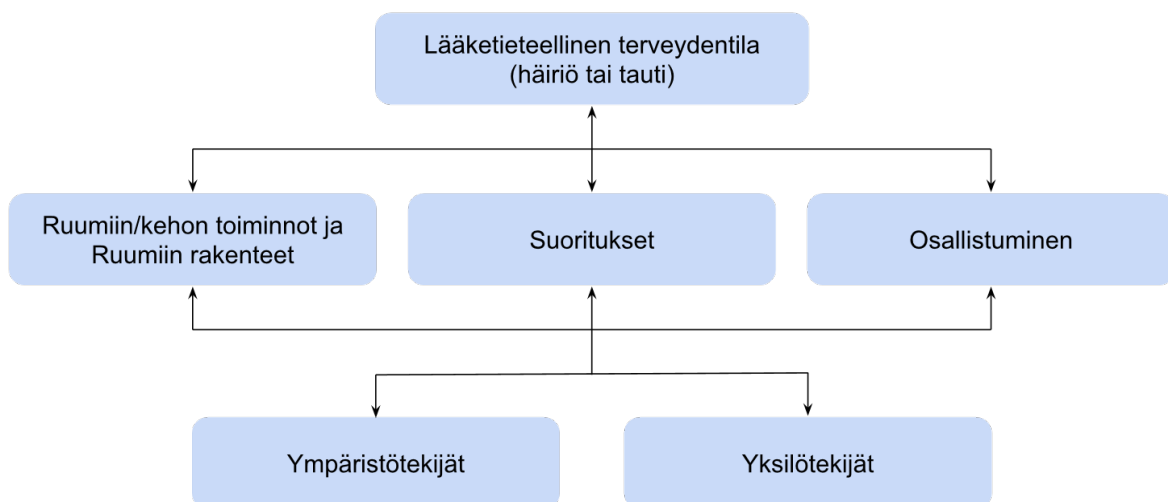
Kaikille avoimessa oppimisympäristössä on turvallista olla, siellä on lupa kokeilla, onnistua, epäonnistua, näyttää tunteita ja kannustaa muita (Rintala ym. 2012, 10, 13–14). Soveltavan liikunnan tarkoitus on löytää erilaisia mahdollisuuksia liikunnan toteuttamiseksi. Parhaimmillaan soveltava liikunta edistää fyysisten ominaisuuksien, kuten voiman, koordinaatiokyvyn ja/tai tasapainon, lisäksi myös ryhmässä toimimisen taitoja, rohkeutta ja itsensä hallitsemisen tunteita. (Vernerin 2021b.)

Soveltavaa liikuntaa ohjaavat arvot, esteettömyys ja turvallisuus: kaikille avoimen liikunnan tunnusmerkistö. Kaikki osallistujat ovat tervetulleita toimintaan ja ohjaajat ovat valmiita kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja oppimaan heidän kanssaan. Toiminnalle laaditaan pelisäännöt yhdessä osallistujien ja ohjaajien kanssa ja kiusaamiseen puututaan välittömästi. Kaikkia kohdellaan tasavertaisesti ja ohjaajien tulee olla reiluja ja kannustavia kaikkia osallistujia kohtaan. Kodin ja osallistujien mielipiteet huomioidaan toiminnassa. Toimintaa koskevan tiedotuksen tulee olla selkeää, riittävää, ajankohtaista ja kaikkien saatavilla. Liikunnan esteettömyyteen vaikuttavat muun muassa saavutettava paikka, paikkaansa pitävä harjoitusohjelma, kohtuulliset osallistumiskustannukset sekä mahdollisuus tutustua toimintaan. Esteettömän liikuntakokemuksen takaamiseksi ohjaajien tulee olla osaavia ja valmistautuneita tehtävänsä, ja ohjauksen turvallisuus- ja ensiapujärjestelyiden tulee olla selkeitä ja ymmärrettäviä. Liikuntaryhmän koko ja ympäristö määrittävät toiminnan, olosuhteiden ja osallistujien tarpeiden perusteella.

Monikulttuurisuus ja erilaisuus nähdään soveltavassa liikunnassa rikkautena. Ohjauksessa käytetään tarvittaessa tukena erilaisia kommunikaatiomenetelmiä, apuvälineitä tai muita menetelmiä, jotta jokaisella on samanlaiset mahdollisuudet omien kykyjensä ja tarpeidensa perusteella osallistua toimintaan. (Rintala ym. 2012, 218–220.)

Suomen väestöstä yli miljoona henkilöä kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. Liikunta on ihmisoikeus- ja tasa-arvokysymys. Suomessa astui voimaan 1.5.2015 liikuntalakiuudistus, jossa korostetaan, että liikunnan on oltava yhtä mahdollista kaikille läpi elämän toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. (Vernerin 2021b.) Kaikille avoimen liikunnan käsitettä käytetään liikuntakulttuurissa tapahtuvasta tasa-arvon toteutumisesta, syrjimättömyydestä ja henkilökohtaisesta valinnanvapaudesta. Erillisiä soveltavan liikunnan palveluita tarvitaan toistaiseksi avoimen liikunnan rinnalle, jotta jokainen liikunnan harrastaja löytäisi itselleen sopivia liikkumisen tapoja ja palveluita. Kaikille avoin liikunta edellyttää liikuntapaikkojen esteettömyyskartoituksia, ohjaajakoulutusta, avustajia ja muita osallistumisen mahdollistavia tukitoimia. (Rintala ym. 2012, 218.)

ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health) on kansainvälinen WHO:n vuonna 2001 julkaisema standardi toimintaedellytysten kuvaamiseen. ICF kertoo (Rintala ym. 2012, 12–13), että yksilön osallistumisen laajuuteen vaikuttavat toimintakyvyn lisäksi myös ympäristötekijät (kuva 1). Toimintakykyyn kuuluvat kehon toiminnot, ruumiin rakenne, suoritukset ja osallistuminen. ICF:n kontekstuaalisiin tekijöihin, yksilö- ja ympäristötekijöihin, kuuluvat fyysinen ympäristö, ihmisten tarjoama tuki, palvelut ja asenteet, hallinto ja valtion laitokset, sekä esimerkiksi yksilön ikä, terveydentila, elämäntavat, tottumukset, kokemukset ja käyttäytymismallit.

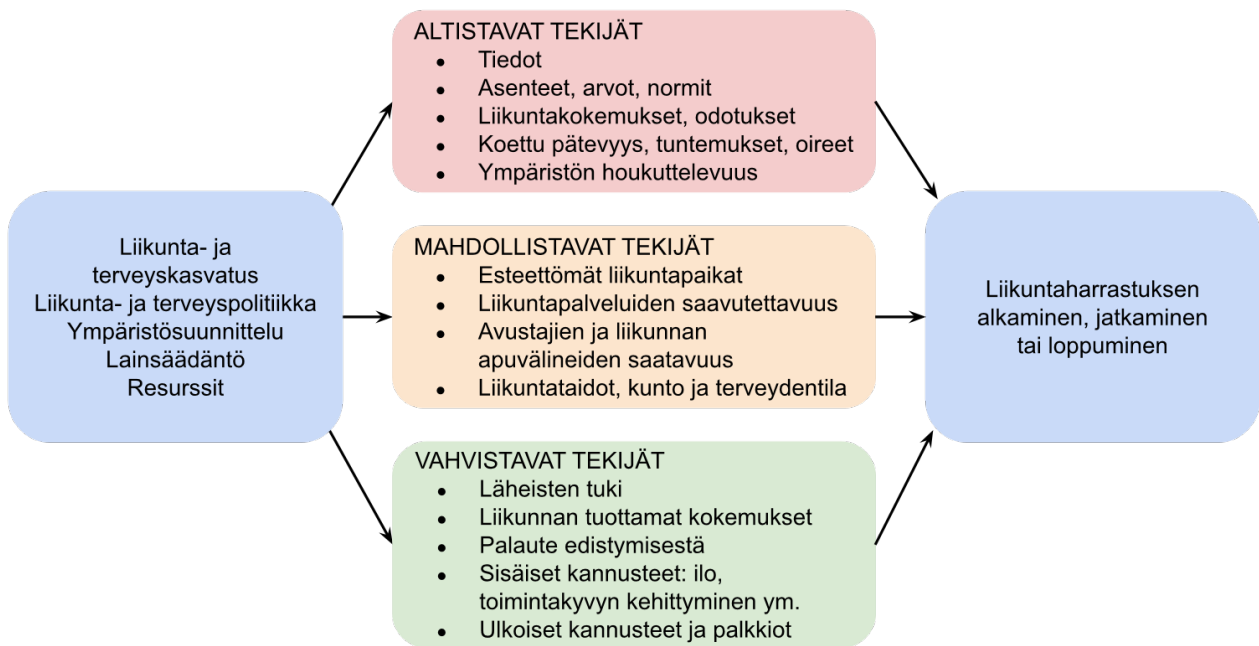


Kuva 1. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (mukaillen Rintala ym. 2012, 12)

Liikunta on erittäin merkittävässä asemassa erityisryhmien hyvinvoinnissa. Kehitysvammaisten verkkopalvelu Vernerin (2021b) mukaan kehitysvammaisilla todetaan kaikkein eniten terveysongelmia saman ikäisiin valtaväestön edustajiin verrattuna. Näihin lukeutuvat muun muassa unihäiriöt, vajaaravitsemus, korkea verenpaine, korkeat kolesterolipitoisuudet, diabetes, sydänsairaudet sekä hengitystie-infektiot ja osteoporoosi. Myös mielenterveyden ongelmat ovat kehitysvammaisilla yleisempiä kuin valtaväestöllä. On kuitenkin yleistä, että kehitysvammaisten kuntoutuksessa tai hoitosuunnitelmissa liikuntaa ei huomioida tarpeeksi.

Hyvinkin pienet lisäykset arkiliikunnan määrään ovat terveyden kannalta merkityksellisiä. Liikkuminen parantaa kuntoa, elämänlaatua ja mielenterveyttä, vahvistaa luita ja lihaksia, antaa mahdollisuuden yhteisöllisyyteen, helpottaa arjen toimintoja lisäten itsenäisyyttä, ja auttaa myös sairauksien ehkäisemisessä. Ihmisen tulisi liikkua jokainen päivä. (Suomen Paralympiakomitea ry, Soveltava liikunta SoVeLi ry & Folkhälsan 2019.) Eri ikäisille on laadittu omat liikuntasuosituksensa. 7–17-vuotiaille suositellaan vähintään 60 minuuttia liikkumista päivässä (UKK-instituutti 2021). Aikuisten tulisi liikuntasuosituksien mukaan liikkua viikoittain ainakin 150 minuuttia reipasta kestävyysliikuntaa, kuten kävelyä, tai 75 minuuttia raskaampaa liikuntaa, kuten juoksua. Lisäksi voima- ja tasapainoharjoituksia tulisi tehdä vähintään kahtena päivänä viikossa. Yksilölliset erot liikunnan ja ravinnon tarpeen ovat kuitenkin suuria, ja joskus on tärkeämpää kiinnittää huomio liikunnan laatuun ja kokemuksellisuuteen liikunnan määrän sijaan. (Suomen Paralympiakomitea ry, Soveltava liikunta SoveLi ry & Folkhälsan 2019; Käypä hoito 2016; Vernerin 2021b.)

Mikäli erityisryhmiin kuuluvan henkilön on vaikea yhtäjaksoisesti liikkua suositusten kannalta riittävästi, voidaan suositeltu liikuntamäärä tavoittaa myös lyhentämällä liikunnan kerta-annosta ja liikkumalla useammin. Kuntoa voidaan ylläpitää ja kehittää myös monilla kotiympäristössä tehtävillä harjoitteilla. Suorituskyvyn ja kunnan kehittämiseksi tulee valita kullekin ikäryhmälle sopivia harjoitteita. Pienten lasten aktiviteetteina voi olla esimerkiksi viestijuoksua, kiipeilyä, esteratoja, viitepelejä ja musiikkiliikuntaa. Nuorilla ja aikuisilla kuntoa voidaan kehittää enemmän tai vähemmän itsenäisesti suoritettuna esimerkiksi kuntoliikunnan peruslajien, eli kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja hiihdon muodossa tai palloilulajien, musiikkiliikunnan ja talviliikunnan kautta. Harjoitteluun voi kuulua myös ohjattua kuntoliikuntaa, kuten kuntosaliharjoittelua, vesiliikuntaa, rentoutusryhmiä ja pallopelejä. Mikäli henkilöllä on pitkäaikainen lääkitys, sairaus tai jokin liikuntarajoite, tulisi liikuntaan liittyen saada ohjeistusta terveydenhoitoalan ammattilaiselta tai lääkäriltä. On myös tärkeä varmistaa liikunnan sopivuus ja sen oikea laatu, mikäli henkilö ei ole ennen harrastanut liikuntaa tai edellisestä kerrasta on jo jonkin verran aikaa. (Rintala ym. 2012, 254–255.)



Kuva 2. Liikunta-aktiivisuuteen kannustaminen (mukaillen Rintala ym. 2012, 45)

Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaminen on tehokasta, kun ihmisen elämäntilanne otetaan huomioon ja liikunta puetaan osaksi arkea (kuva 2). Erityisryhmään kuuluvan henkilön oman motivaation löytäminen on lähtökohtana uusien asioiden ja uusien taitojen oppimiseen, myös liikuntaa ajatellen. Lähiyhteisöllä ja ympäröivällä yhteiskunnalla on vaikutuksia siihen, minkälainen halu ja mahdollisuus ihmisellä on valita liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Soveltavaan liikuntaan osallistuvia ja motivoivia tekijöitä voivat olla muun muassa innostava ryhmä tai seura, osaava ja kannustava ohjaus, konkreettiset palkinnot liikkumisesta, liikkumisen sopiva taso ja monipuolisuus, onnistumiset ja liikunnan tuomat elämykset. Kun mahdollisimman moni altistava, mahdollistava ja vahvistava tekijä vaikuttaa samaan suuntaan, ihmisellä on parhaat mahdollisuudet oman liikuntakäyttäytymisensä muutokseen. (Vernerin 2021b; Rintala ym. 2012, 44–46.)

Motivaatiota liikkumiseen lisäävät koettu autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä ja laatu ratkaisevat, kehittykö yksilön motivaatio liikuntaa kohtaan sisäiseksi vai ulkoiseksi, eli lähteekö halu liikkumiseen heistä itsestään vai liikkuvatko he esimerkiksi ulkoisten motivaattoreiden, kuten palkintojen takia. Koettu autonomia vaikuttaa positiivisesti liikkujan viihtymiseen, yrittämiseen, emotionaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä kyvykkyyden kokemuksiin. Motivaation autonomiaa korostavassa liikuntaympäristössä yksilöllä on mahdollisuuksia valita mielenkiintonsa mukaan harjoitteita ja hän pystyy myös vaikuttamaan harjoitusten sisältöjen toteutukseen ja suunnitteluun. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 193.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa luontaista tarvetta kuulua ryhmään sekä yksilön pyrkimystä etsiä yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden, läheisyyden ja kiintymyksen tunteita toisten kanssa ollessaan. Sosiaalisesti yhteenkuuluva valmennusryhmä kehittää osallistujien sisäistä motivaatiota. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevat vapaaehtoinen osallistuminen sekä lämmin ja välittävä valmentaja, turvallisuuden ja luottamuksen tunteiden kehittäminen esimerkiksi keskustelemalla henkilökohtaista asioista harjoitusten lomassa ja ryhmän jakautumista aiheuttavien harjoitteiden välttäminen. Myös kyvykkyyden kokeminen on merkittävä motivaation muoto urheilussa. Kyvykkyys on yksilöllistä ja riippuvaista monista tekijöistä. Kyvykkyyden kokemuksia liikunnassa tukevat yrittämiseen, uuden oppimiseen sekä itsevertailuun kannustaminen: ”jokainen voi kokea kyvykkyyttä, kun vertaa suorituksiaan omiin aikaisempiinsa suorituksiin.” (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 193.) Joskus kehitysvammaisilla henkilöillä kyvykkyyttä alentavat tapahtumat ovat voineet aiheuttaa opittua avuttomuutta, joten on erityisen tärkeää, että heidän liikunnassaan keskitytään motivointiin kyvykkyyden tunteita tukevilla toimilla.

Soveltavaa liikuntaa järjestävät liikuntalain mukaisesti erilaiset järjestöt sekä kunnat. Merkittäviä järjestäjiä ovat erityisesti kuntien liikunta- ja koulutoimi, vammaisurheilu-, eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt sekä sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset. Lisäksi soveltavaa liikuntaa voidaan järjestää työväen- ja kansalaisopistoissa ja eri tahojen ylläpitämissä erityiskouluissa ja -opistoissa. Kunnat ovat soveltavan liikunnan tärkein järjestäjätaho. Liikuntalain (390/2015) mukaan niiden tulee luoda edellytyksiä soveltavan liikunnan järjestämiseen esimerkiksi jakamalla järjestöille avustuksia ja huolehtimalla alueen liikuntapaikoista ja tiedotuksesta. (Rintala ym. 2012, 489–491.) Myös yhä useammat urheiluseurat ovat ottaneet soveltavaa liikuntaa toimintaansa mukaan erilaisten harjoitusryhmien ja Unified-toiminnan kautta. Löydä oma seura -palveluun on kirjattu jo yli 500 toimijaa, joilla on mahdollisuus liikuttaa erityistä tukea tarvitsevia omassa arjessaan.

3.1 Inklusio ja integraatio

Vammaisten ihmisten tarpeet ovat pääosin samanlaiset kuin muidenkin ja myös heillä tulee olla samanlaiset mahdollisuudet niiden tyydyttämiseen. Vammaispoliittisessa keskustelussa ollaan siirrytty kehitysvammaisen ihmisen oikeuksien erillistarkastelusta vammaisen ihmisen osan tarkasteluksi yleisten ihmisoikeuksien, kansalaisten perusoikeuksien sekä osallisuuden ja syrjimättömyyden näkökulmasta. Integraatio eli sellaisen yhteiskunnan rakentaminen, jossa vammaisen ihminen voi elää ilman erottelua yhteiskunnan jäsenenä asukkaan oikeuksin ja velvollisuuksin, nähdään keinona normaalisuuden saavuttamiseen. Yhteiskunnassa eläminen ei yksinään riitä turvaamaan vammaisen ihmisen hyvää elämää, vaan tarvitaan mukaan ottamista, inklusiota, joka on mahdollista vain vammaisuuden hyväksymisen, tiedon ja toimivien ihmissuhteiden avulla. (Kaski ym. 2012, 148.)

On havaittu, että erityisryhmiin kuuluviin kohdistuvat ennakkoluulot ja syrjintä vähenevät, kun heitä nähdään yleisillä paikoilla liikkumassa (Verner 2021b). Integraatiolla tarkoitetaan esimerkiksi liikunnassa erityistä tukea tarvitsevan liikkujan sijoittamista yleisiin liikuntapalveluihin tai koulussa yleisopetuksen liikuntatunnille. Rintalan ja muiden (2012, 216–217) mukaan integraatio voidaan jakaa neljään osaan: fyysiseen, toiminnalliseen, sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen integraatioon. Fyysinen integraatio tarkoittaa fyysisen etäisyyden pienentämistä, ja se voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmäintegraationa. Toiminnallisessa integraatiossa erityisliikuntapalvelut toteutetaan käyttäen resursseja, esimerkiksi liikuntatiloja ja ohjaajia, yhteisesti yleisten palveluiden kanssa. Sosiaalinen integraatio ilmenee erilaisuuden hyväksymisenä, myönteisenä vuorovaikutuksena ja erilaisten ihmisten välisinä ystävyyssuhteina. Yhteiskunnallista integraatiota voidaan pitää integraation päämääränä. Siinä ihminen asettuu yhteiskuntaan sen täysiarvoisena jäsenenä.

Suomen Paralympiakomitea ry:n (s.a.) mukaan ”inkluisio on kaikille avointa toimintaa ja osallisuutta”. Inkluisioon juuret ovat syvällä ihmisen oikeuksien kehityksessä ja tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumisessa. Inkluisioon toteuttaminen on moninaista, eikä siihen ole yhtä oikeaa ratkaisua. Toteutus vaatii resursseja ja sitoutumista monipuoliseen huomiointiin ja yhteisiin pelisääntöihin. (Takala ym. 2020, 35.) Esimerkiksi urheiluseuran tavoitellessa inkluisiota huomio suunnataan liikkumisen olosuhteisiin ja toimintatapoihin: mahdollistavatko vai estävätkö ne kaikkien osallistumisen. Toiminnan lähtökohtana tulisi olla se, että jokainen pääsee mukaan ja onnistuu. Kaikille avoimessa seurassa jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi ja osalliseksi: osaksi yhteisöä. Inkluisio sisältää ajatuksen, että kaikilla ovat yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua toimintaan erilaisissa rooleissa, kuten liikkujana, urheilijana, ohjaajana tai vapaaehtoistoimijana. Inkluisioon mukaisesti ihmisten erilaisuus ja moninaisuus tuo rikkautta ja mahdollisuuksia kehittää toimintaa entistä paremmaksi. Inkluisiota voidaan pitää jatkumona: mitä pidemmälle sen tutkiskelussa ja tavoittelemisessa etenee, sitä enemmän huomaa poissulkevia käytäntöjä ja toimintatapoja. (Suomen Paralympiakomitea ry s.a.)

