



Juha Martinmäki

Opas soveltavan liikunnan ohjaamiseen

Avoimet ovet -hankkeelle

Liikunnanohjaaja (AMK)

Kevät 2023



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Martinmäki Juha

Työn nimi: Opas soveltavan liikunnan ohjaamiseen Avoimet ovet -hankkeelle

Tutkintonimike: Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: soveltava liikunta, vammaiset, opas, kyselytutkimus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas urheiluseuroille soveltavan liikunnan ohjaamiseen Etelä-Savon alueelle. Oppaan tarkoitus oli tukea sitä ajatusta, että mahdollisimman moni urheiluseura huomioisi toiminnassa erityisryhmiä ja järjestäisi ohjattua liikuntaa omassa toiminnassaan. Opinnäytetyössä toteutettiin myös sähköinen kysely Mikkelin, Ristiinan ja Haukivuoren alueella oleville urheiluseuroille. Kysely lähetettiin 127 yhteyshenkilölle eri urheiluseuroissa Mikkelin alueella. Urheiluseuroista 18 urheiluseuraa vastasi sähköiseen kyselyyn. Kyselyn avulla saatiin selville, kuinka moni urheiluseura oli kiinnostunut järjestämään soveltavan liikunnan toimintaa osana seuratoimintaa tai muuten oli kiinnostunut aiheesta. Kyselyn avulla saatiin tietoa myös siitä, minkälaisiin asioihin urheiluseurat haluaisivat tukea toiminnan järjestämisessä. Kyselyn tavoitteena oli myös tuoda hanketta näkyväksi urheiluseuroille ja sen kautta innostaa urheiluseuroja tarjoamaan toiminnassaan ohjattua liikuntaa soveltaville ryhmille.

Tämä opinnäytetyö on osa Avoimet ovet -hanketta ja opinnäytetyön toimeksiantaja on Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi). ESLi on liikunnanaluejärjestö, jonka toimialue on koko Etelä-Savon alue. ESLi on mukana Suomen Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeessa. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi kysely ja opas. Kyselystä saatu aineisto pystyttiin hyödyntämään hanketyöntekijän hanketyössä. Opinnäytetyössä tuotettu opas soveltavan liikunnan ohjaamiseen sai myönteistä palautetta toimeksiantajalta kuin myös urheiluseuroilta.

Tämä opinnäytetyö on ensisijaisesti laadullinen tutkimus ja opinnäytetyön tekeminen eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti. Kyselyn laatimisessa hyödynnettiin Avoimet ovet -hankkeesta toteutettua Liikuttaako? -raporttia, jonka tarkoituksena oli tuottaa tietoa vammaisurheilun ja soveltavan liikunnan kehittämisessä urheiluseuroissa, kunnissa ja yhdistyksissä. Kyselyn muotoilussa ja laatimisessa sekä oppaan tuottamisessa hyödynnettiin laadukasta lähdekirjallisuutta. Opinnäytetyössä käsitellään soveltavaa liikuntaa niin erityisryhmien diagnoosien ja toimintakyvyn kuin vuorovaikutuksen ja erilaisten ohjauksen työkalujen ja mallien pohjalta. Oppaan tuottamisessa hyödynnettiin opinnäytetyön tekijän omakohtaista kokemusta kohderyhmän kanssa toimimisesta. Opinnäytetyön laatijalla on vahva kokemus lähihoitajan perustutkimon ja vammaistyöosaamisalan sekä työelämäosaamisen kautta. Oppaan sisällön tuottamisen ideoinnissa hyödynnettiin myös asiantuntijatyöpajaa, jossa analysoitiin kyselytuloksia.

Abstract

Author: Martinmäki Juha

Title of the Publication: A Guidebook to Instruct Adapted Physical Activities for Open Doors Project

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: applied physical activity, the disabled, guide, survey

This thesis is part of the Open Doors project (Avoimet ovet -hanke) and commissioned by Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi). ESLi is a regional sports-related organization in Southern Savonia. ESLi is involved in the Open Doors project which is run by Finnish Paralympic Committee.

The purpose of this thesis was to produce a guide for sports clubs to instruct adapted physical activities at the region of Southern Savonia. The purpose of the guide was to obtain as many sports clubs as possible to consider special groups and disabled persons and organize guided sports in their club activities. The thesis organized an electronic survey for sports clubs located in the Mikkeli, Ristiina and Haukivuori region. The purpose of the survey was to receive information for the guide and to make the Open Doors project known for the sports clubs. By making the project known and visible, it was hoped to inspire the sports clubs to offer activities for special groups and disabled people.

The survey was sent to 127 contacts in various sports clubs in the region. Eighteen of these sports clubs responded to the electronic survey. The survey showed how many were interested in organizing applied physical activities as part of their activities or otherwise interested in the subject. The survey also provided information on the type of issues sports clubs would like to have support when organizing activities. The guide and the data obtained from the survey are useful for ESLi and will be used in the project work in the organization. The guidebook to instruct adapted physical activities that was produced in the thesis received positive feedback.

The thesis was primarily qualitative research. The thesis progressed according to the constructivist model. In the preparation of the survey, there was used a Liikuttaako? report (To Move? report). This report was made by the Open Doors project. The report provides information on the development of disabled sports and applied sports in sports clubs, municipalities, and associations. High quality sources were used in designing and preparing the survey and the guide. The thesis discusses applied physical activities and exercise based on the diagnosis and functional abilities of special groups. It also presents the tools and models of interaction and guidance. The guide was produced using the author's own personal experience in working with the target group. The author has extensive experience of working as a practical nurse with people with different disabilities. An expert workshop where the results of the survey were analyzed was also used in the guide making process.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohdat opinnäytetyölle Avoimet ovet -hankkeessa	3
3	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	4
4	Tutkimusta ohjaavat kysymykset	5
5	Vammaisten osallisuus yhteiskunnassa.....	6
5.1	Yhteiskunnallinen osallisuus.....	6
5.2	Toiminnallinen osallisuus	6
5.3	Yhteisöllinen osallisuus	7
5.4	Itsemääräämisoikeus.....	7
5.5	Yhdenvertaisuuslaki	7
6	Toimintakyky ja diagnoosit.....	8
6.1	Toimintarajoitteisuus	8
6.2	Vaikeavammaisuus.....	8
6.3	Fyysisen toimintakyky	8
6.4	Keskushermoston sairaudet ja vauriot.....	9
6.4.1	Kehitysvamma	9
6.4.2	Autismin kirjo	10
6.4.3	CP-vamma	10
6.4.4	Epilepsia	10
6.4.5	Etenevät neurologiset sairaudet	11
6.4.6	Selkäydinvamma	11
6.4.7	Neurologiset häiriöt	12
6.5	Amputaatiot ja tekonivelet	12
6.6	Näkö- ja kuulovamma sekä kuurosokeus.....	12
7	Huomiot liikunnan ohjaamisessa.....	14
7.1	Kehitysvamma	14
7.2	Autismin kirjo	15
7.3	CP-vamma	16
7.4	Etenevät neurologiset sairaudet	16

7.5	Selkäydinvamma	17
8	Ohjauksen kehä	18
9	Vuorovaikutus vammaisen henkilön kanssa.....	19
9.1	Asiakaslähtöinen vuorovaikutus.....	19
9.2	Kehollinen ilmaisu	19
9.3	Selkokieli.....	19
9.4	AAC-menetelmät (alternative and augmentative communication).....	20
10	Longmuirin kykyihin pohjautuva malli liikunnan ohjaamisessa	21
11	Inklusiopiirakka osana seuratoimintaa.....	22
11.1	Inklusiopiirakan osa-alueet.....	23
11.2	Inklusiopiirakan osa-alueet esimerkein	24
12	Opinnäytetyön toteuttamissuunnitelman vaiheet.....	26
12.1	Aloitusvaihe.....	27
12.2	Suunnitteluvaihe	27
12.3	Käytännön toteutus	30
12.3.1	Kyselylomake.....	31
12.3.2	Aineiston tulkinta ja arviointi	33
12.3.3	Aineiston luotettavuus	41
12.3.4	Työpaja	42
12.3.5	Opas.....	43
12.4	Valmis tuotos	45
13	Pohdinta	46
13.1	Tuotoksen arviointi ja kehitysideat.....	46
13.1.1	Toimeksiantajan arviointi.....	46
13.1.2	Itsearviointi	47
13.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	48
13.3	Ammatillinen kehittyminen kompetensseihin peilaten	49
13.4	Lopuksi	50
	Lähteet.....	52

Liite 1 Kyselylomake Avoimet ovet -hanke

Liite 2 Opas soveltavan liikunnan ohjaamiseen Avoimet ovet -hankkeelle

1 Johdanto

Suomen väestöstä noin 15 prosenttia kuuluu soveltavan liikunnan alaisuuteen. Tämä osuus on suunnilleen sama kuin lasten ja nuorten osuus Suomen väestöstä. Tulevaisuudessa soveltavan liikunnan tarve kasvaa väestön ikääntymisen ja uudempien vähemmistöjen lisääntyessä. Soveltavaa liikuntaa järjestetään kuntien liikuntatoimien, sosiaali- ja terveyshuollon laitosten ja koulujen toimesta. Noin 250 000 henkilöä Suomessa harrastaa liikuntaa ohjatussa soveltavassa liikunnassa. Suomalaisista lajiliitoista soveltavan liikunnan tai vammaisurheilun parissa on noin kolmannes lajiliitoista. Noin kolmannes lajiliitoista ei järjestä soveltavaa liikuntaa tai vammaiskilpailutoimintaa ollenkaan. Urheiluseuroista noin joka kymmenes järjestää soveltavaa liikuntaa erityisryhmille. (Liikuntatieteellinen seura n.d.)

Väestörakenteesta voidaan todeta, että soveltavan liikunnan tarve on maassamme suuri nyt ja se tulee kasvamaan tulevaisuudessa. Tällä hetkellä soveltava liikunta nojautuu julkisen sektorin liikunnan palvelutarjontaan. Lajiliitoista noin kolmannes ja urheiluseuroista noin kymmenen prosenttia tarjoaa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia erityisryhmille omassa toiminnassaan ohjatun liikunnan osalta. Julkinen sektori tarvitsee tuekseen kolmannen sektorin panosta soveltavan liikunnan järjestämisessä.

Suomen Paralympiakomitealla on Avoimet ovet -hanke (1.6.2020-31.5.2023.) Hankkeen tavoitteena on vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden tukeminen liikunnan harrastamiseen osana urheiluseurojen toimintaa. Hankkeen toteutuksessa on mukana 14 liikunnan aluejärjestöä ja kahdeksan lajiliittoa. Rahoituksen hanke saa opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Jo aikaisemmin urheiluseuroja on kannustettu ja tuettu ottamaan mukaan toimintaansa erityisryhmiä erilaisin hankkein ja toimenpitein. Edistystä onkin tapahtunut ja Suomessa on esimerkillisiä urheiluseuroja ja edistyksellisesti toimivia lajiliittoja. Avoimet ovet -hankkeessa jalostetaan ja jaetaan jo olemassa olevia hyväksi todettuja käytäntöjä. (Suomen Paralympiakomitea n.d.)

Avoimet ovet -hanke koostuu kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa lähtötilannetta kartoitetaan urheiluseuroille ja toimintarajoitteisille ihmisille lähetettävien kyselyjen avulla. Toisessa osassa jaetaan Avoimet ovet -infopankki urheiluseuroille. Infopankki on verkkosivusto, jossa on helposti löydettävää ja hyödynnettävää materiaalia, koulutustarjontaa sekä neuvontaa. Kolmas osa on avoimet ovet -kehittämishjelma. Tämä pohjautuu Hollannissa muovattuun 8 vaiheiseen

seurojen kehittämismalliin. Tätä mallia ovat hyödyntäneet hankkeen pilottiseururats omassa toiminnassaan kehittäessään soveltavan liikunnan ryhmiä ja palveluita. (Suomen Paralympiakomitean d.)

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi), joka on liikunnan aluejärjestö Etelä-Savossa. ESLi on Suomen Paralympiakomitean avoimet ovet-hankkeen yhteistyötaho Etelä-Savossa. Opinnäytetyöprosessissa tuotetaan Avoimet ovet-hankkeen ensimmäisen vaiheen mukaisesti lähtötilanteen kartoitus laatimalla sähköinen kyselylomake Mikkelin, Haukivuoren ja Risitiinan urheiluseuroille. Toinen tuotos opinnäytetyöprosessissa on oppaan laatiminen madaltamaan kynnystä aloittaa urheiluseuralla soveltavan liikunnan toimintaa ja antaa tehokkaita menetelmiä liikunnan ohjaamiseen. Tässä opinnäytetyössä pyrin omalta osaltani parantamaan Avoimet ovet-hankkeen näkyvyyttä Mikkelin alueella. Opinnäytetyöni tavoite on tukea Suomen Paralympiakomitean toiminta-ajatusta ja parantaa kehitysvammaisten osallisuutta ja mahdollisuutta harrastaa liikuntaa.

2 Lähtökohdat opinnäytetyölle Avoimet ovet -hankkeessa

Opinnäytetyön aihe ja mielenkiinto opinnäytetyön tekijänä minulla heräsi Avoimet ovet -hankkeeseen tehdessäni projekti-opintoja vuonna 2021 ollessani orientoivassa harjoittelussa Mikkelin kaupungin liikuntapalveluissa. Hankkeesta minulle ensin kertoi Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden erityisliikunnanohjaaja. Kiinnostuin hankkeesta ja hän antoi hankkeen aluevastaavan Kalle Husson yhteystiedot. Kalle on Avoimet ovet -hankkeen yhteyshenkilö Etelä-Savon alueella ja työskentelee Etelä-Savon Liikunta ry:llä. Otin yhteyttä Kalleen ja yhteistyömme alkoi.

Sisällytin osan liikunnanohjaajan koulutusohjelman projektiopinnoistani 2,5 opintopistettä Avoimet ovet -hankkeessa. Järjestimme Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden ja Etelä-Savon Liikunnan kanssa Urheilulajien kokeilupäivän soveltavan liikunnan ryhmille Mikkilissä palloiluhallissa 17.11.2021. Tapahtumaan osallistui noin 50 henkilöä ja urheiluseuroista tapahtumaan osallistui Hatsina, Mikkelin Kilpa-veikot ja Mikkelin Pallo-Kissat. Tapahtumapäivänä tapahtumaan osallistujat pääsivät kokeilemaan urheiluseurojen tarjoamia urheilulajeja. Tapahtumassa lajeista oli edustettuna salibandy, yleisurheilu ja jalkapallo. Tapahtuma sai myönteistä palautetta niin seuratoimijoilta kuin tapahtumaan osallistuvilta kehitysvammaisilta ja erityistä tukea tarvitsevilta osanottajilta.

3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi), joka toimii liikunnan aluejärjestönä Suomen Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeessa. Opinnäytetyön tavoitteena on, että opiskelija tuottaa oppaan ja kyselyn tukemaan Avoimet ovet -hankkeen toiminta-ajatusta ja rekrytoimaan Mikkelin alueelle mahdollisia uusia yhteistyöseuroja.

Opinnäytetyön tekijänä omakohtainen oppimistavoitteeni on oppia tuottamaan kysely ja opas opinnäytetyönä Avoimet ovet -hankkeessa toimeksiantajalle. Haluan myös lisätä tietämystä erityisryhmien liikunnasta. Osittain mielenkiintoni aiheeseen johtuu siitä, että aikaisemmalta koulutukselta olen lähihoitaja ja minulla on työkokemusta vammaistyöstä erilaisissa toimintaympäristöissä.

Opinnäytetyöhön sisältyvä sähköinen kysely soveltavan liikunnan ryhmistä kohdennetaan alueellisesti Mikkelin, Haukivuoren ja Ristiinan urheiluseuroille. Kyselyn tarkoitus on herättää mielenkiintoa urheiluseuroissa ja mahdollisesti rekrytoida uusia yhteistyöseuroja avoimet ovet -hankkeeseen. Kyselyssä pyritään selvittämään toiminnan aloittamiseen liittyviä tuen tarpeita, jonka pohjalta urheiluseuroille tuotetaan opas kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikunnan ohjaamiseen. Oppaan tavoitteena on madaltaa kynnystä liikunnan ohjaamiseen liittyviä haasteita kohtaan ja antaa ohjaamiseen hyviä työmenetelmiä.

Oppaan tekemisessä hyödynnetään pääasiassa kyselyssä esille tulleita tuen tarpeita ja avoimet ovet -hankkeen materiaalipankkia. Avoimet ovet -hankkeessa on toteutettu vuonna 2021 laaja-alainen Liikuttaako? -kyselyraportti toimintarajoitteisille henkilöille ja urheiluseuroille. Raportissa kartoitetaan henkilöiden liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia ja niihin liittyviä haasteita niin liikkujan, kuin toiminnan järjestäjän näkökulmasta. (Saari 2021.)

Oppaan tekemisessä tullaan hyödyntämään Mikkelin alueella toimivia kokeneita asiantuntijoita soveltavan liikunnan parista erikseen järjestettävässä työpajassa. Asiantuntijoina toimivat työpajassa erityisliikunnanohjaaja Mikkelin kaupungin liikuntapalveluista ja hanketyöntekijä Kalle Husso. Työpajan tavoitteena on analysoida opinnäytetyön tuotoksena syntyvästä sähköisessä kyselyssä olennaiset asiat oppaan tuottamisessa. Opiskelijan oma työelämäkokemus on myös yksi keskeinen tekijä opinnäytetyön toteutuksessa.

4 Tutkimusta ohjaavat kysymykset

Kun ongelmien ratkaiseminen ei onnistu arkipäiväisellä ajattelulla, aletaan niiden ratkaisemiseksi tehdä tutkimusta. Ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan uutta tietoa löytämään luovia keinoja niiden ratkaisemiseen ja ymmärtämiseksi. Tämä edellä kuvattu soveltava tutkimus pyrkii johonkin käytännön tavoitteeseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 19.)

Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka moni urheiluseura on kuullut Avoimet ovet -hankkeesta Mikkelin alueella?
2. Miten suunnittelen, toteutan ja arvioin kyselyn laatimisen ja analysoinnin?
3. Mitkä ovat tuen tarpeet urheiluseuralle soveltavan liikunnan toiminnan aloittamiseen urheiluseurassa?
4. Millainen olisi hyvä oppaan sisältö kannustamaan ja tukemaan urheiluseurojen ohjaajia soveltavan liikunnan ryhmien ohjaamisessa?

5 Vammaisten osallisuus yhteiskunnassa

Tässä luvussa käsitellään niiden ihmisten, joilla on jokin vamma, osallisuutta yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Vammaisten osallisuutta yhteiskunnassa on turvaamassa niin YK:n yleissopimuksia, kuin lakeja. Vammaisten ihmisten osallisuuteen vaikuttaa kuitenkin myös esimerkiksi sosiaalinen ympäristö.

5.1 Yhteiskunnallinen osallisuus

Yhdistyneet kansakunnat hyväksyivät vuonna 2006 vammaisia ihmisiä koskevan yleissopimuksen liittyen heidän oikeuksiinsa. Euroopan unionin kaikki jäsenmaat ovat allekirjoittaneet tämän sopimuksen ja saattaneet sen voimaan. Suomessa YK:n sopimus astui voimaan vuonna 2016. Vammaissopimuksen yleiset periaatteet ovat syrjimättömyys, yhdenvertaisuus, vammaisten henkilöiden osallistuminen ja osallisuus yhteiskuntaan, esteettömyys, saavutettavuus sekä yksilön itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 126 & Finlex 2016.)

Muut voivat ottaa vammaiset mukaan yhteiskunnan toimintaan. Tällöin puhutaan osallistamisesta. Sen voidaan myös ajatella tarkoittavan voimaantumista, vammaisen osallistamista, asiakaslähtöisyyttä, valinnanvapautta, yhteisöllisyyttä, valtaistumista ja tunnetta yhteen kuulumisesta. (Kari ym. 2020, 126.)

5.2 Toiminnallinen osallisuus

Mielekäs elämä ja osallisuus voivat toteutua esimerkiksi silloin, kun vammaisen ihminen löytää mieleisen harrastuksen. Harrastuksen parissa hän voi toteuttaa itseään ja olla toisten kanssa tekemisissä esteettömästi. Tällaiseen toimintaan voidaan lukea jonkun lajin harrastaminen joko ryhmässä tai yksin. Vammaisille on saatavilla olevia urheilulajeja, joita vamma ei estä. Niitä ovat esimerkiksi kelkkajääkiekko, istumalentopallo ja pyörätuolirugby. Paralympialaisissa kilpaillaan näissä lajeissa neljän vuoden välein. (Kari ym. 2020, 129.)

5.3 Yhteisöllinen osallisuus

Vamma vaikuttaa helposti ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn. Vammaisen ihminen saattaa kohdata ennakkoluuloja ja epärealistia asenteita ympäristössään. Aika ajoin vammaisuus voi eristää henkilön kotiinsa, jolloin sosiaaliset suhteet vähenevät. Vammaisten ihmisten yhteisöllisyyttä voitaisiin parantaa järjestämällä tapahtumia ja harrastuksia, jotka ovat esteettömiä ja soveltuvia. (Kari ym. 2020, 131.)

5.4 Itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeus on ihmisen perusoikeus, joka turvataan Suomen perustuslaissa ja muissa laeissa. Eri työpaikoilla työntekijän asenne vaikuttaa paljon siihen, miten itsemääräämisoikeus toteutuu vammaisten ihmisten kanssa. Työntekijän tarjoamalla tuella ja toimintatavoilla on keskeinen rooli itsemääräämisoikeuden toteutumisessa. Työntekijän tulee pyrkiä edistämään vammaisen ihmisen omien valintojen tekemistä. (Kari ym. 2020, 133.)

5.5 Yhdenvertaisuuslaki

Yhdenvertaisuuslaissa (1325/2014) määritetään, ettei ketään saa syrjiä etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, iän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveyden, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Syrjintää ovat häirintä, ohje tai käsky syrjiä ja kohtuullisten mukautusten toteuttamatta jättäminen. Vammaisilla ihmisillä on suurempi todennäköisyys ja riski joutua syrjinnän kohteeksi eri elämäntilanteissa verrattuna ”ei-vammaisiin”. (Kari ym. 2020, 137.)

6 Toimintakyky ja diagnoosit

Tässä luvussa käsitellään erilaisia toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä. Liikunnan näkökulmasta keskeisimpiä diagnooseja tarkastellaan hiukan tarkemmin. Luvussa käsitellään erikseen fyysinen toimintakyky, mutta jätetään esimerkiksi psyykinen toimintakyky, vaikka silläkin on vaikutusta liikunnan osa-alueisiin. Rajauksia on täytynyt tehdä, jottei oppaasta tulisi liian raskas.

6.1 Toimintarajoitteisuus

Jopa viidesosa väestöstä kuuluu toimintarajoitteisiin, vammaisiin tai pitkäaikaissairaisiin. Vähäisimmilläänkin määriteltynä vammaisuus koskettaa noin 10–15 % väestöstä. Toimintarajoitteisuudella tarkoitetaan ihmistä, jolla vamma tai sairaus rajoittaa tilapäisesti tai pysyvästi kykyä toimia, liikkua, hahmottaa, suunnistautua, muistaa, ymmärtää tai kommunikoida. Esimerkiksi näkö-, kuulo-, liikunta- ja kehitysvammaiset kuuluvat tähän joukkoon samoin kuin eri-ikäiset ihmiset, joilla sairauden vuoksi on erilaisia esteitä toimia tai liikkua. (Suomen Paralympiakomitea 2022.)

