

## Motoasemat-opas käytännössä

Lahtiset-yksikkö

Janina Karlakari

<b>Tekijä(t)</b> Janina Karlakari	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Motoasemat-opas käytännössä, Lahtiset-yksikkö	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 24 + 8
<p>Tässä opinnäytetyössä tehdyssä tutkimuksessa tarkoituksena oli testata Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta ry:n sekä Special Olympics Finlandin tekemää Motoasemat-opasta käytännössä sille suunnatulla kohderyhmällä. Tutkimuksella halutaan selvittää oppaan toimivuutta sekä saada uusia näkökulmia toiminnan toteuttamiseen. Tutkimusongelmina on kohderyhmän suhtautuminen motoristen taitojen harjoitteluun, oppaan sisältöjen toimivuus käytännössä uudessa toimintaympäristössä sekä arviointimenetelmien mahdollinen epätarkkuus.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin Lahdessa sijaitsevassa Lahtiset-yksikössä, joka on työllistymistä tukevia palveluita tarjoava taho ja osa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymää. Lahtisten toiminta on suunnattu nuorille kehitysvammaisille henkilöille ja toiminnan tavoitteena on työllistyminen. Lahtisten toiminnassa on mukana noin 30 ihmistä, joista noin 20 paikalla toiminnan toteutumisen aikaan. Ikähaarukka kohderyhmällä on 17–30-vuotta.</p> <p>Tutkimusjakso toteutui aikavälillä 5.1.–9.3.2018 ja piti sisällään yhteensä yhdeksän tuokiota. Tuokiot toteutuivat perjantai-iltapäivisin klo 12.30–14.00. Neljä ensimmäistä tuokiota toteutuivat opiskelijan suunnittelemana ja ohjaamana. Tämän jälkeen alkoi omatoimisempi jakso, jonka aikana osallistujat saivat suunnitella tuokioiden sisällöt. Tutkimusjakso lopetettiin yhteiseen päätöspäivään, jonka sisältö koostui koko jakson aikana harjoitelluista leikeistä ja motoasemien suorittamisesta. Keskiarvollisesti toimintaan osallistui 9 henkilöä tuokiota kohden, mutta määrä saattoi vaihdella. Suurin osallistujamäärä oli 11 ja pienin 7.</p> <p>Mittausmenetelminä tutkimuksessa käytettiin havainnointia eli observointia, palautekyselylomaketta sekä osallistujien omaa arviointia toiminnasta. Havainnot toiminnasta kirjattiin ylös muistiinpanoina ja koottiin tutkimuspäiväkirjan muotoon. Tutkimuspäiväkirjaa on aineistona 15 sivua ja sitä käytetään tutkimustulosten analysoinnin tukena. Ohjaajat arvioivat tuokion nelikohtaisen kyselylomakkeen avulla, joissa arvioitavana osa-alueina ovat toiminnan mielekkyys, sujuvuus, alku- ja loppuleikit sekä motoasemat ja ohjaajan toiminta sekä osaaminen. Osallistujien arviointi toteutettiin kasvokuvia hyödyksi käyttäen siten, että hymynaama kertoi toiminnan olleen mielekästä ja surunaama viesti siitä, että toiminnasta ei pidetty.</p> <p>Tutkimustuloksista voidaan päätellä tutkimusjakson olleen onnistunut ja jo tuokioihin osallistuneiden määrästä voidaan päätellä, että toiminta oli osallistujille mielekästä. Tuloksia tarkasteltaessa voidaan huomata, ettei merkittävää muutosta jakson aikana tapahtunut kumpaankaan suuntaan. Tulokset ovat tutkimuksen alusta asti erittäin positiivisia ja arviointi säilyi melko tasaisena koko tutkimusjakson läpi sekä ohjaajien että osallistujien arvioinnin osalta.</p> <p>Vaikka tutkimustulosten todenpitävyyden suhteen tulee olla kriittinen, sekä ohjaajien että osallistujien arviointi ja opiskelijan tekemät havainnot tukevat sitä tietoa, että tutkimusjaksosta ei löydy merkittäviä epäkohtia.</p>	
<b>Asiasanat</b> Soveltava liikunta, motoriset taidot, kehitysvammaisuus	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Kehitysvammaisuus .....	2
2.1	Kehitysvammaisuuden syyt.....	2
2.2	Kehitysvammaisuuden asteet .....	4
2.3	Kehitysvammaisuuden esiintyminen .....	5
3	Soveltava liikunta .....	6
3.1	Soveltavan liikunnan tavoitteet.....	6
3.2	Soveltavan liikunnan suunnittelu ja ohjaaminen .....	7
4	Motoriset taidot.....	8
4.1	Motoristen taitojen luokittelu.....	8
4.2	Taidon oppiminen ja harjoittelu .....	9
5	Special Olympics.....	11
5.1	Motor Activity Training Program .....	11
5.2	Motoasemat.....	12
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	13
7	Menetelmät .....	14
7.1	Kohderyhmä .....	14
7.2	Tutkimusasetelma.....	14
7.3	Mittausmenetelmät.....	15
8	Tutkimustulokset .....	17
9	Pohdinta.....	20
	Lähteet .....	25
	Liitteet.....	28
	Liite 1. Tuntisuunnitelmat, opinnäytetyön tekijän ohjaamat tuokiot .....	28
	Liite 2. Päätöspäivän tuntisuunnitelma .....	33
	Liite 3. Motoasemien pisteytys .....	34
	Liite 4. Palautekyselylomake .....	35

# 1 Johdanto

Motorisesta taidosta puhuttaessa tarkoitetaan taitoa, jonka suorittaminen vaatii kehon tai raajojen liikettä halutun päämäärän saavuttamiseksi. Päämääränä motorisen taidon harjoittelussa on taidon oppiminen ja kehittyminen, jota kohti harjoittelu vie. Motorisia taitoja tarvitsemme jokapäiväisissä fyysistä toimintakykyä vaativissa tilanteissa. Motoristen taitojen harjoittelu näkyy niin aktiivisuudessa, urheilu suorituksissa kuin kaikissa liikkumista edellyttävissä tehtävissä. (Jaakkola 2010, 45–46.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli testata käytännössä Motoasemat-opasta, jonka tarkoituksena on harjoittaa osallistujan motorisia perustaitoja aina liikkumistaidoista tasapainotaitoihin ja välineiden käsittelyyn. Opinnäytetyö toteutettiin Lahdessa sijaitsevassa Lah-tiset-yksikössä, joka on nuorille kehitysvammaisille henkilöille suunnattu työllistymistä tukevia palveluita tarjoava yksikkö. Työn toimeksiantaja on Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry.

Motoasemat-opas on kirjoitettu vuonna 2013, jolloin oppaan sisältöjä testattiin kehitysvammaisille henkilöille tarkoitetuissa työpajoissa. Nämä toteutuivat tapahtumapäivien muodossa ja motoasemat olivat yhtenä osana toimintaa. Motoasemia ei kuitenkaan ole ennen viety yksikköön osaksi kohderyhmän arkista toimintaa. Tutkimuksella haetaan siis uusia näkökulmia motoasemien toteuttamiseen sekä niiden soveltamiseen erilaisessa ympäristössä.

Opinnäytetyössä tehtävällä tutkimuksella halutaan selvittää oppaan käytännön toimivuutta sekä saada uusia näkökulmia motoasemien harjoitteluun ja toteuttamiseen. Tutkimusongelmina tässä tutkimuksessa on kohderyhmän suhtautuminen harjoitteluun sekä osallistujien itsearvioinnin epätarkkuus. Opinnäytetyön tutkimusjakson aikana pyrittiin myös tuomaan kohderyhmän päiviin aktiivisuutta ja liikunnallista toimintaa sekä tarjoamaan osallistujille onnistumisen kokemuksia liikuntasuoritusten parissa. Tutkintajakson lyhytkestoisuuden vuoksi osallistujien motoristen taitojen kehittymistä ei pystytä luotettavasti arvioimaan.

Tässä opinnäytetyössä käydään läpi tutkimuksen koko prosessi ja perehdytään tarkemmin kohderyhmään, tutkimusasetelmaan, käytettyihin mittausmenetelmiin sekä niiden perusteella saatuihin tutkimustuloksiin.

## 2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan vaikeutta ymmärtää ja oppia uusia asioita ja se rajoittaa osaa henkilön toiminnoista (Vernerinet 2017). Vamma on fyysinen tai psyykinen vajavuus, joka heikentää pysyvästi suorituskyykyä. Vamma on siinä mielessä melko laaja käsite, että kyseessä ei ole vain mekaanisen syyn aiheuttama vaurio. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16.) Kehitysvammaisuus ei kuitenkaan ole sairaus, eikä sitä tule sekoittaa muihin vammaisuuden muotoihin, kuten liikuntavammoihin tai esimerkiksi cp-vammaan (Vernerinet 2017). Vamma haittaa yksilön jokapäiväisiä toimia ja selviytymistä arjessa sitä vähemmän, mitä paremmin yhteiskunta ja ympäristö on suunniteltu kaikille sopivaksi toimintakyvystä riippumatta (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017).

Älyllisestä kehitysvammaisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan hermoston sairauksia, vaurioita tai muita toiminnan poikkeavuuksia, joita kutsutaan hermoston kehityshäiriöiksi. Älylliseen kehitysvammaisuuteen liittyy usein älyllisten toimintojen epätäydellisyyttä tai puutoksia. Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee älyllisen kehitysvammaisuuden tilana, jossa henkilön henkinen suorituskyyky on jollain tapaa estynyt. Vajavaisesti kehittyneitä taitoja ovat erityisesti kasvuiässä ilmaantuvat kognitiiviset, sosiaaliset, motoriset sekä kielelliset taidot. Tämä tautiluokitus edellyttää, että vamman asteen luokittelu tehdään senhetkisen toimintakyvyn perusteella. AAIDD (The American Association on Intellectual and developmental Disabilities) taas esittää, että älyllinen kehitysvammaisuus on perustaltaan toiminnallinen ja tällöin ratkaisevia tekijöitä ovat henkilön kyvyt, toimintakyky sekä ympäristö. (Kaski ym. 2012, 16–17.)

Kehitysvammaisuuden alkamiseksi ei ole laissa asetettu mitään tarkkaa rajaa, mutta tavallisimmin henkilön suorituskyyvyn heiketessä hänen ollessaan alle 18-vuotias, puhutaan kehitysvammasta. Ikä ei kuitenkaan vaikuta esimerkiksi kehitysvammaisuuden perusteella myönnettävään erityishuollon tukeen. Suomessa voimassa olevan kehitysvammalain nojalla näihin palveluihin on oikeutettu henkilö, jonka fyysinen tai psyykinen kehitys on jollain tapaa estynyt synnynnäisen tai kasvuiän sairauden, vamman tai vian vuoksi. Henkilö ei siis tällöin ole oikeutettu muun lain perusteella tarvitsemiinsa palveluihin. (Kaski ym. 2012, 15–17.)