Koko väestölle tarkoitetut palvelut eivät kuitenkaan myöskään yksinään ole riittäviä kehitysvammaisten hyvinvoinnin ja toimeentulon kannalta, vaan rinnalle tarvitaan vammaisten ihmisten positiivista erityiskohtelua, eli palveluja ja tukitoimia, joilla turvataan yhdenvertaisuuden toteutuminen. (Kaski ym. 2012, 148.) Vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevassa YK:n yleissopimuksessa vuodelta 2016 osallisuus, syrjintäkielto, esteettömyys ja saavutettavuus ovat johtavia periaatteita. Yleissopimuksen keskeisin periaate on tasa-arvo. Liikkumis- ja toimintaesteisillä henkilöillä tulee olla mahdollisuus valita joko yleiseen ja kaikille avoimeen liikuntaryhmään tai erityis- ja soveltavan liikuntaan aito osallistuminen, tai halutessaan molemmat. (Suomen Paralympiakomitea ry s.a.)

3.2 Paralympiakomitea

Suomen Paralympiakomitea ry on vuonna 1994 perustettu vammaisurheilujärjestö näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. Nykyinen Suomen Paralympiakomitea aloitti toimintansa vuoden 2020 alussa, kun Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAAU sekä Suomen Paralympiakomitea yhdistyivät koko suomalaisen vammaisurheilun ja -liikunnan kattavaksi järjestöksi (pois lukien kuulovammaisten urheilu ja liikunta, joista vastaa Suomen Kuurojen Urheiluliitto). Suomen Paralympiakomitean tehtävänä on kehittää ja koordinoita suomalaista vammaisurheilua ja -liikuntaa matalan kynnyksen harrastamisesta aina kansainväliseen huippu-urheiluun saakka. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022b.)

Suomen Paralympiakomitea toimii vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden edunvalvojana kilpaurheilussa ja harrasteliikunnassa, mm. harrastamisolosuhteita ja harrastamisen edellytyksiä edistäen. Suomen Paralympiakomitea ry kuuluu Kansainväliseen Paralympiakomiteaan (IPC), joka hallinnoi kansainvälisten vammaisurheilukilpailuiden, paralympialaisten järjestämistä neljän vuoden välein. Suomen Paralympiakomitealla on kahden eri tason jäseniä, paikallisia yhdistyksiä ja urheiluseuroja sekä valtakunnallisia lajiliittoja. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022b.) Vammaisurheilun kehitys maailmalla on nopeaa ja integroituminen eri lajien lajiliittoihin nähdään tulevan huippu-urheilumenestyksen edellytyksenä. Suomen Paralympiakomitea ry pyrkii mahdollisuuksien mukaan siirtämään vammaisurheilulajeja lajiliittojen alaisuuteen. Esimerkiksi Special Olympics -lajeihin kuuluvan Unified-koripallo ja pyörätuolikoripallo on siirretty Suomen Koripalloliiton alaisuuteen. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022c; Suomen Koripalloliitto 2022a.)

Paralympiakomitea vastaa vammaishuippu-urheilun kansainvälisestä vaikuttamisesta sekä sen viestinnästä ja mielikuvista Suomessa. Lisäksi toimintaan kuuluu muun muassa Para School Day -teemakoulupäiviä, Valtti-ohjelma, hankkeita, soveltavan liikunnan koulutustarjontaa sekä Solia-apuvälinevuokrausta (Suomen Paralympiakomitea ry 2022b). Suomen Paralympiakomitea ry vastaa myös Special Olympics -toiminnan toteuttamisesta Suomessa. Strategiansa mukaisesti (2021) Paralympiakomitean visiona on ”avoin ja yhdenvertainen, urheileva ja liikkuva Suomi”.

3.3 Special Olympics

Special Olympics on kansainvälinen urheilujärjestö, jonka tehtävänä on järjestää ympärivuotista urheilu- ja liikuntatoimintaa sekä urheilukilpailuja lapsille ja aikuisille, joilla on kehitysvamma, antaen heille mahdollisuuden säännölliseen harjoitteluun, kilpailemiseen sekä urheilun ilon jakamiseen ystävien, perheiden ja yhteisön kanssa. Neljän vuoden välein järjestetään Special

Olympics -maailmankisat. Kesä- ja talvimaailmankisat järjestetään samalla neljän vuoden rytmillä kuin olympialaiset ja paralympialaiset, mutta parittomina vuosina. (Special Olympics 2022a.)

Järjestön on perustanut Eunice Kennedy Shriver, presidentti John F. Kennedyn sisar. Kennedy Shriver näki 1950-luvulla, kuinka epäoikeudenmukaisesti ja epäreilusti varsinkin kehitysvammaisia lapsia kohdeltiin. Vuonna 1962 Kennedyjen perhetilalla pidetty maksuton leiri ”Camp Shriver” oli ensiaskel Special Olympics -liikkeen syntymiseen. Ensimmäiset Special Olympics -kisat järjestettiin vuonna 1968 Chicagossa. Tuolloin lausuttiin julki myös Special Olympics -vala: ”Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt.” Anna minun voittaa. Mutta jos en voi voittaa, anna minun olla urhea suorituksessani, anna minun olla rohkea yrityksessäni. (Special Olympics 2022b.)

Järjestön toiminta on laajentunut yli 180 maahan eri puolille maailmaa. Toiminnan piirissä liikkuu yli viisi miljoonaa kehitysvammaista urheilijaa harrastaen, valmentautuen ja kilpaillen yli 30 eri lajissa. Järjestössä toimii yli miljoona valmentajaa ja vapaaehtoista ja sen alaisuudessa järjestetään vuosittain yli 100 000 kilpailua. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022d; Special Olympics 2022c.)

Special Olympics on tarkoitettu kaikille kehitysvammaisille henkilöille. Osallistuakseen Special Olympics -kisoihin urheilijalla ei tarvitse olla mitään virallista diagnoosia, mutta toiminnan kansainvälisten sääntöjen mukaan täytyy olla täyttänyt 8 vuotta täyttänyt osallistuakseen kilpailuihin. Urheilijan suorituskyky tai esimerkiksi mahdollinen liikuntarajoite tai -vamma eivät ole esteitä osallistumiselle. Special Olympicsin artiklan 2 mukaan henkilöt, joilla on kehitysvamma, kognitiivinen viive tai kehitysvammalle läheinen kehitys- tai oppimishäiriö voivat osallistua Special Olympics -toimintaan. Henkilöt, joiden toiminnallinen rajoite perustuu ainoastaan liikuntavammaan, käytös- tai tunne-elämän häiriöön tai määriteltyyn oppimishäiriöön, eivät kuulu Special Olympics -kisojen piiriin ja eivät voi osallistua Special Olympics -joukkueissa kansainväliseen kilpailutoimintaan. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022d.)

Suomen Paralympiakomitean yhteydessä toimivan Special Olympics Finlandin alaisuudessa toimii yhteensä yli 20 lajia. Suuri osa Special Olympics -urheilijoista harjoittelee ja kilpailee oman lähialueensa urheiluseurassa. Lisäksi Special Olympics Finland järjestää yhdessä yhteistyötahojensa kanssa kaikille kehitysvammaisille urheilijoille avoimia valmennusleirejä. Kansainvälisiin Special Olympics -kilpailuihin on mahdollisuus osallistua harjoittelemalla säännöllisesti ja osallistumalla aktiivisesti kotimaan leiri- ja kilpailutoimintaan. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022d.)

Special Olympics -kisat järjestetään niin, että kaikilla olisi mahdollisuus tasavertaiseen kilpailamiseen. Kilpailut muodostuvat kahdesta osasta: tasoluokittelusta ja kisasta. Tasoluokittelun

avulla urheilijat jaetaan tasoluokkiin eli divisiooniin urheilijoiden tai joukkueiden suoritustason, iän ja sukupuolen perusteella. Divisioonassa tulisi olla 3–8 urheilijaa tai joukkuetta ja tavoitteena on, että kilpailevien urheilijoiden ikähaitarin ja tulosten tulisi olla 15 prosentin sisällä toisistaan.

Varsinaisessa kilpailussa omissa divisioonissaan kilpaileminen antaa kaikille urheilijoille tasavertaisen mahdollisuuden voittaa. Kaikkien divisioonien kilpailut ovat omia ”finaalejaan”, joissa jaetaan omat mitalit. Special Olympics -kilpailujärjestelmä on suunniteltu kannustamaan kaikentasoisia urheilijoita tekemään parhaansa ja saamaan hyviä kokemuksia urheilusta. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022d.) Vammattomia partneripelaajia ja kehitysvammaisia urheilijoita yhdistävää Unified-toimintaa käsitellään lähemmin kappaleessa 5.

Ennen varsinaista kilpailutapahtumaa Special Olympics -kisoissa käydään tasoluokittelukilpailut tai -ottelut, joiden perusteella urheilijat/joukkueet jaetaan eri luokkiin (divisiooniin) muun muassa urheilullisen tason perusteella. Näin varmistetaan, että kaikki Special Olympics -kisojen urheilijat, vamman tasosta riippumatta, saavat mahdollisuuden kilpailla mitaleista. Toiminnassa on käytössä Täyden yrittämisen sääntö - Honest Effort Rule; jokaisen urheilijan ja joukkueen on luokitteluvaiheessa urheiltava omien taitojensa ja kykyjensä mukaisesti. Mikäli urheilijan tai joukkueen taso nousee luokitteluvaiheesta varsinaiseen kilpailuvaiheeseen liikaa, voidaan varsinainen kilpailusuoritus mitätöidä. (Kansainvälinen Paralympiakomitea 2022; Suomen Paralympiakomitea ry 2022e.)

4 Tapahtuman järjestäminen

Tapahtuma on jotain, jolla on alku ja loppu. Tapahtumat ovat väliaikaisia, mutta välillä säännöllisesti toistuvia. Tavallisesti tapahtuman sisältö ja aikataulu suunnitellaan etukäteen, mutta joskus tapahtumat voivat olla myös spontaaneja ja hetkessä syntyviä. Tapahtumia onkin mahdollista toistaa täysin samanlaisena, sillä vaikka muoto olisi sama, yleisö, puitteet ja esiintyjät sekä tapahtumaan kohdistuvat odotukset, asenteet ja tunnelmat vaihtelevat. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 2.) Tapahtumaan osallistujan osalta tapahtuman elämys saattaa alkaa jo kauan ennen varsinaista tapahtuman alkua ja jatkua pitkään sen jälkeen. Tapahtuman tunnistaa suunnittelusta ja ammattimaisesta toteutuksesta. Tapahtumat ovat yleisesti houkuttelevia ja niillä on kulttuurista ja yhteisöllisyyttä rakentava vaikutus. (Björkqvist ym. 2012, luku 8.2.5.)

Tapahtumat luovat elämysten kautta inspiraatiota, innostusta ja optimismia. Niissä syntyy kohtaamisia, jotka luovat yhteyksiä erilaisten ihmisten välille. Parhaimmillaan tapahtumat saavat aikaan koheesiota ja lisäävät ihmisten välistä ymmärrystä. Tapahtumia käytetään keinona niin maineen ja brändin kehittämisessä, kuin myös houkuttelevan paikalliskulttuurin luomisessa. Tapahtumilla on aiempaa keskeisempi rooli myös matkailussa, mutta megatapahtumien sijaan nousussa ovat paikalliset, omaleimaiset tapahtumat. (Helsingin kaupunki 2020, 2.)

Yleisötapahtumia on eri kokotyyppejä. Megatapahtumiksi katsotaan yli miljoona kävijää houkuttelevat ja myös kustannuksiltaan suuren luokan tapahtumat, kuten olympialaiset ja paralympialaiset. Merkkitapahtumia ovat sellaiset tapahtumat, jotka tuovat erityistä merkitystä kaupungille tai yhteisölle. Ne ovat tunnistettavia ja erityislaatuisia. Esimerkiksi Apuvälinemessut ja niiden yhteydessä toimiva vammaisurheilulajien kokeiluympäristö Liikuntamaa ovat merkkitapahtuma, sillä ne tuovat merkitystä apuvälineitä käyttävien ja vammaisurheilun piirissä olevien yhteisöön. Arjesta poikkeavia, taiteellisista esityksistä ja yleisestä ilonpidosta koostuvia juhlia kutsutaan festivaaleiksi. (Huhtaniska 2021.) Esimerkiksi marraskuussa 2021 järjestetty ERITYINEN-festivaali toi yhteen erityistä tukea tarvitsevien tunne- ja miniteatteria, taide- ja kulttuuritoimintaa sekä illanviettoa ja open mic -tilaisuuden (Suomen Harrastajateatteriliitto 2021). Paikallistapahtumissa kävijämäärät ja taloudelliset vaikutukset ovat muita tapahtumatyyppejä vähäisempiä. Paikallistapahtumat tuovat kuitenkin arvoa ja yhteisöllisyyttä osallistujilleen, ja niiden merkitys yhteisön sisäisessä hyvinvoinnissa ja kokemusten luomisessa on suuri. (Huhtaniska 2021.) Tässä työssä tapahtuman suunnitteluvaiheita tarkastellaan paikallistapahtuman tuotannon näkökulmasta.

Tapahtumien luomat vaikutukset voidaan jakaa taloudellisiin, sosiokulttuurisiin, imagollisiin, poliittisiin sekä ympäristöllisiin vaikutuksiin. Tapahtuman suora, primäärinen taloudellinen vaikutus voidaan mitata suoraan euroissa – tuottaako tapahtuma voittoa järjestäjälle. Epäsuora eli

sekundäärinen taloudellinen vaikutus näkyy tapahtuman ympäristössä: käyttävätkö tapahtumaan tulijat esimerkiksi muitakin tapahtumapaikan palveluita, kuten ravintoloita ja julkisen liikenteen kulkuvälineitä. Tertiääriseksi kutsuttu johdettu taloudellinen vaikutus on vaikeimmin mitattavissa. Sillä tarkoitetaan hyötyä, jonka tapahtuma tuo alueen imagolle tai yhteisön hyvinvoinnille. Tertiäärinen vaikutus nähdään usein vasta tapahtuman jälkeen, eikä sen esittäminen ole suoraviivaista. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 14.)

Sosiokulttuurisia tapahtuman vaikutuksia ovat esimerkiksi paralympialaisten ja Pride-kulkueen positiivisella tavalla edustamiensa yhteisöiden esiin tuonti ja ennakkoluulojen murtumisen edesauttaminen. Imago-vaikutukset näkyvät tapahtumapaikkakunnan maineessa ja vetovoimassa. Esimerkiksi vammaisurheilukisoihin valmistautuvien urheilijoiden harjoitusleirit ovat tuoneet Pajulahden Urheiluopistolle esteettömän tapahtumapaikan maineen. Esteettömyys tuo turvallisuutta ja osallistumismahdollisuuksia. Tapahtumiin vaikuttavasti myös turvallisuuteen liittyvät lait, jotka määrittelevät mihin kaikkeen järjestäjän tulee varautua ja mikä on kiellettyä tai sallittua. Taide- ja kulttuuripoliittiset voivat osaltaan määrittellä tapahtumien saamaa tukea ja rahoitusta. Toisaalta tapahtumat voivat aktiivisuudellaan ja hyvällä esimerkillään vaikuttaa myös tulevaisuuden poliittisiin päätöksiin. Tapahtumiin liittyvät hetkelliset liikennemäärät, meluhaitat, tarjoilut, kuljetukset ja hankinnat ovat niiden ympäristöllisiä vaikutuksia. On tärkeää tuottaa tapahtumat mahdollisimman vastuullisesti, jotta ympäristöhaitat minimoitaisiin. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 14.)

Tapahtumapaikan esteettömyydestä hyötyvät kaikki. Esteettömyys on laaja kokonaisuus, joka tarkoittaa kaikkien sujuvaa osallistumista työntekoon, opiskeluun, harrastuksiin ja kulttuuriin. Se merkitsee palvelujen saatavuutta, välineiden käytettävyyttä, tiedon ymmärrettävyyttä ja mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Esteettömyys parantaa osallistavuutta, yhdenvertaisuutta, syrjinnän ehkäisyä ja tasa-arvoa. (Pesola 2009, 1.) Harrastajien näkökulmista esteettömyyttä tulisi tarkastella ainakin niin liikkumisen, näkemisen, kuulemisympäristön kuin ymmärtämisen esteettömyyden näkökulmasta. Liikkumisen esteettömyys tarkoittaa esimerkiksi apuvälineitä käyttävien pääsyä liikuntatilaan ja sen oheistiloihin, kuten pukuhuoneisiin ja vessaan. Näkemisen esteettömyyttä tukevat hyvä ja tasainen valaistus ja tilan hahmottamista helpottavat tummuuskontrastit. Kuulemisympäristön esteettömyydellä tarkoitetaan tilojen toimivaa akustiikkaa ja äänentoistoa ja ymmärtämisen esteettömyydellä esimerkiksi selkeää ja ymmärrettävää opastusta. (Suomen Paralympiakomitea 2022f.)

Tapahtumaa suunnitellessa on hyvä käyttää apuna Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE:n liikuntatapahtumien esteettömyyttä ja saavutettavuutta tutkailevaa Tarkistuslistaa (s.a.), jonka keskeiset tavoitteet ovat esteetön pääsy tapahtumapaikalle sekä kaikille mahdollistettu

osallistuminen. Osallistumisen onnistumista tukevat muun muassa selkä toimintatila, opasteiden ja kuvien käyttö, liikuntatehtävien alku- ja lopetuspisteiden selkeä merkitseminen, mahdollisten avustajien huomiointi, monikanavainen (pistekirjoitus, selkoteksti, kohokartta jne.) tapahtumatiedotus ja muu materiaali, riittävä äänentoisto, induktiosilmukka sekä pelastussuunnitelman teko ottaen huomioon liikkumis- ja toimintaesteiset henkilöt.

Yleinen väljyys liikuntapaikalla on kaikkien hyväksi. Esteettömään liikuntatapahtumaan pyrkiessä tulee varmistaa, että tapahtumapaikalla on riittävästi selkeitä ja helppolukuisia opasteita. Kulkuväylien tulee olla tasaisia, riittävän leveitä ja luistamattomia. Saattoliikenteelle tulee olla selkeästi merkitty pysähtymispaikka ja esteettömien pysäköintipaikkojen täytyy olla vähintään 3600 mm leveitä. Liikuntatilojen katetun sisäänkäynnin, sisätilojen ja mahdollisten tasoerojen, kuten portaiden tai luiskan tulee olla hyvin valaistuja, helppokulkuisia ja väljiä. Myös ovien helppoon avaamiseen ja mahdollisten oheistilojen esteettömyyteen täytyy kiinnittää huomiota. (Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE s.a.) Muita esteettömyyden Tarkistuslistassa mainittavia mittoja ovat

- luiskan leveys vähintään 1000 mm, kaltevuus sisällä enintään 8 % ja ulkona 5 %
- hissien koko vähintään 1200 mm x 2300 mm ja oviaukon leveys vähintään 1000 mm
- ovien vapaa kulkuaukko vähintään 900 mm, liikuntatilojen osalta 1000 mm.

Tapahtumien vastuullisuutta voidaan tarkastella kahdeksan aihealueen kautta: melu, energiankulutus, materiaalien kuljetus, liikennevaikutukset, maaperän kulutus, ruoka ja juoma, veden ja jätevedet sekä erilaiset jätteet. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 53.) Kestävää tapahtumaa järjestettäessä vastuullisuutta tukevat muun muassa yhteistyökumppaneiden valitseminen arvojen perusteella, kestävät hankinnat, kuten vuokraaminen tai lainaaminen, ympäristötietoisuuden lisääminen, mahdollisuuksien mukaan uusiutuvan energian käyttäminen ja joukkoliikenteen käyttöön tai esimerkiksi pyöräillen tapahtumaan saapumiseen kannustamalla. (Pajunen 2018.) Tapahtumalle on hyvä tehdä myös kestävän kehityksen suunnitelma, josta on esimerkki liitteessä 6, ja jos mahdollista, ulkopuolisen tekemä ekologisuusarviointi.

Riskit kuuluvat tapahtuman suunnitteluprojektiin. Onnistunut riskinotto voi päätyä hienoon lopputulokseen, mutta hallitsemattomat riskit taas voivat kaataa koko tapahtuman. Riskienhallinta on projektin johtamista, suunnitelmallista ohjaamista ja riskien ennakoimista. Se etenee riskien tunnistamisesta niitä varten tarvittavien toimenpiteiden suunnitteluun, toteutukseen, seurantaan ja vaikutusten arviointiin. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 178.) SWOT-analyysi (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) on Albert Humphreyn kehittämä työkalu, jota voidaan käyttää läpi tapahtumaprojektin eri vaiheiden. Työkalun avulla tapahtuman tai työryhmän sisäiset ja ulkoiset asiat jaetaan vahvuuksiin, heikkouksiin, mahdollisuuksiin ja uhkiin. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 171.)