6.2 Vaikeavammaisuus

Vaikeavammaisena pidetään ihmistä, joka tarvitsee välttämättä ja toistuvasti toisen apua. Hän voi tarvita apua pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden takia suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista. Tähän ei lukeudu ikääntymisen takia johtuva toimintakyvyn lasku tai sairaudet. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 204.)

6.3 Fyysisen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen edellytyksiä selviytyä fyysisesti arjen tehtävistään. Kun ihmisellä on hyvä fyysinen toimintakyky, hänen on mahdollista omatoimisesti liikkua, osallistua päivittäisiin toimintoihin ja harrastaa. Fyysisen toimintakyvyn edistäminen tarkoittaa sitä, että kehoa harjoitetaan mahdollisimman tehokkaasti tukemaan ihmisen valmiuksia suoriutua arjessaan. (Kari ym. 2020, 232.)

6.4 Keskushermoston sairaudet ja vauriot

Keskushermosto käsittää aivot ja selkäytimen (Duodecim Terveysportti 2021). Seuraavissa alaluvuissa paneudutaan tarkemmin kehitysvammaisuuteen, autismin kirjoon, CP-vammaan, epilepsiaan, eteneviin neurologisiin sairauksiin, neurologisiin häiriöihin sekä selkäydinvammaan.

6.4.1 Kehitysvamma

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan hermoston toimintakyvyn laajaa rajoittuneisuutta. Tämä näyttäytyy sekä älyllisissä toiminnoissa että adaptiivisessa käyttäytymisessä. Toisin sanoen käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. (Rintala ym. 2012, 86.)

Noin joka sadas suomalainen on jollakin tavalla kehitysvammainen. Tämä tarkoittaa väestöstä noin 45 000 suomalaista. Vammaisuuden suhteellisuudella tarkoitetaan sitä, että vammaisuus on tilanne- ja olosuhdesidonnaista. Ihminen, jolla on jokin vamma, ei ole vammainen välttämättä kaikissa rooleissa, tilanteissa ja ympäristöissä. Kuitenkin kyseinen ihminen voi tarvita paljonkin vahvaa tukea esimerkiksi ympäristössä, jossa on runsaasti sosiaalisia ärsykeitä, hankalassa maastossa liikkumisessa tai toimimisessa suurella lentokentällä. Kehitysvammaisista noin 10 % on vaikeasti kehitysvammaisia. He tarvitsevat ympärivuorokautista apua perushoidon ja kommunikoinnin osalta. Suurin osa kehitysvammaisista väestössä on lievästi kehitysvammaisia. Nämä kommunikoiivat, omaavat monipuolisen toimintakyvyn, osaavat lukea ja tehdä omia valintoja itseensä ja harrastuksiinsa nähden. (Seppälä 2017, 9–10.)

Kehitysvammaisella ihmisellä on usein vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa. Hallitusti etenevät ja selkeät tilanteet, joissa ei tapahdu mitään äkkinäistä tai odottamatonta, sujuvat yleensä hyvin. Äkkinäinen, ristiriitainen tai epäselvä tilanne lisäävät todennäköisyyttä sosiaalisen tilanteen haasteille. Kehitysvammaisen tilannetaju ja sosiaaliset taidot eivät välttämättä riitä tilanteen käsittelemiseen. (Seppälä 2017, 113.)

6.4.2 Autismin kirjo

Autismikirjon häiriöillä tarkoitetaan varhaisessa lapsuudessa ilmenneitä jatkuvia aivojen neurobiologista häiriötä (Kari ym. 2020, 67). Autismin kirjoon kuuluvat Aspergerin oireyhtymä, autistinen oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, Disintegratiivinen kehityshäiriö ja laaja-alainen kehityshäiriö. Näille tunnusomaista on poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus ja vastavuoroinen kommunikointi, epätyypillinen reaktio aistiärsykkeisiin ja rajoittunut toistuva käyttäytyminen. (Rintala ym. 2012, 90.) Autismin kirjoon haastavuus vaihtelee yksilön kyvystä suoriutua arjestaan yksin vahvaan tuen tarpeeseen (Kari ym. 2020, 67).

6.4.3 CP-vamma

CP-vamma määritellään varhaislapsuudessa tapahtuneeseen aivovaurioon ennen kahta ikävuotta tai sikiöaikana. Aivovaurio ei ole neurologisesti etenevä, mutta usein oirekuva muuttuu iän myötä joko parempaan tai huonompaan suuntaan. (Teiska, Rintala & Salminen 2008, 7.) CP-vammaisella ihmisellä on rajoittunut liikkumiskyky, hänen on hankalampi ylläpitää sekä asentoa että tasapainoa. Tämä johtuu siitä, että vaurio on aivoissa niillä osa-alueilla, jotka kontrolloivat lihastonusta ja refleksejä. (Rintala ym. 2012, 96.) CP-vammaisella henkilöllä voi esiintyä myös liittänsairauksia, kuten puheen tuottamisen vaikeutta, epilepsiaa, tiedon käsittelyn ongelmia, tai ongelmia liittyen näkemiseen ja hahmottamiseen. Kuuloon liittyvässä hahmotushäiriössä kuulun ymmärtäminen tai kuuloärsykkeiden erottaminen ympäristöstä on hankalaa. Tuntoaistin heikentyminen liittyy läheisesti liikuntavammaan. Se asettaa haasteita kehonhahmottamiselle, suorittamiselle ja hallinnalle. (Teiska ym. 2008, 7.)

6.4.4 Epilepsia

Epilepsia-kohtausten taustalla on aivosähkötoiminnan häiriö. Kohtauksessa tajunta voi ihmisellä hämärtyä, mutta se voi myös olla häiritsemättä. Kohtausoireina voi olla vaikeusasteen mukaan muutaman minuutin kouristus-tajuttomuuskohtauksia tai hyvin lyhytkestoisia toimintakyvyn alenemisiä tai toimintojen pysähtymisiä. (Rintala ym. 2012, 101.)

6.4.5 Etenevät neurologiset sairaudet

Eteneviä neurologisia sairauksia on olemassa satoja. Lihastaudeissa eli myopatioissa luurankolihakset heikkenevät ja surkastuvat. Lihastaudeissa hermo-lihasjärjestelmä voi vaurioitua joko perifeerisen hermoston, keskushermoston, hermolihaskliittoksen tai lihaksen tasolla. (Rintala ym. 2012, 103.)

Ms-tauti eli Multipeliskleroosi tai pesäkekovettumatauti on etenevä keskushermoston sairaus. Ms-taudissa keho hyökkää omia kudoksiaan vastaan muodostamalla vasta-aineita. Vasta-aineet kohdistuvat aivojen valkean aineen hermohaarakkeisiin ja niitä ympäröiviin myeliinivaippoihin. Taudin oirekuva on yksilöllistä ja se on yleisempi naisilla kuin miehillä. Taudissa toimintakyvyssä voi olla aaltoilevia jaksoja, toimintakyky voi olla tasaisesti heikkenevänä tai se voi ilmetä vähillä oireilla. Ms-tauti lyhentää sairastuneen eliniän odotetta noin kymmenen vuotta. (Kari yms. 2020, 44–45.)

Parkinsonin tauti on liikehäiriösairaus, joka etenee hitaasti. Sairaus alkaa yleensä 50–70 vuoden iässä, mutta periytyvistä syistä mahdollisesti aiemminkin, jo 30–40 vuoden iässä. Sairauden tyypillisimpiä oireita ovat lepovapina, liikkumisen hidastuminen ja lihasjäykkyys. (Atula 2018.)

6.4.6 Selkäydinvamma

Selkäydinvammat tarkoittavat selkärangan hermoradoissa olevia osittaisia tai kokonaisia vaurioita. Selkäydinvamma aiheuttaa toiminnallisia oireita riippuen vaurion sijainnista selkäytimessä. (Rintala ym. 2012, 108.) Oirekuva, toimintakyky ja tarvittavan avun määrä vaihtelee selkäydinvaurioiden saaneilla. Monet selkäydinvammaiset ihmiset käyvät mahdollisuuksiensa mukaan normaalisti töissä. Se voi vaatia ympäristön muokkaamista esteettömäksi. Selkäydinvammaan voi liittyä suolen, virtsarakon ja sukupuolielinten toimintahäiriöitä, häiriöitä tuntoaistimuksissa sekä kipuja. Myös spastisuutta eli lihasjäykkyyttä voi ilmetä selkäydinvammaisella henkilöllä. (Kari ym. 2020, 46.)

6.4.7 Neurologiset häiriöt

Neurologispohjaiset oppimista haittaavat häiriöitä on muun muassa lievä motorisen oppimisen vaikeus (DCD), aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD) ja kielellinen erityisvaikeus (Rintala ym. 2012, 111–112).

Motoriikan oppimisvaikeus DCD (Developmental Coordination Disorder) on neurobiologinen häiriö. Tässä ihmisellä on vaikeuksia oppia uusia taitoja. DCD ilmenee noin 5–6 % lapsista eli 20 hengen ryhmässä keskimäärin 1–2 lapsella on motoriikan oppimisvaikeus. Oppimisen vaikeus liikunnassa voi ilmetä liikkeiden ohjailun ja suunnittelun vaikeutena, epätarkkuutena, kömpelyytenä tai epätyypillisenä liikemallina. (Innostunliikkumaan 2020, 12.)

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) on melko tyypillinen. 1–2 % lapsista kärsii vakavaoireisesti ja selvästi haitallisista oireista kärsii puolestaan 5 % lapsista. Oireina ADHD:ssa on keskittymisen vaikeus, vaikeudet toiminnanohjauksessa, levottomuus ja sosiaalisen vuovaikutuksen ongelmat. Oppimiseen liittyviä haasteita on lähes kaikilla. Oireet ovat yleensä pitkäaikaisia, mutta niitä pystytään osittain hallitsemaan. ADHD:n oireet helpottavat yleensä iän myötä. (Kari ym. 2020, 71 & Rintala ym. 2012, 111–112.)

6.5 Amputaatiot ja tekonivelet

Amputaatiossa koko raaja tai raajan osa poistetaan. Tekonivelleikkaus on kirurginen toimenpide, jossa vahingoittuneen nivelen tai nivelrikkoinen nivel poistetaan ja korvataan metallisella tai muovisella tekonivelellä. (Rintala ym. 2012, 127.)

6.6 Näkö- ja kuulovamma sekä kuurosokeus

Näkövammaisena pidetään ihmistä, jolla on näkökyvyn alenemisesta johtuva pysyvä huomattava haitta päivittäisissä toiminnoissa. Näkövammaisuus vaihtelee täydestä sokeudesta lievään heikonäköisyyteen. (Rintala ym. 2012, 132.) Näkövammaiseksi ei lueta ihmistä, jonka näkökyky pystytään korjaamaan laseilla normaaliksi tai toisen silmän näkö on normaali. Näkövammaisuus voi ilmentyä esimerkiksi heikentyneenä näkökyynä, kontrastien eli vierekkäisten pintojen havaitsemisen vaikeutena, näkökentässä ilmenevänä epätarkkuutena, myös värinäössä voi olla puutteita.

Lisäksi silmien sopeutuminen valoisaan ja hämärään voi olla poikkeava tai silmälihasten toiminnassa on puutteita. (Kari ym. 2020, 51–52.)

Kuulovammaisuus lääketieteellisesti määriteltynä tarkoittaa kuulon poikkeavuutta. Kyseessä voi olla joko huonokuuloinen, kuuro tai kuuroutunut ihminen. (Rintala ym. 2012, 145.) Kuulovamman aiheuttamaa haittaa voidaan lievittää apuvälineillä. Yleisin apuväline on kuulokoje. (Kari ym. 2020, 49.)

Kuurosokeus on ihmisellä, jolla on vakava-asteinen näkö- ja kuulovamman yhtälö. (Rintala ym. 2012, 152.) Kuulonäkövammaisuutta voivat tavallisimmin aiheuttaa Charge-oireyhtymä ja Usherin oireyhtymä. Charge-oireyhtymä aiheuttaa synnynnäisesti kehitysvammaisuutta ja kuurosokeutta. Usherin oireyhtymään kuuluu sisäkorvanperäinen kuulonalenema tai kuurous ja silmän verkkokalvon aistinsolujen vaurioitumasta seuraavaa näkövammaa. Muita kuurosokeutta aiheuttavia tekijöitä voivat olla ikääntyminen, sairaus tai tapaturma, huumeiden aiheuttama myrkytys, kehitysvammaisuus, keskossuus, äidin raskausaikainen tulehdussairaus ja aivojen vammautuminen sekä aivokasvain. (Kari ym. 2020, 54. & Rintala ym. 2012, 152.)

7 Huomiot liikunnan ohjaamisessa

Määritelmänä soveltava liikunta tarkoittaa sellaisen ihmisen liikuntaa, joilla on sairauden, vammantoimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeaa osallistua yleiseen liikunnan palvelutarjontaan ja toteuttamiseen tarvitaan erityisosaamista tai liikunnan soveltamista. Kohderyhmänä soveltavan liikunnan piiriin kuuluvat toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat, sekä yli 65-vuotiaat, joiden toimintakyky on oleellisesti heikentynyt pitkäaikaissairaudesta, iän tai vammantoimintakyvyn vuoksi. (Liikuntatieteellinen seura n.d.)

7.1 Kehitysvamma

Diagnoosi ei kerro milloinkaan yksilöstä kaikkea. Kognitiiviset valmiudet ja muut ominaisuudet voivat vaihdella hyvinkin paljon. Tämä näyttyy tiedon prosessoinnissa, muistamisessa ja ymmärtämisessä. Liikkeeseen valmistautumiseen käytetty aika voi vaihdella ja liikkeen suorittaminen voi olla hitaampaa. Sosiaalisesti ja emotionaalisesti kehitysvammainen voi toimia sosiaalisten normien vastaisesti. Kehitysvammainen lapsi kehittyy motorisesti hitaammin kuin vammattomat lapset. Oman kehon hahmottamisen oppiminen on hitaampaa ja liikkuminen voi olla kömpelöä. Havaintomotoriikassa voi olla poikkeavuutta verrattuna vammattomaan lapseen. Useiden tutkimusten mukaan kehitysvammaiset nuoret ja lapset, mutta erityisesti aikuiset ovat jäljessä ikätovereitaan kestävyudessa, lihasvoimassa, ketteryydessä, aerobisessa suoriutumisessa, tasapainossa, juoksunopeudessa, reaktioajoissa ja notkeudessa. (Rintala ym. 2012, 88.)

Ikä, kokemus ja elinympäristö vaikuttavat tavoitteiden asettamiseen. Liikunnan tavoitteet ovat samanlaisia, kuin vammattomilla lapsilla. Toiminnan suunnittelu ja sopeuttaminen kannattaa tehdä kehitysiän mukaan eikä kronologisen iän mukaisesti. (Rintala ym. 2012, 88.)

Liikunnan ohjaaminen kehitysvammaiselle lapselle tulee olla yksinkertaisesti ohjeistettavaa ja konkreettista. Ohjeiden antamisen on hyvä olla lyhyttä, positiivisesti vahvistavaa, malliesimerkkejä antavaa ja monikanavaisia lähestymistapoja hyödyntävää. Tämä voi olla esimerkiksi sitä, että ohjaaja puhuu ja manuaalisesti avustaa samanaikaisesti. (Rintala ym. 2012, 88.)

Kehitysvammaiset ihmiset voivat turhautua nopeasti. Heidän minäkuvansa on alhainen ja motivaatio liikuntaan voi olla haasteellista ajoittain. Sellaiset liikuntamuodot ja tehtävät, jotka saavat

aikaan lapsen onnistumisia heti toiminnan alussa voivat kannustaa lasta jatkamaan toimintaa. (Rintala ym. 2012, 89.)

7.2 Autismin kirjo

Autistisista lapsista noin 40 % ei puhu ollenkaan ja loppuilla puhe on niin sanottua kaikupuhetta (ekolalia). Kaikupuhe tarkoittaa sitä, että lapsi voi toistaa kuulemansa ohjeen ymmärtämättä toeuttaa sitä. Autistisilla henkilöillä on usein hitautta ja vaikeutta puheen ymmärtämisessä ja sen käsittelyssä. Autistisella lapsella yksi tyypillinen piirre on vaikeus tavallisiin sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalinen vuorovaikutus ja muuttuvat tilanteet joukkuelajeissa voivat olla haasteellisia. Autistisella henkilöillä voi olla aistiherkkyksiä äänistä, hajuista tai pinnoista. Autistinen lapsi voi kokea myös kosketuksen epämieluisana, joten ohjaajalla tulisi olla hyvä tilannetaju. (Rintala ym. 2012, 90–91.)

Autistisen lapsen liikunnan ohjaamisessa tulisi ottaa huomioon lapsen omat tarpeet ja perheen kiinnostuksen kohteet. Struktuurin laatiminen on tärkeää niin ohjelmasisällön kuin kommunikoinnin suhteen. Autististen lapsien karkeamotoriikka on kehittynyt paremmin, kuin kielelliset, kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Motorisesti hän voi olla jopa ikätason keskivertoa parempi, mutta yleensä autismiin liittyy myös motoristen taitojen haasteita. (Rintala ym. 2012, 92.)

Vinkkejä liikuntamuotojen valinnassa voivat esimerkiksi olla: yksilöllinen mielenkiinto, uusien lajien kokeilu rohkeasti, liikuntamuodon käyttökelpoisuus myös aikuisena, ikä- ja kehitystasolle sopivaa liikuntaa, samoja liikuntalajeja kuin ikätoverit harrastavat, perheen yhteinen kiinnostus, sosiaaliset ja kognitiiviset taidot sopivat liikuntamuotoon, kilpailun versus yhteistyön korostaminen. (Rintala ym. 2012, 92.)

Ohjaajalla on käytössään liikunnan ohjaamisessa erilaisia auttamisen tasoja. Päätaavoite on antaa autistisen lapsen tehdä itse niin paljon kuin mahdollista. Apua on kuitenkin annettava tilanteen niin vaatiessa. Ensimmäisessä vaiheessa uuden liikkeen opettelussa tarvitaan usein vahvaa fyysistä ohjausta. Toinen vaihe voi olla mallisuoritteiden näyttäminen. Kolmantena vaiheena ohjauksessa voi riittää pelkkä ele tai lähtöasennon näyttäminen. Neljäs vaihe on sanallinen ohjeistus. Viidentenä vaiheena on, että ohjaaja on lapsen lähellä seuraamassa suoritetta ja viimeinen vaihe on täysin itsenäinen suoritus. (Rintala ym. 2012, 93.)

7.3 CP-vamma

CP-vamma voidaan määrittää oireyhtymänä (ilmenemismuoto vaihtelee) tai vaikeusasteen mukaan. Suomessa oireyhtymät luokitellaan ataktiseen, dyskineettiseen ja spastiseen. Ataksia johtuu vammasta pikkuaivoissa. Se ilmenee koordinoimattomuutena (tasapainoainhäiriö) ja heikkona kinestesiana. Dyskineettisessä oireyhtymässä lihastonius vaihtelee niin, että joko lihakset ovat liian jännittyneet tai vaihtoehtoisesti liian veltot. Spastisessa oireyhtymässä lihakset ovat jäykkiä ja supistusherkkiä. CP- vammojen vaikeusasteet voidaan jakaa lieviin, kohtalaisiin ja vaikeisiin. Lievässä vaikeusasteessa hienomotoriikassa on haasteita. Kohtalaisessa vaikeusasteessa kävely poikkeaa normaalista. Vaikeassa muodossa raajojen hallinta on vaikeaa ja liikkuminen tarvitsee avustajan tai apuvälineen tukea. Kun valitaan liikuntaharrastusta, on otettava huomioon liikuntavamman tyyppi ja vaikeusaste, motoriikan edistymisen mahdollisuudet ja lapsen henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet ja tavoitteet. (Rintala ym. 2012,96–97.)

Toimintakykyä tulee harjoittaa tasapuolisesti huomioimalla erilaiset toimintakyvyn osa-alueet. Harjoittelussa harjoitetaan lihasvoimaa, kestävyyttä kohottavia toimintoja ja notkeutta. Monia eri lajeja voidaan harrastaa yksin ja ryhmässä. Kestävyyttä voidaan kehittää parhaiten juoksemalla, uimalla, pyöräilemällä tai kelaamalla vamman laadun mukaan. (Teiska ym. 2008, 15.) Eriyisesti kävely, heittäminen, hyyt ja erilaisten potkujen opetteleminen ovat perustana monimutkaisempien liikuntataitojen oppimiselle. Pallopeleihin osallistumisessa tärkeitä taitoja ovat käden taidoista ojentaminen, koukistaminen, irrottaminen ja tarttuminen. (Rintala ym. 2012,96–99.)

7.4 Etenevät neurologiset sairaudet

Surkastumat ja lihasheikkous vaikeuttavat liikkumista ja jokapäiväistä toimintaa. Lihassairaudet ja niiden vaiheet vaikuttavat lihasheikkouden voimakkuuteen. Lihashheikkoutta ja surkastumia esiintyy yleensä raajoissa, vartalossa, hartioissa ja lantionpohjan lihaksissa. Liikunnan suunnittelemisessa ja toteutuksessa on hyvä huomioida yksilöllisyys, sillä lihastautien moninaisuus tekee sen haasteelliseksi. Liikunnan tavoitteena on yksilöllisesti parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä. (Rintala ym. 2012,103–104.)

Ms-taudin sairastaminen ei estä liikuntaa ja se ei lisää vaurioiden syntymistä keskushermostossa. Tauti ei voi pahentua liikunnalla. Liikunta parantaa elämänlaatua ja ylläpitää toimintakykyä. Liikunta tuottaa hyvää oloa ja ylläpitää psyykkistä terveyttä. Ms-tautia sairastavan ihmisen liikunnan suunnittelun ja toteutuksen on hyvä olla maltillista, pitkäjänteistä ja säännöllistä. (Romberg & Anders 2005, 25.)

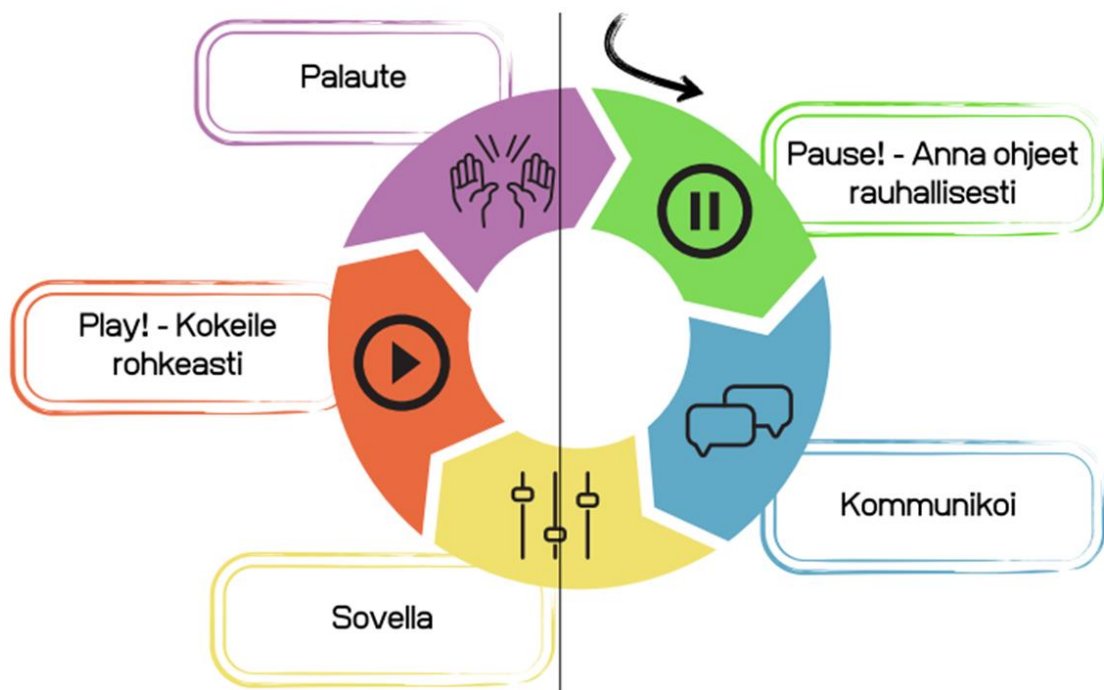
Parkinsonin taudissa liikuntaan on hyvä ottaa mukaan tasapainoa ja lihaskuntoa vahvistavaa harjoittelua. Fysioterapialla voidaan lisätä henkilön liikkuvuutta ja vähentää kaatumisen riskiä. Toimintaterapialla voidaan tukea päivittäisissä toimissa selviytymistä arjessa. (Atula 2018.)