### 2.1 Kehitysvammaisuuden syyt

Mahdollisia kehitysvammaisuuteen johtavia syitä on monia. Älyllisen vamman aiheuttavat häiriöt jaotellaan sen mukaan, milloin ne aiheutuvat ja mistä ne johtuvat: ennen syntymää aiheutuneet häiriöt, syntymän aikana aiheutuneet häiriöt ja syntymän jälkeiset häiriöt (Fe-

gan 2011, 154). Kehitysvammaisuus voi johtua esimerkiksi raskaudenaikaisesta infektiosta tai myrkytyksestä, kromosomipoikkeamasta, synnytyksen aikaisesta sikiön hapen puutteesta, synnytyksen aikaisesta aivovauriosta, synnynnäisestä aineenvaihduntahäiriöstä tai lapsuuden ajan tapaturmasta, jolloin keskushermosto on vielä kehittyvä (Vernerinet 2017). Tavallisimmin epäily lapsen kehitysvammaisuudesta herää muutaman ensimmäisen elinvuoden aikana. Vaikea-asteinen kehitysvammaisuus todetaan usein siihen mennessä, kun lapsi täyttää vuoden. Toisaalta lievät poikkeamat ja häiriöt saatetaan todeta monia vuosia myöhemmin, vasta kouluniän kynnyksellä. Kuitenkin jotkut periytyvät sairaudet, kromosomipoikkeamat sekä neurologiset häiriöt voidaan todeta jo raskauden aikana. Syntymähetkellä taas pystytään toteamaan selkeät rakennepoikkeamat, kuten esimerkiksi 21-trisomia, Downin syndrooma. Vastasyntyneillä voidaan helposti tunnistaa myös erilaisiin riskiryhmiin kuuluvat lapset. (Kaski ym. 2012, 25.)

Tiedossa olevista syistä raskaudenaikaiset perimän virheet ovat suurin joukko ja aiheuttavat 30–50 % kehitysvammaisuudesta. Tällaisia syitä ovat perinnölliset sairaudet, kromosomimuutokset sekä useamman geenin aiheuttamat poikkeamat. Raskauden aikaiset tuntemattomaksi jääneet epämuodostumat kattavat vain 8 %. Muut prenataaliset eli raskaudenaikaiset syyt voivat olla esimerkiksi infektiota, lääkkeitä tai myrkyistä aiheutuneita vaurioita sekä sikiön kasvuun liittyviä häiriöitä ja niiden osuus kehitysvammaisuuden aiheuttajana on noin 11 %. (Kaski ym. 2012, 26–27; Vernerinet 2017.)

Kehitysvammaisuus voi johtua myös synnytykseen liittyvistä (perinataalinen) tai synnytyksen jälkeisistä (postnataalinen) syistä. Perinataalisia syitä ovat infektiot, synnytykseen liittyvät keskushermoston vauriot sekä muut syyt ja niiden osuus kehitysvammaisuuden aiheuttajana on noin 12 %. Postnataalisia syitä taas ovat infektio, psykoosi, psykososiaaliset syyt sekä muut syyt, mutta niiden osuus on vain noin 8 %. (Kaski ym. 2012, 26.)

Yksi tavallisimmista kehitysvammaisuuden syistä on Fragiili X-oireyhtymä eli FXS. Oireyhtymä on perinnöllinen sairaus, joka aiheuttaa kehitysvammaisuutta sekä esimerkiksi oppimisen vaikeuksia. FXS periytyy X-kromosomissa olevan virheellisen geenin kautta. Oireyhtymää esiintyy sekä pojilla että tytöillä, mutta pojilla oireyhtymä näyttäytyy usein vaikeampana kuin tytöillä. Noin 1:126 naisesta ja 1:800 miehestä on oireyhtymää aiheuttavan perintötekijän kantajia. Vain osa oireyhtymän kantajista on kehitysvammaisia. (Fegan 2011, 155.)

Monissa tapauksissa kehitysvammaisuuden aiheuttaja jää tuntemattomaksi, sillä syytä ei pystytä selvittämään. Tällöin kyseessä on älyllinen jälkeenjääneisyys ilman perintötekijöitä

tai muu tuntematon syy. Tuntemattomien syiden osuus vamman aiheuttajana on noin 25 %. (Vernerinet 2017.)

## 2.2 Kehitysvammaisuuden asteet

Kehitysvammaisuuden aste vaihtelee aina vaikeasta kehitysvammasta lievään vaikeuteen oppia asioita (Vernerinet 2017). Älyllinen kehitysvammaisuus jaetaan neljään asteeseen: lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaan. Kehitysvamman vaikeusaste luokitellaan älykkyydosamäärän perusteella. Vaikeusastetta määriteltessä verrataan standardoiduissa psykologisissa testeissä saatua älykkyydosikää henkilön oikeaan ikään, josta saadaan laskettua älykkyydosamäärä. Voimassa olevan luokituksen mukaan kehitysvammaisiksi henkilöiksi luetaan ne, joiden älykkyydosamäärä on alle 70. (Kaski ym. 2012, 17–19.) Kehitysvammaisuuden vaikeusaste tai älykkyydosamäärä ei kuitenkaan yksinään riitä ennustamaan yksilön elämässä selviytymistä, vaan diagnoosia määrittelee myös arvioijan tekemä älykkyydosaston kokonaisarvio (Vernerinet 2017).

Lievä älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa muun muassa oppimisvaikeuksia koulussa ja näin ollen henkilö tarvitsee usein erityisopetusta sekä erilaisia tukitoimenpiteitä. Lievästi kehitysvammainen henkilö on kuitenkin usein toimissaan hyvin omatoiminen ja kykenee esimerkiksi itsenäiseen tai tuettuun asumiseen sekä töissä käyntiin. Omatoimisuudestaan huolimatta henkilö tarvitsee tehtävissään sekä asioinnissa ja tarvitsemiensa palveluiden hankkimisessa monesti opastusta ja tukea. (Kaski ym. 2012, 18–19.)

Keskivaikea älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa puolestaan jo merkittäviä viiveitä tai puutoksia lapsen kehityksessä. Monet kykenevät pitämään itsestään huolta arkipäiväisissä asioissa sekä kommunikoidaan muiden ihmisten kanssa. Asuminen on usein mahdollista tuetun asumisen kautta, sillä keskivaikean kehitysvamman omaavat tarvitsevat enemmän tukea kuin ne henkilöt, joilla on lievä kehitysvamma. Töissä he käyvät ohjatusti joko työkeskuksessa tai tavallisella työpaikalla. (Kaski ym. 2012, 19–20.)

Vaikean älyllisen kehitysvammaisuuden seurauksena henkilö tarvitsee jatkuvaa tukea ja huolenpitoa. Tukitoimenpiteitä vaaditaan esimerkiksi koulussa, asumisessa sekä työtehtävissä. Vaikeasti kehitysvammainen henkilö on siis jatkuvasti riippuvainen muista ihmisistä. Kuntouttaminen on kuitenkin avainasemassa, sillä riittävän pitkäjänteisen ja tavoitteellisen kuntoutuksen avulla henkilö voi tulevaisuudessa olla kykeneväinen melko itsenäiseen toimimiseen arkipäiväisissä asioissa. (Kaski ym. 2012, 20–21.)

Henkilö, jolla kehitysvammaisuuden aste on syvä, on jatkuvasti riippuvainen muiden ihmisten tuesta ja huolenpidosta. Henkilöllä on vajavuuksia kommunikaatiossa, liikkumisessa, rakon ja suolen toiminnan hallinnassa sekä kyvyssä huolehtia päivittäisistä toimita. Opetuksessa ja jokapäiväisessä toiminnassa tähdätään elämän perustaitojen oppimiseen sekä liikkumisen ja kommunikaation perusvalmiuksien kehittymiseen. Syvästi kehitysvammaisen henkilö voi opetteluun kautta saavuttaa omatoimisuutta joillain päivittäisen elämän osa-alueilla, mutta tarvitsee esimerkiksi asumisessa huolenpitoa ja valvontaa ympäri vuorokauden. (Kaski ym. 2012, 21.)

Älyllisesti kehitysvammaisilla henkilöillä esiintyy usein monivammaisuutta, joka tarkoittaa että henkilöllä on myös muita kehityksellisiä häiriöitä tai lisävammoja ja -sairauksia, kuten esimerkiksi haastavaa käyttäytymistä, mielenterveyden häiriöitä, epilepsiaa, autismia tai erilaisia aisti-, puhe- ja liikuntavammoja. Usein tällaiset lisävammat ja -sairaudet ilmenevät vähitellen elämän aikana. (Kaski ym. 2012, 18, 22–23.)

### **2.3 Kehitysvammaisuuden esiintyminen**

Suomessa on kaiken kaikkiaan noin 40 000 henkilöä, joilla on todettu jonkin asteinen kehitysvamma (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017). Vaikeasti kehitysvammaisia henkilöitä on kouluikäisistä lapsista noin 0,4 % ja käytännössä tämän asteen esiintyminen tunnetaan parhaiten. Mikäli mukaan otetaan lievä kehitysvammaisuus, arvioidaan kehitysvammaisuuden esiintyvän kansainvälisten tutkimusten mukaan noin 3 %:lla kouluikäisistä. (Kaski ym. 2012, 21–22.) Kaikista kehitysvammaisista vaikeimmin vammaisia sekä monivammaisia on 5-10 % (Vernerinet 2017).



### **3 Soveltava liikunta**

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan niiden henkilöiden liikuntaa, joiden on toimintakykynsä heikentymisen, sairauden tai vamman vuoksi haasteellista osallistua yleiseen tarjolla olevaan liikuntatoimintaan. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien henkilöiden liikuttaminen vaatii siis erityisosaamista ja liikunnan soveltamista kaikille sopivaksi lähtökohdista ja toimintakyvystä huolimatta. (Liikuntatieteellinen Seura 2015.) Liikunnan soveltaminen voi tapahtua apuvälineiden, sääntöjen muokkaamisen, erilaisten opetusmenetelmien tai toimintatapojen muutoksien avulla (Mälkiä 1991, 15).

Aikaisemmin käytetyn erityisliikunta-käsitteen käyttöä on pyritty vähentämään ja on alettu puhumaan soveltavasta liikunnasta. Erityisliikunta-käsitteen ajatellaan korostavan liikkujan erityistarpeita ja tämä nähdään yksilöä yhteisöstä eristävänä seikkana. Soveltava liikunta kielii enemmänkin liikunnan sovellettavuudesta kaikille sopivaksi sekä kaikille avoimesta liikuntatoiminnasta. (Liikuntatieteellinen Seura 2015.) Soveltavassa liikunnassa pyritään ottamaan huomioon yksilön henkilökohtaiset tarpeet, kehitysvaihe sekä kiinnostuksen kohteet (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10).