Kuvan 3 laajennetussa työkalussa määritellään myös toimenpiteet:

- Mitä tehdään, jotta vahvuudet saadaan hyödynnettyä parhaalla mahdollisella tavalla?
- Miten heikkoudet ja uhat saadaan poistettua tai ainakin minimoitua?

	Vahvuudet	Heikkoudet
	Mahdollisuudet	Hyödynnä:
Uhat	Varaudu / ennakoi:	Torju / vältä:

Kuva 3. Laajennettu SWOT-työkalu (mukaillen Huhtaniska & Tirronen 2019, 171)

Soveltavan liikuntatapahtuman ohjaaminen noudattaa samoja periaatteita kuin muukin laadukas tapahtumasuunnittelu ja liikunnanohjaus. Kohderyhmän tunteminen ja tapahtuman soveltaminen sille sopivaksi ovat oleellisia tekijöitä, joiden pohjalta suunnitellaan tapahtuman tavoitteet, sisällöt ja arviointimenetelmät. Selkeä rakenne edesauttaa liikkujaa kiinnittämään tarkkaavaisuuttaan sisältöön, havainnoimaan suorituksen kannalta olennaisia asioita ja jäsentämään omaa oppimistaan. Ohjausta tukevat osallistujille tutut rutiinit, esimerkiksi tunnin aloituksessa ja lopetuksessa, voivat auttaa oppimista ja tapahtuman osioiden välisiä siirtymiä. Oppimista tukeva liikkumisympäristö muodostuu selkeästi järjestellystä, esteettömästä tilasta sekä osallistujille sopivien välineiden käyttämisestä. (Rintala ym. 2012, 53, 57.)

4.1 Suunnitteluvaihe

Tapahtuman lähtökohtana on hyvä idea, joka on osattava työstää toteutettavaan muotoon. Idea on harvoin kokonaan uusi ja uniikki, vaan sen sijaan jo olemassa olevia ideoita usein kehitetään ja uudistetaan omalla tavallaan. Parhaat ideat syntyvät yhteistyössä, muiden tarpeita ja ehdotuksia

kuunnellen. Keskinertaisestakin ideasta voi tulla asiantuntevalla kehitystyöllä jopa loistava. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 170.)

Tapahtumaideaa kehittäessä on hyvä yrittää vastata seuraaviin kysymyksiin (mukaillen Huhtaniska & Tirronen 2019, 170):

- Miksi ja kenelle tapahtuma järjestetään?
- Mitä tapahtumassa on tarkoitus tehdä?
- Miten, milloin ja missä tapahtuma järjestetään?
- Miten erotetaan muista?
- Mitä riskejä tapahtuman järjestämiseen liittyy?

Oppimisessa on vaikeinta pois oppiminen, eli vanhojen totuuksien hylkääminen ja ajatusten kääntäminen uuteen suuntaan. Saksalan (2015, 133–134) mukaan sama pätee myös ideointiprosessiin. Löytääkseen jotain uutta täytyy päästä pois itselle tutuista ajattelumalleista ja toimintatavoista. Ideoinnin ja ikään kuin laatikosta pois pääsemisen tukena voidaan käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Mitä tähän asiaan liittyy tai voisi liittyä?
- Mitä ei voi muuttaa?
- Miksi?
- Miten muissa organisaatioissa tai maailmalla on ratkaistu vastaavia asioita?

Tapahtumaidean jälkeen aletaan luomaan tapahtumasuunnitelmaa, joka on ikään kuin tapahtuman käsikirjoitus. Mitä paremmin suunnitelma on tehty, sitä varmemmin se vie työtä oikeaan suuntaan. Tapahtumasuunnitelman osina tulisi olla ainakin lähtökohtien selvittäminen, tavoitteiden asettaminen, vaiheistus, aikataulu-, resurssi- ja sisältösuunnittelu, riskien kartoitus, työmenetelmät, niiden ohjaus ja seuranta, dokumentointi ja tiedotus sekä arviointi ja jälkityöt. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 170.) Suurena osana tapahtumaprosessia toimivat myös turvallisuussuunnitelman, kestävän kehityksen suunnitelman sekä tapahtuman markkinointiin liittyvien sisältöjen, kuten tapahtumakutsun laatiminen. Esimerkit edellä mainituista löytyvät tämän työn liitteistä 4, 5 ja 6, ja niitä käsitellään tarkemmin työssä toteutetun tapahtuman suunnitteluprosessia käsittelevässä luvuissa 7 ja 8.

4.2 Toteutusvaihe

Tapahtuman tehtävät ja yksityiskohdat tulee suunnitella, organisoida ja viestiä jo ennen tapahtuma-ajankohtaa. Silti monia varsinaisia toimenpiteitä jää myös tapahtuma-aikaan. Niistä yleisin on tapahtumapaikan rakennus ja muu valmistelu. Rakennukseen voivat kuulua ympäristön suojaamista, rakenteiden tuomista tapahtumapaikalle, opasteiden kiinnittämistä, tekniikan

toimimisen varmistamista, tavarakuljetusta, cateringin valmistelua ja infrastruktuurin eli esimerkiksi sähkön ja veden toimivuuden tarkastusta. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 170.) Tapahtuman toteutusta varten on kätevä luoda tapahtumalle ”run sheet” eli veto-/tsekkauslista, josta selviää, mitä kaikkea tapahtuman aikana tehdään ja kuka on vastuussa mistäkin (Ferdinand & Kitchin 2017, 111.) Esimerkki liitteessä 1.

Tapahtuman toteutuksen vetovaiheessa tapahtuma on käynnissä. Sen aikana tulee huolehtia esimerkiksi alueella liikkumisen toimivuudesta, osallistujien viihtyvyydestä, ohjelmanumeroiden aikataulun mukaisesta rytmistä sekä siivouksesta ja jätehuollosta. Lisäksi vetoon voi kuulua esimerkiksi tapahtuman taltiointia ja sosiaalisen median päivityksen tekoa. Tapahtuman päätyttyä tulee huolehtia, että kaikki pääsevät tapahtuma-alueelta turvallisesti pois. Purkuvaiheeseen kuuluvat muun muassa mahdollisten rakenteiden purkaminen, tavarakuljetukset ja alueen siivouksesta huolehtiminen. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 170.)

4.3 Tapahtuman jälkeen

Tapahtuman jälkityöt ovat yhtä tärkeä osa tapahtuman järjestämistä kuin suunnittelu- ja toteutusvaiheetkin. Jo projektin alussa tulisi suunnitella, mitä, miten ja kuka kerää tietoa kaikista vaiheista. Jälkitöihin kuuluvat esimerkiksi projektiryhmän kiitokset, hallinnolliset asiat kuten palkkojen maksu, verot, maksut ja laskut, tapahtuman esitöiden aikana syntyneiden dokumenttien keräys ja analysointi sekä analysoidaan havainnot ja muut kerätyt tiedot tapahtuman kulusta. Jälkitöihin voi kuulua myös viestintää, kuten tapahtumassa otettujen valokuvien julkaisemista, eri medioiden julkaisuiden analysointia tai saatujen tulosten ja tapahtuman onnistumisen tiedottamista. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 180.)

Arviointi on osa toiminnan kehittämistä ja suunnittelua. Sen avulla voidaan löytää kehittämistarpeita ja toiminnan vahvuuksia sekä saada tietoa tapahtumasta. Tapahtumaa tulee arvioida suhteessa sille asetettuihin tavoitteisiin. Arviointitapana voidaan käyttää esimerkiksi itsearviointia, vertaisarviointia tai verkostoarviointia ja menetelminä muun muassa havainnointia, keskusteluja, haastatteluja, lomakkeita ja kyselyjä. Huolelliset jälkityöt auttavat parantamaan seuraavia tapahtumia ja niiden avulla onnistumiset pyritään pitämään, hyvin menneitä asioita kehittää entistä paremmiksi ja minimoimaan tai poistamaan ongelmat. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 180.)

5 Unified-koripallo

Special Olympics otti Unified-urheilun mallin käyttöön vuonna 1989 laajentaakseen uusia haasteita etsivien urheilijoiden urheilumahdollisuuksia ja tavoitellen kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisen inklusion edistämistä yhteisössä. Malli sai inspiraationsa yksinkertaisesta periaatteesta: yhdessä harjoitteleminen ja pelaaminen on tie ystävyyteen ja ymmärrykseen. Unified-urheilussa kehitysvammaiset urheilijat (Unified Athletes) ja vammattomat partnerit (Partners) muodostavat yhdessä joukkueen tai kilpailuparin. Kansallisella tasolla Unified-lajeja voivat harrastaa myös muut erityistä tukea tarvitsevat harrastajat. Special Olympics liikuttaa vuosittain noin 1.4 miljoona Unified-urheilijaa ympäri maailmaa. (Special Olympics 2022c; Special Olympics 2012a; Special Olympics 2012b.)

Unified-toimintaa ohjaavat taitoryhmittely ja ikäryhmittely. Joukkueessa urheilijoiden ja partnereiden tulee olla mahdollisimman samanikäisiä ja -taitoisia. Saman tasoiset joukkueet luokitellaan pelaamaan vastakkain. Joukkueen jäsenistä enintään puolet saa olla vammattomia, mutta Unified-joukkueet eivät koskaan saa koostua pelkästään vammaisista henkilöistä. Partnereiksi lasketaan muut kuin kehitysvammaiset henkilöt. Inklusion tavoitteet toteutuvat parhaiten, kun enemmistö joukkueen partneripelaajista on vammattomia henkilöitä. (Special Olympics 2022d.) Kun kehitysvammaiset urheilijat ja vammattomat urheilijat harjoittelevat ja kilpailevat yhdessä, heillä on mahdollisuus kohottaa kuntoaan ja liikuntataitojaan sekä haastaa kehitysvammaisuuteen liittyviä stereotyyppioita yhdessä tekemisen ja olemisen kautta (Rintala ym. 2012, 514). Unified on osoittautunut erittäin tehokkaaksi sosiaalisen osallisuuden saavuttamisessa. Osallistujat tuntevat yhteenkuuluvuutta; he voivat olla mielekkäästi vuorovaikutuksessa muiden kanssa, kehittää molempia osapuolia palkitsevia suhteita ja saada osakseen tunnustusta, hyväksyntää ja kunnioitusta. (Special Olympics 2012a.)

Koripallo on yksi Special Olympics Unified-toiminnan urheilulajeista. Muita Unified Sports -lajeja ovat muun muassa jalkapallo, golf ja keilailu (Rintala ym. 2012, 514). Unified-koripallossa vammaiset ja muut erityistä tarvitsevat urheilijat ja vammattomat partneripelaajat pelaavat samoissa joukkueissa (Suomen Paralympiakomitea ry 2022f). Toimintaa järjestetään kaiken ikäisille. Unified-koripalloa pelataan tavallisen koripallon säännöillä. Tärkeimmät lajitaidot koripallossa ovat kiinniotto, heitto ja kuljetus. Peli-aika otteluissa on 4 x 8 minuuttia. Kentällä yhdessä joukkueessa pelaa samanaikaisesti kolme urheilijaa ja kaksi partneria (Suomen Koripalloliitto ry 2022a). Joukkueen kokoonpanossa olisi hyvä olla noin puolet partneripelaajia ja puolet urheilijoita. Partnerit eivät saa olla dominoivassa roolissa, vaan he ennemminkin ohjaavat peliä ja näyttävät esimerkkiä muille.

Unified-koripalloa on pelattu Suomessa vuodesta 2010 lähtien, jolloin laji rantautui tänne Euroopan komission tukeman Special Olympics -nuorisohankkeen voimin. 16. lokakuuta 2010 järjestettiin Unified-koripallon tutustumispäivä, jossa 12–25-vuotiaat kehitysvammaiset nuoret saivat perustietoa koripallosta ja pääsivät tutustumaan koripalloon pelinä. Hankkeen tavoitteena oli löytää innostuneita pelaajia aloittamaan uusia Unified-joukkueita kotipaikkakunnillaan. Nuorisohankkeen Unified-projekti huipentui kesän 2011 Special Olympics kesämaailmankisoihin, joihin lähdettiin edustusjoukkueen voimin. (Suomen Paralympiakomitea 2010.)

Unified-koripallo integroitiin yhdessä pyörätuolikoripallon kanssa Koripalloliiton alaisuuteen vuonna 2011 huippu-urheilumenestyksen edellytyksenä. Lajiliitointegraation ajatuksena on se, että urheilijat voivat harjoitella lajiaan samoista lähtökohdista kuin vammattomat urheilijat (Suomen Paralympiakomitea ry 2022g). Tällä hetkellä Unified-koripalloa pelataan Suomen Koripalloliiton alaisessa sarjassa viidellä eri sarjatasolla. Suomen ensimmäinen Unified-koripallojoukkue oli Puhu Sisu Unified. Nykyisin Unified-koripalloa pelataan jo yli 10 eri seurassa, yhteensä parissakymmenessä joukkueessa. Joukkueet voivat olla sekajoukkueita, mutta kansainvälisellä tasolla on myös omat sarjat naisille ja miehille.

5.1 Helsingin NMKY

HNMKY eli Helsingin NMKY ry (Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry) on helsinkiläinen nuorisojärjestö ja urheiluseura. Yhdistys on perustettu vuonna 1889. (Helsingin NMKY 2022a.) HNMKY kuuluu maailmanlaajuiseen YMCA-liikkeeseen, joka sai alkunsa Lontoossa 1844. Liike tavoittaa 65 miljoonaa ihmistä yli 120 maassa. (World YMCA 2022.) Helsingin NMKY:n toiminta rakentuu liikuntakasvatukseen, nuorisotyön, hengellisen ja sosiaalitoiminnan ympärille noudattaen YMCA-liikkeen arvopohjaa ja kolmioperiaatetta, jossa pyritään tukemaan ihmisen henkistä, hengellistä ja fyysistä kehitystä. HNMKY:n viikoittaisen toiminnan piirissä on noin 6000 lasta, nuorta ja aikuista. (Helsingin NMKY 2022a; Suomen YMCA 2022.)

Helsingin NMKY:n strategian lähtökohtana on jokaisen ihmisen näkeminen arvokkaana.

Tavoitteena on luoda jäsenille yhdistyksen sloganin mukaisesti *merkitystä elämään*.

Strategiakautena 2021–2025 Helsingin NMKY sitoutuu toimimaan yksinäisyyden ja osattomuuden vastavoimana. Se tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia osallisuuteen ja itsensä kehittämiseen.

Seura tukee yksilön itsetuntoa ja luottamusta omiin voimavaroihin ja kykyihin. Ihmistä autetaan kehittymään hänelle itselleen tärkeissä asioissa. Strategiassa painotetaan osallistumisen mahdollisuuksia kaikille ja kohderyhmän ja yksilön tarpeisiin vastaamisen tärkeyttä. Helsingin NMKY:ssä jokainen on arvokas osa yhteisöä ja tervetullut toimintaan omana itsenään. (Helsingin NMKY s.a.)

Koripallotoimintaa HNMKY:ssä on järjestetty 1920-luvulta alkaen, jolloin yhdistyksen nuorisosihteeri Vilho Nuoreva toi lajin Suomeen. Nykyään HNMKY on Suomen suurin koripallo-organisaatio liki 1 400 lisenssillä. Koripallotoimintaa toteuttaa seurassa kymmenisen päätoimista ja yli viisikymmentä osa-aikaista valmentajaa. HNMKY Koripallo koostuu noin 60 joukkueesta ja harjoitusryhmästä. Seura panostaa vahvaan juniorityöhön, jota tukevat muun muassa aamuharjoitukset, koriskurssit ja koripallopainotteiset kesäleirit. Seuran juniorit olivat kaudella 2020 edustettuna kaikissa junioreiden SM-sarjoissa ja naisten ja miesten 1. divisioonassa. Kilparyhmien lisäksi seura tarjoaa myös harrastejoukkueita niin juniori- kuin aikuisikäisille pelaajille eteläisen alueen sarjoissa, sekä kahdessa valtakunnallisessa Special Olympics -sarjassa. Nuorimmissa junioreissa kodin läheisyys korostuu ja toiminta on alueellista Stadin, Malmin ja Pakilan alueilla. Seuran tavoitteena on tarjota kaikille halukkaille omia harrastamisen motiiveja vastaavaa toimintaa. (Helsingin NMKY 2022a; Suomen Koripalloliitto ry 2022b; Helsingin NMKY 2020, 10.)

Unified-koripalloa seurassa on pelattu jo 10 vuoden ajan. Toiminta käynnistettiin toukokuussa 2011 aluksi yhteistyössä koripalloseura Karhun Poikien kanssa. Nykyään Unified-toimintaa järjestetään HNMKY:ssä kahdessa joukkueessa, jotka pelaavat Suomen Koripalloliiton alaisen Special Olympics -sarjan 1.- ja 3. divisioonaa. Joukkueet harjoittelevat kahdesti viikossa, alkuviikosta erillään ja perjantaisin yhdessä. HNMKY:ssä Unified-toiminnan motto on ”Ilon kautta!” (Helsingin NMKY 2022b; Helsingin NMKY 2022c.)

Unified pelaaminen on parasta hyvän mielen koripalloa. Kentällä ei esiinny turhaa hampaiden kiristelyä, epäurheilijamaisia tekoja tai muutakaan peliin kuulumatonta vaan kaikilla on aitoa ja vilpitöntä urheiluhenkeä. Voitosta pelataan aina tottakai täysillä, mutta vastaavaa iloa ja positiivisuutta hetkessä kuin hetkessä ei ole tullut muuten nähtyä. (Helsingin NMKY 2022c.)

Valmentajien mukaan (Helsingin NMKY 2022b) Unified-toiminta on pelaajille paljon enemmän kuin koripallo. Monet pelaajat asuvat ryhmäkodeissa ja harrastukset ovat usein heille viikoittaisia kohokohtia. Harrastuksen parissa pääsee luomaan ja ylläpitämään uusia kontakteja ja sosiaalista kanssakäymistä. Toukokuussa 2021 Unified-koripallo pääsi Planet Companyn yhteiskunnallisten vaikuttavien tekojen listalle. Planet Companyyn kootaan organisaatioiden aidosti merkityksellisiä tekoja, joiden vaikuttavuus on kestävä kehityksen asiantuntijoiden todentama. (Helsingin NMKY 2022c.)

5.2 Koripallon soveltavat liikuntatapahtumat

Unified-toiminnan lisäksi koripallo on suosittu peli monessa muussa ympäristössä. Monille erityisryhmille, kuten esimerkiksi kuulovammaisille, heikkonäköisille tai lievästi liikuntavammaisille peli käy pienillä sovelluksilla. Jos varsinainen peli ei onnistu, voidaan tehdä yksittäisiä harjoitteita, kuten heittokisoja erikorkuisiin koreihin, pallonriistoa, koppipalloa, pompottamista erikokoisilla ja -pehmoisilla palloilla, tai äänimerkkien avulla. (Rintala ym. 2012, 300–302.)

Koripalloa voidaan pelata monena sovellettuna versiona. Pyörätuolikoripallossa pelaajan täytyy hallita pallo ja pelituoli samanaikaisesti. Palloa saa kuljettaa kahden kelauksen ajan, minkä jälkeen pallo on syötettävä, heitettävä tai pompautettava lattiaan. Laji soveltuu liikuntavammallisille henkilöille, joiden käsien toimintakyky on hyvä. 12-henkisestä joukkueesta kentällä on samanaikaisesti viisi pelaajaa ja peliaika on 4 x 10 minuuttia. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022g.) Japanissa kehitetty tetrakoripallo on peli neliraajahalvaantuneille henkilöille. Peli muistuttaa pyörätuolikoripalloa, mutta yhden korin sijaan molemmissa päädyissä on kaksi koria: normaali kori ja alakori vapaahettopyrän keskellä. Pelaajat on pisteytetty eri tasoille toimintakyvyn perusteella ja eri pisteiset pelaajat saavat kuljettaa palloa eri tavoin ja yrittää korintekoa vain tiettyyn koriin. Istumakoripallo on eräänlainen istumalentopallon harjoituspelejä, jossa maaleina eli koreina voivat olla esimerkiksi lattialle sijoitetut roskakorit. Pelatessa palloa syötellään pompottamisen sijaan, ja ainakin toisen pakaran täytyy koskettaa jatkuvasti lattiaa. Kosketuskontakti muiden pelaajien kanssa ei ole sallittua. Myös katukoripallo on yksi koripallon sovelluksista. (Rintala ym. 2012, 304.)

Soveltavan koripallon tapahtumia järjestetään sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Unified-koripallo on yksi neljän vuoden välein järjestettävien Special Olympics -maailmankisojen kilpailulajeista. Suomen naisten Unified-koripallojoukkue voitti kultaa Abu Dhabin Special Olympics -maailmankisoissa vuonna 2019. Pyörätuolikoripallo on lajina liikuntavammallisille pelaajille järjestettävissä kesäparalympialaisissa. Lisäksi pyörätuolikoripalloa pelataan lajin MM- ja EM-kilpailuissa. Koripallo on yksi syksyllä 2022 Portugalissa järjestettävien Down-urheilijoiden MM-kilpailuiden kisalajeista. Koripalloa pelataan myös elinsiirron saaneiden MM-kilpailuissa. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022h.) Kesällä 2019 Suomen Unified-joukkue osallistui historian ensimmäiseen FIBA OPEN 3x3 -turnauksen Special Olympics -sarjaan FIBA:n päämajassa Sveitsin Miesissä. Samalla kirjoitettiin myös FIBA:n ja Special Olympicsin välinen yhteistyösopimus. (Kuntokuu.fi 2019.)