7.5 Selkäydinvamma

Selkäydinvammaisen ihminen on yleensä pyörätuolissa. Liikunta ja urheilu ovat keskeisiä selkäydinvammaisen ihmisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja yhteiskunnassa osallistamisessa. Pyörätuolissa oleva henkilö tarvitsee säännöllistä yleis- ja lihaskuntoa lisäävää liikuntaa. Ylävartaloa on tärkeää rasittaa monipuolisesti. Selkäydinvammaisella henkilöllä aerobinen kapasiteetti heikkenee ja lihakset lähtevät helposti surkastumaan. Aerobinen kapasiteetti heikkenee ajan myötä liikunnan vähäisyyden ja veren virtauksen heikentyessä. Yksi hyvä tapa kehittää käsien voimatasoa ja aerobista kapasiteettia on käyttää säännöllisesti käsi- ja pyörätuoliergometriä tai uida. (Rintala ym. 2012, 109–110.)

8 Ohjauksen kehä

Lauri Mäkivirta (2021) on tuottanut opinnäytetyönä oppaan erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren vapaa-ajan ohjaajalle. Erityisesti Sinulle -opas on tehty osana VAUHTI! -hanketta 2021. Oppaassa kehitystyön tuloksena syntyi ohjauksen kehä, joka on kuvattuna kuvaan 1. Oppaan tarkoitus on antaa tukea erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ohjaajille. Se antaa soveltuvia työkaluja ohjaustilanteisiin niin ammattilaisille kuin maallikoille. Oppaan tekijän tavoite on edistää erityistä tukea tarvitsevien lasten mahdollisuutta osallistua harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan. (Mäkivirta 2021.) Tämän opinnäytetyön opas-tuotoksessa hyödynnetään tätä ohjauksen kehää.



Kuva 1. Ohjauksen kehä (Mäkivirta 2021)

Kuvan 1 mukaisesti ohjauksen kehä lähtee liikkeelle ohjeiden antamisesta. Ohjeet tulisi pyrkiä antamaan rauhallisesti sekä huomioida ympäristö mahdollisimman rauhalliseksi. Seuraava vaihe on kommunikointi. Lapsen omaa tapaa kommunikoida tulisi hyödyntää ja huomioida lasta kuuntelemalla, sekä ottamalla katsekontakti. Kolmas vaihe on soveltaminen. Toiminnan edetessä suunniteltua toimintaa voidaan hieman muuttaa, mikäli toiminta ei suju tai se on hankalaa. Neljännessä vaiheessa on aika kokeilla rohkeasti. Mikäli toiminta tarvitsee pysäyttää jatko-ohjeita varten, voidaan se tehdä. Tämä lisää osallistujien mielekkyyttä osallistua toimintaan. Viimeinen vaihe on kerätä palautetta toiminnasta ja kiittää lapsia osallistumisesta.

9 Vuorovaikutus vammaisen henkilön kanssa

Joidenkin erityisryhmien parissa vuorovaikutuksella on suuri merkitys tilanteen onnistumisen kannalta. Seuraavissa alaluvuissa käydään läpi huomioita tähän liittyen. Tarkastelussa on myös kommunikoinnin tukikeinot.

9.1 Asiakslähtöinen vuorovaikutus

Asiakslähtöisellä vuorovaikutuksella vammaisen ihmisen kanssa tarkoitetaan hänen asemaansa samaistumista, yhteisen kommunikaatiotavan löytymistä ja kunnioittamista. Hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioitetaan ja annetaan tukea vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalisia tilanteita voidaan tukea vammaisella ihmisellä ottamalla huomioon tämän henkilökohtaisia voimavaroja ja välttämällä puolesta tekemistä. (Kari ym. 2020, 185.)

9.2 Kehollinen ilmaisu

Vammaistyössä ohjaajalle on tärkeää hyödyntää kehollista ilmaisua. Katsekontaktilla ja kosketuksella on mahdollista välittää emotionaalisia ja sosiaalisia merkityksiä ja ilmaista kiinnostuksen kohteita. Ohjaajan on syytä tehdä monenlaisia asioita vammaisen kanssa ja aistia ympäristöä. Näin asiakkaan on myös mahdollista saada kehollisia kokemuksia, jotka tallentuvat kehon muistiin. Onnistuneet huomiot toisen kommunikoinnista motivoivat kommunikoimaan. Erityisesti tunnepitoiset kokemukset jäävät mieleen, kuten esimerkiksi mukavat tai jännittävät kokemukset. Kommunikoinnissa vammaisen kanssa olisi hyvä olla tuttuja ja turvallisia elementtejä, mutta pienet yllätykset voivat luoda taas uteliaisuutta. (Kari ym. 2020, 186.)

9.3 Selkokieli

Selkokieli tarkoittaa sellaista suomen kielen käyttöä, joka on sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan helposti ymmärrettävää. Selkokielessä sanat ovat lyhyitä ja yleensä tuttuja. Ne ovat yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä. Selkokielen tarvitsijat voidaan jaotella kolmeen ryhmään. Kaksi ensimmäistä ryhmää ovat kehitysvammaiset ja puhevammaiset, joilla on pysyvä selkokielen

tarve. Kolmantena ryhmänä ovat ikäihmiset, joilla on vaikeuksia ymmärtää yleiskieltä muistisairauden tai aistien heikentymisen takia. (Kari ym. 2020, 189.)

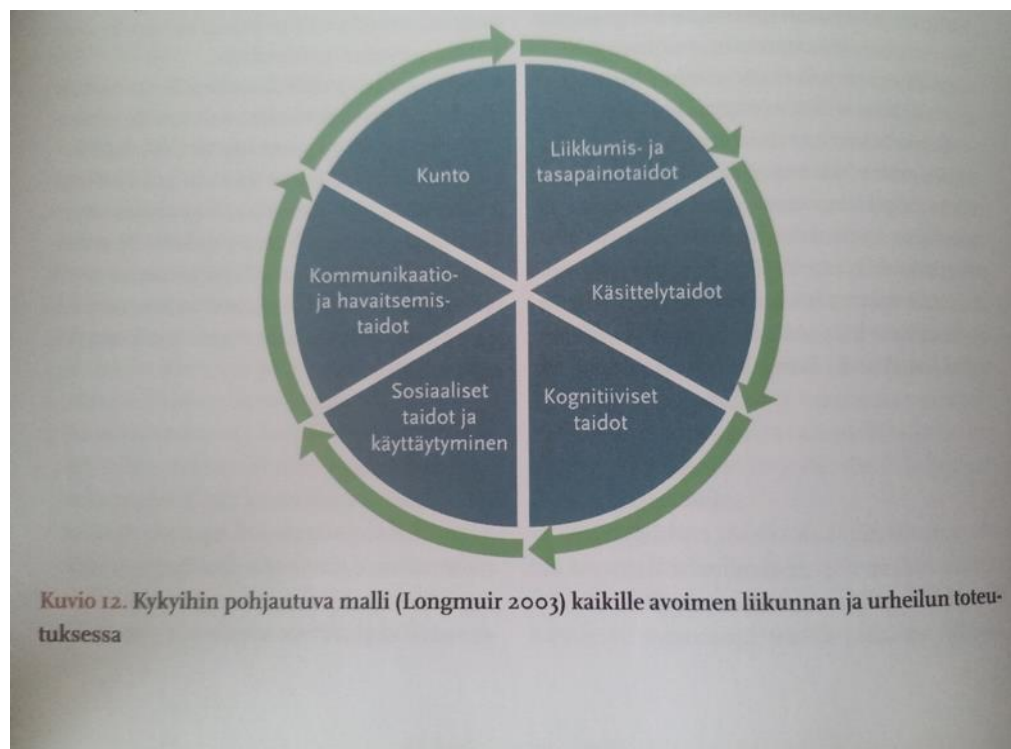
Ohjaajan, joka käyttää selkokieltä on otettava huomioon seuraavia kohtia. Taustameteli on suljettu pois ympäristöstä, katsekontaktin ottaminen, artikulointi rauhallisesti ja selkeästi, rento ilmapiiri, vaikeiden sanojen välttäminen, sopiva puhe-etäisyys ja -korkeus suun liikkeiden näkymiseksi, tarvittaessa toistaminen, kuuluva äänenkäyttö, sekä vuorovaikutustilanteen lopuksi sen varmistaminen, että asia on ymmärretty. (Kari ym. 2020, 186.)

9.4 AAC-menetelmät (alternative and augmentative communication)

AAC-menetelmillä tarkoitetaan puhetta tukevia kommunikaatiomenetelmiä. Näistä menetelmistä on erityisesti hyötyä silloin, kun ihmisellä on kehitysvamma, CP-vamma, afasia tai autismi. Usein ihmisellä, joka hyötyy AAC-menetelmistä, on jokin este normaalille kommunikoinnille ja sen ymmärtämisessä. Erilaisia AAC-menetelmiä ovat esimerkiksi kehon kieli, esinekommunikaatio, toiminta tai sen mallinnus, koskettaminen, äänenpainot, viittomat, piirtäminen, sanalistat, sanoitettu tarina, PCS- kuvat, graafiset merkkijärjestelmät, tietotekniikka tai tulkkipalvelut. (Kari ym. 2020, 191–192.)

10 Longmuirin kykyihin pohjautuva malli liikunnan ohjaamisessa

Longmuirin kykyihin pohjautuva malli 2003 perustuu tehtäväanalyysiin. Kykyihin pohjautuvassa mallissa otetaan selvää lajin tai liikuntamuodon vaatimukset ja osallistujan kyvyt kuudella eri kykyalueella. Niitä ovat liikkumis- ja tasapainotaidot, käsittelytaidot, kognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot ja käyttäytyminen, kommunikaatio- ja havaitsemistaidot ja kunto. (Rintala ym. 2012, 222.) Nämä on esitettyinä kuvassa 2.



Kuva 2. Longmuirin kykyihin pohjautuva malli

Liikkumis- ja tasapainotaidot ovat liikkumisen taitoja, joilla liikutaan yhdestä paikasta toiseen. Käsittelytaidot ovat niitä taitoja, joita käytetään, kun ollaan tarkoituksellisessa vuorovaikutuksessa ympäristön välineiden ja esineiden kanssa. Kognitiivisiin taitoihin kuuluu kaikki ajatteluun liittyvät taidot. Sosiaaliset taidot ja käyttäytyminen liittyy niiden puutteisiin ja siihen, miten ne voivat vaikuttaa merkittävästi yhteiseen liikuntaan osallistumista. Kommunikaatio- ja havaitsemistaidot ovat inhimillisen vuorovaikutuksen perusta. Erilaiset aistihavainnot (kuulo, näkö, tunto, maku, kiinnostus, maku, haju jne.) mahdollistavat, että ihminen saa tietoa ympäristöstään. Kommunikaatio- ja havaitsemistaidoilla ihminen ilmaisee ajatuksiaan ja vastaanottaa muiden viestejä. Kunto tarkoittaa tässä Longmuirin -mallissa emotionaalista, psykososiaalista ja fyysistä kuntoa. (Rintala ym. 2012, 222.)

11 Inklusiopiirakka osana seuratoimintaa

Inklusiolla tarkoitetaan yksilön täydellistä osallistumista ja tasa-arvoa. Kaikilla on oikeus osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan tarjoamiin yleisiin palveluihin osana yhteisöään. Koululiikuntatunnilla liikunnan opetus on toteutettu esimerkiksi siten, että opetus on järjestetty yksilöiden yksilöllisten edellytysten mukaisesti. (Rintala ym. 2012, 217–218, 522.)

Integraatiolla tarkoitetaan sulautumista yhteen tai yhdentymistä. Erityistä tukea tarvitseva sijoitetaan tai siirretään yleiseen palveluun. Esimerkiksi liikuntatunnilla vammaiset ja pitkäaikaissairaat osallistuvat tavalliseen liikunnan opetukseen. Integraatio on jaettavissa neljään osa-alueeseen, joita ovat fyysinen, toiminnallinen, sosiaalinen sekä yhteiskunnallinen integraatio. (Rintala ym. 2012, 216, 522.)

Laajasti on uskottu, että ihmiset, joilla on fyysinen tai psyykkinen vamma ei ole mahdollista osallistua liikuntaan. Nykyaikaisessa liikunnassa mahdollisuudet osallistua ovat tasaisesti lisääntyneet, mutta monesti tämä tapahtuu erillään, kuten Paralympialaisissa. Kun esimerkiksi opetuksessa ja muissa palveluissa on poistettu erillisistä palveluista, liikunnassa kansalliset ja kansainväliset rakenteet pysyvät eriytyneinä. Tämän takia kunnallisellakin tasolla liikunnassa on vain vähäisesti mukaan ottavaa toimintaa ja suurimmaksi osaksi harrastaminen tapahtuu erillään vammaisten ja ei-vammaisten välillä. YK on korostanut vuonna 2006 vammaisten mahdollisuuksia osallistua sekä yleiseen että vammaisurheiluun suunnattuun liikuntaan. Pitäisikin siis kehittää erilaisia mahdollisuuksia erillisistä täysin yhteisiin liikuntamuotoihin. (Barret 2014.)

Vuonna 2012 on tehty tutkimus, jossa selvitettiin vammaisten lasten liikuntaan osallistumisen esteitä ja edistäjiä. Tutkimuksessa todettiin, että ohjelmat, jotka olivat herkkiä vammaan liittyviin tarpeisiin, kehitti sosiaalisia taitoja, olivat monipuolisia ja keskittyi vähemmän kilpailuun. Tutkimuksessa korostettiin myös koulutusta sen suhteen, kuinka muokata ja tiedottaa tällaisista ohjelmista. (Barret 2014.)

Inklusiopiirakka tuli Suomeen Invalidien Urheiluliiton kouluttajille Isossa-Britanniasta vuonna 2002. Inklusiopiirakan avulla voitiin tuoda vammaisuuden sosiaalinen malli osaksi liikuntaa. Inklusion vastakohta ei ollutkaan vammaisurheilu tai erityisryhmät vaan tasavertaisia vaihtoehtoja. Keskiössä on ajatus henkilön mahdollisuudesta valita erilaisista vaihtoehdoista ja kaikki vaihtoehdot ovat yhtä tärkeitä. Inklusiopiirakkaa käytettiin mallina rakentaa kerho, liikuntatunti tai

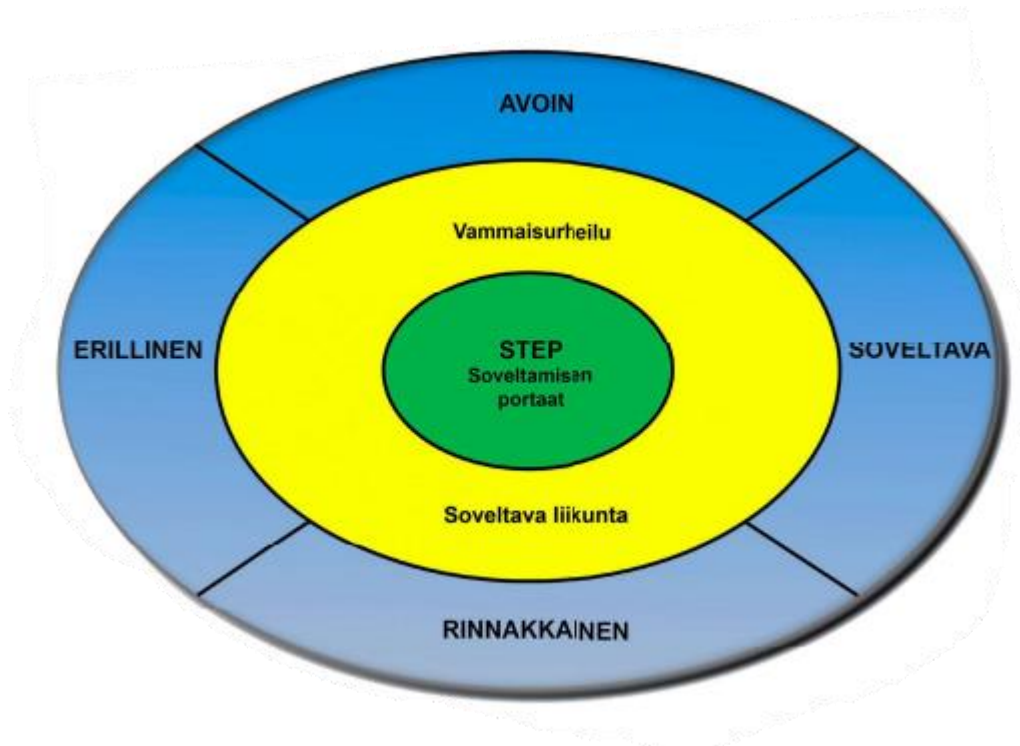
kunnan liikuntatarjontaa. (Asunta & Saari 2018.) Inklusiopiiirakka onkin hyödyllinen työkalu ohjauksen suunnitteluun ja järjestämiseen (Grenier ym. 2017, 53). Ideaalitalanteessa kaikista inklusion eri spektreistä on tarjolla toimintaa ihmisille, joilla on vamma (Barret 2014).

11.1 Inklusiopiiirakan osa-alueet

Soveltavassa toiminnassa liikunnan tavoitteet ja sisältö ovat kaikille samat. Keinoja tavoitteiden toteutumiseksi voidaan kuitenkin soveltaa. Rinnakkaisessa toiminnassa liikuntalaji on yhteinen, mutta jokainen osanottaja harjoittelee omalla tasollaan. Käänteinen integraatio tarkoittaa sitä, että vammaisurheilun lajeja opetetaan kaikille, oli vammainen tai ei. Erillinen toiminta tarkoittaa vammattomien ja vammaisten erillistä toimintaa. Avoin toiminta tarkoittaa sitä, että toimintaan voi osallistua kuka tahansa ilman, että toimintaa tarvitsisi soveltaa. (Rintala ym. 2012, 225–226.) Nämä viisi eri sektoria on kuvattuna kuvaan 3, joka kuvastaa vanhaa inklusiopiiirakkaa. Kuvassa 4 on puolestaan uusi inklusiopiiirakka.



Kuva 3. Vanha inklusiopiiirakka (Asunta ym. 2018)



Kuva 4. Uusi inklusiopiirakka (Asunta ym. 2018)

Kuvia 3 ja 4 vertailemalla huomataan, että vanha ja uusi inklusiopiirakka eroavat siinä, että vanhassa on viisi sektoria. Uudessa inklusiopiirakassa soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua puolestaan korostetaan ja käänteinen integraatio ei ole enää kehällä. Lisäksi uudistetussa piirakassa on sisällytettyä soveltavan liikunnan STEP-työkalu. Työkalun kirjaimet tarkoittavat sopivaa tilaa, tehtävää, erilaisia välineitä ja pelaajia ja leikkijöitä. Kumpaakin inklusiopiirakkaa voi hyödyntää sopivuuden mukaan. (Asunta ym. 2018.) Tässä opinnäytetyössä ja tuotettavassa oppaassa hyödynnetään vanhaa inklusiopiirakkaa ohjeissa. Seuraavaksi esitellään vielä esimerkein näitä viittä sektoria.

11.2 Inklusiopiirakan osa-alueet esimerkein

Soveltavassa toiminnassa pyritään muokkaamaan pelin elementtejä niin, että kaikki osallistuvat toimintaan yhdessä. Eri maista löytyy malleja ja viitekehyksiä, jotka esittelevät sitä, kuinka toimintaa voi muokata. (Barret 2014.)

Rinnakkaisessa toiminnassa yksilöt ryhmitellään heidän taitojen mukaan ja jokainen ryhmä työskentelee samanlaisen teeman äärellä, mutta eri tasoisesti tai muokkauksin. Lähes kaiken tyyppisiä pelejä voi soveltaa tällä lähestymistavalla, jos ryhmän koko sen sallii. Esimerkiksi yksi ryhmä voi

pelata istuen ja toinen seisten. Rinnakkaisessa toiminnassa otetaan huomioon se, että yksilön kyvyt voivat muuttua toiminnon mukaan. Joku voi olla hyvin taitava hyppyihin liittyvässä toiminnassa, mutta heikompi heittämiseen liittyvissä. Rinnakkaista toimintaa käytetään urheilukisoissa ja vammaisurheilijat kisaavat eri kisassa kuin ei-vammaiset. (Barret 2014.)

Vammaisurheilu on usein muokattu nykyurheilulajeista, esimerkiksi istumalentopallo tai sokeiden jalkapallo. On myös vammaisurheilulajeja, joille ei ole vastinetta ei-vammaisurheilussa, tästä esimerkkinä boccia pyörätuolurheilujoille. **Käänteisen integraation** avulla kaikki voivat osallistua näihin lajeihin. (Barret 2014.)