#### **3.1 Soveltavan liikunnan tavoitteet**

Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat hyvin samankaltaiset yleisten liikuntakasvatuksen tavoitteiden kanssa ja yleisesti liikunnan avulla pyritään edistämään yksilön kehitystä ja kasvua. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien henkilöiden mahdollisten erityistarpeiden vuoksi tavoitteet voivat olla myös hyvin yksilöllisiä. Soveltavan liikunnan tavoitteet voidaan jaotella toiminnallisiin, kognitiivisiin eli tiedollisiin sekä sosioemotionaalisiin tavoitteisiin (Koljonen & Rintala 2002, 202–203).

Toiminnallisiin tavoitteisiin kuuluvat yksilön terveyden ylläpitäminen ja parantaminen, liikunnan perustaitojen oppiminen, oman suorituskyvyn sekä liikkumisen mahdollisuuksien tunnistaminen, fyysisen kunnon ylläpitäminen sekä liikunnan säännöllisen, suositusten mukaisen harrastamisen saavuttaminen. Kognitiivisiin eli tiedollisiin tavoitteisiin luetaan liikunnan ja terveyden välisen yhteyden ymmärtäminen, kehon toiminnan tunteminen, yksilölle sopivien liikuntamuotojen sekä harrastusmahdollisuuksien löytäminen ja tarvittavien apuvälineiden löytäminen ja niiden käytön oppiminen ja hyödyntäminen. Sosioemotionaalisia soveltavan liikunnan tavoitteita taas ovat yhteistyökykyisyys, toisten huomioiminen, kontaktien luominen sekä yhteisöllisyyden tunne. Myös onnistumisen kokemukset, liikunnan ilo, itseluottamuksen kasvattaminen sekä liikuntaharrastuksen tärkeäksi ja mielek-

kääksi kokeminen ovat merkittäviä tavoitteita muiden ohella. (Koljonen & Rintala 2002, 202–204; Rintala ym. 2012, 54–55.)

### 3.2 Soveltavan liikunnan suunnittelu ja ohjaaminen

Soveltavan liikunnan tavoitteena on tehdä liikuntatoiminnasta kaikille soveltuvaa ja kaikille avointa toimintaa (Johansson-Heikinaro & Kolkka 1998, 38). Soveltavan liikunnan ohjauksessa noudatetaan samoja periaatteita kuin mikä tahansa muussakin laadukkaassa liikuntatoiminnassa. Ohjaus ja sen sisältö perustuu osallistujien toiveisiin ja tarpeisiin, jonka pohjalta toiminnalle rakennetaan tavoitteet, kaikille soveltuvat sisällöt sekä ohjauksessa käytettävät menetelmät ja työskentelytavat. Soveltavan liikunnanohjauksen tulee muun liikuntatoiminnan tavoin olla selkeää, tavoitteellista ja suunnitelmallista. (Rintala ym. 2012, 53–54.)

Ohjauksen suunnittelussa tulee ensisijaisesti ottaa huomioon toiminnan eriytettävyyden sekä sovellettavuuden ja osallistujien yksilölliset tarpeet. Näihin tulee kiinnittää huomiota harjoitteiden ja tehtävien suunnittelussa, jotta jokainen voi osallistua yhteiseen toimintaan omalla taitotasollaan ja eritasoisille liikkujille löytyy suorituksista vaihtoehtoja. Johdonmukaisen ja tehokkaan tunnin tai tuokion tueksi kannattaa tehdä suunnitelma, jonka avulla ajankäyttö ja toiminnan eriyttäminen ja soveltaminen yllättävissä tilanteissa on helpompaa. Huolella tehty suunnitelma on myös avainasemassa lisäämään sekä ohjaajan että ohjattavien turvallisuudentunnetta. Suunnitelmassa huomioitavia asioita ovat tuokion tarkoitus ja tavoitteet, ryhmän jäsenet, tuokion liikuntamuodot, työskentelytavat sekä käytettävissä oleva tila ja välineet. (Johansson-Heikinaro & Kolkka 1998, 38–39.) Alla olevassa kuviossa on esitelty liikuntatuokion suunnittelumalli (kuvio 1).

Tarkoitus ja tavoitteet	Osallistujat	Liikuntamuodot	Työskentelytavat	Tila ja välineet
Huolellinen suunnitelma	Ryhmän koostumus	Tehtävät ja harjoitteet	Ohjaustyylit	Käytössä oleva tila
Tunnin tai tuokion tavoitteet	Mahdolliset henkilökohtaiset tarpeet	Johdonmukainen suorittamisjärjestys	Vastuujako	Erilaiset liikuntavälineet
		Tehtävien määrä ja kesto	Suoritustapojen määrä ja sovellettavuus	Käyttötarkoitus ja välineiden määrä

Kuvio 1. Liikunnallisen toiminnan suunnittelumalli (Johansson-Heikinaro & Kolkka 1998, 39.)

## 4 Motoriset taidot

Motoriset taidot ovat edellytys ihmisen liikkumiselle ja jokapäiväiselle toiminnalla ja ne ovat perustana fyysistä toimintaa vaativissa tilanteissa. Motorinen taito ja sen suorittaminen vaatii kehon tai kehonosien liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Motorinen taito sisältää siis aina myös tavoitteen, joka kohti taitoa harjoitellessa pyritään. Keskeinen osa motorisen taidon määritelmää ja sitä koskevaa harjoittelua on se, että taito myös opitaan. (Jaakkola 2010, 45–46.)

### 4.1 Motoristen taitojen luokittelu

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Liikkumistaitoihin lukeutuvat muun muassa käveleminen, juokseminen ja hyppääminen. Tasapainotaidoiksi taas luokitellaan kaikki tasapainoilu, käännökset, kierimiset ja pyörimiset. Välineenkäsittelytaitoja puolestaan ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Erilaiset liikuntataidot voidaan jakaa myös perustaitoihin ja lajitaitoihin, mutta niitä ei tule sekoittaa keskenään. Perustaidoista puhuttaessa tarkoitetaan juurikin eri motorisia taitoja, kun taas lajitaitoja harjoitellessa keskitytään jonkin lajin suoritustekniikkaan ja sen tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun. Motoriset perustaidot ovat edellytys lajitaitojen oppimiselle. (Sandström & Ahonen 2011, 65.)

Motoriset taidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoristen taitojen suorittaminen vaatii suurien lihasten tai lihasryhmien työskentelyä, kun taas hienomotoriikassa on kyse pienten lihasten toiminnasta. Karkeamotorisia taitoja ovat erilaiset motoriset perustaidot kuten juokseminen, käveleminen, heittäminen ja potkaiseminen. Hienomotoriset taidot taas vaativat tarkkuutta ja koordinaatiota. Tähän kategoriaan kuuluvia taitoja ovat esimerkiksi kirjoittaminen ja tarkkuusheitto. (Jaakkola 2010, 48.)

Motorisia taitoja voidaan luokitella myös suoritusympäristön mukaan riippuen siitä, suoritaanko taito muuttumattomassa vai muuttuvassa ympäristössä. Mikäli taidon suorittaminen tapahtuu muutokselle alttiissa, epävakaaassa ympäristössä, puhutaan avoimesta motorisesta taidosta. Jos taas ympäristö on muuttumaton ja pysyy samanlaisena taidon suorittamisen aikana, on kyse suljetusta motorisesta taidosta. (Jaakkola 2010, 48–49; Sandström & Ahonen 2011, 65.)

Yksi tapa luokitella motorisia taitoja on jakaa ne erillisiin ja jatkuviin taitoihin. Erillinen motorinen taito sisältää yhden liikkeen, jolla on aina selkeä alku ja loppu. Esimerkiksi hyp-

pääminen tai heittäminen ovat erillisiä motorisia taitoja. Jatkuva motorinen taito taas on toistuva, jossa samaa tekniikka suoritetaan peräkkäin pitkiäkin aikoja. Muun muassa juokseminen luokitellaan jatkuvaksi taidoksi. Motorisia taitoja voi toteuttaa ja harjoitella myös sarjataitoina. Sarjataito tarkoittaa sitä, että sarja sisältää vähintään kaksi erillistä taitoa yhteen sovitettuna. Erilaiset hyppy- tai askelsarjat ovat sarjataitotaitoja. (Jaakkola 2010, 49; Sandström & Ahonen 2011, 65.)

Viimeinen tapa luokitella motorisia taitoja on jakaa ne yksilötaitoihin ja vuorovaikutteisiin taitoihin. Kun samassa ympäristössä ei ole muista suorittajia, on kyse yksilötaidosta. Tällöin muut henkilöt eivät vaikuta yksilön suoritukseen positiivisesti tai negatiivisesti. Vuorovaikutteiset taidot taas toteutetaan yhteistyössä muiden henkilöiden, kuten esimerkiksi joukkueen kanssa. Vuorovaikutteisissa taidoissa muilla samassa ympäristössä harjoittelevilla ihmisillä on vaikutusta yksilön suoritukseen. (Jaakkola 2010, 50.)

#### **4.2 Taidon oppiminen ja harjoittelu**

Motorinen kehittyminen on etenevä liikkumiskäyttäytymisen prosessi elinkaaren aikana. Motorista kehitystä voidaan tutkia joko prosessina tai tuotteena. Jos kehitystä tutkitaan prosessina, tarkastellaan kehitystä motoriseen suoritukseen vaikuttavien taustatekijöiden näkökulmasta aina lapsuudesta aikuisuuteen asti. Tuotteena motorista kehitystä tutkitaan kuvailevasta tai ohjeita antavasta näkökulmasta ja tarkastellaan laajalla aikavälillä tai eri kehityksen vaiheissa. (Ozmun & Gallahue 2011, 380.)

Motorisen taidon oppiminen koostuu kolmesta vaiheesta: alkuvaiheesta, harjoitteluvaiheesta sekä lopullisesta taidon oppimisen vaiheesta. Taitojen oppimisen alkuvaiheessa suorittajan on oleellista tietää toiminnan tavoite ja päättää toimintatavat tavoitteen saavuttamiseksi. Taidon suorittaminen vaatii suurimman osan huomiokyvystä, jonka vuoksi tehtävä kannattaa alkuvaiheessa toteuttaa mahdollisimman muuttumattomassa ympäristössä. Ensimmäiselle vaiheelle ominaista on suorittajan nopea edistyminen taidon suorittamisessa sekä suuret suoritusten väliset erot. Suorittaja tarvitsee ulkoista palautetta ja hyötyy suuresti ohjeista, esimerkeistä ja muusta informaatiosta. (Kauranen 2011, 356–357.)

Oppimisen harjoitteluvaiheessa tehtävän suorittaminen ei vie enää kaikkea huomiokykyä ja suorittaja on kykeneväinen kiinnittämään huomiota pienempiin yksityiskohtiin. Suoritusten välillä on edelleen havaittavissa eroja, kun tehtävän suorittaja kokeilee erilaisia variaatioita ja sovellutuksia. Liike alkaa varmentua ja suoritustekniikka vakiintua. Tässä motorisen taidon oppimisen toisessa vaiheessa suorittajan edistyminen on huomattavasti hi-

taampaa kuin ensimmäisessä vaiheessa. Taidon harjoitteluvaihe kestää yleensä ensimmäistä oppimisen vaihetta kauemmin. (Kauranen 2011, 357–358.)