Special Olympics Finland ja Suomen Koripalloliitto järjestävät valtakunnallisella tasolla kaikille urheilijoille avoimia koripalloseuroja tavallisesti vähintään kahdesti vuodessa. Koripalloliiton alaisessa Special Olympics -sarjassa Unified-kauden päätöturnaus pelataan vuosittain Kisakallion urheiluopiston Susi Training Centerissä Lohjalla. Viikonlopun ohjelmaan kuuluu sarjaotteluiden lisäksi disco, ystävyysotteluita ja joukkueiden yhteistä ohjelmaa. (Suomen Paralympiakomitea ry 2022i.) Koripalloa pelataan myös Special Olympics perheleirillä muiden joukkuelajien kanssa. Helsingin NMKY:n nuorisohanke YÖKORIS järjestää kesäisin kaikille avoimia pyörätuolikoripallotapahtumia ympäri pääkaupunkiseutua. 3x3-koripallon SM-finaaliturnauksessa pelattiin myös Unified 3x3-koripallon näytösottelu kesällä 2021. Unified-koripalloa tullaan

näkemään valtakunnallisilla ja kansainvälisillä kentillä koko ajan enemmän. Lisäksi eri kunnissa järjestetään soveltavan liikunnan tapahtumia, joissa koripallo voi olla yhtenä urheilulajeista.

5.3 Uudet mahdollisuudet soveltavissa tapahtumissa

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää miettiä, miten kehitysvammaisten henkilöiden ja muiden soveltavan liikunnan piirissä olevien elämää voisi kokonaisvaltaisesti edistää mahdollisista rajoitteista huolimatta. Mielekkyyttä liikkumiseen voivat tuoda liikunnan kokemuksellisuus ja elämyksellisyys. (Vernerinen 2021b.) Yksipuolinen harrastaminen ja harjoittelu voi pitkittyessään olla altiste erilaisille urheiluvammoille. Liikunnan monipuolisuus on myös edistävä tekijä motivaation ja psyykkisen jaksamisen kannalta. (Terve urheilija 2022.)

Sosiaalinen sirkus toimii välineenä monipuolisten kokemusten ja tavoitteiden saavuttamiseksi (Sirkus Magenta 2022). Virtuaalisuus ja digitaalisen materiaalin nopea kehitys luovat uudenlaista tapahtumakulttuuria myös soveltavan liikunnan kentälle. (Björkqvist ym. 2012, luku 3.2.4.) Esimerkiksi virtuaalitodellisuuksien avulla voidaan tuoda liikkujalle monipuolisia harrastusmahdollisuuksia hänen kyvyistään tai sijainnistaan riippumatta.

5.3.1 Sosiaalinen sirkus yhdistää ja liikuttaa

Sosiaalinen sirkus on yksi sirkustoiminnan muodoista. Sirkuksen avulla opitaan elämässä tarvittavia taitoja, kuten itsenäisyyttä, itseluottamusta, sosiaalisia taitoja ja onnistumista. Sosiaalisessa sirkuksessa kohderyhmänä ovat erityisryhmät, joilla on sosiaaliseen sirkukseen osallistuessaan joku erityinen yhdistävä tekijä, kuten yhteinen luokka, sama asuinalue, yhteinen diagnoosi, monikulttuurinen tausta tai vaikka päihderiippuvuus. Sosiaalinen sirkus tuo sirkusorganisaatiolle laajempaa yleisöä, yhteistyöverkostoja, ohjaajien kasvanutta ammattitaitoa, uusia näkökulmia sirkuksen perusopetukseen ja sitä kautta uudenlaista iloa ja intoa sirkusta kohtaan. (Bergius, Hyttinen, Kakko, Karkkola & Åstrand 2011, 8, 11.)

Jokainen sirkustoimija kuitenkin määrittelee itse, mitä sosiaalinen sirkus tarkoittaa juuri heidän toiminnassaan. Helsingissä toimivan Sirkus Magentan (2022) mukaan sosiaalinen sirkus on taloudellisesti, sosiaalisesti ja alueellisesti saavutettavaa matalan kynnyksen toimintaa, jossa yhdistyy sirkustaide ja luova liikunta. Sirkus viedään ihmisten luo lastenkoteihin, oppilaitoksiin, lähiöihin ja palvelutaloihin ja sen kohderyhmänä ovat kaikenikäiset erityistä tukea tarvitsevat ihmiset.

Toistuvaa perusrakennetta käytetään Bergiuksen ja muiden (2011, 41–42) mukaan hyväksi sosiaalista sirkusta ohjatessa, sillä malli on eduksi monille eri ryhmille. Pysyvyys ja turvallisuus antavat oppilaille hyvän työympäristön toimia. Ryhmän ensimmäisellä opetuskerralla sovitaan yhteiset säännöt, jotka allekirjoitetaan seuraavassa tapaamisessa.

Sosiaalisen sirkuksen tuntisuunnitelma voi noudattaa esimerkiksi seuraavaa kaavaa:

1. Alkupiiri
2. Alkulämmittely
3. Venyttely ja voima
4. Pelit ja leikit
5. Lajiharjoittelu
6. Esiintymisharjoittelu
7. Loppurentoutus
8. Loppupiiri

Sirkustunneilla opetellaan eri liikuntataitoja ja sirkuslajeja, kuten jongleerausta, tasapainoilua, akrobatiaa, vannetanssia ja klovneriaa. Lisäksi yhdessä leikitään, tehdään ryhmäyttäviä harjoituksia ja harjoitellaan itseilmaisua ja esilläoloa. Sosiaalinen sirkuksen vahvistamia arjen taitoja ovat esimerkiksi vuorovaikutus, epäonnistumisen sietäminen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset, itsetuntemus, rohkeus ja luottamus, vahvuuksien löytäminen itsestä ja muista ja oman kehon hyväksyntä. Lisäksi sosiaalinen sirkus tuo osallistujilleen iloa ja myönteisiä elämyksiä sekä tukee liikunnallista elämäntapaa. (Sirkus Magenta 2022.)

Ammattiopisto Liven ja Sirkus Magentan työryhmän yhteistyönä julkaistu sosiaalisen sirkuksen korttipakka esittelee kirjallisten ohjeiden, kuvien sekä videoiden avulla erilaisia sosiaalisen sirkuksen harjoituksia. Korttipakka on tarkoitettu sosiaalisen sirkuksen ohjaamisen tueksi niin yksittäisiin harjoituksiin kuin laajempiin kokonaisuuksiinkin, eikä sen kanssa tarvita aiempaa kokemusta sirkuksesta. Sirkuskortteja on yhteensä 38 ja ne on jaettu värikoodeilla ryhmäharjoitteisiin, parityöskentelyyn, esillä olemisen harjoitteluun, taitoharjoitteluun sekä jaksamista ja hyvinvointia tukeviin harjoitteisiin. Kortteja voidaan käyttää työelämätaitojen kehittämiseen, kuten itseilmaisuuksiin, iloon, innostumiseen, pitkäjänteisyyteen ja ryhmässä toimimiseen. Pelikortit ovat ladattavissa ilmaiseksi osoitteessa https://f.hubspotusercontent40.net/hubfs/4528298/Live%20Media/Oppimisen%20taika_kortit.pdf ja niitä voidaan käyttää tulostettuna tai älylaitteen välityksellä. Sirkuskorttipakalla voidaan harjoitella ilman välineitä tai esimerkiksi erilaisten sirkusvälineiden, kuten huivien, pallojen ja vanteiden kanssa. Lisää ohjeita pelikorttien käyttöä varten ja tarkempi välinelista löytyy myös sivulta https://f.hubspotusercontent40.net/hubfs/4528298/Live%20Media/Kansilehti%20korttipakkaan_final.pdf. (Oppimisen taikaa 2021.)

5.3.2 Virtuaalitodellisuuksien käyttö soveltavassa liikunnassa

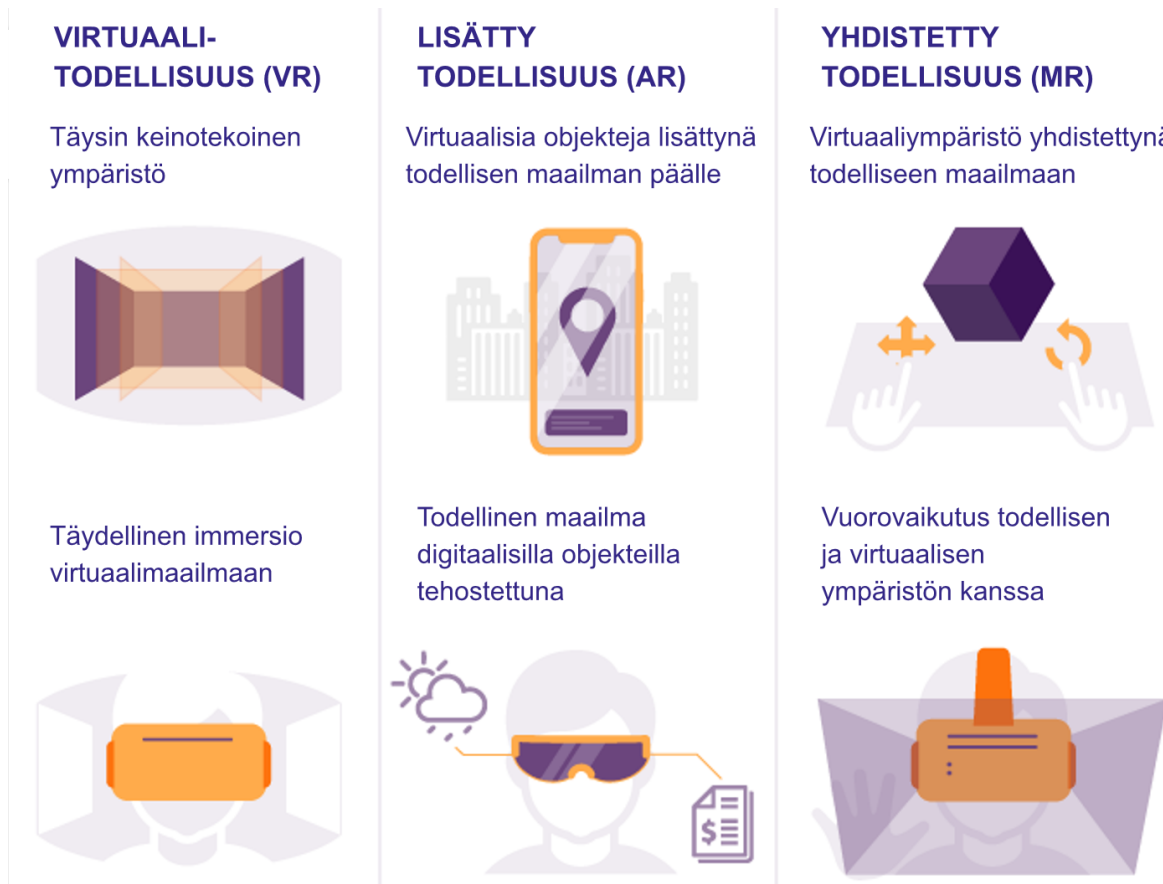
Säännöllisen liikunnan varmistaminen erityisryhmille voi olla joskus haastavaa ja siinä huomio tulee keskittää erityisesti motivointiin, hyvään ohjeistukseen, turvallisuuteen sekä positiiviseen

palautteeseen. Säännöllisen liikunnan harrastamisen mahdollistamisen tukena voidaan käyttää erilaisia virtuaalimaailmoja ja/tai -todellisuuksia. (Special eSports 2019.) Virtuaalitodellisuus käyttää tietotekniikkaa simuloitujen ympäristöjen luomiseen ja asettaa käyttäjänsä kolmiulotteiseen kokemukseen. Kaksiulotteisen näytön katsomisen sijaan käyttäjä voi uppoutua virtuaalimaailmaan moniaistillisesti ja toimia vuorovaikutuksessa sen kanssa. (Bardi 2019.) Virtuaalitodellisuuksilla on tapana olla hyvin immerstiivisiä kokemuksia. Immersio tarkoittaa tiettyyn asiaan kohdistuvaa syventymistä ja keskittymistä, jonka aikana henkilö ei tiedosta keskittymisen kohteen ulkopuolista maailmaa lähes ollenkaan tai lainkaan.

XR eli Extended Reality tarkoittaa laajennettua todellisuutta. Laajennetun todellisuuden muotoja on kolme: AR, VR ja MR. VR, Virtual Reality, eli virtuaalitodellisuus tarkoittaa kokonaan digitaalisesti esitettävää kolmiulotteista ympäristöä, jossa käyttäjä voi toimia ja liikkua erilaisten apuvälineiden avulla. VR-sovelluksien käyttö tapahtuu yleensä VR-lasien eli virtuaalilasien sekä usein myös käsissä pidettävien pienten ohjaimien avulla. Virtuaalitodellisuuksia voidaan käyttää myös älylaitteiden tai tietokoneen välityksellä, ilman silmikoksikin nimitettyjä VR-laseja. (Helsinki XR Center 2022; A1 Media 2022; Arvanaghi & Skytt 2016.) On olemassa myös pahvisia kehyksiä, jotka yhdessä älypuhelimien näytön kanssa muodostavat virtuaalilasit. VR-lasien teknologia kehittyä jatkuvasti ja niistä suunnitellaan yhä kevyempiä ja kustannustehokkaampia malleja (Gleb 2020).

Lisätty todellisuus, AR eli Augmented Reality, on tapa esittää reaaliaikaista informaatiota ja grafiikkaa oikean todellisuuden päällä, usein hyödyntäen älylaitteita ja varsinkin niiden kameroita. Näin reaaliaikaiseen videokuvaan pystytään lisäämään virtuaalisia objekteja tai informaatiota ympäröivistä kohteista. (Helsinki XR Center 2022; A1 Media 2022.) Esimerkkeinä lisätystä todellisuudesta toimivat Pokémon Go -pelin kaltaiset sovellukset, joissa käyttäjä näkee älylaitteensa avulla tavalliseen maastoon virtuaalisesti lisättyjä hahmoja ja pystyy laitteen kosketusnäytön avulla olemaan vuorovaikutuksessa niiden kanssa.

MR, Mixed Reality eli yhdistetty todellisuus nimensä mukaisesti yhdistää todellisuutta ja tietotekniikkaa. MR-sovelluksia käytetään niitä varten suunniteltujen virtuaalilasien tai MR-lasien avulla. MR mahdollistaa käyttäjälleen todellisen maailman päällä olevien virtuaalisten objektien kontrolloimisen reaali maailmaa mukailevalla tavalla – esimerkiksi objekteja voi liikuttaa kosketusnäytön sijaan pelkällä omien käsien liikkeellä. Virtuaaliset objektit ovat siis vähintäänkin osittaisessa vuorovaikutuksessa todellisten reaali maailmassa olevien objektien ja muotojen kanssa. (A1 Media 2022.)



Kuva 4. Laajennetun todellisuuden muodot (mukaiillen Gleb 2020)

Laajennettua todellisuutta (kuva 4) hyödyntävien pelien motivoiva luonne voi saada harjoittelusta säännöllisempää ja myös kasvattaa harjoittelun kokonaismääriä. Ohjausmenetelmät perustuvat keuhonhallinnan perusasioihin ja luontaisiin vaistoihin, jonka ansiosta ohjaus on helppo oppia. Pelit antavat välitöntä palautetta onnistumisesta ja ohjaavat tarvittaessa asianmukaisen suorituksen tekemiseen. (Special eSports 2022.) Rohkaisu ja kannustus ovat erityisen tärkeitä kehitysvammaiselle lapselle ja aikuisellekin, koska heidän kokemusmaailmaansa voi liittyä usein enemmän epäonnistumisia kuin menestystä (Kaski ym. 2012, 188).

Sovellettuun eUrheiluun tarkoitettulla eXerium GameXR -pelituolilla (kuva 5) liikkuminen tapahtuu pehmeästi, joustavasti ja laaja-alaisesti. Erilaisten pelien ja pelaajakohtaisten säätöjen valinnalla voidaan määritellä liikesarjojen ja -vastuksen määrää sekä vaikeustasoa. Tuolin käyttäminen aktivoi monia lihasryhmiä, kehittäen erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, jotka ylläpitävät tasapainoa, sekä lisää yleisesti koordinaatiota ja motoriikkaa. Harjoitusvaikutuksia voidaan kohdistaa esimerkiksi lihaskestävyyteen, -voimaan tai liikkuvuuteen. Lisäksi tiettyä tarkoitusta varten suunnitelluilla peleillä voidaan harjoittaa kognitiivisia valmiuksia, kuten kielellisiä ja matemaattisia taitoja, päättelykykyä, hahmottamista ja havainnointia sekä reaktionopeutta.

Keskittyminen pelaamiseen voi myös hetkellisesti vähentää kiputunteja. (Special eSports 2019; Special eSports 2022.)



Kuva 5. eXerium GameXR -virtuaalipelituoli

Pelaaminen voi myös lisätä sosiaalisia kontakteja, ryhmätaitoja ja yhteisöllisyyttä. XR-pelien avulla digitaalisia teknologioita voidaan tehdä tutummiksi ja helpommin lähestyttävimmiksi, joka alentaa kynnystä myös muiden teknologioiden käyttöönottoon. (Special eSports 2022.) Liikunnassa motivaatiota tukevat usein kolme psykologista perustarvetta: autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden kokeminen. Itsensä kyvykkääksi kokeminen tukee motivaatiota harrastamisen jatkamiseen ja liikuntataitojen edelleen kehittämiseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 194.) Joskus tekniset laitteet itsessäänkin motivoivat ihmistä ylläpitämään liikuntaharrastustaan (Rintala ym. 2012, 48). Pelituolien käytöllä parantuneet toimintakyky ja aktiivisuus vähentävät usein ulkopuolisen avun tarvetta ja edistävät sujuvaa, itsevarmaa ja itsenäistä arkea. Pelituoleja voidaan käyttää urheilun ja vapaa-ajan vieton lisäksi muun muassa kuntoutuksessa ja taukoliikuntahetkissä. (Special eSports 2019; Special eSports 2022.) Lisää infoa eXerium GameXR -pelituoleista löytyy osoitteesta <http://exerium.com/game-xr/> (info@exerium.com) ja

opinnäytetyössä yhteistyökumppanin kontaktihenkilönä toimi eXeriumilta Janne Lähdekorpi (janne.lahdekorpi@exerium.com).

6 Työn tavoite ja kohderyhmä

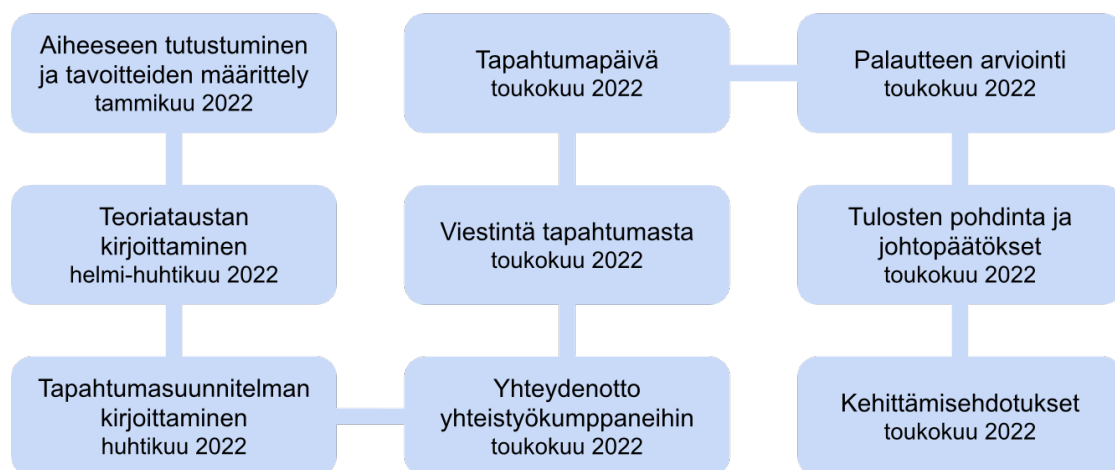
Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa liikuntatapahtuma soveltavan koripallojoukkueen jäsenille siten, että toiminnassa käytetään tukena sosiaalisen sirkuksen periaatteita ja virtuaalitodellisuuksia. Opinnäytetyössä havainnoidaan ja toteutetaan soveltavan liikunnan tapahtumaa osana seuratoimintaa. Prosessissa järjestetään kauden päättävä yhteistapahtuma kehitysvammaisista urheilijoista sekä vammattomista partneripelaajista koostuville Unified-koripallojoukkueille sekä heidän valmentajilleen. Opinnäytetyönä toteutetun raportin tarkoituksena on kuvata mahdollisimman tarkasti koripallon, sosiaalisen sirkuksen ja virtuaalitodellisuuksien yhdistämistä, sekä vastata kysymykseen, mitä tulee ottaa huomioon soveltavan liikuntatapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tavoitteena on tapahtuman avulla kehittää joukkueen jäsenten välistä yhteisöllisyyden tunnetta ja saada osallistujille uusia kokemuksia. Työssä pyritään luomaan mahdollisimman toimiva tapahtumakokonaisuus, jolla Unified-joukkueiden harjoitteluun ja koripallokautteen saataisiin uusia oheistoiminnan muotoja, ja joka voisi toimia pilottina ryhmän kanssa tehdyille erilaisille lajikokeiluille tulevaisuudessa. Opinnäytetyönä tuotetun tapahtumasuunnitelman on tarkoitus toimia apuna kaikille, jotka haluavat kehittää soveltavan liikunnan ryhmille tapahtumia ja / tai kokeilla sosiaalisen sirkuksen ja virtuaalitodellisuuksien käyttöä toiminnassaan. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä koripalloseura Helsingin NMKY ry:n kanssa. Työn kohderyhmänä on HNMKY:n Unified-koripallojoukkueet. 1. ja 3.divisioonissa pelaavien joukkueiden pelaajat ovat kehitysvammaisia urheilijoita ja vammattomia partnereita. Pelaajilla ei ole esteitä kuulossa tai näkökyvyssä. Suurin osa kommunikoi puheella erittäin selvästi. He ovat motorisesti suhteellisen lahjakkaita sekä hyviä keskittymään, ottamaan ohjeita vastaan ja suorittamaan tehtäviä myös itsenäisesti.