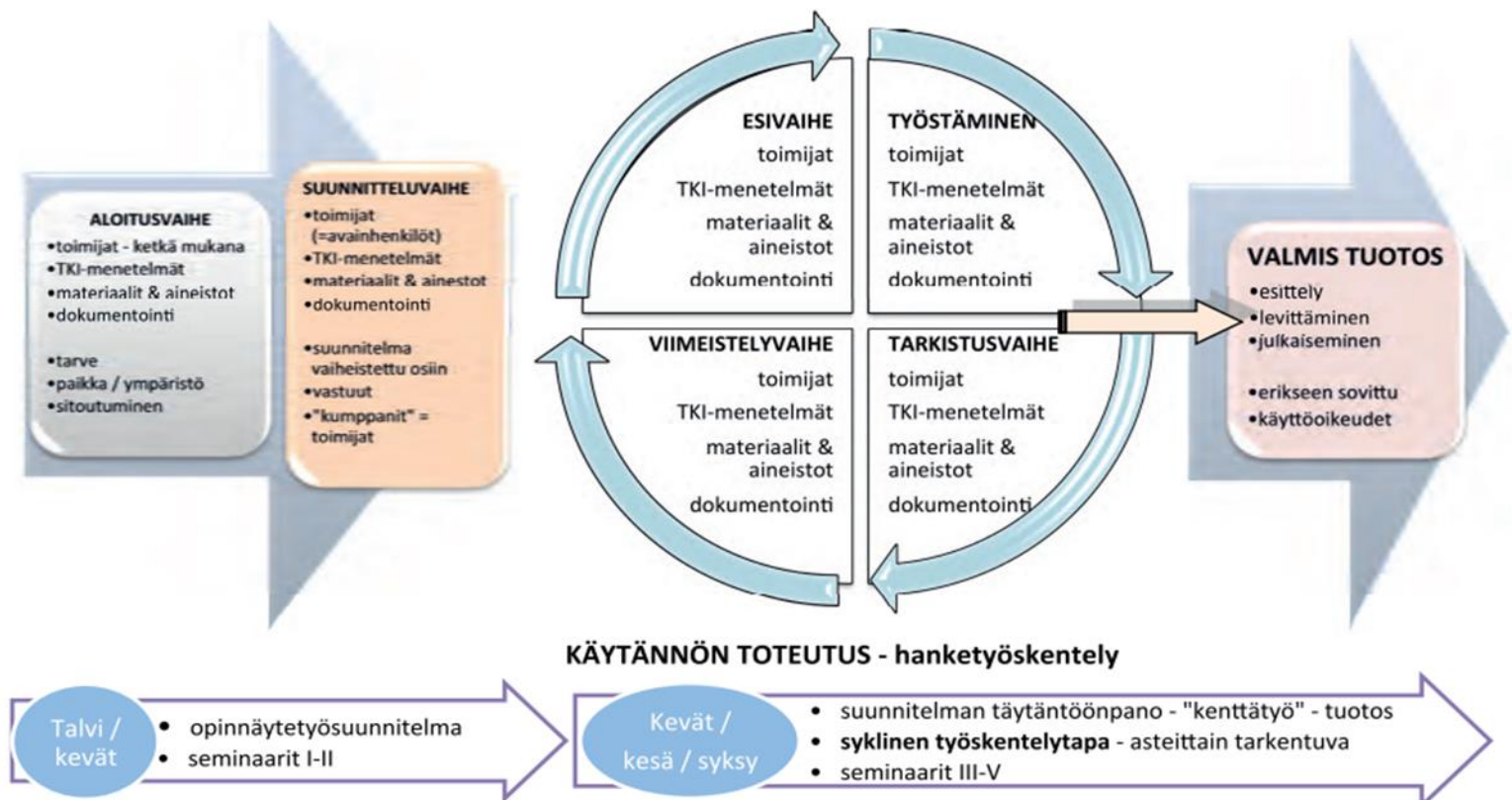
Erillisen toiminnan lähestymistavassa korostetaan sitä, että joskus voi olla parempi, että liikuntaa harrastaa yksin tai muiden kanssa, joilla on vamma. Esimerkiksi voi olla tehokkaampaa yksilölle harjoitella yksilöllisesti jotain liikuntataittoa, jotta integraatio pelitilanteessa muun ryhmän kanssa onnistuu. Pyörätuolin käyttäjä voi tehdä heittoharjoituksia, kun muu ryhmä tekee hyppyharjoituksia. (Barret 2014.)

Avoimet toiminnot vaativat vähäisesti tai eivät ollenkaan muokkausta, jotta kaikki voivat osallistua (Grenier ym. 2017, 53). Avoimeen toimintaan voi osallistua omalla tasollaan. Esimerkiksi (Australian) Aborginaaleilla on Loputon Marmorikuula -peli, jossa yritetään osua vastustajan marmorikuuliin ja näin onnistuessaan pelaaja siirtää marmorikuulat itselleen. Tällöin vastustajan kuulat vähenevät, jolloin niihin on vaikeampi osua. Omat kuulat taas lisääntyvät, jolloin vastustajan on helpompi osua niihin. (Barret 2014.)

12 Opinnäytetyön toteuttamissuunnitelman vaiheet

Kehittämishankkeen vaiheet ja sisällöt konstruktivistisessa mallissa ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Konstruktivistinen mallissa on sekä lineaarisen mallin että spiraalimallin elementtejä. Konstruktivistinen malli sisältää ajatuksen kehittämishankkeen huolellisesta suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja monipuolisesta menetelmä osaamisesta. (Salonen 2013, 16.)

Konstruktivistisen mallin suurin eroavaisuus verrattuna puhtaasti lineaarisen mallin teoriaan on se, että konstruktivistisessa mallissa otetaan huomioon reflektioissa eli arvioinnin eri vaiheissa inhimilliset tekijät. Tämä tarkoittaa siis sitä, että prosessin eri vaiheissa pysähdytään ja arvioidaan tilannetta ennen eteenpäin suuntautumista vuorovaikutteisen keskustelun kautta. (Salonen 2013,16.) Kuviossa 1 on esitettyä mallin eri vaiheet. Tulevissa alaluvuissa käydään näitä vaiheita tarkemmin läpi.



Kuvio 1. Konstruktivistinen malli (Salonen 2013, 20)

12.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaihe sisältää alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön, kehittämistarpeen sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista ja heidän panoksestaan (Salonen 2013, 17). Opinnäytetyössä lähestyttiin hanketyöntekijää laittamalla ensin hänelle sähköpostia, jossa ilmaistiin halukkuus laatia opinnäytetyö Etelä-Savon Liikunta ry:lle. Teams-kokous sovittiin ja keskusteltiin mahdollisesta aiheesta opinnäytetyölle. Hanketyöntekijälle ehdotettiin, että aihe liittyisi Avoimet ovet -hankkeeseen, johon opinnäytetyöntekijä oli aiemmissa opinnoissa tutustunut ja innostunut. Myös hanketyöntekijä innostui tästä ja sovittiin tapaaminen paikalliseen kahvilaan. Siellä aiheeksi varmistui kyselyn ja oppaan tuottaminen Avoimet ovet-hankkeeseen. Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheanalyysin ja toimeksiantosopimuksen laatimisella Etelä-Savon Liikunta ry:n kanssa ja yhteishenkilönä toimi hanketyöntekijä Kalle Husso.

12.2 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyösuunnitelma

Suunnitteluvaiheessa tehdään hankkeesta kirjallinen kehittämissuunnitelma (opinnäytetyösuunnitelma, kehittämissuunnitelma, tutkimussuunnitelma tai projektisuunnitelma). Siihen tulee kirjata ympäristö, tavoitteet, vaiheet, toimijat eli avainhenkilöt, TKI-menetelmät, aineistot ja materiaalit, tiedonhankintamenetelmät ja dokumentointitavat. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa laadittiin opinnäytetyösuunnitelma. Opinnäytetyösuunnitelma koostui seuraavista osuuksista. Teoriaosuuden esittelystä liittyen soveltavaan liikuntaan, toteuttamissuunnitelmasta ja opinnäytetyön onnistumisen arvioinnista. Opinnäytetyösuunnitelmaan kirjattiin tavoitteet, ympäristö, vaiheet ja toimijat. Valmis opinnäytetyösuunnitelma toimitettiin ohjaavalle opettajalle Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Valmis opinnäytetyösuunnitelma esitettiin seminaarissa Kajaanin ammattikorkeakoulussa vertaisarvioijalle ja ohjaavalle opettajalle.

Teoria tieto

Teoriatietoa haettiin fyysistä kirjoista kirjastosta ja Googlea hyödyntämällä erilaisista Paralympia-komitean yms. tukijärjestöjen materiaalipankeista. Lisäksi hyödynnettiin koulun tarjoamia maksullisia tietokantoja, kuten EBSCO:a, PubMedia ja Terveysporttia. Asiasanoina käytettiin esimerkiksi vaikeavammaisuus, inkluusiopiirakka, liikunta, soveltava liikunta. Englannin kielellä haettiin tietoa esimerkiksi seuraavilla sanoilla: developmental disability, mental retardation, autism, aspergers syndrome, attention deficit hyperactivity disorder. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin sen mukaan, missä materiaali on julkaistu, kuinka tuoretta tieto oli ja näkykö kirjoittaja. Mahdollisten tutkimusten osalta, tulisi niiden olla vertaisarvioituja. Jonkin verran myös pohjoismainen kulttuuri vaikutti opinnäytetyöhön, joten tiedon tuli olla sellaista, joka on sovellettavissa tänne.

Dokumentointitapana laadittiin opinnäytetyöraportti ja arviotiin opinnäytetyön onnistumista tuotoksen ja liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen kompetenssien pohjalta. Arvioinnissa tuotoksen onnistumisesta ja alueellisesta merkittävydestä antoi palautetta hanketyöntekijä.

Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö on pääosin **laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus**, jossa on kvantitatiivisia piirteitä. Opinnäytetyössä tehdään kysely, jossa hyödynnetään määrällistä tutkimusta osittain. Kyselyn ja sen analysointi antaa mahdollisuuden laatia toimeksiantajaa ja asiakasta palvelevan oppaan. Oppaan tarkoitus on antaa toimiva työmenetelmä tai väline soveltavan liikunnan ohjaajille urheiluseuroissa. Työelämälähtöisyys on siis toiminnallisen tutkimuksen keskiössä.

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa korostuu yleispätevät syyt ja seuraukset ilmiön tarkastelemisessa. Tämän tutkimustyylin taustalla on realistinen ontologia, jonka mukaan todellisuus muodostuu objektiivisesti mitattavista tosiasioista. Tämä ajattelutapa on muodostunut filosofisen suuntauksen mukaan, jossa kaikki tieto muodostuu loogisen havainnoinnin ja aistihavaintojen kautta ympäristöstä. (Hirsjärvi ym. 2009, 139.)

Määrällisessä tutkimuksessa on seuraavia keskeisiä piirteitä: Johtopäätöksiä tehdään aikaisemmista tutkimuksista. Aiempaa olemassa olevaa teoriaa hyödynnetään. Hypoteeseja tehdään. Käsitteitä määritellään. Aineistonkeruumenetelmien suunnitteleminen, joissa korostuu havaintoaineiston soveltuminen numeeriseen mittaamiseen. Koehenkilöiden valikoiminen tai haastateltavien henkilöiden ja ryhmien valitseminen niin, että otanta on pätevä. Muuttujien ja aineiston

muodostaminen taulukkomuotoon ja aineiston viimeistely tilastomuotoon. Päätelmien tekeminen perustamalla tilastolliseen analysointiin esimerkiksi tulosten kuvaus prosenttitaulukoiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.)

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on seuraavia näkökulmia. Kerätty aineisto on tutkimuksessa kokonaisvaltaista ja sitä kerätään oikeista elävän elämän tilanteista. Tutkija hyödynnä tekemiään huomioita ja käytyjä keskusteluita kohderyhmän kanssa. Näkemyksenä on se, että ihminen mukautuu ympäristön mukaan vaihtelevissa tilanteissa. Tutkija voi käyttää apunaan tiedon hankinnassa myös erilaisia tiedonkeruu menetelmiä. Tutkimuksessa halutaan paljastaa odottamattomia tekijöitä. Sen lähtökohtana kerätyn aineiston monipuolinen tarkastelu, eikä niinkään johtopäätösten testaaminen. Aineiston hankinnassa pyritään tuomaan esille kohderyhmän näkemys asiaongelmasta tai mielipiteestä. Aineistonkeruussa suositaan harkinnanvaraista otosta. Laadittu suunnitelma voi tutkimuksen edetessä muuttua ympäristötekijöiden niin vaatiessa. Aineiston käsittelyssä huomioidaan sen olevan hyvin tapauskohtainen ja sitä pyritään analysoimaan sen mukaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Keskeinen ominaispiirre laadullisessa tutkimuksessa on, että se perustuu subjektiiviseen kokeemukseen ja asioiden tarkasteluun. Tästä aiheutuu laadulliselle tutkimukselle haasteita sen uskottavuuden ja luotettavuuden osalta. Tutkimuksessa tarkastellaan empirian, teorian ja käytännön yhteyttä toisiinsa. Teoriatieto käy läpi yleisiä tiedettäviä lainalaisuuksia. Käytännön seikkoihin liittyy näkyvä tieto eli eksplisiittinen tieto ja äänetön eli tacit tieto. Käytäntö voi vaihdella eri konteksteista ja tilanteista riippuen. Laadullisen tutkimuksen tuotoksena ei voida tuottaa teorioita ajatelleen luonnontieteiden näkökulmia. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan esittää esimerkkien kautta tietoja tai tyyppittelyjä, jotka ovat niin sanotusti ihannemalleja tai esimerkkejä ilmiöstä. Näitä yleistyksiä voidaan käyttää tutkimuksessa teorioiden tapaan. (Puusa & Juuti 2020, 59.)

Opinnäytetyössä keskeisessä roolissa oli aiheesta olemassa oleva laadukas teoria niin diagnoosien kuin tutkimusraporttien muodossa. Opinnäytetyössä hyödynnettiin Liikuttaako? -raporttia (2021) kyselyrunon muodostamisessa ja siinä olevia johtopäätöksiä tehtäessä tulkintoja aiheesta ja esittäessä vastauksia tutkimusta ohjaaviin kysymyksiin. Kyselylomake oli tarkoituksena lähettää kohdennetulle otokselle eli Mikkelin, Haukivuoren ja Ristiinan urheiluseuroille Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden kautta. Otanta oli siis pätevä ja antoi hyvää aineistoa tutkimukseen.

Toimintatutkimus yhdistää käytäntöä ja teoriaa. Toimintatutkimus yhdistetään yleensä laadulliseen tutkimusperinteeseen. Tyypillistä tälle tyylillä on se, että se yhdistää samanaikaisesti tutkimusta ja käytäntöä. Toimintatutkimuksen luonteen ollessa käytännönläheinen edellytetään siltä

myös sitä, että tieteen menetelmiä on hyödynnetty systemaattisesti. Toimintatutkimukseen liittyy aina uuden tiedon oppimista ja sen soveltamista. Prosessin ymmärtämistä, tarkkailemista ja muutosten tekemistä käytännön elämässä. Toimintatutkimuksen kohteena olevan ongelmaan olevan ymmärryksen tulisi lisääntyä. (Juuti & Puusa 2020, 267.)

Toimintatutkimus on refleksiivinen ja tieteellinen tapa hankkia tietoa ja edistää myönteistä sosiaalista muutosta. Toimintatutkimuksen tavoitteena on tuoda hiljainen tieto diskursiivisen ja tietoisuuden harkinnan rinnalle. Perusolemukseltaan toimintatutkimus on kriittistä ja pyrkii saada käytännön toiminnan ja teoreettisen tutkimuksen kommunikoimaan keskenään. Tutkimukseen osallistuvat ihmiset pääsevät pohtimaan omia käsityksiään, taitojaan ja arvojaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Juuti & Puusa, 2020, 280.)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja pyrkii kehittämään toimintatapoja ja menetelmiä Avoimet ovet -hankkeessa Mikkelin, Haukivuoren ja Ristiinan alueella. Toimintatutkimus nähtiin parhaana keinona alkaa lähestyä tätä haastetta ja lisätä ymmärrystä aiheesta. Opinnäytetyössä hyödynnettiin kokemusasiantuntijoita Kalle Hussoa ja Mikkelin kaupungin erityisliikunnanohjaajaa, joiden kanssa pohdittiin käsityksiä aiheesta opinnäytetyöprosessin erivaiheissa. Opinnäytetyössä myös suurella osalla oli opinnäytetyön tekijän omakohtainen kokemus soveltavasta liikunnasta ja kohderyhmän kanssa toimimisesta lähihoitajan työssä.

12.3 Käytännön toteutus

Käytännön toteutus konstruktivistisessä mallissa koostuu neljästä eri vaiheesta. Ne ovat esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. Esivaiheessa opinnäytetyön tekijät siirtyvät siihen ympäristöön, missä varsinainen työskentely tapahtuu. Esivaiheessa toimenpiteet voivat olla suunnitelman nopeahko läpikäyminen ja ajallisesti se voi olla lyhyt. Työstövaiheessa käytännön toteutus eli toisin sanottuna toimeenpano. Työstövaihe on kaikkein pisin ja vaativin vaihe. Siinä pyritään saamaan vastauksia kysymyksiin ketkä ovat mukana, mikä on heidän roolinsa ja vastuunsa, miten tehdään, mitä tietoa tarvitaan ja miten dokumentoidaan. Tarkistusvaihe voidaan ajatella tapahtuvaksi jokaisessa vaiheessa. Sen tarkoitus on, että arvioidaan yhdessä syntynyttä tuotosta ja sen palauttamista takaisin työstövaiheeseen tai siirtämistä viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään tuotos ja kehittämishankeraportti. (Salonen 2013, 17–18.) Opinnäytetyön käytännön toteutuksen eri vaiheet ovat lomakekyselyn laatiminen, aineiston tulkinta ja arviointi, aineiston luotettavuuden arviointi, työpaja sekä oppaan sisällön tuottaminen ja muotoilu.

Myöhemmissä luvuissa näitä käydään tarkemmin läpi. Tämä konstruktivistisen mallin teoria toimii eri prosessivaiheiden teoriapohjana.

Opinnäytetyö jatkui seuraavaksi kyselylomakkeen suunnittelulla ja toteutuksella Google Forms kyselytyökalulla. Ehdotelma kyselyn rungosta hyväksyttiin toimeksiantajalla. Ideointia oli ehditty tehdä jo alkutapaamisessa. Alkutapaamisen ideoinnin lisäksi hyödynnettiin Liikuttaako? -raporttia (Saari, 2021) kyselyrunгон laatimisessa. Tutkimuskysymyksenä tässä prosessin vaiheessa oli seuraavat kolme kohtaa: Kuinka moni urheiluseura on kuullut Avoimet ovet -hankkeesta Mikkelin alueella? Miten suunnittelen, toteutan ja arvioin kyselyn laatimisen ja analysoinnin? Mitkä ovat tuen tarpeet urheiluseuralle soveltavan liikunnan toiminnan aloittamiseen? Seuraavaksi tarkastellaan kyselyä, siitä saatua aineistoa sekä opasta sekä teorian että tämän opinnäytetyön näkökulmasta.

12.3.1 Kyselylomake

Teoria

Kysely soveltuu monenlaisten ilmiöiden ja aiheiden tutkimukseen. Kyselyä voidaan soveltaa erityisesti silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä on olemassa riittävästi tietoa. Ellei tutkittavasta ilmiöstä ole olemassa riittävästi tietoa voi kyselylomakkeen laatiminen olla vaikeaa. Tämä voi vaikuttaa myös merkittävästi tutkimuksen luotettavuuteen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2010, 109.)

Kyselylomake ja tutkimussuunnitelma ovat keskeisessä roolissa onnistuneen kyselylomakkeen tekoa. Niitä on mahdotonta erottaa toisistaan. Onnistunut kyselylomake sisältää seuraavat asiat: Asiaongelma on määriteltynä tarkasti ja tutkimusongelma on täsmällinen. Kirjallisuuteen ja aikaisempiin töihin on perehdytty. Alan käsitteet ovat hallussa ja alakäsitteet on määritelty laadukkaasti. Keskinäisiä asiasuhteita on pohdittu ja niiden väliset yhteydet ovat selvillä. Onnistuneen kyselylomakkeen luomisessa on hyvä tarkastaa seuraavat tekijät. Vastaaja on kiinnostunut vastaamaan kyselyyn ja hänellä on asiamukainen tieto. Vastaajaa pääsee helposti vastaamaan kyselyyn. Kysymykset ovat laadittuna selkeästi, yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi sekä muotoiltu hyvin. (Vilkkä 2007, 63. & Ojasalo ym. 2009, 119.)

Kyselylomakkeen suunnittelu perustuu asetettuihin kehittämistyöntavoitteisiin. Lomakkeeseen sisällytetään olennaiset kysymykset, jotka ovat keskeisiä tavoitteisiin pääsemiseksi. Ulkoasun selkeys ja lomakkeen pituus on erittäin tärkeää niin kyselyyn vastaajalle kuin tietojen analysoijalle.

Kyselyyn käytettävän ajan tulisi olla 15–20 minuuttia. Lomakkeen suunnittelussa on hyvä muistaa, että kyselyyn vastaaja ei tunne aihealuetta niin kattavasti, kuin kyselyn laatija. (Ojasalo ym. 2009, 119.)

Kysymysten muotoilussa, sisällön suunnittelussa ja esitystavan miettimisessä on tärkeä olla huolellinen. Lomakkeen muodostamisessa tutkija voi miettiä seuraavia kysymyksiä: Millainen on asia-ongelma? Mitä tutkitaan? Mitä mitataan? Mittaavatko kysymykset edellä mainittuja asioita? Ovatko lisäkysymykset aiheellisia? Esiintyykö puutteita? Tämän lisäksi tutkija voi varmistaa lisäkysymyksillä vastaukset edellä listattuihin kysymyksiin. Miten kysymykset on laadittu ja mitä ne mittaavat? Ovatko kysymykset täsmällisiä? Onko kysymyksissä turhia sanoja? Johdattelevatko kysymykset vastaajaa? Onko yhdessä kysymyksessä kysytty yhtä asiaa? (Vilka 2007, 64–65.)

Saatekirjeen muotoilussa on tärkeää muotoilla sisältö siten, että se on asiatyyliltään ja yleiskieleltään sopiva. Saatteessa tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tällä on merkittävä vaikutus potentiaalisten vastaajien mielenkiintoon kyselyä kohtaan. Vastaustodennäköisyyttä vastata kyselyyn lisää myös kyselylomakkeen visuaalinen ilme. Saatekirjeen ja visuaalisen ilmeen kyselyllä tulee olla sovitettuna sisällön, tyylin ja visuaalisen ilmeen osalta. Saatekirje aloittaa vastaajan motivoitumisen ja sillä se on hyvin merkittävä. (Vilka 2007, 65.)

Monivalintakysymyksissä kyselyn laatija on valmistanut valmiit kysymykset. Jokaisessa kysymyksessä on numeroidut vastausvaihtoehdot, joista kyselyyn vastaaja voi valita hänelle sopivan vaihtoehdon. Vastausvaihtoehtoihin voi kyselyn mukaan vastata joko yhdellä tai useammalla merkinnällä. Likertin asteikossa vastausvaihtoehtoina on 5–7 porrasta valmiissa kysymyksessä, jossa vastausvaihtoehdot muodostavat joko nousevan tai laskevan skaalan. (Hirsjärvi ym. 1997, 199–200).

Kyselylomakkeen luominen

Kyselylomakkeen (liite 1) luomisessa opinnäytetyön tekijällä oli selkeästi määriteltynä tutkimuskysymykset, jotka helpottivat kyselylomakkeen sisällön muodostamisessa. Kyselylomakkeen luomisessa perehdyttiin aikaisempaan kyselytutkimukseen *Liikuttaako? -raportista*, joka oli tehty vuonna 2021 *Avoimet ovet -hankkeessa*. Saatavuus oli huomioituna kyselylomakkeessa hyvin, koska kyselylomake oli sähköinen ja se levitettiin sähköpostitse toimiviin sähköpostiosoitteisiin Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden kautta. Saatekirjeessä huomioitiin huolellisesti kielellinen ilmaisu ja kerrottiin kaikki oleellinen tieto vastaajille. Tällä pyrittiin varmistamaan vastaajien mielenkiinto kyselyä kohtaan. Saatekirjeessä oli kerrottuna opinnäytetyön tilaaja, tekijä, aihe ja lopputuotoksen esittelyä. Saatekirjeessä oli linkki *Avoimet ovet -hankkeen* nettisivuille. Vastaajalle

oli myös kerrottuna vastaamisen merkitys ja vaikuttamisen mahdollisuus vastaamisen kautta oppaan sisällön muodostamisessa. Saatekirjeessä tuotiin esille anonymiteetti ja ajallinen kesto kyselyyn vastaamiseen oli ilmoitettuna. Kyselyyn vastaaminen kesti arviolta noin 5–15 minuuttia. Kyselylomakkeen visuaalinen ilme ja rakenne tuotettiin Google Forms sovelluksella. Google Formsin visuaalinen ilme miellytti toimeksiantajaa tarkistusvaiheessa. Lisäksi sovellus oli ilmainen käyttää ja se oli opinnäytetyön tekijän mielestä tarpeeksi laadukas hyödynnettäväksi opinnäytetyöprosessissa.