Lopullisessa taidon oppimisen vaiheessa liike on automatisoitunut eikä vaadi enää suurta huomiokykyä ja huomion voi suunnata ympäristön ja olosuhteiden asettamiin vaatimuksiin. Suorittaminen on varmaa ja edistyminen erittäin hidasta suorituskyvyn ylärajan läheisyydessä. Liikkeen automatisoituminen ja lopullisen taidon oppimisen vaiheen saavuttaminen voi viedä vuosia. On myös mahdollista, ettei lopullista oppimisen vaihetta koskaan saavuteta. (Kauranen 2011, 358–359.)

Motorinen oppiminen pitää sisällään sekä uusien taitojen oppimisen että jo opittujen taitojen soveltamisen (Sandström & Ahonen 2011, 66). Erilaisten liikuntataitojen oppiminen on melko pysyvää ja yleensä jo opittu taito voidaan palauttaa mieleen, vaikka harjoittelusta olisi kulunut pidempikin aika (Jaakkola 2010, 31).

## 5 Special Olympics

Special Olympics on maailmanlaajuinen urheilujärjestö, joka järjestää urheilu-, valmennus ja kilpailutoimintaa kehitysvammaisille henkilöille. Järjestön on perustanut vuonna 1968 Eunice Kennedy Shriver. Special Olympics toimii yli 172 maassa, piirissään yli 4,9 miljoonaa urheilijaa. Järjestö antaa mahdollisuuden kehitysvammaisten henkilöiden tavoitteelliseen harjoitteluun, fyysiseen kehittymiseen sekä liikunnan ja urheilun ilosta nauttimiseen koko yhteisön kanssa. (Special Olympics 2018a; Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry 2018.)

Järjestön tehtävänä on tarjota urheilutoimintaa ja – kilpailuja sekä lapsille että aikuisille ja harrastus- sekä valmentautumismahdollisuuksia on yli 30 urheilulajissa. Special Olympics on suunnattu kaikille kehitysvammaisille ja 8 vuotta täytettyään urheilija voi osallistua virallisiin Special Olympics- kilpailuihin. Toimintaan tai kilpailuihin osallistuakseen henkilöllä ei tarvitse kuitenkaan olla virallista diagnoosia, vaan Special Olympicsin virallisten sääntöjen mukaan myös oppimis- tai kehityshäiriön tai kognitiivisen viiveen omaava henkilö voi osallistua toimintaan. Henkilön suorituskyky tai muut rajoitteet tai vammat eivät ole esteenä osallistumiselle. (Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry 2018.) Organisaatio järjestää joka neljäs vuosi viralliset Special Olympics talvi- ja kesämaailmankilpailut. Special Olympics järjestää myös muuta toimintaa vammaisurheiluun liittyen kuten leirejä, seminaareja, koulutuksia ja eri maanosien sekä mannerten kilpailuja. (Alanko, Remahl & Saari 2006, 15.)

Suomessa toimiva Special Olympics Finland on osa kansainvälistä järjestöä ja sen toiminnasta vastaa Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta ry (Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry 2018).

### 5.1 Motor Activity Training Program

Motor Activity Training Program-ohjelma (MATP) on tarkoitettu urheilijoille, jotka eivät toiminnallisten kykyjensä tai taitojensa puolesta voi osallistua virallisiin Special Olympics- kilpailuihin. Motor Activity Training Programin avulla urheilijat, joilla on syvä älyllinen kehitysvamma tai merkittävä fyysinen vamma, voivat osallistua tarkoituksenmukaiseen lajikohtaiseen harjoitteluun omien kykyjensä mukaan. (Special Olympics 2018b.)

Motor Activity Training Programin toteutus perustuu Special Olympics-kilpailuissa tarvittavien motoristen taitojen harjoitteluun. MATP antaa jokaiselle mahdollisuuden suoriutua parhaansa mukaan ilman vertailua muiden suorituksiin. Motor Activity Training Programis-

sa ei ole kilpailuasetelmaa, eikä palkitsemisjärjestelmää, kuten Special Olympics-kilpailuissa. (Special Olympics 2005, 4, 45)

## **5.2 Motoasemat**

Motoasemat-ajattelu on lähtöisin Special Olympics-liikkeen Motor Activity Training Programista. Special Olympics-toiminnassa MATP on suunnattu urheilijoille, kun taas Motoasemissa käytetään nimitystä liikkuja. MATP:n ja motoasemien tarkoitus ja tavoitteet ovat kuitenkin hyvin lähellä toisiaan. Motoasemien tehtävänä on harjoittaa liikkujan motorisia perustaitoja, jotka mahdollistavat jokapäiväisen toiminnan sekä ovat lajitaitojen perusta. Motoasemat on tarkoitettu kaikille liikkujille ikään, taitotasoon tai toimintakykyyn katsomatta ja asemien sovellettavuus takaa sen, että jokainen saa mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin sekä itsensä haastamiseen. Liikkuja saa toteuttaa harjoittelua omalla taitotasollaan ja pyrkiä omaan parhaaseen suoritukseensa ilman vertailua muihin. (Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta ry/Special Olympics Finland 2013, 3-4.)

## 6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on testata Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta ry:n sekä Special Olympics Finlandin tekemää motorisia taitoja kehittävää Motoasemat-opasta. Työ on toteutettu tarpeesta ja VAU ry:n pyynnöstä. Opas on koottu vuonna 2013, jolloin oppaan sisältöjä toteutettiin kehitysvammaisille henkilöille suunnattujen työpajojen kautta. Nämä toteutuivat tapahtumapäivinä, joissa motoasemat olivat yhtenä osana toimintaa. Opasta ei kuitenkaan ole ennen viety toteutettavaksi yksikköön ja osaksi kohderyhmän arkista toimintaa.

Tutkimuksella halutaan selvittää oppaan toimivuutta käytännössä sekä saada uusia näkökulmia toiminnan toteuttamiseen. Toiminnalla pyritään myös viemään aktivoivaa liikunta-toimintaa kohderyhmän päiviin ja tarjoamaan osallistujille onnistumisen kokemuksia liikunnallisten suoritteiden parissa. Tutkimuksessa selvitetään kohderyhmän suhtautumista harjoitteluun, oppaan sisältöjen toimivuutta kyseisessä toimintaympäristössä sekä arvioidaan osallistujien itsearvioinnin epätarkkuutta.

Tutkintajakson lyhytkestoisuuden vuoksi osallistujien motoristen taitojen kehittymistä ei pystytä luotettavasti arvioimaan.



## 7 Menetelmät

Tutkimus toteutettiin Lahdessa Lahtiset-yksikössä. Tutkimusjakso sijoittui aikavälille. 5.1.–9.3.2018. Mittausmenetelmiksi tutkimukseen valikoitui havainnointi sekä palautekyselylomake. Lisäksi tutkimukseen osallistuneilla henkilöille kehiteltiin oma tapansa arvioida toteutetut tuokiot.

### 7.1 Kohderyhmä

Lahtiset on Lahdessa toimiva kehitysvammaisille henkilöille suunnattu yksikkö ja osa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymää. Lahtiset tarjoaa työllistymistä tukevia palveluita ja toiminnassa on tällä hetkellä mukana noin 30 henkilöä. Toiminnan tavoitteena on työllistyminen ja henkilöt ovat Lahtisten toiminnassa mukana yksilöllisestä tarpeesta riippuen kuukaudesta kolmeen vuoteen. Ikähaarukka kohderyhmällä on 17–30-vuotta.

Lahtisilla toiminta ja siinä mukana olevat henkilöt on jaettu kolmeen ryhmään: talkkarit, keittiöryhmä sekä ikiliikkujat. Työt ovat erilaisia keittiö-, talli-, siivous- sekä ulkotöitä ja hyltystyötä kaupoissa. Ikiliikkujien ryhmä käy myös kerran viikossa kuntosalilla.

Kohderyhmän ohjaajien kanssa pohdittiin aluksi olisiko tästä hyötyä jossain muussa Lahden alueen yksikössä, mutta päädyttiin siihen että opinnäytetyö toteutetaan Lahtisilla. Heidän näkökulmastaan aihe palvelee hyvin myös heidän toimintansa tavoitteita.

### 7.2 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyön käytännön osuus toteutettiin Lahtiset-yksikössä heidän omissa tiloissaan aikavälillä 5.1.–9.3.2018. Tuokioiden ajankohdaksi sovittiin perjantai-iltapäivä kello 12.30–14.00. Toimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja avointa kaikille.

Tutkimukseen sisältyi yhteensä yhdeksän yhteistä tuokiota, joista neljä ensimmäistä tuokiota sekä yhteinen päätöspäivä opinnäytetyön tekijän ohjaamana ja neljä omatoimista tuokiota osallistujien suunnittelemana. Opinnäytetyön tekijän ohjaamien tuokioiden sisältö oli suunniteltu Motoasemat-oppaan pohjalta (liite 1). Tuokioissa käytiin läpi oppaan alkuleikit, kaikki asemat sekä loppuleikit oppaan mukaisessa järjestyksessä. Motoasemia oppaasta löytyy yhteensä kuusi ja tuokiokohtaisesti sisällöt olivat karkeasti seuraavan laiset:

- 5.1.2018 alkuleikit ja yksi motoasema.
- 12.1.2018 kaksi motoasemaa.
- 19.1.2018 kaksi motoasemaa.
- 26.1.2018 yksi motoasema ja loppuleikit.

Omatoimisten tuokioiden periaate oli, että osallistujat saavat itse suunnitella tuokioiden sisällön hyödyntäen aiemmin läpikäytyjä leikkejä ja asemia. Suunnittelua pyrittiin ohjeistamaan siten, että jokaiselle kerralle saataisiin hieman erilaiset sisällöt. Yleisesti suunnittelusta vastasi kaksi halukasta osallistujaa ja pisteiden rakentamisesta vastasi sekä opinnäytetyön tekijä että osallistujat itse. Omatoimiset tuokiot sijoituivat sovittuun perjantai-iltapäivään ajalle 2.2.–23.2.2018.

Yhteisen päätöspäivän tarkoituksena oli käydä läpi käytännössä koko Motoasemat-opas kokonaisuudessaan siten, että tuokio pitää sisällään alkuleikit, kaikkien motoasemien suorittamisen sekä loppuleikin (liite 2). Ajankäytöllisistä syistä tuokiosta kuitenkin karsiutui loppuleikki pois ja päivä päätettiin yhdessä osallistujien nimellä varustettujen kunniakirjojen jakoon.

Koska asemia oli jo aiemmin yhteisillä kerroilla harjoiteltu, oli asemien eri suoritustavat pisteytetty välille 1-3 (liite 3). Yhden pisteen tehtävä oli aseman perustehtävä ja kahden sekä kolmen pisteen tehtävät hieman haastavampia sovellutuksia. Osallistujat saivat itse merkitä keräämänsä pisteet ylös. Yhteinen päätöspäivä toteutui 9.3.2018.