7 Tapahtuman suunnitteluprosessi

Tapahtumaan kuuluvat suunnittelu-, toteutus- ja jälkitoimivaihe, joista tärkein on suunnitteluvaihe. Soveltavan liikunnan Unified-tapahtuma tehdään toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön toimeksiantaja on kehitysvammaisille ja muille erityistä tukea tarvitseville henkilöille koripalloharrastuksen mahdollistava urheiluseura Helsingin NMKY, jonka koripallovalmentajana opiskelija toimii. Kohderyhmäksi valittiin molemmat seuran Unified-joukkueista, koska ne toimivat muutenkin paljon yhteistyössä ja joukkueiden jäsenten välisiä suhteita halutaan kehittää. Työhön kuuluvan kirjallisuuskatsauksen perusteella tapahtuman luonne ja aikataulu selvenivät ja tapahtumaidea kirkastui. Opiskelija on päävastuussa tapahtumasta. Mukana suunnittelemassa ja toteutuksessa ovat myös muut Unified-joukkueiden valmentajat sekä koripalloseuran urheilujohtaja.

7.1 Projektin vaiheet ja menetelmät

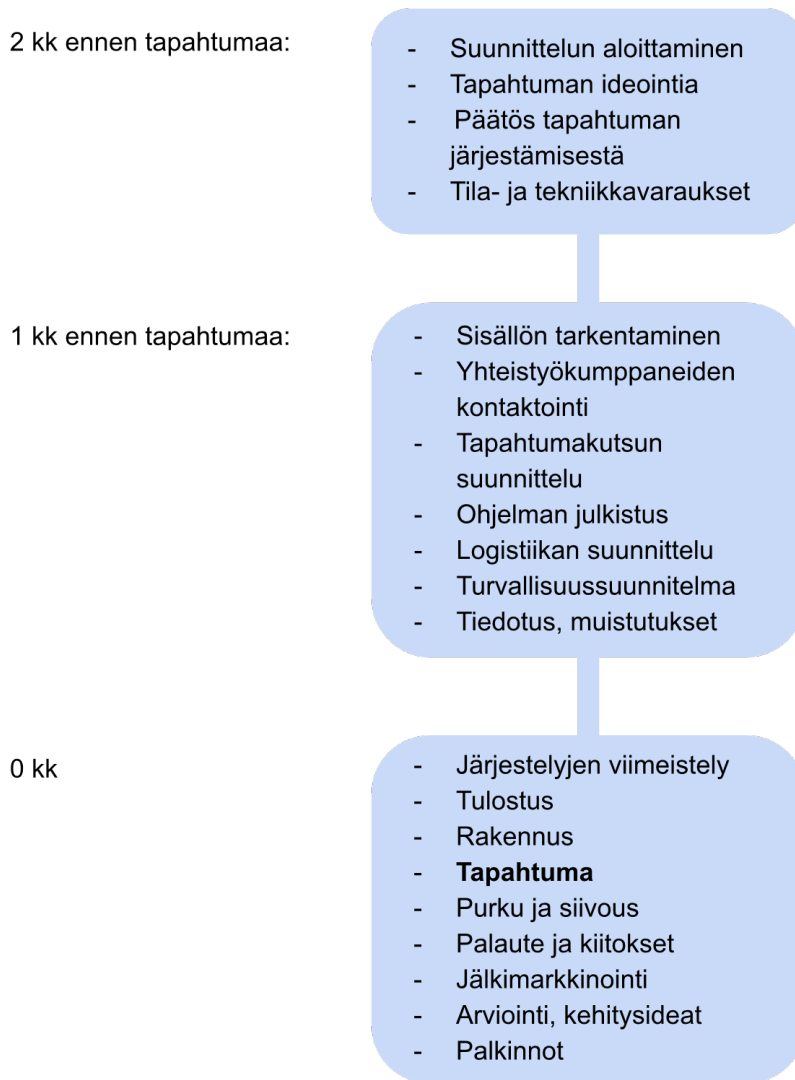


Kuva 6. Opinnäytetyöprosessin vaiheet keväällä 2022

Opinnäytetyöprosessi (kuva 6) aloitettiin vuodenvaihteessa 2021–2022. Opiskelija oli pohtinut tulokulmaa aiheeseen läpi Unified-koripallojoukkueen pelikauden, ja tammikuussa 2022 aihe rajattiin asettamalla tavoitteet tapatumalle ja sen myötä tehtävälle opinnäytetyöprosessille. Aiheen rajauksen jälkeen alkoi kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen. Samalla tavoitteet kirkastuivat ja niiden pohjalta kirjoitettiin tapahtuman suunnitelma. Kirjallisuuskatsauksessa keskityttiin kohderyhmän ja tapahtuman luonteen takia kehitysvammaisuuteen, soveltavan liikuntatapahtuman järjestämiseen ja sosiaalisen sirkuksen ja virtuaalitodellisuuksien käsittelyyn.

Tapahtumasuunnitelmaa tehdessä otettiin yhteyttä toivottuihin yhteistyötahoihin ja ohjelman varmistuessa tapahtumakutsu lähetettiin osallistujille ja sidosryhmille. Menetelminä työssä käytettiin tapahtuman järjestämistä, käsitteiden avaamista ja kohderyhmän kanssa toimimista

tukevaa kirjallisuuskatsausta, palautteen keräämistä itse tapahtumassa ja jälkikäteen, havainnointia sekä toimeksiantajan kommentteja. Tapahtumaa varten tarvittavat toiminnot on asetettu aikajanelle kuvassa 7. Lisäksi tapahtumaa varten laadittiin Tapahtumapäivän tsekkauslista (liite 1).



Kuva 7. Tapahtuman suunnitteluprosessi

7.2 Tapahtumapaikka- ja aika

Tapahtuman paikaksi valittiin Helsingin NMKY:n omistaman Hotel Arthurin koripallokenttä. Hotel Arthur on 1900-luvun alusta saakka toiminut hotelli Helsingin Kaisaniemessä, osoitteessa Vuorikatu 19. Hotellihuoneiden lisäksi rakennuksessa on kokoustilajatoimistoja, iltapäiväkerhotoimintaa, kirkko ja ravintola. Suomen ensimmäinen koripallo-ottelu pelattiin hotellin auditoriossa vuonna 1927. Liikuntasali valmistui hotellin 8. kerrokseen vuonna 1957 ja se remontoitiin vuonna 2021 (kuva 8). Kentän mitat ovat 12,1 m ja 24,3 m (Hotel Arthur 2022.)



Kuva 8. Hotel Arthurin koripallokenttä sai uuden ilmeen vuonna 2021

Hotel Arthur on viikoittain Unified-joukkueen käytössä, joten se on ryhmälle entuudestaan tuttu, mikä on hyvä asia erityisryhmän toiminnanohjauksen kannalta. 1D- ja 3D-ryhmät harjoittelevat Hotel Arthurin salissa perjantaisin yhdessä kello 18.00–19.15. Koripallokentän keskustaan rakennetaan tapahtuman alkupuoliskon ajaksi palamatoista temppuilualue sosiaaliselle sirkukselle ja virtuaalipeliä kokeilupiste sijoitetaan pukuhuoneiden käytävälle aivan liikuntasalin läheisyyteen (liite 2). Näin salissa voidaan pelata molemmissa päissä samanaikaisesti 3x3 -koripalloa, kun osa joukkueesta pääsee vuorollaan kokeilemaan virtuaalimaailmassa liikkumista.

Tapahtuman ajankohdaksi valikoitui perjantai 13.5.2022. Harjoitusvuoro on viimeinen ennen maanantaina 16.5. järjestettävää HNMKY:n koko seuran kauden päätöstapahtumaa, jonka jälkeen joukkueella aikaa treenitauko. eXerium GameXR -pelituoleja esitellään ennen perjantai-illan harjoitustapahtumaa myös samana päivänä päättyvillä Apuvälinemessuilla Helsingin Messukeskuksessa, joten ne tuodaan Kaisaniemeen suoraan messuilta. Tapahtuma-aika sopii kokeilulle täydellisesti, sillä muutoin XR-tuolit täytyisi kuljettaa harjoitukseen Tampereelta asti. Suunnitelman mukaisella aikataululla ollaan rakentamassa myös vastuullisesti kestävämpää tapahtumaa.

7.3 Tapahtuman markkinointi

Markkinoinnin keskiössä ovat tiedon lisääminen, mainostaminen, asiakaspalvelu ja myyntiprosessi - tuotteen ja kohderyhmän välinen suhde eri näkökulmista. Markkinoinnilla pyritään asiakkaan tarpeiden tyydyttämiseen. (Saksala 2015, 186.) Markkinoijan tulee ymmärtää, millaisella viestillä kohderyhmän mielenkiinto ja osallistumishalu herätetään sekä miten viesti tavoittaa kohderyhmän laajasti ja oikea-aikaisesti (Huhtaniska & Tirronen 2019, 207). Vaikka tapahtuma on osa Unified-joukkueiden harjoitusohjelmaa, on se ”myytävä” pelaajille, jotta he haluavat tulla paikalle osallistumaan tapahtumaan.

Osallistujille tarkoitettu tapahtumakutsu suunniteltiin Canva-sovelluksessa. Kutsun haluttiin olevan selkeä, pelkistetty ja informatiivinen, jättäen kuitenkin myös mielikuvitukselle ja positiivisille ennakko-odotuksille tilaa. Sen visuaalisessa ilmeessä jäljitellään HNMKY:n brändi-ilmettä logon, typografian ja sommittelun kautta. Liitteen 3 tapahtumakutsu lähetettiin pelaajien ja heidän vanhempinsa/huoltajiensa usein käyttämiin WhatsApp-ryhmiin sekä HNMKY:n tiedotukseen käyttämään MyClub-sovellukseen. Tapahtuman aikana otettuja kuvia tullaan käyttämään jälkimarkkinointitarkoituksessa sekä pelaajien ja vanhempien WhatsApp-keskusteluissa että HNMKY Koripallon Instagram-tilillä. Jälkimarkkinointia käsitellään kappaleessa 8.3.

7.4 Turvallisuus ja kestävä kehitys

”Harvalla on kokemusta yllättävistä, turvallisuutta vaarantavista tilanteista” (Huhtaniska & Tirronen 2019, 51). On erittäin tärkeää, että edellä mainitut tilanteet tiedostetaan ja niitä varten harjoitellaan ja varaudutaan etukäteen. Vaaratilanteisiin varautuessa tulisi ymmärtää ihmisten toimintaa ja käytöstä yllättävissä tilanteissa. Vaaran uhatessa jotkut lukkiutuvat, osa muuttuu kokonaan erilaisiksi persooniksi. (Huhtaniska & Tirronen 2019, 51.) Opiskelija on toiminut Unified-joukkueessa seitsemän vuoden ajan, joten hän tuntee ohjaamansa kohderyhmän ja osallistujien luonteet ja terveystilanteet varsin hyvin. Valmentajat ovat ensiapukoulutettuja ja ryhmän jäsenten kanssa on käyty läpi, miten tulee toimia harjoituksissa sattuvissa vaaratilanteissa tai tapaturmissa.

Tapahtuman turvallisuuden arviointiin, kuten riskien ennaltaehkäisyyn ja turvallisuutta tukevien mahdollisuuksien määrittelyyn käytettiin laajennettua SWOT-analyysia (kuva 9). Lisäksi turvallisuustoimia on analysoitu erillisessä turvallisuussuunnitelmassa liitteessä 4. Myös esteettömyys tukee tapahtuman turvallisuutta. Opiskelija täytti Unified-tapahtumaa varten Esteettömän ja saavutettavan tapahtuman tsekkauslistan (liite 5), josta tapahtuma sai 16/25 pistettä.

	Vahvuudet <ul style="list-style-type: none"> • innokas ryhmä • osaava ohjaus • mahdollisuus joustaa aikataulussa • fyysisesti taitavat pelaajat 	Heikkoudet <ul style="list-style-type: none"> • rutiinien tarve • aistilyherkkyydet • yksi valmentajista ei pääse paikalle • haasteet liikkuvuudessa
	Mahdollisuudet <ul style="list-style-type: none"> • uusien taitojen kokeilu ja oppiminen • yhteisöllisyyden tunteen kasvaminen • Unified-toiminnan tason kehitys 	Hyödynnä: <ul style="list-style-type: none"> • pelaajien osallistaminen ohjauksessa • vertaisnäytöt • palautteen keräys
Uhat <ul style="list-style-type: none"> • osallistumis-haluttomuus • loukkaantuminen • pahoinvointi • XR-tuolit myöhässä 	Varaudu / ennakoi: <ul style="list-style-type: none"> • kannustaminen oman näköiseen suoritukseen • palamatot alustana • roskakori XR-pelien läheisyyteen 	Torju / vältä: <ul style="list-style-type: none"> • säännöllinen yhteydenpito suunnittelu- ja kuljetusvaiheessa • pahoinvointia kontrolloidaan tarkkailemalla peliaikaa

Kuva 9. Unified-tapahtuman laajennettu SWOT-analyysi (mukailien Huhtaniska & Tirronen 2019, 171)

Turvallisuuden kannalta tapahtumassa suoritettavien liikkeiden perustaitojen opettelu on tärkeää, vaikka se voikin tuottaa joillakin osallistujista turhautumisen tunteita ja hätköimistä. Esimerkiksi akrobatiasa oikea suoritusasento on säilytettävä koko suorituksen ajan vakavien tapaturmien ennaltaehkäisemiseksi. Tätä varten turvallisuuskortti (kuva 10) käydään osallistujien kanssa läpi ennen sosiaalisen sirkuksen akrobatiasuorituksia. Turvallisuutta edistetään myös rauhallisella opastuksella ja valitsemalla osallistujille heidän taitojaan vastaavat, tarpeeksi haastavat tehtävät. (Bergius ym. 2011, 59; Oppimisen taikaa 2021.)

Esitaidot: Harjoittele pariakrobatiatempu ennen pyramideihin siirtymistä.

Eryteisesti konttatempu (ks. Kontat) on hyvä hallita turvallisuussyistä.

Mihin painoa: Kontta-asennossa painoa voi asettaa kontan hartioiden ja lantion päälle, ei koskaan keskiselälle. Varmista, että kontta on hyvä ja tukeva ennen kuin kiipeät sen päälle.

Avustaminen: Varaudu kaikkeen. Avustajan on oltava vartalollaan lentäjän (kiipeäjän) lähellä koko ajan, vaikka temppu näyttäisikin menevän hyvin.

Avustajan on oltava riittävän vahva ja luotettava. Käytä tarpeeksi avustajia.

Kiipeäminen ylös ja alas: Toisen päälle kiivetään rauhallisesti ja vakaasti. Tempu puretaan aina ylimmästä henkilöstä alkaen. Alas kiivetään samaa reittiä kuin noustiin, ei koskaan hypätä. Katso, ettet alas tullessasi astu toisen jalkojen päälle.

Kuuntelu ja kommunikaatio: Kaikissa pari- ja ryhmäakrobatia-harjoituksissa kaikkien osallistujien on tärkeää kuulla, jos johonkin sattuu tai jotakuta pelottaa. Tällöin temppu puretaan heti.



Euroopan unioni
European social fund

Ammattopisto Live, Sirkus Magenta ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Kuva 10. Sosiaalisen sirkuksen turvallisuuskortti (Oppimisen taikaa 2021)

Opiskelija on vastuussa Unified-tapahtuman kestävän kehityksen toimista, kuten hankintojen ja lainojen tekemisestä, logistiikan suunnittelusta, siivouksesta ja ympäristötoimien viestinnästä. Tapahtuman ympäristövaikutuksia tarkastellaan tarkemmin liitteen 6 tapahtuman kestävän kehityksen suunnitelmassa. Pelituolit tuodaan tapahtumapaikalle pakettiautolla ja pari osallistujaa kuljetuspalvelulla. Tapahtumapaikan sijainti tukee julkisen liikenteen käyttöä muiden osallistujien saapumisessa. Tapahtumaa varten tulostetaan 20 kappaletta A4-kokoisia palautelomakkeita sekä 12 sirkuskorttia, jotka asetellaan kuudelle A4-arkille. Muut tapahtumassa tarvittavat välineet saadaan lainattua pelituolien valmistajalta sekä tapahtumapaikan välinevarastosta.

8 Tapahtuman toteutus

Tapahtuma toteutettiin suunnitelman mukaan perjantaina 13.5.2022. Opiskelija oli yhdessä muiden valmentajien kanssa vastuussa tapahtuman ohjauksesta. Lisäksi XR-tuolien pelipistettä piti eXeriumin oma ohjaaja. Tapahtuman aikataulu oli kello 18.00–19.15. Tarkempi ohjelma-aikataulu ja tsekkauslista löytyy liitteestä 1. Tapahtuman aikataulu on koottu alle tiivistetysti.

17.25	saapuminen tapahtumapaikalle
17.30	tapahtuman esivalmistelut
17.45	osallistujat saapuvat
18.00	yhteinen aloitus, sosiaalisen sirkuksen kokeilu
18.30	koripallon alkulämmittely
18.35	3x3-koripalloa, virtuaalipelien testaamista
19.10	venyttely ja palautteen kerääminen
19.15	tapahtuman lopetus ja kiitokset
19.15	tapahtuman jälkityöt

8.1 Rakennus

Tapahtuman rakennus aloitettiin heti edellisen joukkueen poistuttua liikuntasalista, noin kello 17.30. Sosiaalista sirkusta varten koripallokentän keskelle rakennettiin palamatoista noin 5x7 metriä kattava temppuilualue, jonka päällä voi turvallisesti suorittaa esimerkiksi pyramideja tai muita akrobatialiikkeitä. Sirkusta varten tarvittavat välineet tuotiin varastosta kentän laitaan. Koripallokorit veivattiin oikeaan asentonsa ja opiskelija auttoi myös osaa osallistujista valmistautumaan harjoituksiin esimerkiksi solmimalla heidän kengännauhojaan.

Pelituolit tuotiin tapahtumapaikalle XR-pelien testausosion alkua varten noin kello 18.25 suoraan Apuvälinemessuilta, jossa niiden esittely loppui kello 17.00. Ne tuotiin autolla Hotel Arthurin pääsisäänkäynnin eteen, josta pääsee tavarahissillä 8. kerroksen saliin. Virtuaalipelejä varten varattu alue siivottiin etukäteen, siihen tuotiin pahoinvoinnin varalle roskakori ja alueen luona oleva ovi jätettiin auki, jotta pelituolit voitiin kantaa mahdollisimman esteettömästi saliin.

8.2 Itse tapahtuma

Tapahtuma aloitettiin suunnitelman mukaisesti 18.00 kerääntymällä salin keskelle yhteen isoon sirkuspiiriin ja käymällä läpi tapahtuman ohjelmanumerot: tapahtuman alussa sirkustellaan, sen jälkeen on koripallon alkulämmittely, ja lopuksi pelataan 3x3-koripalloa, jonka aikana vaihdossa olevat ryhmät pääsevät kokeilemaan myös virtuaalipelituoleja. Unified-joukkueiden pelaajia osallistui tapahtumaan yhteensä 17. Opiskelija oli päävastuussa sosiaalisen sirkuksen työpajan ohjauksesta, kaikki valmentajat peliosuudesta ja virtuaalipeleillä oli oma ohjaaja.