Kyselylomakkeen rungossa hyödynnettiin pääosin monivalintakysymyksiä ja lopussa oli muutama avoin kysymys. Likert-asteikkoa kyselyrungossa ei päätetty käyttää opinnäytetyösuunnitelmasta poiketen. Tämä siksi, että opinnäytetyöntekijän mielestä monivalintakysymykset olivat tehokkaampia datan keräämisessä sekä aineiston kohdentamisessa asetettuihin tutkimusongelmiin. Monivalintakysymyksillä oli tarkoitus pyrkiä kohdentamaan kysymyksen aihetta keräämään tietoa tietyistä asiaongelmista. Näin saatiin varmistettua aikaisempia tehtyjä havaintoja tutkimuskysymyksiin urheiluseurojen tuen tarpeista oppaan sisältöä pohtiessa asiantuntijoiden kanssa. Opinnäytetyön tekijän subjektiivista työelämäkokemusta hyödynnettiin myös kysymysten asettelussa. Hän on toiminut useamman vuoden ajan lähihoitajana vammaistyössä sekä ohjaajana urheiluseurassa. Opinnäytetyön tekijä on saanut myös kokemusta soveltavien liikuntaryhmien ohjaamisesta.

Kyselyn valmistuessa se hyväksyttiin kyselyn hanketyöntekijällä ja ohjaavalla opettajalla Kajaa-
nin ammattikorkeakoulusta. Toteamus asianosaisilta oli, että laadittu kyselyrunko oli hyvä niin ohjaavan opettajan kuin hanketyöntekijän osalta. Hanketyöntekijä ohjeisti tutkijaa ottamaan yhteyttä Mikkelin kaupungin liikuntapalveluihin, jonka kautta liikuntasuunnittelija voi lähettää kyselyä eteenpäin alueellisille urheiluseuroille Mikkelin, Haukivuoren ja Ristiinan alueilla. Kysely lähetettiin 127 seuralle Mikkelin, Haukivuoren ja Ristiinan alueille 19.9.2022. Kysely oli auki kaksi viikkoa ja muistutusviesti välitettiin 29.9.2022 muutamaa päivää ennen kyselyn sulkeutumista. Kyselyyn vastasi 18 urheiluseuraa.

12.3.2 Aineiston tulkinta ja arviointi

Tutkija voi määrittää aineiston keruuseen otoksen harkinnanvaraisesti. Harkinnanvaraisessa näytteessä tutkija valitsee otoksen tai näytteen. Harkintansa mukaan perustelluista syistä tutkija voi

valita tutkimuskohteensa. Harkinnanvarainen näyte sopii tilanteissa, joissa tuloksia ei yritetä yleistää, vaan joukko on rajatumpi. (Vilka 2007, 58.)

Määrällinen tutkimus pyrkii selittämään ja kuvailemaan tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä järjestelmällisesti esiintyvien havaintojen pohjalta. Tutkimuksen kohde määritellään tavoitteiden perusteella. Kohteita mittauksessa kutsutaan havaintoyksiköiksi. Perusjoukoksi kutsutaan tutkimuksen kohteena olevaa joukkoa. (Ojasalo ym. 2010, 109.)

Kyselyn perusjoukkona toimi 127 seuraa, jotka olivat Mikkelin kaupungin liikuntapalveluiden yhteystiedoissa Mikkelin, Ristiinan ja Haukivuoren alueen urheiluseuroista. Avoimet ovet -hankkeen alkamisen yhteydestä oli kertaalleen samalla perusjoukolle tehty vastaava kysely Etelä-Savon alueella. Kyselyyn hyödynnettiin harkinnanvaraista näytteenottotapaa. Se oli perusteltua sillä, että se palveli näin parhaiten toimeksiantajan toiveita opinnäytetyöprosessissa ja antoi oleellista tietoa oppaan muodostamisessa. Opinnäytetyöprosessin tavoite oli muistutella perusjoukkoa hankkeesta, lisätä mielenkiintoa ja tuoda uusia urheiluseuroja yhteistyöseuroiksi. Kyselyyn vastasi 18 urheiluseuraa eli havaintoyksikköä. Nämä kyselyyn vastanneet urheiluseurat toimivat aineiston analysoinnin kohteina.

Sektoridiagrammit

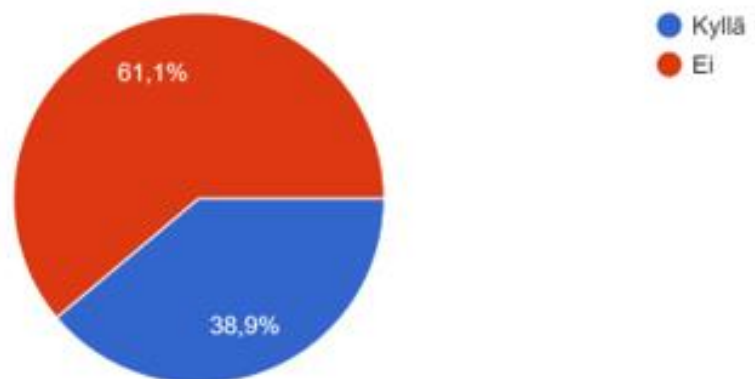
Sektoridiagrammin avulla voidaan havainnollistaa kunkin muuttujan suhteellinen osuus koko aineistoon nähden. Yksi sektoridiagrammi voi esittää yhden muuttujan jakaumat. Sektoridiagrammi osoittaa kuvallisesti saman kuin prosenttitaulu kertoo numeroilla. (Vilka 2007, 142.)

Kyselyn tulosten analysoinnissa saatiin Google Forms -sovelluksella suoraan viisi kappaletta sektoridiagrammeja. Prosentuaaliset osuudet tulivat suoraan näkyviin sektoridiagrammiin ja eri värein olevat muuttujat tekivät niistä hyvin havainnollistavia. Näitä havainnollistavia sektoridiagrammeja hyödynnettiin työpajassa, jossa asiantuntijoiden kanssa tuloksia käytiin kohta kohdalta läpi.

Ensimmäinen kysymys kartoitti sitä, kuinka monta urheiluseuraa oli kuullut Avoimet ovet -hankkeesta (kuvio 2). Toinen kysymys puolestaan pyrki selvittämään sitä, onko urheiluseurassa soveltavan liikunnan ryhmiä (kuvio 3). Kolmannella kysymyksellä (kuvio 4) kartoitettiin, onko urheiluseuratoiminnassa mukana erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä. Neljäs kysymys (kuvio 5) puolestaan selvitti sitä, että onko soveltavan liikunnan toiminta avointa vai erillistä ryhmätoimintaa. Kyselyn viimeinen sektoridiagrammi muotoon laitettu kysymys käsitteli urheiluseurojen mielenkiintoa soveltavan liikunnan ryhmien aloittamiseen (kuvio 6).

Oletteko kuulleet Avoimet ovet -hankkeesta?

18 vastausta

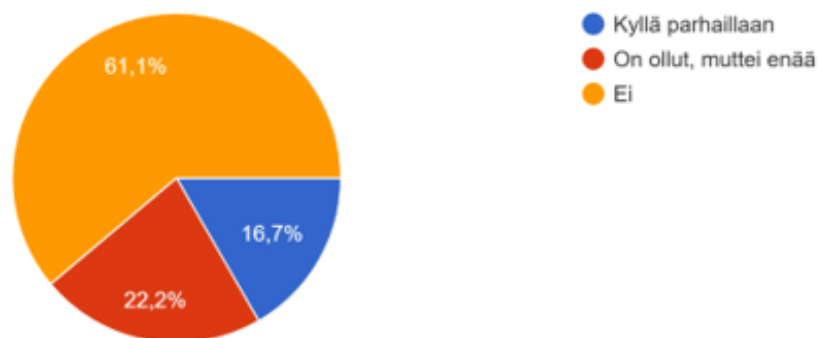


Kuvio 2. Kyselyn 1. kysymyksen vastaukset

Kuten kuviosta 2 nähdään 61,1 prosenttia vastanneista ei ollut kuullut Avoimet ovet-hankkeesta. Tämä lukema oli mielestäni suuri, sillä kysely oli lähtenyt muutamaa vuotta aiemmin tälle kyselyn perusjoukolle. 38,9 prosenttia vastanneista oli kuullut Avoimet ovet-hankkeesta.

Onko teillä soveltavan liikunnan ryhmiä mukana seuratoiminnassa tai onko joskus ollut?

18 vastausta

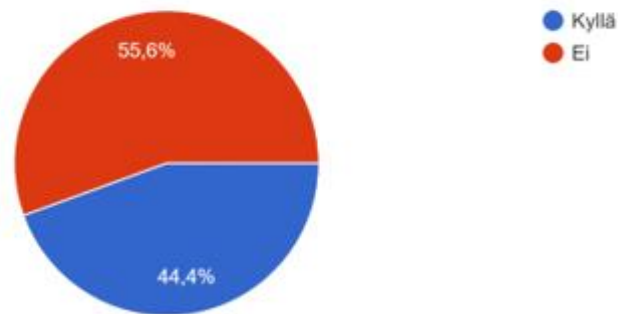


Kuvio 3. Kyselyn 2. kysymyksen vastaukset

Kuviosta 3 nähdään, että parhaillaan soveltavan liikunnan toimintaa on 16,7 % vastanneista urheiluseuroista. Joskus toimintaa on ollut, 22,2 % seuroista ja yli 60 % ei ole ollutkaan koskaan soveltavan liikunnan toimintaa. Tämä on sama prosenttiosuus vastanneista kuin se määrä, joka ei ollut kuullut Avoimet ovet-hankkeesta. Kolmella seuralla vastanneista on toiminnassaan soveltavan liikunnan ryhmätoimintaa.

Onko seurassa mukana erityisryhmiin kuuluvia liikkuja tai harrastajia? Jos vastasit kyllä, kerrothan tarkemmin viimeisessä kysymyksessä.

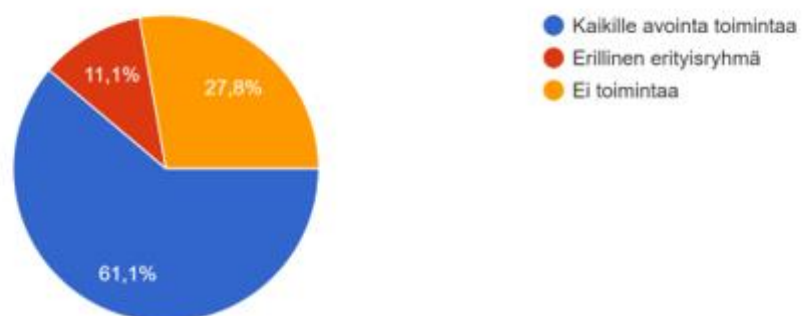
18 vastausta



Kuvio 4. Kyselyn 3. kysymyksen vastaukset

Onko toiminta kaikille avointa toimintaa vai onko erityisryhmille oma erityisryhmä? Jos toimintaa on, kerrothan tarkemmin viimeisessä kysymyksessä.

18 vastausta

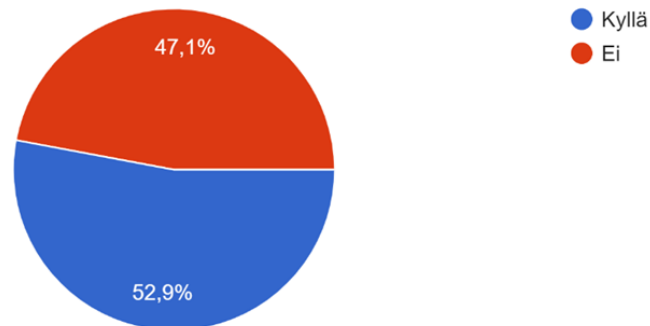


Kuvio 5. Kyselyn 4. kysymyksen vastaukset

Kuvion 4 mukaisesti vastanneista 44,4 % kertoi toiminnassaan olevan mukana erityisryhmiin kuuluvia. Vastanneista 8 urheiluseurassa oli mukana erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä. Edellisestä kohdasta voidaan päätellä, että kolmessa urheiluseurassa oli toimintaa soveltaville ryhmille. Eli siis noin 5 urheiluseuraa tiedosti toiminnassaan olevan mukana erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä, mutta toimintaa parhaillaan järjestettiin vain kolmessa urheiluseurassa. Kuviosta 5 nähdään, että vastanneista 61,1 % kertoi toiminnan olevan avointa toimintaa. Vastanneista kaksi urheiluseuraa eli 11,1 % kertoi toimintansa olevan erillistä toimintaa soveltavien ryhmien osalta.

Jos saisitte tukea toiminnan aloittamiseen, olisiko teillä resursseja ja mielenkiintoa käynnistää soveltavan liikunnan ryhmiä seuran toiminnassa?

17 vastausta



Kuvio 6. Kyselyn 8. kysymyksen vastaukset

Kuviosta 6 nähdään, että mikäli seurat saisivat sopivaa tukea soveltavan liikunnan ryhmien aloittamiseen vastanneista 52,9 % kertoi olevansa kiinnostunut toiminnan aloittamiseen. Noin puolet vastanneista oli innostunut aloittamaan toimintaa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että hajontaa otoksen havaintoyksiköiden välillä esiintyy osittain merkittävästi. Avoimet ovet -hankkeesta ei ollut kovinkaan moni urheiluseura vastanneista kuullut tai muistanut kuullessa. Tämä on merkittävä huomio. Toinen merkittävä huomio oli, että mielenkiinnossa soveltavaa liikuntaa kohtaan urheiluseuroissa oli myös poikkeavuutta. Noin puolet vastanneista vastasi, ettei ollut kiinnostunut tuesta huolimatta käynnistämään soveltavan liikunnan toimintaa urheiluseurassa. Huomioitavaa oli myös, että erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä tiedostetaan olevan urheiluseuroissa, mutta soveltavan liikunnan toiminnan aloittamisessa on puutteita. Toki on syytä todeta, että erilainen osallistaminen ja osallisuus voi olla erilaista. Suurin osa urheiluseuroista vastasi toimintansa soveltavalle ryhmille olevan avointa toimintaa. Tämä voidaan yhdistää myös tietynlaiseen kohderyhmään. Ne soveltavan liikunnan kohderyhmät, jotka pysyvät muiden mukana voivat osallistua seuratoimintaan paremmin. Enemmän yksilöllistä tukea fyysisen, henkisen, sosiaalisen ja toimintaympäristön mukaan voi rajoittaa kehitysvammaista ja erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä merkittävästi toimintaan osallistumisessa.

Pylväsdiagrammit

Kategoristen muuttujien frekvenssijakaumien määrittäminen tapahtuu helposti, koska niissä muuttujat on jo valmiiksi luokiteltu. Pylväskuvaajana avulla voidaan kuvata epäjatkuvan muuttu-

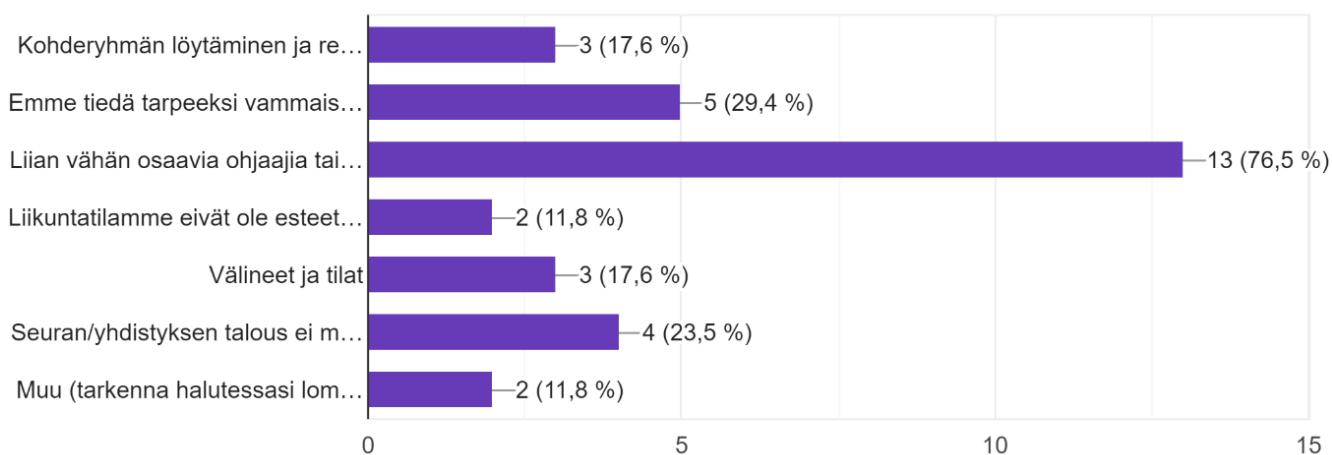
jan arvojen frekvenssijakaumaa. Jokainen muuttuja kuvataan omana pylväänään taulukossa. Pylvään korkeus kertoo sen, kuinka monta havaintoa kuhunkin ryhmään sisältyy (Nummenmaa, Holopainen & Pulkkinen 2016, 42–45.)

Pylväsdiagrammeja saatiin vastausten analysointivaiheessa kolme kappaletta. Kysymykset oli muotoiltu siten, että ne olivat monimuotokysymyksiä. Niihin oli helppo vastaajan vastata ja se samalla lisäsi tietämystä vastaajalla soveltavasta liikunnassa. Kysymykset oli myös muotoiltu siten, että niistä saataisiin lyhyessä ajassa (vastausaika) syventävää tietoa oppaan sisällön ja mahdollisen hanketyöntekijän järjestämän koulutuksen tuen tarpeista. Liikuttaako? -raportti (2021) antoi osviittaa hyvistä kysymyksistä ja näitä pyrittiin hyödyntämään aiheeseen lähestymisessä.

Ensimmäinen pylväsdiagrammi kuvaa sitä, mitkä tekijät vaikeuttavat tai estävät toimintarajoitteisten jäsenten mukaan ottamisessa seuran toiminnassa tai toiminnan ylläpitämisessä (kuvio 7). Toinen pylväsdiagrammilla pyritään selvittämään, minkälainen tieto taso erilaista diagnooseista urheiluseurojen edustajilla oli (kuvio 8). Lopuksi kolmas pylväsdiagrammi (kuvio 9) esittelee, minkälaisen koulutuksen urheiluseurat kokevat merkittäväksi hanketyöntekijältä Avoimet ovet -hankkeessa.

Mitkä seikat vaikeuttavat tai estävät toimintarajoitteisten jäsenten mukaan ottamisessa seuran toiminnassa tai nykyisen toiminnan ylläpitämisessä? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

17 vastausta



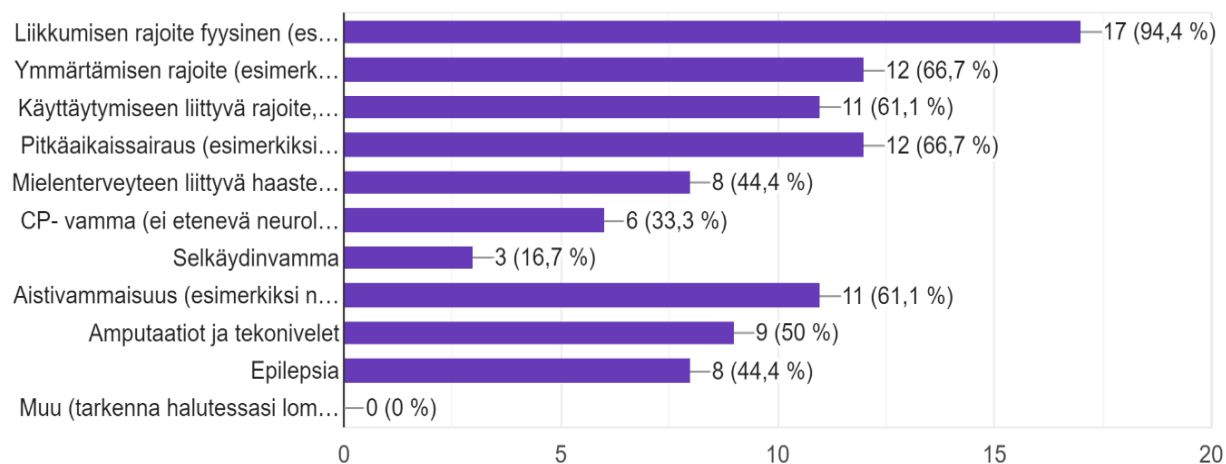
Kuvio 7. Kyselyn 5. kysymyksen vastaukset

Kuvion 7 mukaisesti merkittävin tekijä, joka vaikeutti toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan ottamista, on se, että seurassa on liian vähän osaavia ohjaajia ja valmentajia. Vastanneista tämä

prosenttiosuus oli 76,5 %, mikä on 13 urheiluseuraa. Toiseksi merkittävin haaste on se, että urheiluseuroissa ei tiedetä tarpeeksi vammaisuudesta tai siihen liittyvistä tarpeista. Vastanneista

Mitkä seuraavista toimintakykyä rajoittavista tekijöistä ovat sinulle tuttuja tai olet kuullut niistä liikunnanohjaamisessa? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

18 vastausta

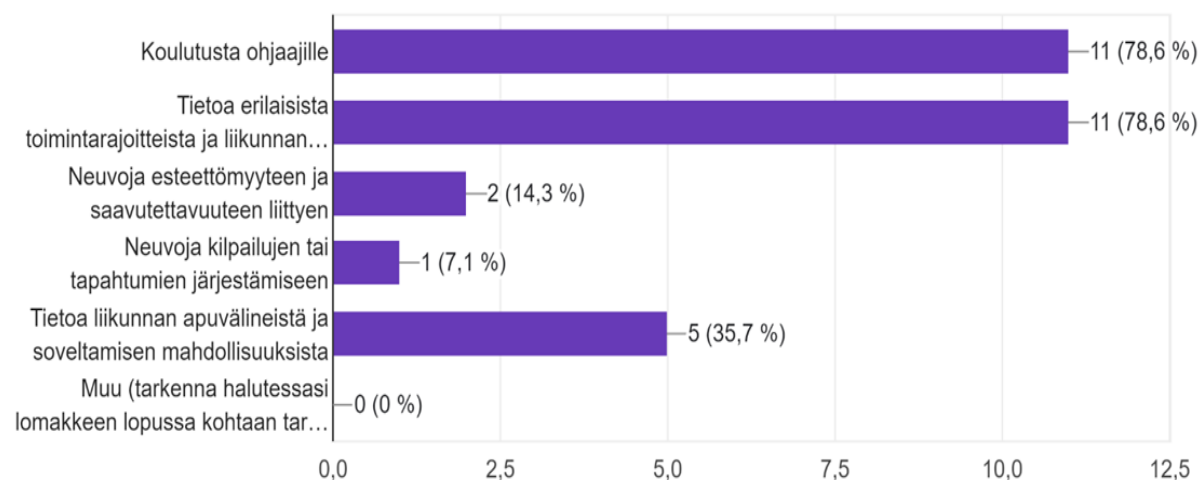


urheiluseuroista se oli 29,4 %, joka on 5 urheiluseuraa. Urheiluseuroissa merkittävänä haasteena koettiin myös urheiluseurojen talous.