Keskimääräisesti osallistujia oli tuokiota kohden 9, mutta määrä saattoi hieman vaihdella. Suurin osallistujamäärä oli 11 henkilöä, joka toteutui neljännessä opinnäytetyön tekijän ohjaamassa sekä toisessa omatoimisessa tuokiossa. Alhaisin osallistujamäärä taas oli 7 ensimmäisessä omatoimisessa tuokiossa.

### **7.3 Mittausmenetelmät**

Tutkimuksen yhtenä mittausmenetelmänä käytettiin havainnointia eli observointia. Havainnointi on yksi aineistonkeruutapa, joka sopii sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen tiedon kokoamiseen. Havainnoinnilla kootaan tietoa niin osallistujien verbaalista kuin nonverbaalisesta ilmaisusta. Havainnoita pyritään tekemään tutkimukselle oleellisista tekijöistä ja niiden perusteella muodostamaan johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. (Grönfors 2010, 154; Anttila 2007.)

Opinnäytetyössä käytettiin osallistuvaa havainnointia, jolloin tutkija ei toimi vain sivusta seuraajan roolissa, vaan on osana toimintaa ja sen toteutusta. Tutkija on kaverillinen, mutta hänen roolinsa tutkijana on silti tunnistettavissa. (Angrosino 2007, 55.) Osallistuva havainnointi opinnäytetyössä oli aktiivista, sillä tutkija ohjasi ryhmän toimintaa ja omalla läsnäolollaan vaikutti toiminnan kulkuun (Anttila 2007).

Observoinnissa saatu tieto sekä tehdyt havainnot kirjattiin ylös muistiinpanoina ja koottiin tutkimuspäiväkirjan muotoon, joka toimii aineistona tutkimustuloksia ja johtopäätöksiä tarkasteltaessa. Tutkimuspäiväkirjaa koottiin yhteensä 15 sivua ja se sisältää havaintoja tuokiosta, ohjaajien kommentteja ja ajatuksia sekä huomioita osallistujien suhtautumisesta toimintaan.

Toisena mittausmenetelmänä käytettiin palautekyselylomaketta (liite 4). Kyselylomake on yksi perinteinen tutkimuksen mittausmenetelmä, joka on ollut käytössä jo 1930-luvulta asti. Lomakkeen avulla pyritään keräämään oleellinen tieto tutkimuksen tavoitteiden sekä tutkimusongelmien kannalta. Kyselylomakkeen käyttö on perusteltua ja se auttaa tutkimuksen sekä sen tulosten analysoinnissa. (Valli 2010, 103–104.) Tuokioon osallistuneet ohjaajat täyttivät palautekyselylomakkeen koskien toteutettua tuokiota.

Palautekyselyn tarkoituksena oli kerätä tietoa toiminnan onnistumisesta sekä opinnäytetyön tekijän toiminnasta ja osaamisesta ohjaajien näkökulmasta. Palautekyselylomakkeessa arviointiin toiminnan mielekkyys, sujuvuus, päivän leikit ja motoasemat sekä ohjaajan toiminta asteikolla 1-4 (1=välttävä, 2=tyydyttävä, 3=hyvä, 4=erinomainen). Lisäksi lomake sisälsi vapaat kirjoituskentät otsikoilla ”Kehitysehdotuksia” ja ”Vapaa sana”. Lomakkeen täytti jokaisella kerralla kaksi ohjaajaa.

Tuokioon osallistuvat henkilöt arvioivat tuokion seuraavasti: toisella puolella huonetta seinällä oli A4-paperilla keltainen hymynaama, toisella puolella punainen surunaama. Jokainen osallistuja sai ottaa itselleen pehmosammakon. Ohjeistin osallistujia viemään sammakon sen kasvokuvan luokse, joka kuvasi paremmin heidän tunnelmiaan tuokiosta. Jos osallistuja tykkäsi tuokiosta, tuli sammakko viedä keltaisen hymynaaman luokse. Jos tuokio ei miellyttänyt, sammakko vietiin punaisen surunaaman luokse. Sammakon sai myös jättää lattialle johonkin näiden kahden kuvan välille, jos niin tahtoi.

Osallistujien arviointitapa kehiteltiin mahdollisimman yksikertaiseksi sekä helposti ymmärrettäväksi. Visuaaliset keinot helpottavat hahmottamista ja mielipide on helppo tuoda esille konkreettisen välineen ja tehtävän avulla. Arviointitapa pidettiin jokaisella kerralla samana, jotta se olisi selkeä lopetus tuokiolle ja tapa tulisi kohderyhmälle tutuksi.

Sekä ohjaajien että osallistujien tuokioiden arviointi toteutettiin neljällä ensimmäisellä kerralla, jotka olivat opinnäytetyön tekijän suunnitteleimia sekä ohjaamia. Arvioinnit oli tarkoitus toteuttaa myös päätöspäivän loppuksi, mutta aikataulullisista syistä ne jouduttiin jättämään pois.

## 8 Tutkimustulokset

Havaintojen pohjalta voidaan todeta, että Motoasemat on toimiva konsepti ja sovellettavuutensa ansiosta helposti toteutettavissa. Oppaan tehtävät sopivat kaikille osallistujille iästä, toimintakyvystä tai esimerkiksi liikunnallisesta taustasta huolimatta. Sisältöjen toimivuus on kuitenkin osin riippuvainen kohteen tiloista ja varustelusta. Mikäli käytössä on tila, jota ei ole suunniteltu suoraan liikuntakäyttöön, on toiminnan onnistumisen kannalta merkittävää, että tehtäviä muokataan käytössä olevan tilan suhteen sopiviksi.

Toiminnan onnistumisen kannalta merkittävä tekijä on kohderyhmä itse ja heidän innokkuutensa sekä halukkuutensa. Jo osallistujamäärien perusteella voidaan päätellä, että tuokiot ja niiden sisältämät aktiviteetit herättivät kiinnostusta ja motoristen taitojen harjoittelu oli mielekästä. Tuokioihin osallistui pääasiassa samat henkilöt läpi koko jakson, mutta silloin tällöin toiminnassa oli mukana myös sellaisia, jotka eivät aiemmilla kerroilla olleet mukana.

Havaintojen mukaan toiminta ja ohjaus olivat jakson alussa niin sanotusti jäykempää ja tunnelma ehkä jopa vähän jännittynyt niin osallistujien kuin opinnäytetyön tekijän taholta. Kohderyhmän kanssa tultiin kuitenkin nopeasti tutuiksi ja tämä seikka hyvin selkeästi teki yleisestä ilmapiiristä ja tekemisestä rennompaa kaikkien osapuolien näkökulmasta.

Merkittävä havainto jakson aikana oli myös se, kuinka tuokioiden edetessä osallistujat uskalsivat yhä enemmän tuoda esille omia mielipiteitään ja ideoitaan. Toiminnassa tulee ehdottomasti jättää tilaa osallistujien omille sovellutuksille ja ajatuksille, sillä niiden avulla toimintaa pystytään kehittämään ja muokkaamaan kohderyhmälle mielekkääseen suuntaan sekä saadaan uusia näkökulmia toiminnan toteuttamiseen kohderyhmältä itseltään. Itse keksittyjen ja kehitettyjen tehtävien rakentaminen ja suorittaminen myös motivoi osallistujia toiminnan jatkamisessa sekä luo suuria onnistumisen kokemuksia. Opinnäytetyön tekijän havainto kohderyhmästä oli se, että ryhmästä löytyi motorisesti erittäin lahjakkaita ja kekseliäitä henkilöitä, eikä itse kehitettyä toimintaa tullut rajoittaa.

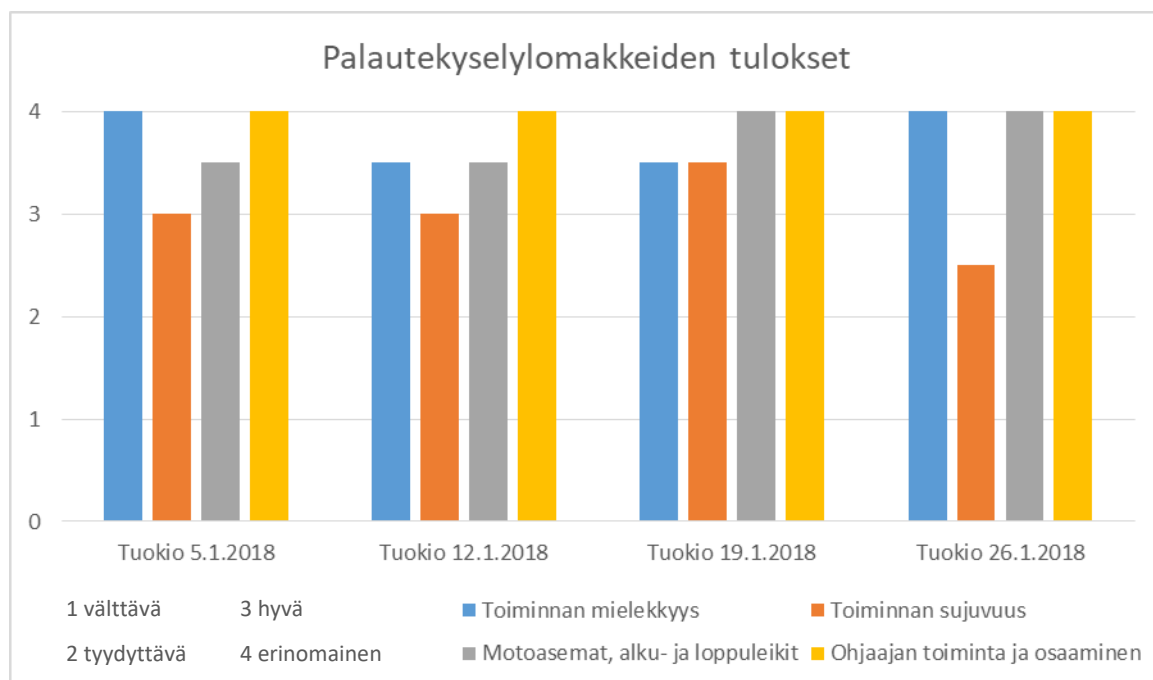
Osallistujien tuokioiden arvioinnin perusteella toiminta oli onnistunutta ja osallistujille mielekästä (taulukko 1). Ensimmäisellä, kolmannella ja neljännellä kerralla kaikki osallistujat yhtä lukuun ottamatta veivät pehmosammakon keltaisen hymynaaman luokse. Kyseisillä kerroilla yksi osallistuja jätti sammakon hymy- ja surunaaman välille. Toisella kerralla kaikki osallistujat veivät sammakon hymynaaman luokse. Tuloksessa ei ole havaittavissa huomattavaa vaihtelua suuntaan tai toiseen, vaan arviointi on hyvin tasaista ja positiivisävytteistä.

Taulukko 1. Osallistujien arviointi opinnäytetyön tekijän suunnittelemista ja ohjaamista tuokioista.