Sosiaalisen sirkuksen osiossa piirin keskelle asetettiin sirkuskorttipakka, josta nostetaan yksi kerrallaan valinnainen kortti ja koitetaan ryhmän kanssa toistaa kortin kertoma liike tai leikki. Sirkusalustaksi rakennetun palamaton huomattiin voineen olla hieman isompi. Pelaajat ovat tottuneet tekemään kaikki harjoitteet koripallokentällä, joten on ymmärrettävää, että esimerkiksi parityöskentelyä harjoittavan porkkana-sirkuskorttitempun alustaksi he valitsivat tutun kentän lattian (kuva 11). Palamattoja käytettiin silti suunnitellusti osallistujille vieraampien liikkeiden toteutuksessa. Turvallisuuskortti käytiin läpi ennen vaikeampia akrobatialiikkeitä. Pelaajat saivat itse nostaa sirkuskortteja vuorollaan pakasta ja näin tuettiin heidän osallisuuttaan ja yhteisöllisyyttään. Halutessaan osallistuja sai lukea nostamansa kortin kertoman harjoitteen ääneen tai antaa sen valmentajalle luettavaksi. Yksi pelaajista ei osallistunut sirkusosioon ylävartalon kivun takia, mutta muut olivat täysillä mukana ja tuntuivat pitävän sirkustempuista. Salissa kuultiin paljon naurua ja nähtiin hienoja parin kanssa keksittyjä tervehdyssarjoja, vannerallia, hedelmien ja vihannesten ulkomuodon matkimista omalla vartalolla ja muita sirkuskorttien temppuja.



Kuva 11. Sosiaalisen sirkuksen pariharjoite

Pelituolit saapuivat hotellille hyvissä ajoin, noin kello 18.15. Niiden saapumista varten hotellin vastaanotosta avattiin erillinen portti, jonka kautta pelituolit saatiin kannettua hissiaulaan suoraan kadulta. eXeriumin ohjaaja laittoi pelituolipisteen itsenäisesti valmiiksi, samalla kun joukkue teki sosiaalisen sirkuksen osion loppuun. Ryhmän kanssa nostettiin suunnitellusti kaikki 12 tapahtumaan valittua sosiaalisen sirkuksen korttia. Sosiaalisen sirkuksen kokeilu lopetettiin viimeisenä nostettuun korttiin, josta paljastui pyramidin teko ryhmäharjoitteena. Osallistujat jakautuivat kahteen ryhmään ja kumpikin rakensi oman näköisensä pyramidin. Teokset kuvattiin ja osallistujat kävivät juomatauolla, jonka jälkeen tehtiin alkulämmittelyharjoite tasoryhmittäin molemmissa päissä. Opiskelija purki sosiaalisen sirkuksen alustana olleen palamaton ja siirsi sen palat kentän sivuun. Pelaajat tekivät heille tuttua lay up -harjoitetta siihen asti, kunnes aloitettiin 3x3-koripallon ja pelituolien harjoitusosio.

Pelituolien esittely tehtiin ryhmittäin, 1D-joukkue ensin ja 3D-joukkue seuraavaksi, jotta kaikki saivat sitä ennen lämmittelystä itselleen sopivan ajan valmistautuessaan koripallon pelaamiseen.

Porrastettu esittely tarkoitti myös porrastettua pelaajien vaihtoaikaa. Vaihtopelaajat tulivat pelaamaan kolmen pelaajan pienryhmissä, jolloin ensimmäisessä vaihtovuorossa pelaamaan tulleen osallistujan lopettaessa ensimmäistä XR-pelieäänsä seuraava osallistuja saapui juuri XR-pelipisteelle, eikä kukaan joutunut odottamaan pelivuoroaan kauaa.



Kuva 12. Kentän molemmissa päädyissä pelataan 3x3-koripalloa

Samalla kun pieni joukko pelaajia oli testaamassa virtuaalipelejä, pelattiin koripallokentän puolella 3x3-koripalloa (kuva 12). HNMKY:n Unified-joukkueesta moni on ilmoittautunut 21.5.2022 järjestettävään 3x3-turnaukseen, joten harjoitustapahtumassa haluttiin uusien trenimuotojen lisäksi säilyttää myös ote koripallossa, jotta turnaukseen saadaan paras mahdollinen valmistautuminen. 3x3-koripallossa molemmat joukkueet pelaavat samaan pätyyn ja hyökkäysvuoron saa itselleen kiertämällä 3-pisteen heittokaari. Pelaaminen on nopeatempoista ja siihen sopii myös nopeat vaihdot. Tapahtuman osallistujista ja pelaajavalmentajasta saatiin koottua

juuri sopivasti kuusi joukkuetta, joista kaksi saman tasoista pelasivat keskenään aina yhdessä päädyssä ja kolmas oli kokeilemassa XR-pelituoleja.

Virtuaalipelipisteellä pelattavat XR-pelit olivat menestys. eXerium GameXR-pelituoleilla sai testata omalla vartalolla ohjattavaa lentopeliä, jossa lennokka kulkee ilmaradalla ja mitä enemmän lentää leijuvien renkaiden läpi, sitä enemmän saa pisteitä (kuva 13). Jotkut osallistujista oikein hullaantuivat virtuaalipelaamiseen eivätkä olisi millään halunneet lopettaa pelaamista. Kukaan ei kuitenkaan kiukustunut lopettaessaan, vaan oman pelivuoron jälkeen osallistujat vaikuttivat nauttivat myös toisen osallistujan pelaamisen katselusta ja siinä kannustamisesta. Halukkaat pääsivät kokeilemaan pelaamista uudestaan ja innokkaimmat jäivät vielä pelailemaan harjoitusten loputtua.



Kuva 13. Virtuaalipelipisteellä lentopeli oli suuressa suosiossa

Viisi minuuttia ennen tapahtuman lopetusaikaa osallistujat kutsuttiin keskelle lopetuspiiriin. Osallistujia pyydettiin täyttämään lyhyt palautelomake samalla kun he venyttelivät. Palautelomakkeen ja kynän sai tulla hakemaan kentän keskeltä, mutta tehokkaampi tapa jakaa välineet palautteen antoon olisi havaintojen pohjalta ollut kiertää osallistujien muodostama piiri

kävellen ja ojentaa palautevälineet vuorotellen jokaiselle, joka halusi antaa palautetta. Opiskelija kertoi yhteisesti, mitä palautelomakkeen kysymykset tarkoittivat, ja kertasi ohjeet yksitellen jokaiselle, joka pyysi saada kuulla ne uudestaan. Oli todella iloinen yllätys nähdä pelaajien auttavan toisiaan palautelomakkeen ymmärtämisessä ja täytössä. Tulostettujen palautelomakkeiden määrä oli sopiva, sillä kahdestakymmenestä lomakkeesta 16:een vastattiin. Harjoitukset päättyivät kiitoksiin ja yhteiseen loppuhuutoon kello 19.15. Lopetuksen jälkeen sai vielä jäädä hetkeksi heittelemään saliin tai pelaamaan viimeiset XR-pelit ennen kuin tuolit vietiin pois salista. Valmentajien ja ohjaajan mielestä sekä sirkuskortit että pelipiste olivat onnistuneita harjoitusten osia ja kaikki osallistujat näyttivät pitävän harjoitustapahtumasta paljon.

8.3 Jälkitoimet

Yhteisen lopetuksen jälkeen aloitettiin jälkityöt. Osa Unified 3D -joukkueen pelaajista käyttää harjoituksiin liikkumiseen taksipalvelua, jotka on perjantaisin tilattu kello 19.25. Tapahtuman jälkitoimiin kuului vastuu siitä, että pelaajat saavat vaihdettua ulkovaatteet ja heidät saatetaan liikuntasalista portaita alas ulkona odottavien taksien kyytiin tai vanhempien luo. Tämän jälkeen opiskelija palasi takaisin liikuntasaliin ja siivosi viimeiset asiat pois kentältä, kantoi sirkusalustana käytetyt palamatot kentän laidalta omalle paikalleen ja palautti lainatut välineet välinevarastoon. Virtuaalipelipisteen ohjaajaa kiitettiin ja hän kantoi pelituolit pois tapahtumapaikalta. Opiskelija siivosi kentän laidan puhtaaksi ja tarkisti, ettei halliin jää osallistujilta mitään tavaroita.

Tapahtuman jälkeen Unified-erikoistapahtumasta tehtiin raportti HNMKY Koripallon Instagram-tilillä (liite 7). Jälkimarkkinoinnin tavoitteena on parantaa asiakaskokemusta ja -uskollisuutta. Lisäksi jälkimarkkinoinnilla muistutetaan toiminnan tai tapahtuman olemassaolosta. (Huttunen 2021.) Sosiaalisen median raportilla haluttiin kertoa avoimesti tapahtumasta ja Unified-toiminnasta, kannustaa muitakin kokeilemaan sosiaalista sirkusta ja virtuaalipelejä harjoittelun tukena sekä kiittää yhteistyökumppaneita onnistuneesta tapahtumasta. Raportin lisäksi fiiliskuvia esimerkiksi sosiaalisen sirkuksen ryhmäpyramideista jaettiin osallistujille WhatsApp -ryhmäkeskusteluun muistojen herättämiseksi ja tunnelman jatkamiseksi.

9 Tapahtuman tulokset

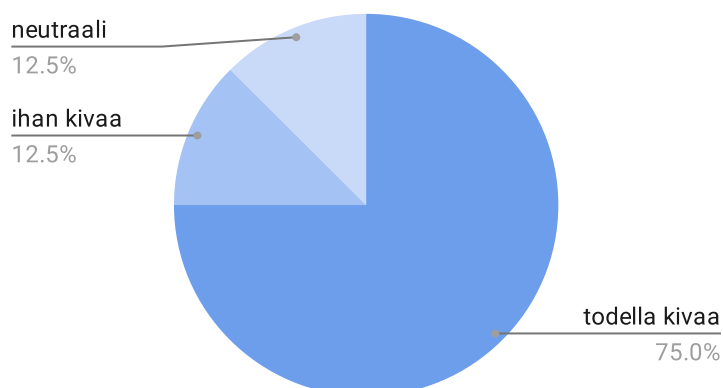
Tapahtuman tuloksia ja samalla opinnäytetyöprosessia arvioidaan palautelomakkeen, tapahtumasuunnitelman ja kirjallisuuskatsauksen perusteella. Työn tavoitteena oli toteuttaa sosiaalista sirkusta ja virtuaalielämyksiä sisältävä harjoitustapahtuma Unified-koripallojoukkueelle ennen pelikauden 2021–2022 päätöstä. Tapahtumalla tavoiteltiin uusia kokemuksia ja yhteisöllisyyden tunteen paranemista tapahtuman välityksellä.

9.1 Palautteen kerääminen

Tapahtuman lopussa osallistujia pyydettiin täyttämään lyhyt palautekysely (liite 8), jossa kysyttiin mielihoidettua tapahtuman eri osista ja uusien kokemusten ja yhteisöllisyyden tunteen toteutumisesta. Lomakkeessa oli sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia kysymyksiä. Osa osallistujista vastasi myös avoimeen kommenttikenttään ja heidän vastauksensa on koottu liitteeseen 9. Tapahtuman jälkeen osallistujien vanhempia konsultoitiin siitä, mitä tapahtumasta oltiin pidetty heidän näkökulmastaan. Osallistujilla ja taustajoukoilla oli myös mahdollisuus vastata hieman pidempään Google Forms -palautekyselyyn, johon vastanneiden (liite 10) kesken arvottiin elokuvaliput. Molemmat kyselyt ovat anonyymeja ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisesti.

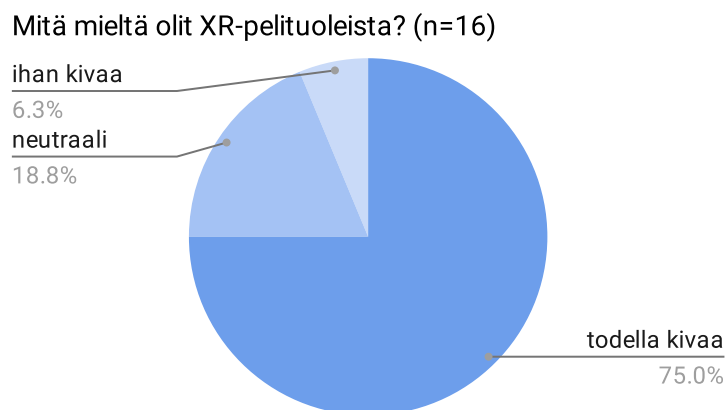
Vapaaehtoiseen palautekyselyyn vastasi yhteensä 16 osallistujaa. Ensimmäisenä lomakkeessa kysyttiin yleistä arvosanaa sosiaalisen sirkuksen osiolle. Kuten kuvasta 14 voi havainnoida, vastaajista 12 kertoi sosiaalisen sirkuksen olleen heidän mielestään todella kivaa, kahden mielestä sirkusosio oli ihan kiva ja kaksi vastaajaa piti sirkusta neutraalina kokemuksena.

Mitä mieltä olit sosiaalisesta sirkukselta? (n=16)



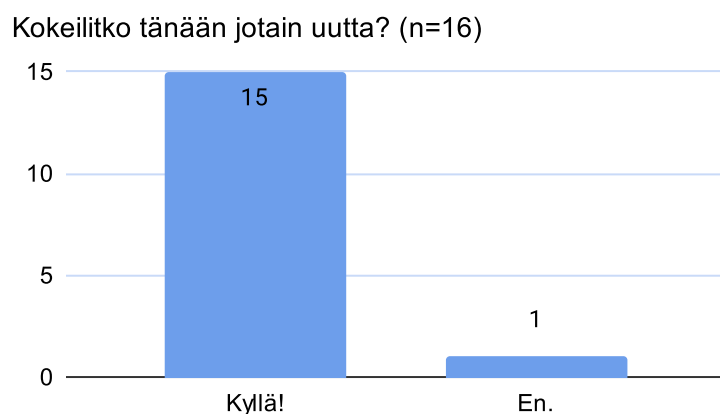
Kuva 14. Palaute sosiaalisesta sirkukselta

Pelituolien kokeilu oli yhtä lailla pidetty. Kuudestatoista vastaajasta 12 arvosteli virtuaalipelikokeilun todella kivaksi kokemukseksi, yhden mielestä testaaminen oli ihan kivaa ja kolme antoi pelaamiselle neutraalin arvosanan (kuva 15).



Kuva 15. Palaute XR-pelituoleista

Uudet kokemukset olivat yksi tapahtuman päätavoitteista. Yhtä lukuun ottamatta kaikki palautelomakkeeseen vastannutta tunsivat kokeneensa tapahtuman aikana jotain itselleen uutta (kuva 16).



Kuva 16. Palaute uusista kokemuksista

Kaikki palautekyselyyn vastanneet kokivat samanlaisia tapahtumia jatkossa enemmän. Tapahtuman jälkeen Unified-joukkueille lähetetyssä Google Forms -palautekyselystä selvisi kaikkien siihen vastanneiden seitsemän osallistujan mielestä tapahtuman olleen mieluisa kokemus, jonka kaltaisia he haluaisivat kokea jatkossakin. Forms-palautekyselyn tulokset löytyvät liitteestä 10.

9.2 Yhteenveto

Tapahtuma onnistui sidosryhmien ja järjestäjien mielestä erittäin hyvin. Sekä sosiaalisesta sirkuksesta että virtuaalipeleistä pidettiin paljon. Varsinkin pelituolit vaikuttivat olevan iso menestys ja ne saivat osallistujissa selkeästi aikaan myös immersiiivisiä kokemuksia. Tapahtuman aikatauluun ja tiedottamiseen tuli kehitysehdotuksia. Myös harjoitteiden varioimista eri taito- ja ikäryhmille paremmin sopiviksi toivottiin. Pelituolien kuljettaminen suoraan Apuvälinemessuilta vaikutti hieman negatiivisesti tarkan ohjelma-aikataulun suunnitteluun, mutta ilman messuja pelituoleja ei välttämättä oltaisi saatu Unified-tapahtumaan ollenkaan. Osallistajat pitivät siitä, että pelituoleja sai testata varsinaisen harjoitusajan päätyttyäkin.

Enemmistö palautetta jättäneistä osallistujista kertoi kokeneensa tapahtumassa jotain itselleen uutta. Kaikki vastaajat kokivat ryhmän yhteishengen ja yhteisöllisyyden parantuneen tapahtuman vaikutuksesta. Jälkikäteen kerätystä lisäpalautteesta selvisi, että Unified-tapahtuma oli kokonaisuudessaan todella kiva tapahtuma ja tapahtumaosiot jäivät positiivisina kokemuksina osallistujien mieleen.

Opinnäytetyöprosessi sujui suunnitelmien mukaan. Opiskelija kokee kirjallisuuskatsauksen ja tapahtuman suunnitteluprosessin vaiheiden avaamisen onnistuneen ja saavuttavan opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita. Virtuaalimaailmojen käyttöä kehitysvammaisten ihmisten liikuttamisessa ei ole tutkittu vielä paljoa, mutta opinnäytetyössä saatujen tulosten ja XR-pelituolipisteen ohjaajan mukaan ne toimivat soveltavan liikunnan ohjauksessa ja tapahtumissa hyvin. Tapahtumaan osallistuneet arvostelivat tapahtuman erinomaiseksi ja toivovat samankaltaisia ja/tai uusia kokeilumahdollisuuksia harjoittelun tueksi myös jatkossa.

10 Pohdinta

Helsingin NMKY:n Unified-koripallojoukkueiden pelikauden 2021–2022 lopetukseen toivottiin jotain uutta ja erilaista toimintaa, jonka kokeileminen lisäisi myös joukkueiden jäsenten yhteisöllisyyden tunnetta. Samalla haluttiin tutkia sosiaalisen sirkuksen ja virtuaalimaailmojen käyttöä soveltavan liikunnan tapahtumajärjestämisen tukena. HNMKY:n urheilujohtaja Henrik Pulkkinen oli mukana työn suunnitteluprosessissa muun muassa kommentoimalla tapahtumasuunnitelmaa sekä arvioimalla opiskelijan työskentelyä opinnäytetyöprosessin läpi. Unified-joukkueiden valmentajat osallistuivat tapahtuman suunnitteluun, toteutukseen, palautteen antoon ja arviointiin. Lisäksi mukana tapahtuman toteutuksessa oli yhteistyöperiaattein virtuaalipelituolien ohjaaja ja tapahtumassa käytettiin myös Sosiaalisen sirkuksen korttipakkaa.

Unified-harjoitustapahtuma järjestettiin 13.5.2022 Hotel Arthurin liikuntasalissa. Tapahtuma aloitettiin sirkuskorttipakasta valituilla 12 kortilla ja alkulämmittelyllä, jonka jälkeen pelattiin 3x3-koripalloa ja testattiin eXerium GameXR -virtuaalipelituoleja. Harjoitusten lopussa kerättiin osallistujien palautteet erillisellä lomakkeella. Tapahtuman rakennus aloitettiin kello 17.30, itse tapahtuman aikataulu oli kello 18–19.15, ja jälkityöt tapahtumapaikalla kestivät noin 20 minuuttia.

Sosiaalinen sirkus ja virtuaalitodellisuudet toimivat HNMKY:n Unified-joukkueiden antamien vastausten ja valmennustiimin havaintojen perusteella hyvin osana soveltavan harjoitustapahtuman järjestämistä. Sosiaalisen sirkuksen korttipakkaa on helppo käyttää kokonaisuina tai osiin jaettuna, vaikka ei olisi ennen ohjannut tai kokeillut sirkusta. Sirkuskorttipakkaa voi käyttää ilman erillisiä välineitä, mutta esimerkiksi pallon ja vanteen käyttäminen ohjauksessa monipuolistavat toimintaa kivasti. eXerium GameXR -pelituolit ovat helppokäyttöisiä ja mahtuvat melko kompaktiinkin tilaan. Niillä pelaaminen ei vaadi aiempaa osaamista tai kokemusta virtuaalimaailmoista, ja ne aiheuttavat tapahtumassa tehtyjen havaintojen mukaan herkästi immersivisiä kokemuksia pelaajalle. eXeriumin kanssa oli sujuvaa ja mieluista tehdä yhteistyötä.

Opinnäytetyöprosessi sujui suunnitelmien mukaan ja toteutunut tapahtuma oli laadukas, pidetty ja tavoitteiden mukainen. Tapahtuman teemat ja valitut toimintamuodot olivat erittäin sopivia työn kohderyhmälle. Palautteen kerääminen oli tehokasta ja toi arvokasta lisätietoa tapahtuman vaikutuksista. Tapahtumaa voisi kehittää tarkentamalla ohjelma-aikataulua ja tapahtumainfoa. Myös markkinointiin ja jälkimarkkinointiin voitaisiin kiinnittää enemmän huomiota.