Kuvio 8. Kyselyn 6. kysymyksen vastaukset

Jos järjestetään soveltavan liikunnan koulutuksia tai webinaaria Avoimet ovet hanketyössä. Mihin tarpeeseen toivoisitte sen olevan ja mitä se mahdollisesti olisi?

14 vastausta



Kuvio 9. Kyselyn 7. kysymyksen vastaukset

Kuviosta 8 voidaan huomata, että tietotaso erilaisista diagnooseista ja erityisen tuen tarpeista on suhteellisen hyvin perustietojen osalta hallussa. Kuitenkin kuviosta 9 nähdään, että koulutuksen osalta kiinnostusta on erilaisista toimintarajoitteista ja liikunnan soveltamisesta eri kohderyhmille (78,6 %). Kenties tässä tarvetta olisi juuri soveltamiseen. Urheiluseurat vastasivat, että ylipäänsä koulutusta ohjaajille (78,6 %) kaivataan tämän lisäksi.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että perustietämys urheiluseurojen edustajilla erilaisista toimintarajoitteista ja diagnooseista on suhteellisen hyvällä tasolla. Kuitenkin urheiluseuroissa koetaan koulutuksen olevan tärkeää erilaisista diagnooseista ja tuen tarpeista soveltavassa liikunnassa. Urheiluseuroissa tarvitaan koulutettua ohjaajia ja valmentajia soveltavan liikunnan ryhmien ohjaamiseen.

Avoimet kysymykset

Avointen kysymysten on tarkoitus kerätä spontaaneja mielipiteitä vastaajilta. Avoimilla kysymyksillä yritetään rajata kysymystä mahdollisimman vähän. Avointen kysymysten vastaukset tutkija voi strukturoida jälkikäteen. Saatuaan vastaukset tutkija strukturoi aineiston ja koodaa sen. Tutkija siis ryhmittelee aineiston vastausten asiasisältöjen mukaan. Tutkija luokittelee, järjestee tai ryhmittelee vastaukset niin, että niistä voidaan tehdä yksiselitteisiä luokkia. Luokat eivät saa mennä päällekkäin vaan niin tulee selkeästi sulkea toisensa pois toisistaan. Vastausten ryhmittely voi olla haastavaa erityisesti aloittelevalle tutkijalle. Tutkijan pitäisi osata muodostaa ryhmät tarkasti ja perustellusti asiasisältöjen suhteen. Voikin olla aiheellista suosia monivalintakysymyksiä. Avointen tutkimusten hyödyt nousevat esiin tilanteissa, joissa halutaan kerätä aineistoa vastaajilta esitutkimusvaiheessa. Näin tutkija voi hahmottaa, millaisia ryhmiä asiasisältöön kuuluu. Monivalintakysymysten muotoilu on tämän jälkeen helpompaa. (Vilka 2007, 32, 68.)

Kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä. Kysymyksissä kartoitettiin, minkälaista tukea tarvittaisiin toiminnan käynnistämiseen ja toivottiin vielä mahdollisia tarkennuksia ja toiveita. Tuen osalta tärkeimpinä nousi puuttuvat ohjaajat sekä rahallista tukea heidän palkkaukseensa. Toinen tai molemmat näistä nousivat yhdeksässä vastauksessa yhdestätoista esiin. Lisäksi osaamiseen liittyvää koulutusta kaivattiin. Parissa vastauksessa nousi myös esiin se, että pienissä vapaaehtoisesti toimivissa seuroissa ei ole resursseja toiminnan aloittamiseen. Toisaalta jossakin seurassa koettiin, että heidän toimintansa on kaikille avointa ja harrastajissa on myös johonkin erityisryhmään kuuluvia, eikä näin ollen erityisryhmille suunnattua erillistä toimintaa tarvita. Vaikka vastausprosentti kyselyyn jäikin noin 14 %:iin opinnäytetyön tekijä uskaltaa saatujen vastausten perusteella todeta isoimmiksi esteiksi erityisryhmien mukaan ottamiseksi resurssi (ohjaaja ja raha) pulan.

Koska vastaajia oli sen verran vähän tämän kattavampia luokitteluja, on mahdoton tehdä. Avointen kysymysten asettelu olisi voinut myös olla selkeämpää. Kuitenkin avoimet kysymykset toivat hieman varmennusta monivalintakysymysten aineiston analysoinnin yhteydessä olevien johtopäätösten tueksi. Voitiin todeta, että monivalintakysymykset olivat hyvin huolella aseteltuja ja sen kautta saatiin hyvä tietoa urheiluseurojen tuen tarpeista.

12.3.3 Aineiston luotettavuus

Aineiston reliaabelius

Tutkimuksen reliaabeliuksella/reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen potentiaalia tarjota ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti antaa siis arvion tulosten pysyvyydestä mittauksesta toiseen. Tutkimuksen luotettavuus on huipussaan silloin, kun saadaan mittauksesta toiseen täysin sama tulos riippumatta tutkimuksen tekijästä. Reliabiliteettia tutkimuksessa tulisi arvioida jo sen aikana. Reliabiliteettia arvioidaan myös tutkimuksen jälkeen. Tutkimuksen reliabiliteetin arvioinnissa otetaan arvioinnin kohteeksi mittaukseen liittyvät asiat ja tarkkuus tutkimuksen toteutuksessa. Tarkkuudella tarkoitetaan sitä, ettei siinä ilmene satunnaisvirheitä. Seuraavia kohtia voidaan tarkastella. Miten onnistunut oli perusjoukon valikointi tutkimuksessa otoskoon ja laadun suhteen? Miten hyvä oli vastausprosentti tutkimuksessa? Olivatko havaintoyksiköt, miten huolellisesti ilmaistu? Minkälaisia mittausvirheitä tutkimuksessa esiintyi (mittarin kyky tutkia mitattavia asioita)? (Vilka 2007, 149–150.)

Aineiston validius

Puhuttaessa tutkimuksen validiuksesta/validiteetista tarkoitetaan tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksen oli tarkoituskin mitata. Miten hyvin tutkija on onnistunut siirtämään teoreettiset käsitteet ja ajatuskokonaisuuden mittariin. Tutkimuksen validiteetti on hyvällä tasolla esimerkiksi silloin, kun tutkija ei ole joutunut käsitteiden tasolla hukkaan ja systemaattisia virheitä ei ole. Arvioitaessa tutkimuksen validiteettia analysoidaan seuraavia kohtia: Miten tutkija on onnistunut kääntämään teorian käsitteet arkikielelle? Ovatko kysymykset ja vastausvaihtoehdot muotoiltu siten, että tutkija ja vastaaja ymmärtävät ne samalla tavalla? Miten hyvin valittu asteikko toimii? Minkälaisia epätarkkuuksia mittariin sisältyy? (Vilka 2007, 150.)

Aineiston kokonaisluotettavuus

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus muodostuu reliabiliteetista ja validiteetista. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä silloin, kun mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä ja otos edustaa perusjoukkoa. Tutkijan on aina suoritettava tutkimuksensa tieteelliselle tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Arviointi hänen tulee tehdä tutkimuksessansa suunnittelun, toteutuksen ja tutkimuksesta tulevien tulosten pätevyyden osalta. Määrällisessä tutkimuksessa on aina mittaus-, käsittely-, kato- ja otantavirheitä. Tutkijan on syytä olla rehellinen ja arvioitava virheiden vaikutusta tulosten hyödyntämisessä ja niiden soveltamisessa. (Vilkkä 2007, 152,154.)

Tutkimuksen kyky mitata ei-sattumanvaraisia tuloksia on osittain heikkoa. Kyselyyn vastasi suhteellisen pieni määrä urheiluseuroja. 127 seurasta vastasi 18 seuraa lähetettyyn kyselyyn, joka on noin 14 %. Onneksi saatavilla oli tutkimateriaalia Liikuttaako? -raportista (2021). Raportissa urheiluseuroja on vastannut 334 ja niistä 66 % järjesti soveltavaa liikuntaa urheiluseurassa. Tutkimuksessa hyödynnettiin eniten tätä raporttia kyselylomakkeen luomisessa. Kysymysten muotoiluilla pystyttiin kohdentamaan aihealueita ja saamaan valideja tuloksia. Mielestäni tutkimus pystyi mittaamaan haluttuja asioita, ja vastaajat ymmärsivät kysymykset samalla tavoin kuin kyselyn laatija. Avoimissa kysymyksissä oli osittain havaittavissa, että kyselyyn vastanneet eivät aivan ymmärtäneet, millaisia täsmäntäviä lisätietoja kyselyn tekijä halusi. Mielestäni tutkimuksen kokonaisluotettavuus oli tyydyttävä ja satunnaisvirheitä oli mahdollisimman vähän.

12.3.4 Työpaja

Kyselystä saadun tiedon ja olemassa olevan tietopankin (Liikuttaako? -raportti 2021) kautta oli tarkoitus järjestää asiantuntija työpaja. Työpajaan osallistui, Avoimet ovet -hankkeen Etelä-Savon työntekijä ja opinnäytetyön toimeksiantajan edustaja Kalle Husso, Mikkelin kaupungin erityisliikunnanohjaaja ja opinnäytetyön tekijä. Työpajassa oli tarkoitus ideoida ja analysoida esille tulleita huomioita, joita tullaan hyödyntämään oppaan tuottamisessa sekä hanketyöntekijän alueellisen informaation lisäämisessä tai tukemisessa. Työpaja järjestettiin 26.10.2022 Mikkelissä. Työpajassa sihteerinä ja puheenjohtajana toimi opinnäytetyön laatija Juha Martinmäki.

Työpajan aluksi osallistujat tutustuivat tarkemmin laadittuun kyselylomakkeeseen, joka tulostettu työpajaan. Tämän jälkeen oli pieni puheenvuoro ja kommentointia aiheeseen liittyen. Tämän jälkeen analysoitiin kyselyn tuloksia. Google Forms -sovelluksella kyselyn vastauksista saatiin

havainnollistavat kuvat vastauksista (Kuviot 2–9). Avoimien kysymysten vastaukset olivat myös listattuna.

Työpajassa esille nousi seuraavia havaintoja: Soveltavan liikunnan ryhmissä olisi hyvä olla iloinen ja rento ilmapiiri. Tunnelma olisi myös kaverillinen ja tekeminen on ilon kautta. Toiminta olisi hyvä olla tavoitekeskeistä, kannustavaa, yhteisöllistä ja pyrkiä edistämään sisäisen motivaation syntymistä onnistumisten kautta. Kommunikaatio on tärkeää ja on tärkeää panostaa selkeään viestintään. Oppaan sisältöä työpajassa ei käsitelty erityisen analyttisesti ja vapaus annettiin siinä asiassa opinnäytetyön laatijalle. Työpajassa ideoitiin, että kokemusesimerkit oppaan loppuun urheiluseuroista Hatsina ja Mikkelin Kilpa-veikot olisi hyvä sisällyttää antamaan rohkaisua muille urheiluseuroille toiminnan aloittamisen. Rohkaisun innoittamana voitaisiin saada myös hankkeeseen uusia jäsenseuroja Etelä-Savon alueella.

12.3.5 Opas

Oppaan sisältö

Ohjeen tekemisessä on syytä käyttää käskymuotoa ja antaa oikeanlaiset ohjeet selkeässä muodossa. Kun laadit ohjeen siten, että se on tavoitteen mukaista, se ei anna lukijalleen sellaista tunnetta, että se on liian kontrolloiva tai ankea. Ohjeen laatimisessa on hyvä muistaa asettua lukijan asemaan. Ohjeen asettamisessa on keskeistä tunnistaa erilaiset toiminnan vaiheet, ja että se on toteutettavissa. (Kotimaisten kieltenkeskus, n.d.)

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä oli tähän prosessin vaiheeseen seuraava: Millainen olisi hyvä oppaan sisältö kannustamaan ja tukemaan urheiluseurojen ohjaajia soveltavan liikunnan ryhmien ohjaamisessa?

Tutkimuskysymykseen lähdettiin etsimään vastausta ensin teorian kautta. Tämän jälkeen pyrittiin yhdistämään teoriaa käytäntöön. Laatimalla huolellisesti sähköisen kyselyn ja analysoimalla siitä saadun datan opinnäytetyön tekijällä oli hyvät lähtökohdat alkaa tuottamaan opasta. Työpaja oli myös merkittävässä osassa opinnäytetyöprosessia. Asiantuntijat omasivat pitkän kokemuksen työelämästä liikunnan parissa ja kohderyhmänä soveltavan liikunta oli heillä vahvaa osaamisaluetta. Asiantuntijat olivat myös innostuneita aiheesta ja sitoutuneita prosessiin. Heitä oli helppoa lähestyä prosessin eri vaiheissa.

Työpajassa esille tulleet havainnot olivat vaikuttamassa siihen, miten oppaan sisältöä lähdettiin hahmottelemaan. Oppaaseen valikoitui ohjauksen kehän teoria, joka on hyvä runko lähteä muodostamaan opasta kerros kerrokselta. Oppaan rakenne valikoitui siten, että ensin oppaassa annettiin tietoa diagnooseista ja toimintakyvynhaasteista lukijalle. Tämän jälkeen opas eteni sitten liikunnan ohjaamisessa huomioon otaviin tekijöihin eri diagnooseissa. Tärkeäksi koettiin, että oppaassa olisi tieteellistä tietoa erilaisista toimintakyvyn haasteista ja keskushermoston sairauksista- ja vaurioista. Työskennellessäni ohjaajana kehitysvammaisten kanssa vammaistyössä minulla oli usein työkavereita, jotka eivät tienneet diagnooseista ja se vaikeutti työn tekemistä paljon. Erityisesti se aiheutti vammaisille asiakkaille paljon turhia ongelmatilanteita ja mielipahaa. Diagnoosit antavat ohjaajalle ymmärrystä ja keinoja ohjata sekä ymmärtää yksilöä, vaikkei diagnoosi olekaan yhtä kuin yksilö.

Seuraavaksi teoriaksi oppaaseen haluttiin Longmuirin mallin, jossa ohjaaja voi tehtäväanalyysin avulla ohjata ja suunnitella liikunnan ohjauksen kokonaisuuksia. Valmentamisessa ja liikunnan ohjaamisessa on tärkeää osata havainnoida ohjattavia liikkuja. Longmuirin malli antaa ohjaajalle keinoja havainnoida kokonaisvaltaisesti vammaisen ja erityistä tukea tarvitsevan yksilön tuen tarpeita ja myös auttaa tunnistamaan vahvuuksia. Myös sen erikseen esille tuominen oppaassa, että jokaisella yksilöllä on kykyjä vammastaan huolimatta, koettiin merkitykselliseksi. Tämän jälkeen oppaassa oli eriteltyä inklusiopiirakka. Inklusiopiirakka antaa erilaisia keinoja järjestää soveltavan liikunnan ryhmiä.

Kun oppaan sisältö oli muodostettu, kysyttiin mielipidettä oppaan sisällön soveltuvuudesta erityisliikunnanohjaajalta. Palautteena todettiin, että opas on selkeä, helppolukuinen ja tarpeeksi lyhyt kun puhutaan oppaasta. Lisäksi siinä on oikeita työvälineitä, miten edetä erityisryhmiin kuuluvien kanssa. Myös myönteisen palautteen ja innostamisen merkitystä oli korostettu.

Oppaan muotoilu

Oppaan muotoiluun ja kansilehden haluttiin sisällyttää hyvin yhteen sointuvat värit. Kansilehden ja yhden erillisen kuvan alkusanoihin oppaaseen saatiin tilattua Lapin ammattikorkeakoulussa kuvataidetta opiskelevalta Antti Martinmäeltä. Toiveena oli saada vesiväreillä tehty kansilehti. Kuvaksi valikoitui yleisurheilukenttä, jossa kuvan ääriviivat eivät ole tarkkoja. Yksityiskohdat ovat osa kokonaisuutta ja eivät pikkutarkkoja. Aivan kuten kauneus soveltavassa liikunnassa ei välttämättä ole niissä pienissä suoritteiden yksityiskohdissa, vaan kokonaiskuvassa. Kansilehden monipuoliset värit myös korostavat soveltavan liikunnan eri sävyjä ja sointuja. Yleisurheilukenttä kuvastaa myös minulle vapautta tehdä erilaisia lajeja ja yleisurheilukenttä on kaikille saatavilla sekä avoin

tulla. Kansilehdestä tuli siis minua itseäni hyvin miellyttävä ja hyvinkin vertauskuvallinen opinnäytetyöprosessin arvopohjaa kuvastavaksi.

12.4 Valmis tuotos

Valmis tuotos, päätös, esittäminen ja levitys tapahtuu viimeisessä vaiheessa (Salonen 2013, 19). Oppaan nimeksi valikoitui Opas soveltavan liikunnan ohjaamiseen Avoimet ovet -Hanke. Opinnäytetyö esitetään kevään 2023 aikana Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Opas laitetaan alueellisesti levitykseen kevään 2023 aikana. Opasta on myös tarkoitus hyödyntää Avoimet ovet -hankkeen toiminnan aikana ja sen jälkeen alueellisesti Mikkelin, Haukivuoren ja Ristiinan alueella.

13 Pohdinta

Tässä viimeisessä luvussa käydään läpi sekä tuotoksen arviointia että koko opinnäytetyön prosessia. Itsearviointissa palataan vielä tutkimuskysymyksien äärelle ja tarkastellaan vielä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi vielä pohditaan, miten tästä eteenpäin voisi prosessia viedä eteenpäin.

13.1 Tuotoksen arviointi ja kehitysideat

13.1.1 Toimeksiantajan arviointi

Opinnäytetyön onnistumisessa pääasiallinen palaute ja merkityksellisyys otettiin työelämälähtöisesti toimeksiantajalta. Toimeksiantaja on hankkeen asiantuntija alueellisesti ja omaa pitkän työuran hanketyöntekijänä liikunnan aluejärjestöllä Etelä-Savon liikunta ry:llä.

Toimeksiantajan palaute opinnäytetyöstä oli seuraava: Tilaamamme opinnäytetyö liittyi Avoimet ovet -hankkeeseen. Etelä-Savon liikunta ry. on mukana Suomen Paralympialiiton Avoimet ovet -hankkeessa. Hankkeessa tarkoituksena on löytää ja aktivoida urheiluseuroja Etelä-Savon alueelta järjestämään erityisryhmien liikuntaa. Opinnäytetyössä tuotettiin kysely, jonka tarkoituksena oli löytää ja aktivoida Etelä-Savon alueelta urheiluseuroja järjestämään oman toiminnan sisällä erityisryhmien liikuntaa. Kyselyn lisäksi tuotettiin opinnäytetyössä opas, jonka tarkoitus oli madaltaa kynnystä toiminnan aloittamisesta ja antaa tukea toiminnan ylläpitämisessä hankkeessa mukana oleville yhteistyöseuroille ja uusille yhteistyöseuroille tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön merkitys ja hyödynnettävyys toimeksiantajan näkökulmasta oli seuraava: Etelä-Savon liikunnan yksi painopiste toiminnassaan on erityisryhmien liikunta. ESLI on mukana Avoimet ovet -hankkeessa. Opinnäytetyö palveli hyvin ESLI:n toimintastrategiaa. Opinnäytetyö antoi Etelä-Savon liikunnalle erittäin hyvät toimintamallit, joita voidaan jalkauttaa koko Etelä-Savon alueelle. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt kysely antoi hanketyöntekijälle lisätietoa nykytoiminnan laajuudesta. Opas puolestaan antoi hanketyöntekijälle tukimateriaalia urheiluseuroille levitettäväksi asetettujen tavoitteiden mukaisesti.

Lyhyt arviointi opinnäytetyöstä oli seuraava: Etelä-Savon liikunta ry. on erittäin tyytyväinen opinnäytetyön tuotoksiin. Opasta pystytään hyödyntämään vielä useita vuosia ja hanke jatkuu. Yhteistyö on sujunut hyvin ja opinnäytetyöprosessi on vahvistanut alueellista yhteistyötä paikallisten liikunta-alan toimijoiden kanssa.

13.1.2 Itsearviointi

Omakehtainen arviointi tuotoksen onnistumisesta tuli opinnäytetyöprosessista itsearvioinnin kautta. Mielestäni onnistuin vastaamaan toimeksiantajan tarpeisiin ja edistämään Avoimet ovet -hankkeen toiminta-ajatusta. Olin tyytyväinen lopputulokseen niin sisällön, saatavuuden ja visuaalisen ilmeen osalta sekä kyselyn että oppaan osalta. Siihen, miten kyselyyn saatiin vastauksia suhteessa lähetettyihin sähköposteihin, olen suhteellisen tyytyväinen. Tähän näkökulmaan myös vaikutti työpajassa asiantuntijoiden kanssa pohtiminen ja yleensäkin kiinnostus erityisryhmiä kohtaan alueellisesti. 127 seurasta kyselyyn vastasi 18 seuraa Mikkelin, Ristiinan ja Haukivuoren alueelta. Toki siinä todella olisi ollut toivomus herättää suurempaa mielenkiintoa vastausprosenttien suhteen. Kuitenkin on hyvä muistaa, että hanke on ollut jo useamman vuoden ennen kyselyä 2020-vuodesta lähtien. Toimeksiantajan ja paikallisen asiantuntijan erityisliikunnanohjaajan antama palaute antoi itseluottamusta ja vahvisti omaa tuntemusta opinnäytetyöprosessin onnistumisesta.

Opinnäytetyöprosessin alussa asettamani tutkimuskysymykset olivat seuraavat.

1. Kuinka moni urheiluseura on kuullut Avoimet ovet-hankkeesta Mikkelin alueella?
2. Miten suunnittelen, toteutan ja arvioin kyselyn laatimisen ja analysoinnin?
3. Mitkä ovat tuen tarpeet urheiluseuralle soveltavan liikunnan toiminnan aloittamiseen urheiluseurassa?
4. Millainen olisi hyvä oppaan sisältö kannustamaan ja tukemaan urheiluseurojen ohjaajia soveltavan liikunnan ryhmien ohjaamisessa?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen Avoimet ovet -hankkeen alueellisen vaikuttavuuden ja mielenkiinnon selvittämiseksi asetin kyselylomakkeessa suoran kysymyksen. Noin kuusikymmentä prosenttia vastanneista oli kuullut hankkeesta.

Toiseen tutkimuskysymykseen sain mielestäni toteutettua laadukkaan kyselyn toteuttamisen ja saadun aineiston analysoinnin. Hyödynsin mielestäni oleellista teoria tietoa kyselyn toteuttamisessa. Kyselyn suunnittelu, toteutus ja arviointi eteni loogisesti.

Kolmas tutkimuskysymys pyrki selvittämään tuen tarpeita urheiluseuroille toiminnan aloittamiseen ja tuen tarpeisiin. Kyselyssä tuli esille, että seuroissa ei ole riittävästi osaavia ohjaajia ja tietoa soveltavasta liikunnasta sekä sen kohderyhmistä.