Tuokio	Osallistujamäärä	☺	Keskellä	☹
5.1.2018	8	7	1	
12.1.2018	8	8		
19.1.2018	9	8	1	
26.1.2018	8	7	1	

Kolmannella kerralla osallistujia oli tuokion alusta paikalla kymmenen, mutta arviointiin osallistui yhdeksän henkilöä. Neljännellä kerralla osallistujia oli tuokion alusta 11 ja arvioinnissa mukana olleita oli 8. Tämä johtuu siitä, että arviointi toteutettiin tuokion lopussa ja osa henkilöistä joutui poistumaan kesken tuokion muiden menojen vuoksi.

Ohjaajat arvioivat toiminnan palautekyselylomakkeiden avulla ja tulosten perusteella toimintaan oltiin pääosin tyytyväisiä (kuvio 2).



Kuvio 2. Palautekyselylomakkeiden tulokset.

Kuviosta voidaan päätellä, että merkittävää muutosta positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan ei tullut. Toiminta sai alusta alkaen erittäin positiivista palautetta ja arviointi on jakson ajalta melko tasaista.

Toiminnan mielekkyys näkyi jokaisessa tuokiossa ja arvioitiinkin vähintään hyväksi. Toiminnan sujuvuus oli pääasiassa hyvää, mutta viimeisen opinnäytetyön tekijän ohjaamasta tuokiosta löytyy alhaisin arviointi, joka oli 2,5. Palautekyselylomakkeen ”Vapaa sana”-kentän mukaan ohjattavilla oli ”perjantaifiilis”, joka vaikutti ohjauksen sujuvuuteen. Tuokioiden aikana toteutettavat alku- ja loppuleikit sekä motoasemat saivat myös kyselyn perusteella hyvää palautetta ja arvioitiin asteikolle 3 ja 4. Tässä osa-alueessa on havaittavissa positiivinen kehitys jakson loppua kohden. Opinnäytetyön tekijän toiminnassa ja osaamisessa ei ollut moitittavaa ja tältä osin tuokiot arvosteltiin joka kerralla erinomaisesti.

Myös palautekyselylomakkeen ”Kehitysehdotuksia” sekä ”Vapaa sana”-osoiden vastauksissa esille tulleet asiat olivat pääasiassa hyvin positiivisia. Ensimmäisellä kerralla huomiointiin se, että osallistujia oli seitsemän ja se oli tilaan nähden erittäin sopiva määrä. Toisella kerralla saatiin kehitysehdotus, että kaikilla osallistujilla tulisi olla urheilukäyttöön sopiva vaatetus päällään. Tämän seikan myötä arvelimme liikunnan mielekkyyden paranevan juuri osallistujien näkökulmasta. Opinnäytetyön tekijän toiminta sai hyvää palautetta kaikkien osallistujien huomioimisesta sekä henkilöiden osallistamisesta esimerkiksi pisteiden rakentamisessa. Hyvänä asiana nähtiin myös osallistujien loppuarvioinnin toimivuus. Kolmannella kerralla kommentoitiin nuorten olevan selkeästi innokkaina mukana toiminnassa. Neljännessä opiskelijan ohjaamassa tuokiossa lomakkeen kommenttien mukaan tuokio oli selkeä ja hyvä. Toinen lomakkeen täyttäneistä ohjaajista kommentoi ohjauksen olevan sujuvaa, mutta hänen mukaansa osallistujilla oli hieman ”perjantaifiilis”. Tämä vaikutti hänen mielestään toiminnan yleiseen sujuvuuteen.

## 9 Pohdinta

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa pohdin tulosten mahdollista epätarkkuutta. Vaikka havainnoinnin pohjalta tehty tutkimuspäiväkirja toimii muistin tukena ja on aineistona tuloksia katsottaessa, ovat havainnot kuitenkin subjektiivisia kokemuksia. Ihmisten henkilökohtaiset kokemukset toteutuneesta toiminnasta voivat olla erilaisia, jonka vuoksi tietty kriittisyys kannattaa säilyttää tuloksia tarkasteltaessa.

Myös osallistujien itsearvioinnin epätarkkuuden mahdollisuus tulee huomioida tutkimuksen todenpitävyyden kannalta. Henkilöt voivat olla motorisesti hyvin taitavia, mutta oman ja muiden toiminnan sekä kokonaisuuden arviointi voi olla haastavaa tai vaikeasti ymmärrettävää. Tämä riippuu henkilön yksilöllisistä piirteistä ja kyvystä arvioida toimintaa. Pitäisin osallistujien omaa arvioita kuitenkin melko luotettavana, sillä tuokioiden aikana tehdyt havainnot osallistujien innostuneisuudesta sekä osallistujamääristä tukevat sitä positiivista arviointia, joka osallistujilta saatiin.

Kaiken kaikkiaan tulokset ovat selkeästi erittäin positiiviset ja sekä havainnoinnin tulokset, että osallistujien itsearviointi ja ohjaajien kyselylomakkeen vastaukset kielivät yhdessä toiminnan onnistumisesta. Vaikka epätarkkuuden mahdollisuus on olemassa, voidaan silti mielestäni havaita, että toiminnassa ei ole suuria epäkohtia joihin tarttua ja toiminta oli sujuvaa kohderyhmän kanssa. Toteutetun toiminnan ehdoton plussa on sen sovellettavuus, jotta se sopii toimintakyvyltään erilaisille liikkujille sekä on toteutettavissa erilaisissa tiloissa, jotka eivät ole suoraan suunniteltu liikuntakäyttöön.

Kohderyhmän henkilöt olivat paikalla selkeästi omana itsenään ja pienestä alkujännityksestä huolimatta osallistujien kanssa tultiin erittäin nopeasti tutuiksi, mikä teki ohjaamisesta rentoa ja mukavaa. Osallistujat olivat erittäin vastaanottavaisia ja avoimia erilaisille tehtäville ja monelle tekeminen oli silminnähdessä mielekäästä ja yhdessä tekeminen merkityksellistä. Osallistujaryhmä pysyi suurin piirtein samana läpi koko jakson, lukuun ottamatta muutamia uusia osallistujia jakson keskellä. Innokkaille osallistujille liikunnalliset tuokiot olivat selkeästi tärkeä osa viikkoa. Ajattelen, että osallistujat nauttivat nimenomaan aktiivisesta tekemisestä sekä siitä yhteisöllisyydestä, joka tuokioissa oli vahvasti läsnä. Osallistujien yhteistyökyky ryhmässä ja toisten avustaminen tehtävien suorittamisessa oli erittäin positiivinen yllätys. Nämä seikat vaikuttivat varmasti osaltaan myös toiminnan sujuvuuteen ja sen mielekkyyteen.

Toimintaan vaikutti merkittävästi myös osallistujien sen päivän fiilis ja jaksaminen sekä keskittyminen tehtävien suorittamiseen. Tielle osui sellaisia kertoja, kun tunnelma oli hie-

man levoton ja keskittyminen herpaantui helposti, mutta mukaan mahtui valtaosaksi niitä hetkiä, kun havaittavissa oli todellista yritystä tehtävien suorittamisessa ja keskittyminen säilyi läpi tuokion.

Osallistujille tästä oli Lahtisten ohjaajan näkemyksen mukaan hyötyä esimerkiksi ryhmäytymisen muodossa. Ohjaajan mielestä myös taitojen harjoittelu ja niiden kehittyminen on merkittävä hyöty, eikä harjoittelua voi koskaan olla liikaa. Työn tuloksia pohdittaessa huomioitiin yksilöiden kehitys esimerkiksi keskittymisessä, ohjeiden kuuntelemisessa ja niiden noudattamisessa sekä osallisuudessa. Myös moni sellainen henkilö osallistui tuokioihin, jotka ovat normaalisti helposti sivuun jääviä ja hankala saada mukaan yhteiseen toimintaan. Olimme ohjaajan kanssa yhtä mieltä myös siitä, että omatoimisten tuokioiden suunnitteluvastuun antaminen osallistujille itselleen oli hyvä idea ja oli merkittävä osallistava tekijä.

Loppuarvioinnissa nousi esille huomio myös ohjaajien ryhmäytymisestä jakson aikana. Ohjaaja näki, että he saivat paljon hyviä työkaluja ja vinkkejä tämän tapaisen liikuntatoiminnan järjestämiseen, sillä ohjaajilla on vastuullaan pelkät kuntosaliohjaukset ikiliikkujatryhmän kanssa tällä hetkellä. Toivon tämän kokemuksen ja esille tulleiden esimerkkien pienentävän liikunnanohjauksen järjestämisen kynnystä jatkossa. Totesimme, että myös vähäisellä suunnittelulla voi saada mukavia tuokioita aikaan ilman, että suunnitteluun käyttää monia tunteja. Positiivisena asiana nähtiin myös se, että ohjaajat olivat toiminnassa mukana ja näyttivät liikunnallista esimerkkiä osallistujille. Tämä osaltaan luo ajatusta tasa-vertaisuudesta ohjaajien ja osallistujien välillä ja rikkoo käsitystä näiden osapuolten rooleista. Tutkimuksessa ohjaaja-ohjattava-asetelma oli havaittavissa, mutta kaikkien osallistuesssa toimintaan tasapuolisesti saatiin aikaan hienoa yhdessä tekemistä ja uusia kokemuksia yhtenäisenä ryhmänä.

Lahtisten ohjaajat olivat hyvin mukana toiminnassa ja antoivat oman panoksensa tuokioiden toteuttamisessa. Toisinaan ehkä koin, että keskustelun aikaansaaminen ohjaajien kanssa oli hieman haasteellista, joka näkyi varsinkin jakson alussa. Osasy löytyy varmasti siitä, että koko konsepti on ohjaajille uusi eikä alkuun oikein tiennyt, mitä kommentoi tai arvioisi. Pienten apukysymysten avulla keskustelua saatiin aikaiseksi. Keskityin muutamaa osa-alueisiin kysymällä ohjaajien mielipidettä esimerkiksi siitä mikä toimi tai mikä ei, mitä kehittäisit toiminnassa seuraavaa kertaa ajatellen, mitä positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia toiminnalla on ohjattaviin ja mitä muita havaintoja ohjaajat tekivät tuokion aikana. Jakson edetessä kommentteja ja ajatuksia toiminnasta heräsi paljon helpommin ohjaajien itsensä toimesta.



Eräänä toiminnan onnistumisen haasteena näen kohdepaikasta riippuen henkilökunnan innostuneisuuden ja motivaation säilymisen toiminnan järjestämiseen. Mieleeni heräsi kysymys siitä, onko toiminnan onnistumisen ehtona vastuuhenkilö, joka hoitaa toiminnan suunnittelun ja toteutuksen. Jatkoa ajatellen kannattaa pohtia henkilökunnan pidempi jaksaisen perehdytyksen mahdollisuutta, jolla edistettäisiin valmiuksia liikuntatoiminnan järjestämiseen ja näin ollen toiminnan jatkumiseen.