Kaikki opinnäytetyön osapuolet olivat erittäin tyytyväisiä toteutuneeseen harjoitustapahtumaan. Lähestyvän 3x3-turnauksen takia koripallon osuus haluttiin säilyttää tapahtumassa, ja osallistujat näyttivät pitävän paljon siitä että pääsivät uuden ohjelman lisäksi myös pelaamaan tuttua lajia. Olisi

ollut myös mielenkiintoista tutkia, miten kokonaan koripallosta poikkeava tapahtuma-sisältö olisi toiminut, mutta aikataulun puitteissa nyt päästiin hyvään lopputulokseen. Virtuaalimaailmojen käyttöä kehitysvammaisten ihmisten liikuttamisessa ei ole tutkittu vielä paljoa, mutta opinnäytetyössä saatujen tulosten ja XR-pelituolipisteen ohjaajan mukaan ne toimivat soveltavan liikunnan ohjauksessa ja tapahtumissa hyvin. Sosiaalisen sirkuksen hyödyt saadaan mahdollisesti vielä paremmin esiin säännöllisillä työpajoilla, ja joukkue suunnitteleekin osallistuvansa erilliseen, kokonaan sosiaalista sirkusta käsittelevään työpajaan seuraavan pelikauden alussa. Uusia oheisharjoittelutapoja tullaan testaamaan jatkossa muutenkin enemmän.

Kirjallisuuskatsauksen ja tapahtuman suunnitteluprosessin koetaan onnistuneen ja saavuttavan opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita. Kirjallisuuskatsauksen nähdään etenevän selkeästi ja tuovan hyviä huomioita siihen, mitä tulee ottaa huomioon soveltavaa liikuntatapahtumaa järjestäessä. Tapahtuman ja sen perusteella saatujen tulosten myötä ollaan suunniteltu HNMKY:n Unified-joukkueen tulevan koripallokauden runkoa ja harjoitussisältöjä. Tapahtuman välittömiä vaikutuksia kohderyhmään koetaan olevan harjoituksissa nähty ja kuultu ilo, onnistumisen kokemukset ja yhteinen hauskanpito, jotka varmasti tukevat joukkuelaisia niin lajitaitojen kuin sosiaalisten suhteidenkin ylläpidossa ja kehittämisessä. Tapahtuma toteutettiin vastuullisesti ja kestävä kehitys huomioiden, ja sen ympäristövaikutukset ovat mitättömät. Tapahtuman tertiäärinen vaikutus ryhmän yhteisöllisyydessä on varmasti asia, jonka arvo nähdään vasta tulevaisuudessa

Opinnäytetyössä oltaisiin voitu järjestää isompi, muillekin seuroille avoin tapahtuma, mutta nykyinen kohderyhmä tuntui kaipaavan juuri tällaista tapahtumaa oman joukkueensa päättyvää, menestyksestä koripallokautta juhlistamaan. Työtä voitaisiin kehittää edelleen esimerkiksi järjestämällä samankaltainen tapahtuma suuremmalle osallistujamäärälle tai luomalla kiertävä tapahtumakonsepti muille Unified-koripalloseuroille. Myös sosiaalisen sirkuksen tai virtuaalimaailmojen käytön vaikutuksia oltaisiin voitu tutkia yksitellen, toimintamuotoja yhdistämättä, niin lajeille olisi ollut omat kokeilutapahtumansa.

Soveltavan liikuntatapahtuman hyvällä suunnittelulla sekä kohderyhmään ja sen tarpeisiin tutustumisella on ryhmän yhteisöllisyyttä kehittäviä vaikutuksia. Monipuoliset harjoituselementit tuovat iloa ja motivaatiota soveltavan liikuntaryhmän harjoitteluun ja opinnäytetyönä syntynyttä raporttia voidaan käyttää hyödyksi sekä oman seuran että muiden soveltavan liikunnan organisaatioiden toiminnan kehittämisessä. Opinnäytetyöllä pystytään kehittämään HNMKY:n Unified-toimintaa entistä paremmaksi ja toivottavasti työ auttaa muitakin organisaatioita tai muita järjestäjiä soveltavien liikuntatapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Lähteet

A1 Media 2022. VR, AR ja MR – mitä ne tarkoittavat? Luettavissa: <https://360tour.fi/vr-ar-mr/>.
Luettu 1.5.2022.

Aivosäätiö 2022. Autismikirjo. Luettavissa: <https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/autismikirjo/>. Luettu
23.4.2022.

Arvanaghi, B & Skytt, L. 2016. Virtuaalitodellisuus – tulevaisuus on täällä tänään. Tieteen kuvalehti
17.5.2016. Luettavissa: <https://tieku.fi/teknologia/vempaimet/virtuaalitodellisuus>. Luettu 12.4.2022.

Autismiliitto 2021. Mikä ihmeen autismikirjo? Luettavissa: https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2021/11/Mika-ihmeen-autismikirjo_esite-2021_saavutettava.pdf. Luettu 11.4.2022.

Autismiliitto 2022a. Diagnosointi. Luettavissa: <https://autismiliitto.fi/autismi/autismikirjon-hairio-ja-diagnosointi/>. Luettu 12.4.2022.

Autismiliitto 2022b. Toimintakyky. Luettavissa <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/>. Luettu
12.4.2022.

Bardi, J. 2019. What is Virtual Reality: Definitions, Devices, and Examples. Luettavissa:
<https://www.marxentlabs.com/what-is-virtual-reality/>. Luettu 12.4.2022.

Bergius, M., Hyttinen, H., Kakko, S-C., Karkkola, P. & Åstrand, R. 2011. Sosiaalinen sirkus: hyvien käytäntöjen opas. Tampereen yliopisto, Viestinnän, median ja teatterin yksikkö, Tutkivan teatterityön keskus. Tampere.

Björkqvist, L., Halonen, K., Hero, L-M., Iso-Aho, J., Teye, O. & Uotila, P. (toim.) 2012.
Tuottaja2020. Kurkistuksia kulttuurituottajan tulevaisuuteen. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
Helsinki.

Ferdinand, N. & Kitchin, P. J. 2017. Events Management. 2. painos. SAGE Publications Ltd.

Gleb, B. 2020. VR vs AR vs MR: Differences and Real-Life Applications. Luettavissa:
<https://rubygarage.org/blog/difference-between-ar-vr-mr>. Luettu 1.5.2022.

Helsingin kaupunki 2020. Tapahtumien tiekartta. Luettavissa:
https://www.hel.fi/static/kanslia/tapahtumallisuus/tapahtumien_tiekartta.pdf. Luettu 24.4.2022.

Helsingin NMKY s.a. Helsingin NMKY:n strategia 2021–2025: Arvokkaana osana yhteisöä. Luettavissa: https://www.hnmky.fi/sites/default/files/liitteet/Esitys%20strategiasta%202021-2025_0.pdf. Luettu 13.4.2022.

Helsingin NMKY 2020. Vuosikertomus : Koripallo. Luettavissa: https://www.hnmky.fi/sites/default/files/liitteet/vuosikertomus_2020.pdf. Luettu 13.4.2022.

Helsingin NMKY 2022a. Meistä. Luettavissa: <https://www.hnmky.fi/meista>. Luettu 20.3.2022.

Helsingin NMKY 2022b. Unified-toiminta. Luettavissa: <https://www.hnmky.fi/koripallo/koristoiminta/unified>. Luettu 14.3.2022.

Helsingin NMKY 2022c. Unified-toiminta täytti 10 vuotta. Luettavissa: <https://www.hnmky.fi/uutiset/julkaisu/6423>. Luettu 14.3.2022.

Helsinki XR Center 2022. About Helsinki XR Center. Luettavissa: <https://helsinkixrcenter.com/about/>. Luettu 17.3.2022.

Hotel Arthur 2022. Hotel Arthurin historiaa. Luettavissa: <https://www.hotelarthur.fi/hotelli/historia/>. Luettu 13.5.2022.

Huhtaniska, T. 1.9.2021. Kulttuurituotannon lehtori. Yleisötapahtuman tuotannon perusteet. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Luento. Helsinki.

Huhtaniska, T. & Tirronen, J. 2019. Faktaa ja fiilistä tapahtumatuottajalle. Edita Publishing Oy. Helsinki. E-kirja. Luettu: 14.3.2022.

Huttunen, K. 2021. Jälkimarkkinointi parantaa asiakaskokemusta. Luettavissa: <https://www.zoner.fi/digitaalinen-markkinointi/jalkimarkkinointi/>. Luettu 15.5.2022.

Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE s.a. Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma - tarkistuslista. Luettavissa: https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Esteettomyys/eske_vau_tapahtumajrjestjn_muistilista_web.pdf. Luettu 23.4.2022.

Jamk 2018. Erityisen tuen tarpeet ja oppimisvaikeudet. Luettavissa: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/erkkaperusteetii/1-erityiset-tuen-tarpeet-ja-opiskelijan-ohjaus/>. Luettu 23.4.2022.

Kansainvälinen Paralympiakomitea 2022. Classification. Luettavissa: <https://www.paralympic.org/classification>. Luettu 17.3.2022.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 6. painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Kehitysvammaliitto 2022a. Kehitysvammaisuus. Luettavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>. Luettu 17.3.2022.

Kehitysvammaliitto 2022b. Lapset ja nuoret. Luettavissa <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/lapset-ja-nuoret/>. Luettu 17.3.2022.

Kuntokuu.fi 2019. Unified-koripallon FIBA Open 3x3 -katukoristurnaus. Luettavissa: <https://www.kuntokuu.fi/tapahtuma/7224-unified-koripallon-fiba-open-3x3-katukoristurnaus>. Luettu 15.3.2022.

Käypä hoito 2016. Liikunta. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075?tab=suositus>. Luettu 20.4.2022.

Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) 2019. Esteille hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- sekä Tourette-oireisten lasten kasvattajille. 2. painos. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019 -hanke, Autismisäätiö. Helsinki.

Oppimisen taikaa 2021. Sosiaalisen sirkuksen korttipakka on täällä! Luettavissa: <https://oppimisentaiika.blogspot.com/2021/02/sosiaalisen-sirkuksen-korttipakka-on.html?m=1>. Luettu 1.5.2022.

Peda.net s.a. Erityinen tuki. Luettavissa: https://peda.net/ulvila/varhaiskasvatus_esiopetus/esiopetussuunnitelma/5lkjot22/erityinen-tuki. Luettu 23.4.2022.

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas – mitä, miksi, miten. Luettavissa: <https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B8D1FF505-89C0-4E6A-9684-B5A4DD6BF3BB%7D/101545>. Luettu 23.4.2022.

Rintala, P., Huovinen T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.

Saksala, E. 2015. Tuottajan käsikirja. Like Kustannus oy. Helsinki.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. 3. painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Sirkus Magenta 2022. Esittely. Luettavissa: <https://sirkusmagenta.fi/sosiaalinen-sirkus/esittely/>. Luettu 17.3.2022.

Pajunen, N. Vinkkejä kestävien tapahtumien toteuttamiseen – hiihtokilpailuista kokouksiin.

Luettavissa: <https://www.sitra.fi/blogit/vinkkeja-kestavien-tapahtumien-toteuttamiseen-hiihtokilpailuista-kokouksiin/>. Luettu 25.5.2022.

Soveltava Liikunta SoVeLi ry 2022. Mitä soveltava liikunta on? Luettavissa:

<https://www.soveli.fi/soveltava-liikunta/mita-soveltava-liikunta-on/>. Luettu 21.3.2022.

Special eSports 2019. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Luettavissa:

https://specialesports.com/uutinen_2019_05_29/. Luettu 1.5.2022.

Special eSports 2022. EXERIUM GameXR. Luettavissa: <https://specialesports.com/game-xr/>. Luettu 1.5.2022.

Special Olympics 2012a. Unified Sports Fact Sheet (PDF). Luettavissa: http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/unified-sports/Unified-Sports-Fact-Sheet.pdf?_ga=2.166430971.494362042.1649183580-1725732911.1527008713. Luettu 6.4.2022.

[Sheet.pdf?_ga=2.166430971.494362042.1649183580-1725732911.1527008713](http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/unified-sports/Unified-Sports-Fact-Sheet.pdf?_ga=2.166430971.494362042.1649183580-1725732911.1527008713). Luettu 6.4.2022.

Special Olympics 2012b. Special Olympics Unified Sports Quick Reference Guide. Luettavissa:

<https://idhsaa.org/asset/document/149-Unified-Sports-Quick-Reference-Guide.pdf>. Luettu 6.4.2022.

Special Olympics 2022a. What we do. Luettavissa: <https://www.specialolympics.org/what-we-do?locale=en>. Luettu 5.4.2022.

[do?locale=en](https://www.specialolympics.org/what-we-do?locale=en). Luettu 5.4.2022.

Special Olympics 2022b. History. Luettavissa:

<https://www.specialolympics.org/about/history?locale=en>. Luettu 5.4.2022.

Special Olympics 2022c. Sports. Luettavissa: <https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports?locale=en>. Luettu 5.4.2022.

[do/sports?locale=en](https://www.specialolympics.org/what-we-do/sports?locale=en). Luettu 5.4.2022.

Special Olympics 2022d. Unified Sports. Luettavissa: <https://www.specialolympics.org/our-work/sports/unified-sports?locale=en>. Luettu 17.3.2022.

[work/sports/unified-sports?locale=en](https://www.specialolympics.org/our-work/sports/unified-sports?locale=en). Luettu 17.3.2022.

Suomen Harrastajateatteriliitto 2021. ERITYINEN ohjelmisto 2021. Luettavissa:

<https://shtl.fi/erityinen-ohjelmisto-2021/>. Luettu 23.4.2022.

Suomen Koripalloliitto ry 2022a. ”Palkitsevaa ja antoisaa” – Partneripelaajat Unified-koripallossa.

Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/uutiset/palkitsevaa-ja-antoisaa-partneripelaajat-unified-koripallossa/>. Luettu 20.3.2022.

Suomen Koripalloliitto ry 2022b. Koripallo teki uuden lisenssiennätyksen – harrastajia enemmän kuin koskaan aiemmin. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/uutiset/koripallo-teki-uuden-lisenssiennatyxen-harrastajia-enemman-kuin-koskaan-aiemmin/>. Luettu 21.3.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry, (ent. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU), Soveltava liikunta SoveLi ry & Folkhälsan 2019. Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteiselle aikuiselle. Luettavissa: https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/ladattavat-tiedostot/infograafi_suomeksi_res300.pdf. Luettu 15.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2010. Kehitysvammaisten Unified-koripallon nuorisoprojekti käyntiin pyörähti käyntiin. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/uutinen/749-kehitysvammaisten-unified-koripallon-nuorisoprojekti-pyorahti-kayntiin>. Luettu 6.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2021. Strategia. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Paralympiakomitea/strategia.png>. Luettu 20.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022a. Mitä on inklusio? Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/mitae-on-inkluisio>. Luettu 23.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022b. Yleisesti Paralympiakomiteasta. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta>. Luettu 21.2.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022c. Integraatioprosessit. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta/integraatioprosessit>. Luettu 16.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022d. Mikä on Special Olympics. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/special-olympics/mika-on-special-olympics>. Luettu 5.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022e. Termistö. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/special-olympics/mika-on-special-olympics/termisto>. Luettu 8.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022f. Esteettömyys. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/esteettoemyys>. Luettu 23.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022g. Koripallo. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/urheilu/lajit/koripallo>. Luettu 16.3.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022h. Integraatioprosessit. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta/integraatioprosessit>. Luettu 6.4.2022.

Suomen Paralympiakomitea ry 2022i. Unified-koripallosarjojen päätöturnaus, Kisakallio, Lohja 2.–3.4.2022. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/tulokset/9639-unified-koripallosarjojen-paeaetoesturnaus-kisakallio-lohja-2-3-4-2022>. Luettu 4.4.2022.

Suomen YMCA 2022. Tietoa meistä. Luettavissa: <https://ymca.fi/mika-on-ymca-2/>. Luettu 18.3.2022.

Takala, M., Äikäs, A. & Lakkala S. (toim.) 2020. Mahdoton inkluusio? Tunnista haasteet ja mahdollisuudet. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Terve urheilija 2022. Monipuolinen liikunta ja urheilu. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/>. Luettu 1.5.2022.

THL 2019. Erityistä tukea tarvitseva henkilö palvelujärjestelmässä. Luettavissa: <https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2020/02/Eeva-Liukko-PAKUseminaari-181119-Jyvaskyla.pdf>. Luettu 23.4.2022.

UKK-instituutti 2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Luettu 23.4.2022.

Verner 2017a. Kehitysvammaisuuden syyt. Luettavissa: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-syyt>. Luettu 12.4.2022.

Verner 2017b. Kehitysvammaisuuden määritelmiä. Luettavissa <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-maaritelmia>. Luettu 12.4.2022.

Verner 2020. Vapaa-aika. Luettavissa: <https://verneri.net/yleis/vapaa-aika>. Luettu 7.4.2022.

Verner 2021a. Sosiaalinen näkökulma. Luettavissa: <https://verneri.net/yleis/sosiaalinen-nakokulma>. Luettu 11.4.2022.

Verner 2021b. Liikunta. Luettavissa: <https://verneri.net/yleis/liikunta>. Luettu 10.4.2022.

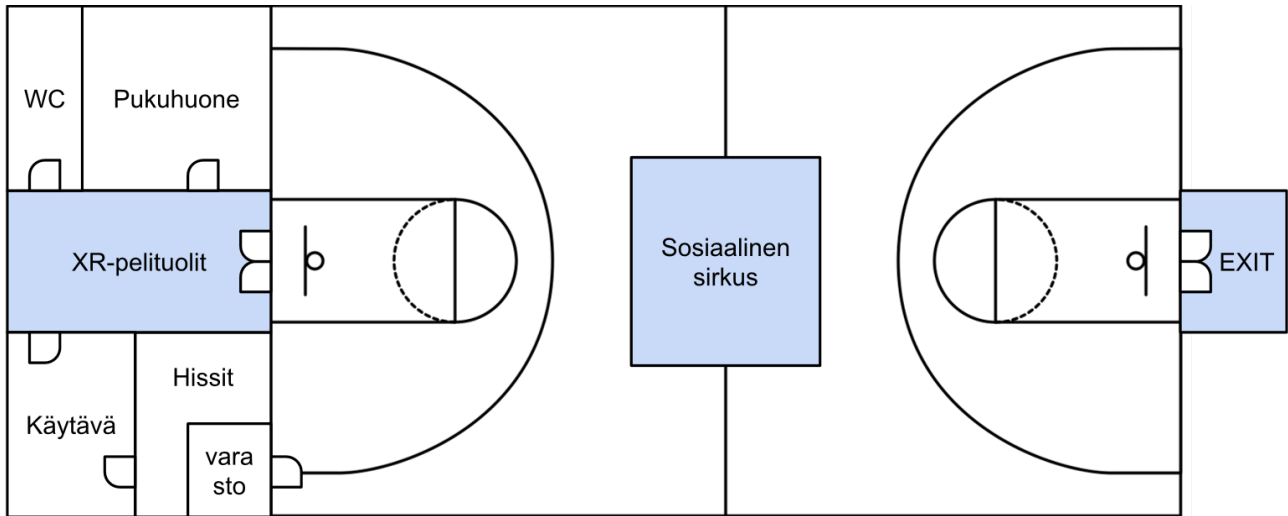
Välineet.fi 2018. Valtakunnalliset toimijatahot SOLIA ja Malike. Luettavissa: <https://www.valineet.fi/uutinen/5692-valtakunnalliset-toimijatahot-solia-ja-malike>. Luettu 23.4.2022.

World YMCA 2022. About us. Luettavissa: <https://www.ymca.int/about-us/>. Luettu 18.3.2022.

Liitteet

Liite 1. Tapahtuman ohjelma-aikataulu ja tsekkauslista

Kellonaika	Toiminto	Vastuuhenkilö
16.00	sirkuskorttien ja palautelomakkeiden tulostus	Roosa
17.25	saapuminen tapahtumapaikalle	Roosa
17.30	korien veivaus, palamattojen rakennus	Roosa
17.35	tsekkaus pelituolien kuljetuksesta	Roosa & Janne
17.45	osallistujat saapuvat, vapaata heittelyaikaa	
17.50	kengännauhojen solmimista jne.	valmentajat
18.00	yhteinen aloitus ja info	valmentajat
18.05	sosiaalisen sirkuksen korttipakka	Roosa (& Tiina tarvittaessa)
18.15	hotellin vastaanoton portin avaaminen	Roosa
18.20	pelituolit saapuvat	Janne
18.25	XR-pelituolien kuljetus saliin, palamattojen purku	Janne & Roosa
18.30	lay up -alkulämmittelyharjoitus	Tiina & Maija
18.35	3x3-koripalloa molemmissa päissä	valmentajat
18.35	XR-pelituolien testausta salin ulkopuolella	Janne
19.10	venyttely ja palautteen kerääminen	Roosa
19.15	tapahtuman lopetus ja kiitokset	valmentajat
19.15	pelituolien kanto pois salista	Janne
19.25	taksipalvelun kyydit	Roosa
19.30	liikuntasalin siivous	Roosa

Liite 2. Tapahtuman aluekartta

Liite 3. Tapahtumakutsu

TERVETULO!

Juhlistamme kulunutta Unified-koriskautta perjantain 13.5. treeneissä erikoisohjelmalla!

Alkulämmittelyssä heittäydymme hauskanpitoon **sosiaalisen sirkuksen** korttipakan avulla!