Neljäs tutkimuskysymys pyrki selvittämään vastausta siihen millainen olisi hyvä oppaan sisältö kannustamaan ja tukemaan urheiluseuroja soveltavan liikunnan aloittamisessa ja järjestämisessä. Sain mielestäni vastattua kyselyssä esille tulleeisiin kehityskohteisiin. Oppaasta tuli mielestäni oiva apuvälinen kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikunnan ohjaamiseen. Erityisesti opas tukee mielestäni Avoimet ovet -hankkeen toiminta-ajatusta ja kannustaa urheiluseuroja järjestämään toiminnassaan toimintaa soveltaville liikuntaryhmille. Kenttätyössä olevat ohjaajat ovat urheiluseuroissa konkreettisessa osassa toiminnan aloittamista. Opas antaakin tukea hahmottaa erilaisia ohjaustapoja ryhmäohjauksissa urheiluseurassa ja keinoja hahmottaa soveltavan liikunnan yksilöiden vahvuuksia ja tarpeita. Opas antaa näkemystä ja visiota toteuttaa soveltavaa liikuntaa urheiluseuroissa.

13.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Virheiden syntymistä pyritään välttämään tutkimuksessa, mutta siitä huolimatta tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi on tärkeää pyrkiä arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuus. Tutkimustulosta voidaan arvioida reliabeliuden käsitteen mukaan, joka tarkoittaa ei-sattumanvaraista tulosta. Tämä voidaan päätellä siten, jos kaksi tutkijaa päätyy samanlaiseen lopputulokseen. Toinen tapa arvioida tutkimusta on validius, joka tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä halutaan tutkia. Esimerkiksi kyselylomakkeen laatimisessa vastaajat ovat voineet ajatella kysymyksen toisella tavalla, kuin kyselylomakkeen laatija (Hirsjärvi ym. 1997, 231–232). Tutkimuksen luotettavuutta tulee tarkastella myös tulosten luotettavuudella mittaamisen luotettavuuden lisäksi. Tällöin tarkastelun kohteena ovat sisäinen ja ulkoinen validiteetti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkinen 2009, 157–158.)

Otoksen koko 127 urheiluseuraa sai sähköisen kyselylomakkeen. Näistä seuroista 18 vastasi kyselyyn. Suurin osa urheiluseuroista ei vastannut kyselyyn ja alueellinen vaikuttavuus kärsi siitä mer-

kittävästi. Opinnäytetyössä oli myös tavoitteena kyselyn kautta rekrytoida ja herättää kiinnostusta Avoimet ovet -hanketta kohtaan Mikkelin alueella. Tässä olisi voitu onnistua paremmin. On kuitenkin hyvä muistaa, että hanke on ollut jo useamman vuoden ja vaikuttamisen välineenä sähköinen kysely on aika rajallinen vaikuttamisen väline. Mielestäni virhetulkintojen mahdollisuus on siis ilmeinen ja tuen tarpeiden määrittäminen hieman puutteellinen. Kuitenkin ne urheiluseurat, jotka olivat soveltavan liikunnan aiheeseen jotenkin kiinnostuneet tai yhteyksissä saivat vastetta ja vaikuttavuutta kyselyyn osallistumisen kautta. Opas siis suurella todennäköisyydellä antoi alueellisesti apua urheiluseurojen ohjaajille soveltavan liikunnan ryhmien ohjaamisessa.

Näillä lähtökodilla ja vastanneiden määrä huomioiden voidaan lopputulosta pitää mielestäni kohtalaisen luotettavana. Kyselyn laatimisessa, vastausten analysoinnissa ja oppaan sisällön muotoilemisessa hyödynnettiin jo aikaisempaa Liikuttaako? -tutkimusraporttia (2021) ja paikallisia asiantuntijoita soveltavan liikunnan parista. Tämä toi opinnäytetyöprosessille luotettavuutta ja kokonaisuutta voidaan pitää onnistuneena.

13.3 Ammatillinen kehittyminen kompetensseihin peilaten

Kompetensseilla kuvataan pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kyvykkyyttä suoriutua työtehtävistä ammatissaan työelämäkentällä. Yleiset kompetenssit ovat eri ammataloille samat, mutta niiden painotusalueet ja erityispiirteet voivat hieman vaihdella koulutusohjelman mukaan. Yleisillä kompetensseilla luodaan perusta työelämässä toimimiselle, asiantuntijuuden kehittymiselle ja yhteistyölle. (KAMK n.d.) Tarkastelen oman osaamiseni kehittymistä opinnäytetyöprosessissa ammatikorkeakoulujen yleisten kompetenssien, sekä ammattikohtaisten kompetenssien mukaan.

Yleiset kompetenssit toteutuivat opinnäytetyöprosessissa mielestäni seuraavasti. Oppimisen taidot kehittyivät siten, että osaan kehittää ja arvioida osaamistani ja oppimistapojani kriittisesti. Osaan hankkia ja käsitellä oleellista teoriaa kriittisesti. Vastuun ottaminen on minulle luontaista ja olen tunnollinen asettamissani tavoitteissa. Eettinen osaaminen on minulla vahvuusalue ja ymmärrän, miten toimia ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Osaan työskennellä toisten kanssa tasa-arvoisuuden periaatteiden mukaan. Osaan vaikuttaa toiminnallani yhteiskunnallisesti osaamistani hyödyntäen ja vallitsevien eettisten periaatteiden mukaisesti. Työyhteisöosaamisen osaamistavoitteissa on mainittuna seuraavat kohdat. Osaan toimia työyhteisön jäsenenä ja edistää toisten hyvinvointia. Viestintä ja vuorovaikutustilanteissa kriittisen palautteen vastaanotta-

minen on jonkin verran vaikeaa, mutta itse pyrin positiivisen kautta aina viestimään. Vuorovaikutukseni on rakentavaa ja toista arvostavaa. Osaan luoda hyvin verkostoja ja toimia niissä. Innovaatiosaamisen osaamistavoitteissa on, että osaan toimia ja toteuttaa projekteja, sekä toteuttaa tutkimus- ja kehittämishankkeita. Opinnäytetyöprosessini oli luontainen jatkumo ensin Avoimet ovet-hankkeessa projektiopintoja ja lopulta opinnäytetyöprosessi.

Ammattikohtaiset kompetenssit toteutuivat opinnäytetyöprosessissa mielestäni seuraavasti: Liikuntaosaamisen osaamistavoitteissa minun ammattiosaamiseni syventyi ja kehittyi liikuntamuotojen perustietojen ja taitojen soveltamisessa eri kohderyhmille. Motoristen taitojen ja taidon kehittämässä soveltavan liikunnan kohderyhmälle syvensin liikunnan tietoperustaa valtakunnallisen ja kansainvälisen aineiston kautta. Hankin laadukasta tietoa opinnäytetyöni aihe-alueesta ja opin siitä paljon. Reflektoin teoretietoa käytännön kokemuksiini soveltavan liikunnan parista ja tekemiini havaintoihin liikunta-alalla. Ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen osaamistavoitteissa minun tietämykseni lisääntyi ihmisen kehitykseen, kasvuun ja käyttäytymiseen liittyen erityisesti soveltavan liikunnan osalta. Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaamiseni toteutui suunnittelun, arvioinnin ja käytännön toteutuksen osalta hyvin työelämäprojektissa. Osaan suunnitella liikunnanohjauksen kokonaisuuksia siten, että ne ovat valtakunnallisen liikuntakasvatuksen mukaisia. Ohjaukokonaisuudet tukevat myös kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikunnan yhteiskunta, johtamis- ja yrittäjäosaamisen osaamistavoitteissa osaan edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa ja tunnen liikuntakulttuurin sekä palvelujen kehitysnäkymiä.

13.4 Lopuksi

Opinnäytetyöprosessi syvensi tietoperustaani ja lisäsi mielenkiintoa soveltavan liikunnan parissa. Koen, että soveltava liikunta on tavalla tai toisella osa minun urapolkuani tulevaisuudessa. Liikunta on meille kaikille tärkeää ja se antaa meille jokaiselle terveyttä sekä toimintakykyä arjessa selviämässä. Se on myös iso osa meidän jokaisen kokemusta kyvykkyydestä ja pätevydestä. Liikunta on yksi iso osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä niin kehon kuin mielen osalta.

Opinnäytetyö opetti minulle sen, että tähän aihe-alueeseen on saatavilla laadukasta materiaalia niin maailmalta kuin valtakunnallisesti. Soveltava liikunta koetaan tärkeäksi ja siihen nähdään rahallista panostusta ja resurssointia. Kuitenkin kentälle kaivataan tekijöitä ajamaan aatetta eteenpäin. Kyselylomakkeen analysoinnin yhteydessä tutkimuksessa tuli esille se tekijä, että soveltava

liikunta koetaan vaihtelevasti merkittäväksi urheiluseuroissa. Toki on huomioitavaa se, että otoksen koko oli suhteellisen pieni ja alueellisesti on mahdotonta tulkita tämän tutkimuksen kautta myös muita ympäristön vaikuttavia tekijöitä. Suomen Paralympiakomitean Avoimet ovet -hanke on huikea hanke ja sen kautta moni kehitysvammainen ja erityistä tukea tarvitseva henkilö on saanut mahdollisuuksia harrastaa tasavertaisesti liikuntaa osana yhteiskuntaa. Suomen Paralympiakomitea tekee vaikuttavaa työtä.

Lähteet

- Asunta, P. & Saari, A. (2018). Inklusiopiirakka uudistui. Saatavilla 10.1.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/liikunta/soveltava-liikunta/tapahtumia-ja-koulutuksia/liikkuelapi-elaman-2018>
- Atula, S. (2018). Duodecim terveyskirjasto. Parkinsonin tauti. Saatavilla 26.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00055>
- Barret, U. (2014). Traditional Sports and Games as a Means for Intergartion of Peolple with Disabilities. ICSSPE Bulletin 2014, Issue 67. Saatavissa: www.kamk.finna.fi
- Finlex. (2016). Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Saatavissa 25.1.2023. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2
- Finlex. (2023). Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Saatavilla 11.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>
- Grenier, M., Miller, N. & Black, K. (2017). Applying Universal Design for Learning and the Inclusion Spectrum for Students with Severe Disabilities in General Physical Education. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance., Volume 88. Number 6: 51-56. Saatavissa: www.kamk.finna.fi
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Innostunliikkumaan. (2020). Motoriikan haasteet- varhaiskasvatuksessa. Saatavilla 26.1.2023. https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan_haasteet_netti.pdf
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Toimintatutkimus - Sekä toimintaa että tutkimusta. Teoksessa Puusa A. & Juuti P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (267–281). Helsinki: Gaudeamus.
- KAMK. (N.d.) Opinto-opas. Saatavilla 15.3.2023. <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68147/fi/68090>
- Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T. & Seppänen, M. (2020). Vammaistyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Kulkunen, K. (2009). Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kotimaisten kieltenkeskus. (N.d). Hyvän virkakielen ohjeita. Saatavilla 25.3.2023. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Liikuntatieteellinen seura. (N.d). Mitä on soveltava liikunta. Saatavilla 11.3.2023. <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>

Mäkivirta, L. (2021). Erityisesti sinulle - Opas ohjaajalle, joka kohtaa erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria harrastustoiminnassa. Saatavilla 17.4.2022. https://www.paralympia.fi/images/erityisesti-sinulle-opas_ohjaajalle.pdf

Nummenmaa, L. Holopainen, M. Pulkkinen, P. & Kimpimäki, K. (2014). Tilastollisten menetelmien perusteet. Sanoma Pro. Helsinki.

Ojasalo, K. Moilanen, T. & Ritalahti J. (2009). Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: WSOYpro Oy.

Parantainen, J. (2007). Tuotteistajan miniopas. Helsinki: Talentum.

Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudemus.

Rintala, P. Huovinen, T. & Niemelä S. (2021). Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Romberg, & Anders. (2005). MS ja liikunta: iloa, elämänlaatua, toimintakykyä. Helsinki: Edita.

Saari, A. (2021). Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Saatavilla 17.4.2022. https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/liikuttaako_raportti-1.pdf

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Saatavilla 17.4.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Seppälä, H. (2017). Erilaiset eväät: kirja kehitysvammaisuudesta. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry.

Suomen Paralympiakomitea. (N. d). Avoimet ovet -hanke. Saatavilla 25.1.2023 <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/avoimet-ovet-hanke>

Suomen Paralympiakomitea. 2022. Kohderyhmät. Saatavilla 25.1.2023 <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/kohderyhmat>

Duodecim terveystieteen termit. (2021). Lääketieteen termit. Saatavilla 10.3.2023 www.kamk.finna.fi

Teiska, M. & Rintala, P. & Salminen, J. (2008). *Liikuntaa liikkujille - soveltaen sopivaksi*. Suomen CP-liitto ry. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa - määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kyselylomake Avoimet ovet-hanke

Avoimet ovet -hanke

Opinnäytetyön kyselylomake, jossa kartoitetaan Etelä-Savon alueella urheiluseurojen tämänhetkistä tilannetta soveltavan liikunnan ryhmistä seuratoiminnassa ja kiinnostusta soveltavaan liikuntaan tulevaisuudessa.

1. Oletteko kuulleet Avoimet ovet -hankkeesta?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

2. Onko teillä soveltavan liikunnan ryhmiä mukana seuratoiminnassa tai onko joskus ollut?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä parhaillaan

On ollut, muttei enää

Ei

3. Onko seurassa mukana erityisryhmiin kuuluvia liikkujia tai harrastajia?
Jos vastasit kyllä, kerrothan tarkemmin viimeisessä kysymyksessä.

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

4. Onko toiminta kaikille avointa toimintaa vai onko erityisryhmille oma erityisryhmä?

Jos toimintaa on, kerrothan tarkemmin viimeisessä kysymyksessä.

Merkitse vain yksi soikio.

Kaikille avointa toimintaa

Erillinen erityisryhmä

Ei toimintaa

5. Mitkä seikat vaikeuttavat tai estävät toimintarajoitteisten jäsenten mukaan ottamisessa seuran toiminnassa tai nykyisen toiminnan ylläpitämisessä? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

Kohderyhmän löytäminen ja rekrytointi

Emme tiedä tarpeeksi vammaisuudesta tai vammaisten henkilöiden tarpeista

Liian vähän osaavia ohjaajia tai valmentajia

Liikuntatilamme eivät ole esteettömät

Välineet ja tilat

Seuran/yhdistyksen talous ei mahdollista tarjonnan käynnistämistä tälle kohderyhmälle

Muu (tarkenna halutessasi lomakkeen lopussa kohtaan tarkennuksia ja toiveita)

6. Mitkä seuraavista toimintakykyä rajoittavista tekijöistä ovat sinulle tuttuja tai olet kuullut niistä liikunnanohjaamisessa? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Liikkumisen rajoite fyysinen (esimerkiksi liikuntavamma)
- Ymmärtämisen rajoite (esimerkiksi kehitysvamma)
- Käyttäytymiseen liittyvä rajoite, kuten autismikirjo, ADHD tms.
- Pitkäaikaissairaus (esimerkiksi diabetes, sydänsairaus tms.)
- Mielenterveyteen liittyvä haaste (psykiatrinen haaste)
- CP- vamma (ei etenevä neurologinen häiriö)
- Selkäydinvamma
- Aistivammaisuus (esimerkiksi näkövammaisuus, kuulovammaisuus, kuurosokeus)
- Amputaatiot ja tekonivelet
- Epilepsia
- Muu (tarkenna halutessasi lomakkeen lopussa kohtaan tarkennuksia ja toiveita)

7. Jos järjestetään soveltavan liikunnan koulutuksia tai webinaaria Avoimet ovet hanketyössä. Mihin tarpeeseen toivoisitte sen olevan ja mitä se mahdollisesti olisi?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Koulutusta ohjaajille
- Tietoa erilaisista toimintarajoitteista ja liikunnan soveltamisesta eri kohderyhmille
- Neuvoja esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyen
- Neuvoja kilpailujen tai tapahtumien järjestämiseen
- Tietoa liikunnan apuvälineistä ja soveltamisen mahdollisuuksista
- Muu (tarkenna halutessasi lomakkeen lopussa kohtaan tarkennuksia ja toiveita)

8. Jos saisitte tukea toiminnan aloittamiseen, olisiko teillä resursseja ja mielenkiintoa käynnistää soveltavan liikunnan ryhmiä seuran toiminnassa?

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei

9. Millaista tukea seura tai yhdistys tarvitsisi hanketyön tekijältä käynnistääkseen tai lisätäkseen vammaisurheilun tai soveltavan liikunnan tarjontaa?

10. Lopuksi voit kertoa vielä tarkennuksia ja toiveita tarkemmin niin halutessasi.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

Opas soveltavan liikunnan ohjaamiseen

Avoimet ovet -Hanke



Sisällys

Alkusanat	3
Soveltava liikunta	4
Toimintarajoitteisuus	4
Vaikeavammaisuus	4
Keskushermoston sairaudet ja vauriot	5
Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	6
Amputaatiot ja tekonivelet	6
Aistivammaisuus	6
Diagnoosit ja huomiot liikunnan ohjaamisessa	7
Autismin kirjo	7
Kehitysvamma	8
CP- vamma	8
Etenevä neurologinen sairaus	9
Selkäydinvamma	9
Longmuirin kykyihin pohjautuva malli	10
Inklusiopiiirakka	12
Ohjauksen kehä	13
Kokemusesimerkit toiminnan aloittamisessa	16
Lähteet	18
Omia muistiinpanoja	19

Alkusanat

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Etelä-Savon Liikunta ry:lle toimeksiantona Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeeseen. Tämä opas antaa tukea liikunnan ohjauksen järjestämiseen soveltaville ryhmille urheiluseuroissa toimiville ohjaajille. Oppaan sisältö koostuu soveltavan liikunnan tietoperustasta niin kohderyhmän kuin ohjauksen osalta. Toivottavasti tämä opas myös innoittaa seuratoimijoita aloittamaan rohkeasti seuratoiminnassaan soveltavan liikunnan ryhmiä. Oppaan lopussa on kaksi kokemusesimerkkiä urheiluseuroista, jotka ovat lähteneet Avoimet ovet -hankkeeseen mukaan yhteistyöseurana.



Soveltava liikunta

Toimintarajoitteisuus

Jopa viidesosa osa väestöstä kuuluu toimintarajoitteisiin, vammaisiin tai pitkäaikaissairaisiin. Vähäisimmilläänkin määriteltynä vammaisuus koskettaa noin 10–15 % väestöstä. Toimintarajoitteisuudella tarkoitetaan henkilöä, joilla vamma tai sairaus rajoittaa tilapäisesti tai pysyvästi kykyä toimia, liikkua, hahmottaa, suunnistautua, muistaa, ymmärtää tai kommunikoida. Näihin ryhmiin kuuluvat esimerkiksi näkövammaiset, kuulovammaiset, liikuntavammaiset ja kehitysvammaiset. Myös henkilöt, joilla sairauden vuoksi on erilaisia toimimisen ja liikkumisen esteitä ovat eri-ikäiset henkilöt.

Vaikeavammaisuus

Vaikeavammaisena pidetään henkilöä, joka tarvitsee välttämättä ja toistuvasti toisen henkilön apua pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden takia suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista. Eikä tämä johdu ikäänymisen takia johtuvasta toimintakyvyn laskemisesta tai sairauksista.

Keskushermoston sairaudet ja vauriot

Kehitysvamma tarkoittaa hermoston toimintakyvyn laaja-alaista rajoittuneisuutta, joka ilmenee sekä älyllisissä toiminnoissa, että adaptiivisessa käyttäytymisessä, käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa

Autismin kirjoon kuuluvat Aspergerin oireyhtymä, autistinen oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, Disintegratiivinen kehityshäiriö ja laaja-alainen kehityshäiriö. Näille diagnooseille tunnusomaisia piirteitä ovat poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus ja kommunikaatio, epätavalliset reaktiot aistiärsykkeisiin ja rajoittunut stereotyyppinen käyttäytyminen.

CP-vamma kuuluu ei eteneviin neurologisiin häiriöihin. CP-vammaisella henkilöllä on rajoittunut kyky liikkua, ylläpitää asentoa ja tasapainoa, koska vaurio on sillä osa-alueella aivoja, jotka kontrolloivat lihastonusta ja refleksejä.

Epilepsia kohtausten syynä on aivosähkötoiminnan häiriö. Kohtauksessa tajunta voi hämärtyä. Kohtausoireiden vaikeusaste voi vaihdella muutaman minuutin kouristus-tajuttomuuskohtauksesta hyvin lyhytkestoiseen toimintakyvyn alenemiseen tai toimintojen pysähtymiseen.

Eteneviä neurologisia sairauksia on olemassa satoja, kuten MS ja Parkinsonin tauti. Siinä luurankolihakset heikkenevät ja surkastuvat aiheuttaen myopatioita eli lihastauteja. Lihastaudeissa hermolihaskäyttöjärjestelmä voi vaurioitua perifeerisen hermoston, keskushermoston, hermolihaskäytön tai lihaksen tasolla.

Selkäydinvammat tarkoittavat selkärangan hermoradoissa olevia osittaisia tai kokonaisia vaurioita. Selkäydinvamma aiheuttaa toiminnallisia oireita riippuen vaurion sijainnista selkäytimessä.

Neurologispohjaiset oppimista haittaavat häiriöt ovat muun muassa lievä motorisen oppimisen vaikeus (DCD), aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD) ja kielellinen erityisvaikeus.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

Amputaatiot ja tekonivelet

Amputaatiossa koko raaja tai raajan osa poistetaan. Tekonivelleikkaus on kirurginen toimenpide, jossa vahingoittuneen nivelen tai nivelrikkoinen nivel poistetaan ja korvataan metallisella tai muovisella tekonivelellä.

Aistivammaisuus

Näkövammaisena voidaan pitää henkilöä, jolla on näkökyvyn alenemisesta johtuva pysyvä huomattava haitta päivittäisissä toiminnoissa. Näkövammaisuus vaihtelee täydestä sokeudesta lievään heikkonäköisyyteen.

Kuulovammaisuus lääketieteellisesti määriteltynä tarkoittaa kuulon poikkeavuutta. Kyseessä voi olla joko huonokuuloinen, kuuro tai kuuroutunut ihminen.

Kuurosokeus on henkilöllä, jolla on vakava-asteinen näkö- ja kuulovamman yhtälö.

Diagnoosit ja huomiot liikunnan ohjaamisessa

Autismin kirjo

Autistisista lapsista noin 40 % ei puhu ollenkaan ja lopuilla puhe on niin sanottua kaikupuhetta (ekolalia). Kaikupuhe tarkoittaa sitä, että lapsi voi toistaa kuulemansa ohjeen ymmärtämättä toteuttaa sitä. Autistisilla henkilöillä on usein hitautta ja vaikeutta puheen ymmärtämisessä ja sen käsittelyssä. Autistisella lapsella yksi tyypillinen piirre on vaikeus tavanomaisiin sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalinen kanssakäyminen ja muuttuvat tilanteet joukkuelajeissa voivat olla haasteellisia. Autistisella henkilöllä voi olla aistiherkkyksiä äänistä, hajuista tai pinnoista. Autistinen lapsi voi kokea myös kosketuksen epämieluisana, joten ohjaajalla on hyvä olla hyvä tilannetaju.

Autistisen lapsen liikunnan ohjaamisessa on hyvä huomioida lapsen omat tarpeet ja hänen perheensä kiinnostuksen kohteet. Struktuurin laatiminen on tärkeää niin ohjelmasisällön, kuin kommunikoinnin suhteen. Karkeamotoriikka autistisella lapsella on paremmin kehittynyt, kuin kielelliset, kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Motorinen taitavuus saattaa jopa ylittää ikätason, mutta yleensä autismiin liittyy motorisen taidon haasteita.