Vaikka toiminta soveltuu kaikille toimintakykyyn tai rajoitteisiin katsomatta, täytyy toimintaa suunnittelevalla ja järjestävällä henkilöllä olla kuitenkin valmius toiminnan muokkaamiseen kesken tuokion tilanteen niin vaatiessa. Esimerkkinä ensimmäiseltä kerralta tilanne, jossa tuli reagoida tilanteen vaatimalla tavalla: käytin alkuleikissä musiikkia selkeyttääkseni toimintaa. Kun musiikki soi, toiminta on käynnissä ja kun musiikki pysähtyy, pysäytetään myös toiminta. Olin tiedustellut ennen tuokion aloittamista ohjaajilta, että onko kenelläkään osallistujista aistiyliherkkyttä tai muuta huomioitavaa musiikin käytön suhteen. Ohjaaja vastasi, että kenelläkään osallistujista ei ole mitään tähän viittaavaa. Vaikka varsinaista yliherkkyttä ei kenelläkään ollut, yksi osallistujista kuitenkin kesken tuokion sanoi, että musiikin basso häiritsee häntä tehtävän suorittamisessa. Yhdessä sovittiin, että otetaan basso kokonaan pois ja pienennetään musiikin voimakkuutta sen verran, että se ei ole enää häiritsevää. Tämä ratkaisu sopi hyvin osallistujalle.

Toinen esimerkki löytyy neljännessä ohjaamastani tuokiosta. Loppuleikkiin kuului leikkivarjo, ja koska varjo jännitti hieman joitain osallistujia, niin tehtävä aloitettiin rauhallisissa merkeissä. Jokainen sai halutessaan mennä varjon alle samaan aikaan, kun muut liikuttivat rauhallisesti varjoa ylös ja alas. Erästä osallistujista ilmeisesti jännitti varjon alle meneminen ja vaikka tehtävä ei missään nimessä ollut pakollinen, halusi osallistuja kuitenkin sitä kokeilla. Osallistuja sai varjosta hieman ikävän reaktion ja henkilön omien sanojen mukaan sydän alkoi hakkaamaan voimakkaasti ja tuli huono olo. Tällöin hän poistui huoneesta rauhoittumaan muualle. Tuokion jälkeen kävin juttelemassa henkilön kanssa ja sovimme, että kokeillaan varjoa jollain toisella kerralla yhdessä uudestaan. Henkilöllä jäi kuitenkin hyvä mieli tuokiosta, vaikka hän poistui paikalta kesken tuokion.

Jakson päättymisen jälkeen Lahtisten ohjaajan kanssa pohdittiin myös toiminnan jatkumisen mahdollisuutta ja sitä, miten toimintaa voisi jatkossa toteuttaa jotta harjoittelu ei päättyisi opinnäytetyön tutkimusjakson päätyttyä. Ohjaaja näki, että tämän tyyppistä harjoittelua voisi hyödyntää kuntosalilla sekä tilojen mukaan myös yksikössä. Toimintaa voisi toteuttaa esimerkiksi kausiluontoisesti, sillä ohjaajat valitsevat yksikön toimintaan aktiviteetteja heillä olevalta toimintojen listalta vaihtelevasti. Kokosin Lahtisten ohjaajille listan moitoasemien toteuttamiseen tarvittavista välineistä ja niiden hinnoista [www.tevella.fi](http://www.tevella.fi) sivulta.

Mikäli Lahtiset rahallisesti kykenee ja haluaa hankkia välineitä itselleen, lista helpottaa heitä tavaroiden etsimisessä ja tilaamisessa. Merkitsin listaan myös kaikki ne välineet, joiden tee-se-itse-ohjeet löytyvät Motoasemat-oppaasta ja kehotin hyödyntämään välineiden tekemisen mahdollisuuden yhdessä osallistujien kanssa.

Projekti tuki myös mukavasti Lahtisten toiminnan omia tavoitteita. Pää tavoitteena on työllistyminen, mutta motoristen taitojen harjoittelu pitää yllä ja kehittää toimintakykyä ja helpottaa erilaisissa askareissa selviytymistä, joka on työhön tähtäävälle henkilölle merkittävää. Myös keskittyminen, ohjeiden noudattaminen ja niiden mukaan toimiminen sekä yhteistyökyky olivat ominaisuuksia ja asioita, joita toiminnan ohella harjoitettiin ja joita tarvitaan myös työelämässä.

Omassa toiminnassani huomasin merkittävää muutosta, kun verrataan koko jakson aloitusta ja sen jälkeen muita ohjauksia. Ensimmäisellä kerralla jännitin todella paljon ohjaamista ja varmaan sen onnistumista. Ohjaamisen aloittaminen uudessa paikassa ja uudella kohderyhmällä on aina jännitystä herättävämpää kuin tutussa ympäristössä toimiminen entuudestaan tutujen henkilöiden kanssa. Koin, että ensimmäisen kerran ohjaus olisi voinut mennä paremminkin omalta osaltani, mutta tuokion arvioineen ohjaajan mukaan jännitys ei näkynyt osallistujille tai ohjaajille ja tuokio sujui hyvin. Oma kokemus asiasta on toki erilainen, kuin miten muut tilanteen näkevät. Kun opin tuntemaan kohderyhmää, ohjaaminen muuttui mielestäni rennommaksi, vaikka tämäkään ei varmaan selkeästi näkynyt muille.

Ohjaajien kommenttien mukaan positiivisia ajatuksia herätti esimerkiksi opinnäytetyön tekijän rauhallinen ohjaustapa, kärsivällisyys sekä hyvä äänenkäyttö. Myös osallistaminen sekä kaikkien tasavertainen huomioiminen olivat hyviä asioita. Loppuarvioinnissa ohjaaja totesi, että on hankala nimetä asiaa, jonka hän muuttaisi opinnäytetyön tekijän ohjauksessa tai toiminnassa. Hänen mielestään ohjaus oli sujuvaa ja toiminnassa näkyi selvästi tietotaito esimerkiksi tuokioiden valmistelussa ja asemien rakentamisessa sekä niiden toteutuksessa.

Kun ajattelen tutkimusjaksoa omasta näkökulmastani, tämä on ollut todella opettavainen ja kokemusrikas jakso. Koen opinnäytetyön aikana toteutetun toiminnan ja opitut asiat sekä tehdyt havainnot hyvin merkittäväksi oman ammatillisen osaamiseni kartuttamisen kannalta. Tavoitteeni olla liikunta-alan ammattilainen on taas askeleen lähempänä tässä tutkimuksessa tehdyn työn myötä. Itselleni tehokkain tapa oppia uutta ja kehittyä on käytännön tekeminen ja opinnäytetyön aikana kartutettu ohjauskokemus on erityisen arvokasta tulevaisuuden kannalta.

Toivon, että olen antanut Lahtisille jotain, mitä he voivat hyödyntää jatkossa, sekä ohjaajille eväitä ja vinkkejä ohjaustuokioiden toteuttamiseen ja ohjaamiseen. Osallistujille toivon innostuneisuuden säilymistä sekä halua jatkaa erilaisten taitojen harjoittelua. Kun mietin jaksoa kokonaisuutena, päällimmäisenä mieleen on jäänyt positiivinen ilmapiiri ja hyvä tekemisen meininki sekä hienot onnistumisen kokemukset niin omalta osaltani kuin osallistujien taholta.

## Lähteet

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

Androsino, M. 2007. Doing Ethnographic and Observational Research. SAGE Publications Ltd. London.

Anttila, P. 2007. Observointiin perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi. Virtuaaliammattikorkeakoulu.

Fegan, P. 2011. Intellectual Disabilities. Teoksessa Winnick, J. (toim.). Adapted Physical Education and Sport, s. 151–172. Human Kinetics. United States of America.

Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, s. 154–170. PS-kustannus. Jyväskylä.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

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

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017. Luettavissa: [http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma-?gclid=EAlalQobChMlu4eo-fu11glVzoeyCh23Mg8HEAAYASAAEglLePD\\_BwE](http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma-?gclid=EAlalQobChMlu4eo-fu11glVzoeyCh23Mg8HEAAYASAAEglLePD_BwE) Luettu: 21.9.2017.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Liikuntatieteellinen Seura 2015. Soveltava liikunta. Luettavissa: <http://www.lts.fi/soveltava-liikunta> Luettu: 4.3.2018.

Mälkiä, E. 1991. Soveltavan liikunnan perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.). Erityisliikunta 1 – Soveltavan liikunnan perusteet, s. 14–21. Liikuntatieteellinen Seura ry. Jyväskylä.

Ozmun, J. & Gallahue, D. 2011. Motor Development. Teoksessa Winnick, J. (toim.). Adapted Physical Education and Sport, s. 379–393. Human Kinetics. United States of America.

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

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Special Olympics 2005. Motor Activity Training Program, Coaching Guide. Luettavissa: [http://digitalguides.specialolympics.org/matp/index.php?\\_ga=2.33959335.784222364.1520230597-2039459350.1505072573#/1](http://digitalguides.specialolympics.org/matp/index.php?_ga=2.33959335.784222364.1520230597-2039459350.1505072573#/1) Luettu: 5.3.2018.

Special Olympics 2018a. What We Do. Luettavissa: [https://www.specialolympics.org/Sections/What\\_We\\_Do/What\\_We\\_Do.aspx?src=navwhat](https://www.specialolympics.org/Sections/What_We_Do/What_We_Do.aspx?src=navwhat) Luettu: 5.3.2018.

Special Olympics 2018b. Motor Activity Training Program. Luettavissa: [http://www.specialolympics.org/Sections/Sports-and-Games/Coaching\\_Guides/Motor\\_Activity\\_Training\\_Program.aspx](http://www.specialolympics.org/Sections/Sports-and-Games/Coaching_Guides/Motor_Activity_Training_Program.aspx) Luettu: 18.9.2017.

Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta ry 2018. Mikä on Special Olympics? Luettavissa: <https://www.vammaisurheilu.fi/special-olympics/mika-on-special-olympics> Luettu: 4.3.2018.

Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry/Special Olympics Finland 2013. Motoasemat-opas. Paino Suomen Uusiokuori Oy.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, s. 103–127. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vernerinet 2017. Kehitysvammaisuus. Luettavissa:

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus> Luettu 21.9.2017.

## Liitteet

### Liite 1. Tuntisuunnitelmat, opinnäytetyön tekijän ohjaamat tuokiot

#### 5.1.2018 klo 12.00–14.00, 1. kerta

Alkuleikki + yksi motoasema: tasapainoilu

Osallistujia noin 10.

Välineet: sifonkihuvit, musiikkia ja musiikkisoitin, voimistelupenkki, narua, teippiä, hernepusseja, kartioita ja keiloja, (tasapainotyyny mikäli mukana pyörätuolissa olevia).