Pääsemme myös testaamaan **eXerium GameXR** -pelituoleja, joilla voi pelata erilaisia virtuaali-pelejä. Pelejä ohjataan helposti oman vartalon liikkeillä ja yksi peli kestää noin 1-5 min.



perjantaina 13.5. kello 18.00–19.15 Hotelli Arthurin salissa
terveisin: Unified-valmentajat Roosa, Onni, Tiina & Maija



Liite 4. Turvallisuussuunnitelma

1. Tapahtuman kuvaus: luonne, järjestäjät, kohderyhmä, ajat, osallistujien määrä

- Tapahtuma on HNMKY:n kehitysvammaisista urheilijoista ja vammattomista partneripelaajista koostuvan Unified-koripallojoukkueen harjoitustapahtuma, jossa testataan koripallon lisäksi sosiaalista sirkusta ja virtuaalipelituoleja.
- Roosa Saarni järjestää tapahtuman osana H-H:n liikunnanohjaajan amk-tutkintoa. Mukana suunnittelemassa ja toteutuksessa ovat myös muut Unified-joukkueiden valmentajat sekä koripalloseuran urheilujohtaja.
- Tapahtuma järjestetään perjantaina 13.5.2022 kello 18.00–19.15 Hotel Arthurin kentällä.
- Tapahtuman arvioitu osallistujamäärä on noin 15 pelaajaa ja kolme valmentajaa

2. Turvallisuudesta vastaavat henkilöt ja varahenkilöt yhteystietoineen

- Unified 3D Päävalmentaja Roosa Saarni 040 419 4120, HNMKY:n urheilujohtaja Henrik Pulkkinen 050 536 9719

3. Riskien arviointi

- Sosiaalisen sirkuksen toimintatavat ja liikkeet ovat osallistujille odotettavasti uusia. Fyysistä suorittamista tarvitsevat uudet liikkeet voivat altistaa osallistujia loukkaantumisille. Tätä ennaltaehkäistään aloittamalla sirkustemput rauhallisesti ja kannustaen kokeilemaan liikkeitä jokaisen omalla tahdilla taidoilla. Sirkusalue rakennetaan pehmeistä palamatoista loukkaantumisten ehkäisyä ja suorituskavuutta varten.
- Ennen vaativampia liikkeitä käydään ryhmän kanssa yhdessä läpi oikea suoritustekniikka ja turvallisuutta akrobatiasa.
- Pelituolien VR-lisäosa voi aiheuttaa joillekin osallistujista pahoinvointia. Osallistujien pelaamisen määrää säädellään ja pelituolien viereen tuodaan roskakori pahoinvoinnin varalle

4. Onnettomuuksia ennaltaehkäisevät toimet:

- Hätäpoistumistiet on merkitty kylteillä ja liikuntasalin sisäänkäynnit ovat väljät. Kengät tulisi säilyttää hyllyssä sisäänkäynnin vieressä, mutta jotkut pelaajista jättävät kenkensä lattialle poistumistien reitille.
- Alkusammutuskalusto löytyy liikuntasalin molempien sisäänkäyntien lähetyviltä.
- Tapahtumassa käytetään Hotel Arthurin pelastussuunnitelmaa ja pelastuslaitoksen toimintaedellytykset ovat hotellin vastuulla.
- Osallistujia pyydetään jättämään tavaransa ja laukkunsa kentän ulkopuolelle palo- ja muun turvallisuuden takaamiseksi.

- Tapahtumassa ei käytetä vaarallisia aineita

5. Toimintaohjeet onnettomuus- ja vaaratilanteissa:

- Onnettomuuden tai vaaratilanteen sattuessa osallistujia on ohjeistettu kertomaan tapahtuneesta mahdollisimman nopeasti valmentajalle. Epilepsiakohtauksessa ja muissa hengenvaarallisissa tilanteissa välitön yhteys hätäkeskukseen, jonka jälkeen ilmoitus läheisille

6. Vakuutukset:

- Osallistujat vastaavat itse vakuutuksistaan. HNMKY tarjoaa jäsenilleen urheilijavakuutusta yhteistyönä LähiTapiolan kanssa

8. Liikennesuunnitelma:

- Tapahtumapaikalle pääsee helposti julkisella liikenteellä: Kaisaniemen puiston ja Rautatientorin bussipysäkeillä pysähtyvät lähes kaikki Koillis-Helsingin suunnalta keskustaan ajavat linja-autot. Raitiovaunulla tulosuunnasta riippuen kannattaa jäädä kyydistä joko Kaisaniemenpuiston tai Kaisaniemenkadun pysäkeillä, joilla molemmilla pysähtyvät ratikkanumerot 3, 6 ja 9. Metrolla tapahtumaan voi tulla jäämällä pois kyydistä Helsingin Yliopiston tai Helsingin Rautatieaseman pysäkillä. Alle 10 minuutin kävelymatkan päähän Rautatieasemalle pääsee myös junalla. Lähin HSL:n pyöräparkki on Kaisaniemenkadun toisella puolella ja Hotel Arthurin edessä on myös telineitä omalle pyörälle.
- Pelaajat ja valmentajat käyttävät tapahtumaan tulemiseen Kaisaniemenkatu 10 -osoitteen ovea ja hissejä.
- Pelituolit tuodaan tapahtumaan Hotel Arthurin edessä sijaitsevan sisäänkäynnin kautta, osoitteesta Vuorikatu 19, johon ajetaan yksisuuntaista katuä pitkin Kaisaniemenkadulta.
- Hotellin sisäänkäynnin edessä on pari pysäköintipaikkaa ja lastausalue, jota voidaan käyttää pelituolien kuljettamisessa tapahtumaan ja sieltä pois. Vastaanotosta on esteetön kulku tavarahissille, jolla pelituolit viedään hotellin 8. kerrokseen.
- Tapahtumassa ei tarvita erillistä liikenteenohjausta eikä katujen sulkemiseen ole tarvetta.
- Pysäköintipaikkoja löytyy hotellin sisäänkäynnin edustan lisäksi myös lähellä sijaitsevasta Kluuvin parkkihallista

Liite 5. Esteetön ja saavutettava liikuntatapahtuma -tarkistuslista

TARKISTA, ETTÄ:

Tapahtumapaikkaan pääsee

- ✔ Opasteet ovat selkeitä ja helppolukuisia, ja niitä on riittävästi.
- ✔ Kulkuväylät ovat tasaisia, kovapintaisia, luistamattomia ja riittävän leveitä.
- ✔ Pysäköintipaikat ovat lähellä. Esteettömät pysäköintipaikat ovat selkeästi merkityjä ja leveydeltään vähintään 3600 mm.
- ✔ Saattoliikenteen pysähtymismahdollisuus on esteettömän sisäänkäynnin läheisyydessä.
- ✔ Sisäänkäynti on katettu, hyvin valaistu ja helposti havaittavissa.
- ✔ Avustajilla ja oppailla on maksuton sisäänpääsy.
- ✔ Tapahtumapaikalle pääsee ilman tasoeroja, mahdollisten portaiden oheen on rakennettu loiva luiska tai hissi, tai vaihtoehtoinen esteetön reitti on opastettu.
- ❑ ? Mahdollisen luiskan kaltevuus on sisällä enintään 8 % ja ulkona 5 %, ja sen leveys on vähintään 1000 mm.
- ✔ Portaat ovat helppokulkuiset ja niissä on molemmin puolin käsijohteet.
- ❑ Keskeisten toimitilojen tasoeroissa hissin koko on vähintään 1200 mm x 2300 mm ja oviaukon leveys vähintään 1000 mm.
- ❑ Tapahtumapaikalta löytyy esteetön wc (ns. inva-wc). Isossa tapahtumassa tarvitaan useampi esteetön wc. Käytettäessä siirrettävää wc-kalustoa, osa niistä on esteettömiä.
- ❑ Keskeisten tapahtumatilojen lisäksi myös oheistilat (esim. varastot ja sosiaalitulat) ovat esteettömiä.
- ✔ Valaistus on riittävä ja häikäisemätön.
- ✔ Ovet, seinät, kalusteet ja välineet erottuvat tummuuskontrastina taustastaan.

- ✔ Ovet on helppo avata ja niiden vapaa kulkuaukko on vähintään 900 mm, liikuntatilojen osalta 1000 mm.
- ❑ Keskeiset toimintatilat on varustettu toimivalla induktiosilmukalla ja ne on merkitty induktiosilmukan tunnuksella.

Tapahtumapaikassa pystyy osallistumaan

- ✔ Toimintatila on selkeä ja liikunnan ohjauksen apuna käytetään kuvia ja opasteita.
- ❑ Liikuntatehtävien alku- ja loppupisteet on merkitty selvästi.
- ❑ Avustaja- ja opaskoirat on huomioitu tapahtuman järjestelyissä, esim. merkityillä paikoilla.
- ✔ Tapahtumajärjestäjät ovat valmistautuneet avustamaan ja opastamaan, tai paikalla on yleisavustajia.
- ✔ Tapahtumajärjestäjät ja yleisavustajat erottuvat selkeästi vieraista esim. vaatetuksen avulla.
- ❑ Materiaali ja tapahtumatiedotus on monikanavaista (pistekirjoitus, selkoteksti, kohokartta jne.).
- ❑ Tilaisuudessa käytetään mikrofonia (kuulokojetta käyttävät henkilöt voivat hyödyntää induktiosilmukkaa).
- ✔ Toiminnan ohjaaja on valmistautunut kuvailemaan visuaalista materiaalia, esim. kuvia.
- ✔ Pelastussuunnitelmassa on otettu huomioon liikkumis- ja toimimisesteiset henkilöt.



Liite 6. Tapahtuman kestävän kehityksen suunnitelma

TAPAHTUMA

HNMKY Unified-joukkueiden erikoistreenit : sosiaalisen sirkuksen ja XR-virtuaalipelien kokeilua

KUINKA PALJON TAPAHTUMAAN ODOTETAAN OSALLISTUJIA?

Noin 15 henkilöä

LIIKENNE

Miten tapahtumapaikalle tullaan ja onko ohjeistusta?

Tapahtumapaikka sijaitsee Kaisaniemessä hyvien julkisten liikenneyhteyksien lähetyvillä. Osa osallistujista käyttää paikalle tulemiseen kuljetuspalvelua, jolla tuetaan heidän itsenäistä harrastamistaan. Unified-pelaajat ja valmentajat tulevat Hotel Arthurin liikuntasaliin Kaisaniemenkadun puoleisesta ovesta (Kaisaniemenkatu 10) heidän tiedossaan olevalla ovikoodilla. Ohjeistus on jaettu pelaajille ja taustajoukoille. Hissin edessä olevasta kyltistä selviää liikuntasalin sijaitsevan 8. kerroksessa. Liikuntasalin ovesta on infokyltti. eXerium GameXR-pelituolit tuodaan tapahtumapaikalle Hotel Arthurin vastaanoton kautta (Vuorikatu 19). Saapumisohjeet jaetaan eXeriumin ohjaajalle sähköpostitse ja niitä tarkennetaan puhelimitse.

Miten tavarat kuljetetaan tapahtumapaikalle?

Pelituolit tuodaan tapahtumapaikalle pakettiautolla ja ne kuljetetaan 8. kerrokseen tavarahissillä. Opiskelija tuo sirkuskortit ja palautelomakkeet tapahtumapaikalle itse. Mattopalat kannetaan liikuntasaliin sen vieressä sijaitsevasta pukuhuoneesta ja muut sirkusvälineet salin välinevarastosta . Osallistujat vastaavat omista harjoitteluvälineistään.

Onko tapahtuma esteetön?

Tapahtumaa varten on täytetty erikseen Esteettömän ja saavutettavan tapahtuman tsekkauslista, josta tapahtuma sai 16/25 pistettä.

Kenen vastuulla?

Roosa Saarni

HANKINNAT

Mitä tapahtumaan pitää hankkia?

Tapahtumaa varten tarvittavat sosiaalisen sirkuksen kortit ja tapahtuman palautelomakkeet tulostetaan ennen tapahtumaa. Niitä voisi käyttää myös ilman tulostusta, älylaitteen avulla. XR-virtuaalipeleihin käytetään erityisiä pelituoleja, jotka. Sosiaalisen sirkuksen kokeilemiseen tarvitaan pehmeä alusta ja sirkusvälineitä.

Onko hankintoihin kriteereitä?

Pelituolien ohjaamisen ei kuulu vaati osallistujalta ennakko-osaamista tai erityistaitoja, minkä takia tapahtumaan valittiin eXeriumin helppokäyttöiset GameXR-pelituolit. Tuolit kuljetetaan tapahtumapaikalle tavarahissillä, jonka mitat ovat noin 96 cm x 120 cm. Sosiaalisen sirkuksen alustaksi halutaan liikuntasalin puista lattiaa suojaamaan ja pehmentämään palamattoalue, jolle mahtuu noin 15 henkilöä samanaikaisesti temppuilemaan. Sirkustyöpajaan valitaan niin isot hulavanteet, että niistä mahtuu noin kaksimetrisenkin henkilö pujahtamaan läpi. Palautelomakkeet printataan kaksipuolisina paperin säästämiseksi ja niiden tulee olla värillisiä selkolukuisuuden ja ymmärrettävyyden takaamiseksi.

Mitä voi vuokrata tai lainata?

Pelituolit lainataan niiden valmistajalta eXeriumilta, joka toimii osana Special eSports -verkostoa. Niiden testaamista varten tulee eXeriumin ohjaaja yhteistyöperiaattein. Kontakti: info@exerium.com / janne.lahdekorpi@exerium.com

Mattopalat lainataan Hotel Arthurin liikuntavälinevarastosta, samoin sirkuskorttien harjoitteissa käytettävät muut välineet, kuten hulavanteet, tennispallot ja värilliset liivit.

Kenen vastuulla?

Roosa Saarni

ENERGIA

Mihin tarvitaan sähköä ja lämmitystä?

Liikuntasalissa on Hotel Arthurin ylläpitämä sähkö ja lämmitys päällä tapahtuman ajan. Pelituolien XR-pisteen pitäjä on ladannut pisteellä tarvittavat tabletit etukäteen.

Miten energiansäästötoimenpiteitä toteutetaan?

Pelituolit eivät tarvitse sähköliitintä toimiakseen. Pukuhuoneesta valot pois tapahtuman ajaksi.

Hankitaanko ekosähköä?

Tilaisuuden järjestäjä ei voi vaikuttaa sähköön.

Kenen vastuulla?

Roosa Saarni

JÄTTEET**Millaista jätettä tapahtumassa syntyy?**

Paperi: ylimääräiset palautelomakkeet

Muovi: osallistujien mahdollisten eväiden kääreet

Biojäte: osallistujien mahdolliset eväät

Miten jätteen synnyn ehkäisy on huomioitu?

Palautelomakkeita tulostetaan osallistujien maksimimäärän verran, jotta niitä ei jäisi yli. Kaikkien sirkuskorttien sijaan tulostetaan vain 12 kappaletta koripallon oheisharjoitteluun parhaiten sopivaa korttia, jotka ajatellaan ehdittävän nostaa pakasta sosiaalisen sirkuksen harjoitusosion aikana.

Onko tapahtumassa mahdollista lajitella jätteet? Miten?

Seuraavat hyötyjakeet kerätään omiin astioihin: paperi, muovi, biojäte.

Miten lajitteluun opastetaan?

Roskiksissa on lajitteluohjeet

Miten tapahtumapaikan siivous hoidetaan?

Tapahtuman jälkeen opiskelija siivoaa liikuntasalin ja vie lainatut välineet paikoilleen. Osallistujia on ohjeistettu jättämään pukuhuone siistiin kuntoon. eXeriumin ohjaaja kantaa pelituolit ulos.

Tapahtumapäivän jälkeen siivooja pyyhkii kentän lattian sekä käytävät ja muut pinnat.

Kenen vastuulla?

Roosa Saarni

TYÖNTEKIJÄT JA KOULUTUS

Mistä työntekijät?

Työntekijät ovat HNMKY:n palkattuja valmentajia, jotka valmentavat Unified 1D ja 3D -joukkueita. eXeriumin ohjaaja tulee paikalle osana yhteistyötä.

Miten työntekijät koulutetaan?

HNMKY järjestää työntekijöilleen säännöllisin väliajoin valmentajakoulutuksia ja tarjoaa osallistumismahdollisuuksia myös Suomen Koripalloliiton alaisiin koulutuksiin. Opiskelija ohjeistaa kollegansa tapahtuman ohjelmasta ja aikataulusta ennen tapahtumaa, ja valmentajat ovat myös mukana suunnitteluprosessissa. XR-pelituolien ohjaajalla on oman alansa koulutus.

VIESTINTÄ

Miten ympäristötoimista viestitään työntekijöille ja osallistujille?

Osallistujia kehoitetaan kutsussa saapumaan paikalle julkisilla. Jätelajitteluun on ohjeet.

Kenen vastuulla?

Roosa Saarni

MUUTA HUOMIOITAVAA

Tapahtumassa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. HNMKY:n toiminta on rasismista ja syrjinnästä vapaata toimintaa.

Liite 7. Sosiaalisen median julkaisu



hnmkykoripallo
Arthur Hotel



Liked by [redacted] and others

hnmkykoripallo Terveisiä Unified-joukkueen harjoituksista! Viime perjantaina treeneissä pidettiin kauden päättymisen kunniaksi extrapaljon kivaa. Koripallon lisäksi joukkue pääsi kokeilemaan sosiaalisen sirkuksen korttipakkaa ja eXerium Game XR-virtuaalipelituoleja harjoittelun tukena. Kiitos @sirkusmagenta ja @ammattiopistolive sirkuskorteista, @specialesports XR-pelituoleista ja @hotelarthur yhteistyöstä kuljetuksessa! Tapahtumasta pidettiin kovasti ja samanlaisia juttuja toivotaan jatkossa enemmänkin 🏀 🎮 🎮 ❤️ HOS!

#hnmky #hnmkyunified #hnmkykoripallo #ilonkautta #ymca #specialesports #eXeriumGameXR #sosiaalinsirkus #hos



Liite 8. Palautekysely Unified-pelaajille

PALAUTE TAPAHTUMASTA

Mitä mieltä olit harjoitusten erikoisohjelmasta?

Ympyröi parhaiten kuvaava hymiö
ja vastaa kysymyksiin:

SIRKUS



Lyhyt oma
kommentti:

PELI- TUOLIT



Lyhyt oma
kommentti:

Kokeilitko tänään jotain uutta? (rastita) Kyllä! En.

Koetko yhteishengen parantuneen? Kyllä! En.

Liite 9. Palautekyselyn avoimet kommentit

SOSIAALINEN SIRKUS:

- Tykkäsin kokeilla.
- Se oli tosi kivaa.
- Suurin osa oli ihan mukavia. Tietyt jutut olivat vähän enemmän nuoremmille.

XR PELITUOLIT:

- Oli kivaa kokeilla pelituoleja ja pelata niillä.
- Kiinnostava konsepti, mutta käytännössä vähän tylsiä.
- Pelituolit oli kivoja.
- Se oli tosi hauskaa.
- Ihan mahtavia, olisin voinut pelata vaikka koko päivän putkeen.

Liite 10. Google Forms -kyselyn vastaukset

1. Millainen tapahtuma perjantain erikoistreenit mielestäsi oli kokonaisuudessaan?

- Todella kiva! (n=6)
- Ihan kiva (n=1)

2. Mikä oli hyvää tapahtumassa?

- Hienosti ideoitu lisä perustreeneihin. Muutenkin upeaa toimintaa ja kehitystyötä Roosalta erikoisryhmän vetämisessä ja asioiden hoitamisessa.
- Tapahtuma oli hienosti järjestetty ja ohjelma oli pelaajille todella mieluista
- Uudet jutut
- Erilainen alkulämmittely / sirkus
- Sirkus temput
- Toiminta oli monipuolista

3. Miten tapahtumaa voisi mielestäsi kehittää?

- Yhteiset treenit isompien kanssa on ollut upea uudistus. Antaa varmasti hyvää mallia nuoremmille. Kehittää voisi hieman yksilökohtaista ohjausta, jotta asiat menevät vahvemmin perille. Tämä ryhmä vaatii sitä.
- Selkeämmät ohjeet mitä tapahtuu
- Skaalata tehtäviä niin, että sopivat eri taito- ja ikätasolle
- Keskittymistä
- Ihan ok ja ensi vuoteen
- Voitaisiin pelata jotain rennompaa koripalloon liittyvää peliä (tiputus yms.)

4. Haluaisitko osallistua samanlaisiin tapahtumiin jatkossa?

- Kyllä. (n=7)

5. Mitä uutta toivoisit Unified-joukkueen harjoitteluun?

- Olisi hienoa, jos olisi mahdollisuus vahvempaan yksilökohtaiseen ohjaukseen, jossa kädestä pitäen katsotaan, että esimerkiksi venyttelyt menevät ohjeiden mukaan ja myös että pelikuviot menevät perille. On tietenkin henkilöstökysymys, mutta vaatisi "haamun" muutamiin harjoituksiin vierelle...
- Mielestäni harjoitukset ovat hyviä sellaisina kuin ne nyt ovat.
- Voisin oppia jotain uutta
- Heittokisa
- Erilaisia harjoitteita