Vinkkejä liikuntamuotojen valinnassa voivat esimerkiksi olla: yksilöllinen mielenkiinto, uusien lajien kokeilu rohkeasti, liikuntamuoto on käyttökelpoinen myös aikuisena, ikä- ja kehitystasolle sopivaa liikuntaa, samoja liikuntalajeja kuin ikätoverit harrastavat, perheen yhteinen kiinnostus, sosiaaliset ja kognitiiviset taidot sopivat liikuntamuotoon, kilpailun ja yhteistyön korostaminen.

Ohjaajalla on käytössään liikunnan ohjaamisessa erilaisia auttamisen tasoja. Päätaavoite on antaa autistisen lapsen tehdä itse niin paljon kuin mahdollista. Apua on kuitenkin annettava tilanteen niin vaatiessa. Ensimmäisessä vaiheessa uuden liikkeen opettelussa tarvitaan usein vahvaa fyysistä ohjausta. Toinen vaihe voi olla mallisuoritteiden näyttäminen. Kolmantena vaiheena ohjauksessa voi riittää pelkkä ele tai alkusuoritteiden näyttäminen. Neljäs vaihe on sanallinen ohjeistus. Viidentenä vaiheena on, että ohjaaja on lapsen lähellä seuraamassa suoritetta ja viimeinen vaihe on täysin itsenäinen suoritus.

Kehitysvamma

Diagnoosi ei kerro milloinkaan yksilöstä kaikkea. Muut ominaisuudet ja kognitiivinen kyky voivat vaihdella paljonkin. Tämä näkyy tiedon prosessoinnissa muistamisessa ja ymmärtämisessä. Liikkeen valmistautumisaika voi vaihdella ja liikkeen suoritus voi olla hitaampi. Sosiaalisesti ja emotionaalisesti kehitysvammaisen lapsi voi toimia sosiaalisten normien vastaisesti. Motorisesti kehitysvammaisen lapsi kehittyy hitaammin kuin vammattomat lapset. Oman kehon hahmottaminen on hitaampaa ja liikkuminen voi olla kömpelöä. Havaintomotoriikassa voi olla poikkeavuutta verrattuna vammattomaan lapseen. Monien tutkimusten mukaan kehitysvammaiset nuoret ja lapset ovat jäljessä ikätovereitaan kestävyudessa, lihasvoimassa, ketteryydessä, aerobisessa suoriutumisessa, tasapainossa, juoksunopeudessa, reaktioajoissa ja notkeudessa.

Ikä, kokemus ja elinympäristö vaikuttavat tavoitteiden asettamiseen. Liikunnan tavoitteet ovat samantlaisia, kuin vammattomilla lapsilla. Toiminnan suunnittelu ja sopeuttaminen kannattaa tehdä kehitysiän mukaan eikä kronologisen iän mukaisesti.

Liikunnan ohjaaminen kehitysvammaiselle lapselle tulee olla yksinkertaisesti ohjeistettavaa ja konkreettista. Ohjeiden antaminen on hyvä olla lyhyt, positiivisesti vahvistavaa, malli esimerkkiä ja monikanavaisia lähestymistapoja hyödyntävää. Tämä voi olla esimerkiksi sitä, että ohjaaja puhuu ja manuaalisesti avustaa samanaikaisesti.

Kehitysvammaiset henkilöt voivat turhautua helposti. Heillä on alhainen minäkuva ja motivaatio liikuntaan voi olla haasteellista ajoittain. Sellaiset liikuntamuodot ja tehtävät, jotka saavat aikaan lapsen onnistumisia heti toiminnan alussa voivat kannustaa lasta jatkamaan toimintaa.

CP-vamma

CP-vamma voidaan määrittää oireyhtymänä (ilmenemismuoto vaihtelee) tai vaikeusasteen mukaan. Suomessa ja muissa Pohjoismaissa oireyhtymät luokitellaan ataktiseen, dyskineettiseen ja spastiseen. Ataksia johtuu vammasta pikkuaivoissa. Se ilmenee koordinoimattomuutena (tasapainoainstina häiriö) ja heikkona kinestesiana. Dyskineettisessä oireyhtymässä lihastonius vaihtelee joko kaikki lihakset ovat jännittyneet tai vaihtoehtoisesti veltot. Spastisessa oireyhtymässä lihakset ovat jäykkiä

ja supistusherkkiä. CP- vammojen vaikeusasteet voidaan jakaa lieviin, kohtalaisiin ja vaikeisiin. Lievässä vaikeusasteessa hienomotoriikassa on haasteita. Kohtalaisessa vaikeusasteessa kävely poikkeaa normaalista. Vaikeassa muodossa raajojen hallinta on vaikeaa ja liikkuminen tarvitsee avustajan tukea.

Liikuntavamman tyyppi ja vaikeusaste on otettava huomioon motoriikan kehittymisen mahdollisuuksissa ja lapsen henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet tavoitteiden asettamisessa, sekä liikuntamuodon valitsemisessa. Erityisesti kävely, heittäminen, hyyt ja erilaisten potkujen opetteleminen ovat perustana monimutkaisempien liikuntataitojen oppimiselle. Pallopeleihin osallistumisessa tärkeitä taitoja ovat käden taidoista ojentaminen, koukistaminen, irrottaminen ja tarttuminen.

Etenevä neurologinen sairaus

Surkastumat ja lihasheikkous vaikeuttavat liikkumista ja jokapäiväistä toimintaa. Lihassairaudet ja niiden vaiheet vaikuttavat lihasheikkouden voimakkuuteen. Lihashäiriöitä ja surkastumia esiintyy yleensä raajoissa, vartalossa, hartioissa ja lantionpohjan lihaksissa.

Liikunnan suunnittelemisessa on hyvä huomioida yksilöllisyys, sillä lihastautien moni-ilmeisyys tekee sen haasteelliseksi. Liikunnan tavoitteena on yksilöllisesti parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä.

Selkäydinvamma

Selkäydinvammaisen henkilö on yleensä pyörätuolissa. Liikunta ja urheilu ovat keskeisiä selkäydinvammaisen henkilön toimintakyvyn ylläpitämisessä ja yhteiskunnassa osallistamisessa. Pyörätuolissa oleva henkilö tarvitsee säännöllistä yleis- ja lihaskuntoa kohottavaa liikuntaa. Ylävartaloa on tärkeää rasittaa monipuolisesti. Selkäydinvammaisella henkilöllä aerobinen kapasiteetti heikkenee ja lihakset pyrkivät surkastumaan. Aerobinen kapasiteetti heikkenee ajan myötä liikunnan vähäisyyden ja veren virtauksen heikentyessä. Yksi hyvä tapa kehittää käsien voimatasoa ja aerobista kapasiteettia on käyttää säännöllisesti käsi- ja pyörätuolijergoa tai uida.

Longmuirin kykyihin pohjautuva malli

Longmuirin malli auttaa sinua erittelemään yksilön taitoja ja suunnittelemaan liikunnan tunti-suunnitelmia yksilö- ja ryhmä- ohjauksessa. Jokaisella yksilöllä on kykyjä vammasta tai diagnoosista huolimatta.



Longmuirin kykyihin pohjautuva malli perustuu tehtäväanalyysiin. Kykyihin pohjautuvassa mallissa selvitetään lajin tai liikuntamuodon vaatimukset ja osallistujan kyvyt kuudella eri kykyalueella. Niitä ovat yllä olevan kuvan mukaisesti liikkumis- ja tasapainotaidot, käsittelytaidot, kognitiiviset taidot, sosiaaliset taidot ja käyttäytyminen, kommunikaatio ja havaitsemistaidot ja kunto.

Liikkumis- ja tasapainotaidoilla tarkoitetaan liikkumisen taitoja, joilla liikutaan paikasta toiseen

Käsittelytaidot ovat taitoja, joiden avulla ollaan tarkoituksellisessa vuorovaikutuksessa ympäristön välineiden ja esineiden kanssa.

Kognitiiviset taidot ovat kaikki ajatteluun liittyvät taidot.

Sosiaaliset taidot ja käyttäytyminen liittyy niiden puutteisiin ja siihen, miten ne saattavat rajoittaa merkittävästi henkilön osallistumista yhteiseen liikuntaan.

Kommunikaatio ja havaitsemistaidot ovat inhimillisen vuorovaikutuksen perusta. Erilaiset aistiha-
vainnot (kuulo, näkö, tunto, maku, kinestesia, maku, haju jne.) avulla ihminen saa tietoa ympäris-
töstään.

Kunto tarkoittaa tässä Longmuirin -mallissa emotionaalista-, psykososiaalista- ja fyysistä kuntoa.

Inkluusiopiirakka

Inkluusiopiirakka havainnollistaa erilaisia tapoja soveltavan liikunnan järjestämiseen. Voit hyödyntää näitä tapoja järjestää soveltavan liikunnan ohjauksia.



Integraatio tarkoittaa sitä, että lapsi sijoitetaan tai sulautetaan osaksi yleisen ryhmän toimintaa. Esimerkiksi liikunnanopetus järjestetään vammaisten ja pitkäaikaissairaiden osalta osallistumisena yleiselle liikuntatunnille.

Inklusiolla tarkoitetaan täydellistä osallistumista ja tasa-arvoa toiminnassa. Esimerkiksi koululiikunnassa opetus on järjestetty osallistujien yksilöllisten edellytysten mukaisesti.

Soveltavassa toiminnassa liikunnan tavoitteet ja sisältö ovat kaikille osallistujille samat. Sääntöjä, välineitä tai aluetta voidaan soveltaa kaikkien osallistujien tarpeet huomioiden. Tavoitteet ovat kaikilla yhteiset, mutta keinot ovat yksilölliset.

Rinnakkaisessa toiminnassa liikuntalaji on yhteinen, mutta jokainen osanottaja harjoittelee omalla tasollaan. Esimerkiksi voi olla mahdollista tehdä osasuoritteita oman taitotason mukaan valikoimalla eri tehtäviä.

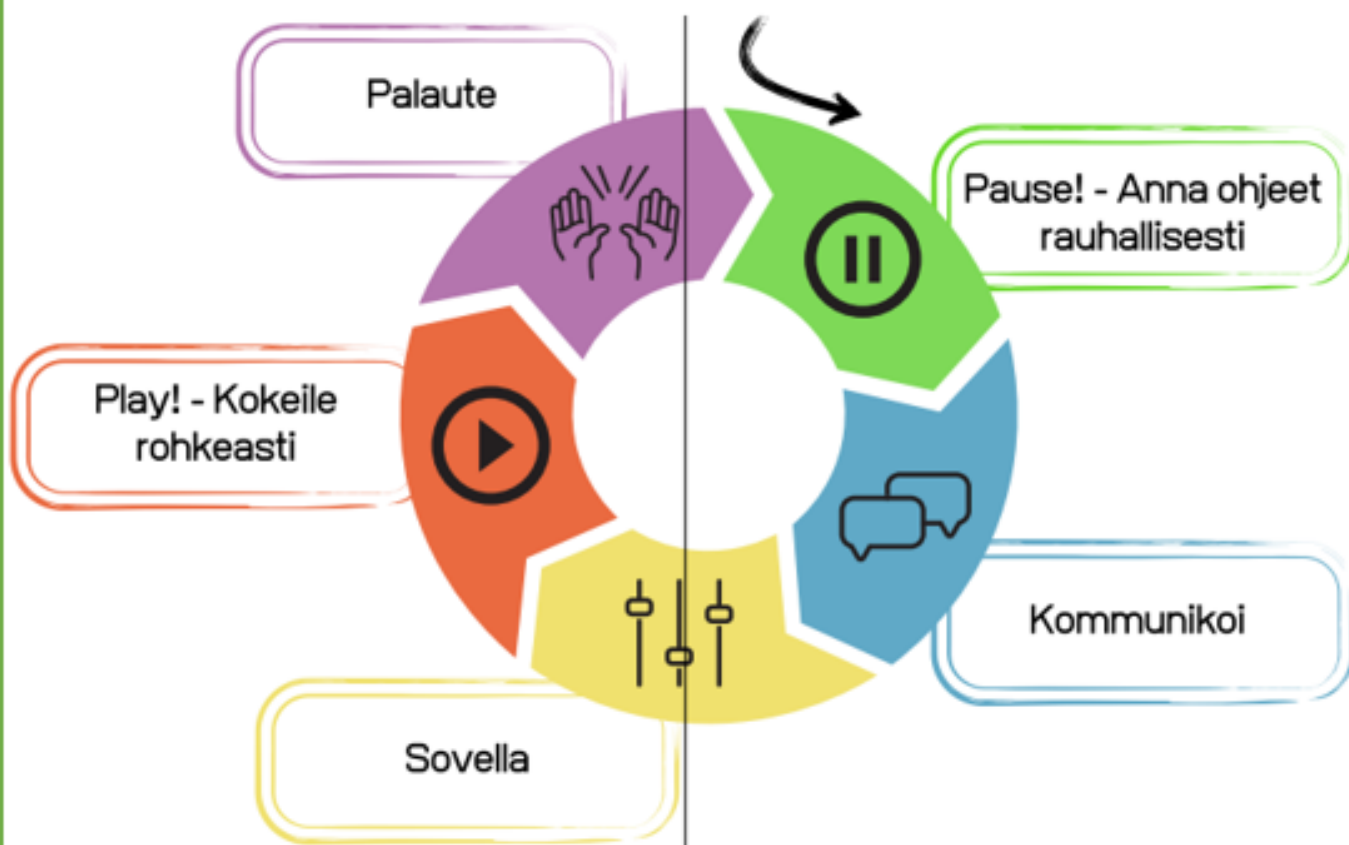
Käänteinen integraatio tarkoittaa sitä, että vammaisurheilun lajeja opetetaan kaikille osallistujille. Vammaislajien kokeileminen voi olla hauska kokemus kaikille ja toimia hyvänä asennekasvatuksena.

Erillinen toiminta tarkoittaa vammattomien ja vammaisten erillistä toimintaa.

Avoin toiminta tarkoittaa sitä, että toimintaan voi osallistua kuka tahansa ilman toiminnan soveltamista. Toiminta on suunniteltu siten, ettei se jätä ketään ulkopuolelle. Ryhmä toimii kokonaisuutena ja kaikki kokevat kuuluvansa joukkoon.

Ohjauksen kehä

Ohjauksen kehä on yksi tapa suunnitella ja ohjata soveltavan liikunnan ryhmiä. Soveltavan liikunnan ohjaaminen noudattaa samoja periaatteita, kuin muutkin laadukkaat liikunnanohjaustunnit ja opetukset. Opetus alkaa sillä, että ohjaaja tutustuu osallistujiin ja heidän tarpeisiinsa. Tämä helpottaa tuntisuunnittelua ja suunnitteluvaiheessa voidaan määrittää tavoitteet, soveltuvat sisällöt, opetuksessa käytettävät suorituspaikat, välineet, sekä opetus- ja arviointimenetelmät.



Pause- pysähdy ja anna ohjeet

- Pyri tekemään ohjaussuunnitelma ennen ohjausta. Se auttaa sinua hahmottamaan eri toiminnan vaiheet ja helpottaa ohjeiden antamista. Muista selkeät ohjeet.
- Varmista antaessasi ohjeita, että ympäristö on rauhallinen. Huomioi ympäristöä siten, että siellä olisi mahdollisimman vähän häiriötekijöitä ja taustahälyä.
- Ohjeet on hyvä antaa esimerkiksi siten, että kaikki näkevät toistensa kasvot ollen piirissä.
- Kommunikaatiokuvat tai tukiviittomat lisäävät kuulijan keskittymiskykyä. Ne auttavat myös ymmärtämään paremmin.
- Pyri pitämään ohjeet mahdollisimman lyhyinä ja selkokielisinä.
- Kysy lopuksi: Onko nyt kysyttävää?" ja vastaa tarpeiden tullessa esille.

Kohtaa ja kommunikoi

- Käytä lapsen omaa kieltä tai tapaa kommunikoida. Jos lapsi käyttää esimerkiksi tukiviittomia tai omia kuvia käytä niitä rohkeasti. Se edistää lapsen kokemusta osallisuudesta.
- Pyri siihen, että puheesi on pelkistettyä ja selkeää. Se auttaa kuulijaa ottamaan puheesi vastaan.
- Katsekontakti ottaminen on keskeistä osana sujuvaa kommunikointia ja ohjausta. Muista kuitenkin se, että joku voi kokea katsekontaktin ottamisen vaikeana. Voit katsoa lasta otsaan tai hieman ohi. Ole avoin ja ymmärtäväinen ja toimi tilanteen mukaan.

Jousta- sovelta ja pidä hauskaa

- Toiminnan edetessä ja sen aikana voit tehdä havainnon, että toiminta on hankalaa tai se ei suju. Ole aktiivinen ja hyödynnä pelisilmääsi ja mukauta suunnitelmaa tai tapaa tehdä toiminta.
- Suunnittelu on tärkeää, mutta yhtä tärkeää on kyky soveltaa. Se ei tee suunnitelmastasi huonoa. Hyvässä työkalupakissa on työkaluja monenlaisia.
- Olet onnistuja aina, kun saat lisättyä osallistujan pätevyyden tunnetta. Poista siis turhat suorituspainet itseltäsi.

Play- kokeile rohkeasti

- Rauhoita hetki uudelleen ennen toiminnan aloittamista.
- Tilanteen niin vaatiessa voit rohkeasti katkaista toiminnan ja kutsua osallistujat yhteen antaaksesi jatko-ohjeita.
- Keskity ohjeiden antamiseen ja niiden sisäistämiseen. Ne lisäävät toiminnan mielekkyyttä ja lapsi voi keskittyä tekemiseen.

Kiitä ja kannusta

- Onnistuminen ei ole itseisarvo arvokkuudelle. Kiitä ja kannusta lasta osallistumisesta ja yrittämisestä.
- Palautteen antaminen toiminnan jälkeen on tärkeää. Poimi ohjauksesta jokin asia, josta kiität lopuksi lasta. Esimerkiksi sanomalla, että teit tänään hienoja syöttöjä tai olitpa sinnikäs yrittämään.
- Lapsen positiivisen kokemuksen vahvistamisessa on tärkeää antaa välitön palaute onnistumisesta tai välittömästi toiminnan jälkeen.
- Mahtava tapa kiittää lasta tai nuorta positiivisella otteella on kiittää mukana olemisesta. Voit myös kehua tunnelmaa ja ilmapiiriä.

Kokemusesimerkit toiminnan aloittamisessa

Hatsina Salibandy Mikkelissä



Toiminnan aloittaminen

Toiminta alkoi kaupungin yhteydenotolla ja samaan aikaan avoimet ovet -hanke alkoi. Ryhmä olisi kaupungin oma erityislapsille suunnattu ryhmä ja heillä oli toiveissa, että ryhmä saataisiin seuratoiminnan alle. Toiminta oli melko helppo aloittaa valmiin ryhmän kanssa ja sitä on nyt maltillisesti kasvatettu pikkuhiljaa niin, että muutamia uusia harrastajia on tullut mukaan vuodessa. Alakouluikäisille löytyy myös ryhmä ja se on monilajikerho voimisteluliiton ja salibandyliiton yhteinen hanke. Haasteena on ollut vähäinen lasten määrä, vaikka onkin markkinoitu ja laitettu viestiä sidosryhmille.

Mistä tukea

Tukea saatiin Paraolympialiitolta ja Etelä-Savon Liikunta ry:n kautta, myös koulujen kautta olemme saaneet viestiä menemään eteenpäin. Paikallinen kiinteistövalitysyritys lähti ensimmäisenä vuotena pienten ryhmään tukijaksi.

Alku(vaikeuksia)

Aluksi ymmärrys lasten erityistarpeista ja siitä mitä ja miten toimintaa lähdetään tekemään ohjaajien kanssa. Alkuun pohditutti, miten ohjaajat tulevat pärjäämään näiden lasten kanssa, mutta aika nopeasti huomasi, että tämä oli turhaa jännitystä. Tärkein asia oli kuitenkin, että lapset innostuvat ja saavat liikkua juuri niin kuin osaavat ja samalla pitävät hauskaa harrastuksen parissa.

Muu merkittävä asia

Lähdimme siitä ajatuksesta, että kun otamme heidät seuraan niin heidän olisi hyvä tuntee, että ovat osa meidän seuraan, osallistuvat seurailtaan ja otettiin valokuvat kaikista. Tätä kautta kenties saavat kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja kokevat olevansa osa seuraan.

Mikkelin Kilpaveikot, Yleisurheilu



Mikkelin Kilpa-Veikoissa toiminta sai alkunsa ideasta, että Kalevankankaan koulun vahtimestari esitteli koulun tiloja seuran urheilukoulun käyttötarkoituksia varten. Siinä ohessa hän ehdotti, että miltä kuulostaisi yhteistyö soveltavan liikunnan merkeissä. Siitä lähdettiin ideoimaan asiaa ja Kalevankankaan koululiikuntakoordinaattorin kanssa, joka laittoi koulun puolesta pyörät pyörimään.

Hänen avullaan järjestyi Mikkelin Kilpaveikoille sopivat tilat viereiseltä SportForumilta käyttöön lukuvuodeksi 2022–2023 ilmaiseksi yhteistyökumppaniksi tähän toimintaan lähteneen Play Areenan kanssa. Saatiin 1,5 h pukuhuoneet ja kenttä käyttöömme 1x viikossa. Tämä yhteistyö vaati vain hie-man paikallista näkyvyyttä paikallismediassa.

Ensimmäiselle kerralle tuli koko Taiturit ryhmä eli 48 oppilasta Kalevankankaan koululta 1–6-luokkalaisia erityisen tuentarpeessa olevia oppilaita. Lopulta, kun ryhmä aloitettiin heistä 28 päätti lähteä toimintaan mukaan, ja vuoro viikoin 14 hlön ryhmä on käynyt toistaiseksi liikkumassa vajaan tunnin sulkapallokentällä SportForumilla Mikkelissä.

Tämän ryhmän liikuttamisen perusideana on ollut se, että saataisiin heidät innostumaan liikunnasta ja kokeilemaan eri lajeja. Tavoitteena on ollut kiinnostuksen herääminen liikunnalliseen elämäntapaan ja sitä kautta mahdollisesti löytyisi harrastus myös vapaa-ajalle.

Tekijä: Juha Martinmäki, liikunnanohjaaja, Kajaanin AMK, 2022

Kuvitus: Antti Martinmäki

Toimeksiantaja: Kalle Husso Avoimet ovet-Hanketyöntekijä Etelä-Savon Liikunta

Kokemusasiantuntijat: Marko Partio, Valmennuspäällikkö Hatsina

Lari Valtanen, Nuorisovalmennuspäällikkö Mikkelin Kilpaveikot

Lähteet

Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. (2004). Ota minut mukaan. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Helsinki: Suomen Invalidien Urheiluliitto ry. Saatavilla 16.11.2022. https://www.paralympia.fi/images/ota_minut_mukaan_2004.pdf

Gallahue, D.L & Ozmun, J.C. (2006). Understanding motordevelopment: infants, children, adolescents, adults. (6th ed.) New York, NY: McCraw-Hill.

Longmuir, P.E. (2003). Creating inclusive physical activity opportunities. An abilities-based approach. In R.D. Steadward G.D., Wheeler & E. J. Watkinson (eds) Adapted Physical Activity. Edmonton, Alberta: The University of Alberta Press.

Mäkivirta, L. (2021). VAUHTI! - Hanke (2020–2022). Tatu ry. Saatavilla 14.11.2022. https://www.paralympia.fi/images/erityisesti-sinulle-opas_ohjaajalle.pdf

Rintala, P. Huovinen, T. & Niemelä S. (2021). Soveltava liikunta. Tammerprint Oy. Tampere.