#### Alkuleikki n. 15min

Siivouspäivä - välineenä sifonkihuvit

- Villakoirat vilisee → heitä huivia ilmaan ja ota koppi(vapaa liikkuminen)
  - **Helpota:** Laita lattialle useita huiveja, joita osallistujat voivat heitellä ilmaan ja ottaa kiinni
  - **Vaikeuta:** Kopittele huivilla parin kanssa
- Pyyhi pölyt ja pese lattia → käytetään huivia pesurättinä, pestään koko huone(vapaa liikkuminen)
- Pyykit koneessa → laita huivi kiertämään myötä päivää seuraavalle(piiri). Nopeutetaan tahtia → tähän sopiva musiikki
  - ensimmäisen harjoituksen jälkeen piirissä kiertää kaksi huivia, lähtö vastakkaisilta puolilta piiriä
- Alkuleikissä välineenä musiikki → tehtävän suorittaminen alkaa, kun musiikki alkaa soida. Vastaavasti lopetetaan tehtävä, kun musiikki pysähtyy.
  - Vauhtivarpaat cd/soittolista

#### Motoasema: Tasapainoilu alkuvalmistelut n. 10min, rastin suorittaminen n.15-20min

- Rakennetaan tasapainoradat yhdessä
  - Dallarin mentävä rata merkkikartioista
  - Kohoteippi
  - Tavallinen teippi
  - Merkitään alku- ja lähtökohdat kartioilla, leveästä radasta teipillä
- Tasapainoile radan toiseen päähän
- **Helpota:** Tasapainoile kädet sivuille ojennettuina tai ohjaajan avustuksella
- **Vaikeuta:** Tasapainoile hernepusseja pään päällä, kädet selän takana, silmät suljettuina tai varpaillaan seisten

- Kävele tasapainorata takaperin
- Käännä voimistelupenkki väärinpäin
- Laita radalle este tai esine johon ei saa osua

### Arviointi

**Osallistujat:** Jos tykkäsit, käy viemässä hernepusi keltaisen hymynaaman luo. Jos et tykännyt, vie hernepusi punaisen surunaaman luo.

**Henkilökunta:** Palautekyselylomake

### **12.1.2018 klo 12.30–14.00, 2. kerta**

Kaksi motoasemaa: kieriminen ja pujottelu

Osallistujia noin 8.

Välineet: Korkeat ja matalat merkkikartiot, erilaisia palloja, ilmapallo, sählymaila ja pallo, hernepusit, voimistelumattoja, kiilapatja

Edelliskerran kertaus ennen aloittamista → mitä tehtiin?

Motoasema: Pujottelu alkuvalmistelut n. 10min, rastin suorittaminen n.15-20min

- Rakennetaan radat yhdessä
  - Viisi merkkikartiota tasaisin välein noin viiden metrin pituiselle matkalle
  - Rakennetaan kolme rataa, osa korkeilla ja osa matalilla kartioilla
  - Yhteen rataan kohoteippi näyttämään reittiä
- Kulje pujottelurata läpi kävellen tai juosten. Kohoteippiradan voi suorittaa silmät kiinni.
- **Helpota:** Ohjaaja auttaa radan läpi menemisessä, merkkikartiot väljemmin
- **Vaikeuta:** Liiku takaperin tai hernepusi pään päällä, anna liikkujalle välineeksi jokin pallo tai sählymaila ja pallo

Motoasema: Kieriminen alkuvalmistelut n. 5min, rastin suorittaminen n. 15min

- Rakennetaan radat yhdessä
  - Yhteensä 3-4 rataa, mahdollisuuksia mukaan yksi loiva alamäki
  - Tehtävänä kierähtää selinmakuulta vatsalleen ja vatsalta selinmakuulle
  - Ohjaaja näyttää mallia, henkilökunta voi näyttää esimerkkiä
- Ohjaaja voi auttaa tehtävän suorittamisessa ja rohkaisee osallistujaa
- Liikkuja voi ensin pyörähtää pysty akselin ympäri maassa istuen



- Liikkuja voi myös tehdä kuperkeikan
- **Helpota:** Kierähdä vain kerran, kierähdä kiilapatjalla loivaan alamäkeen
- **Vaikeuta:** Ojenna kädet vartalon jatkoksi, kieri niin etteivät kädet ja jalat osu patjaan, “älä päästä hernepussia putoamaan” → pussi jalkojen ja/tai käsien välissä

### Arviointi

**Osallistujat:** hymynaama/surunaama, sammakot

**Henkilökunta:** Palautekyselylomake/keskustelu

### **19.1.2018 klo 12.30-14.00, 3. kerta**

Kaksi motoasemaa: esineiden järjestely ja hernepussin heittäminen

Osallistujia noin 8.

Välineet: Vihreä, sininen, punainen ja keltainen merkkaukaskartio, hernepusseja, palloja, pehmosammakoita ja keiloja(tai jokin muu välinelaukusta löytyvä esine) → kaikkia yksi väreissä vihreä, sininen, punainen ja keltainen. Pöytä tai taso, vanteita, teippiä tarkkuusheittoalueen tekemiseen, pompimattomat pallot (No Bounce Ball), vieritysramppi.

Edelliskerran kertaus ennen aloittamista → mitä tehtiin?

Motoasema: Esineiden järjestely alkuvalmistelut n. 10 min, suorittaminen läpi tuokion

- Rakennetaan tehtäväpiste yhdessä
  - merkkaukaskartiot väärinpäin pöydälle “kupeiksi”
  - vanteen sisälle järjesteltävät esineet, etsitään ne yhdessä välinelaukusta
  - pisteen voi tehdä myös lattiatasoon, jolloin kuppeina voi käyttää esimerkiksi ämpäreitä, vateja ja vanteita → huom. pyörätuolilla liikkuvat
- Järjestä esineet värin mukaan oikeisiin kuppeihin
- **Helpota:** käytä esineitä, joihin on helpompi tarttua (esim. koosh-pallot), järjestä esineet vapaasti
- **Vaikeuta:** aseta pöydälle ylimääräinen kuppi hämähäkiksi, järjestä esineitä koon tai muodon perusteella
- **Esineet:** No Bounce Ball, pehmosammakot, helistinsammakot, kädenjäljet, jalanjäljet, nystyräpallot

Motoasema: Hernepussin heittäminen alkuvalmistelut n. 10 min, suorittaminen 20min

- Rakennetaan heittopisteet yhdessä

- Vanne ja kaksi teipistä tehtyä maalialuetta → yhteensä kolme pistettä
  - Tehdään teipillä pieni ruutu ja sen ympärille isompi ruutu
- Heitä väline mahdollisimman lähelle maalialuetta
  - Käytetään heittämiseen hernepusseja, pehmosammakoita ja pomppimattomia palloja (No Bounce Ball)
  - Sammakot → vanne, hernepussit ja pallot → maalialue
  - Merkitään heittopaikka → eri etäisyyksiä
  - Pallon voi halutessaan vierittää, heittää tai potkaista
- **Helpota:** siirry lähemmäksi maalialuetta
- **Vaikeuta:** heitä kauempaa, heitä huonommalla kädellä

Vieritysrampia ei tuokiossa välttämättä tarvitse, mutta sitä saa halutessaan kokeilla.

### Arviointi

**Osallistujat:** hymynaama/surunaama, sammakot

**Henkilökunta:** palautekyselylomake/keskustelu

- Mitä hyötyä tästä on osallistujille, mihin tulisi kiinnittää huomiota, mitä kehitettävää, mitä hyvää.

### **26.1.2018 klo 12.30–14.00, 4. kerta**

Motoasema ja loppuleikki: Pallon potkaisu, leikkivarjo ja jättikuutio

Välineet: Erikokoisia palloja, pehmeä keilapallo, keilat, teippiä, vierityskouru, leikkivarjo, jättikuutio, hiustenkuivaaja jättikuution täyttämiseen

Edellisten kertojen kertaus ennen toiminnan aloittamista → mitä kaikkea ollaan muilla kerroilla tehty?

### Motoasema: Pallon potkaisu

- Rakennetaan yksi keilarata yhdessä
  - Merkitään keilojen paikat teipillä
  - Merkitään teipillä lattiaan potkaisu/vierityspaikkoja → eri etäisyyksiä
- Koitetaan kaataa keilat palloa potkaisemalla
  - Pallon voi myös vierittää
  - Pehmeä keilapallo “oikeaan keilaukseen”
- Välineiden määrän vuoksi omaa vuoroa joutuu hetken odottamaan → autetaan kaveria nostamaan keilat pystyyn ja kannustetaan muita suorituksissa
  - Jättikuutio ja leikkivarjo odottamassa, niitä voi halutessaan tutkia etukäteen

- Kokeile molemmilla jaloilla/käsillä
- Käytä ääntä pitävää palloa
- **Helpota:** Potkaise/vieritä lähempää, käytä isompaa palloa
- **Vaikeuta:** Siirry kauemmaksi, potkaise kovempaa tai vauhdista, käytä heikompaa jalkaa

#### Loppuleikki: leikkivarjo ja jättikuutio

- Jättikuutio
  - Täytetään hiustenkuivaajalla
  - Asetutaan piiriin, jättikuutio piirin sisäpuolella
  - Tila ei ole kovin korkea, joten kuution ilmassa pitäminen ei onnistu
  - Toteutetaan niin, että laitetaan kuutio eteenpäin maata pitkin piirissä seuraavalle → kuutio kiertää piiriä
    - Jatketaan siten, että kuution saa lähettää mihin suuntaan tahansa piirin sisäpuolella. Se kenelle kuutio päättyy, lähettää sen uudestaan eteenpäin. Pyritään pitämään kuutio liikkeellä
- Leikkivarjo
  - Otetaan varjon reunoista kiinni
  - Lähdetään kävelemään samaan suuntaan varjosta kiinni pitäen → kokeillaan juosten, vaihdetaan suuntaa
  - Liikutetaan varjoa ylös ja alas
    - Jokainen saa vuorollaan mennä varjon alle seisten, kyykyssä, tai makuulleen
  - Heilutetaan varjoa hiljaa/kovaa
  - Laitetaan pallo varjon keskelle → pyritään pitämään pallo varjon sisällä
    - Heilutetaan varjoa hiljaa/kovaa
  - Koitetaan saada pallo kulkemaan ympyrää varjon reunoilla
  - Liikutetaan varjoa ylös ja alas
    - Kolmannella lasketaan varjosta kokonaan irti

#### Arviointi

**Osallistajat:** Hymynaama/surunaama ja sammakot

**Henkilökunta:** Palautekyselylomake/keskustelu. Arvioidaan myös kokonaisuus: mitä hyvää, mitä huonoa, mitä kehitettävää, ideoita omatoimijaksolle, ohjaajan toiminta, hyöty osallistujille.

Keskustelua omatoimijakson toteuttamisesta ja tee-se-itse-välineistä. Välineet jätetään Lahtisille käyttöön omatoimijakson ajaksi.

## **Liite 2. Päätöspäivän tuntisuunnitelma**

### **Lahtiset 9.3.2018 klo 12.30–14.00, päätöspäivä**

Alkuleikki, motoasemat, loppuleikki

Välineet: Huvit, jättikuutio, leikkivarjo, hiustenkuivaaja jättikuution täyttämiseen, kohoteippiä, hernepussit, merkkaukartioita, sähkömaila, palloja, patjoja, pehmosammakot, käden- ja jalanjäljet, pomppaamattomat pallot, teippiä, vanteet, keilasetti.

Alkuleikki, motoasemat sekä loppuleikki toteutetaan aiemmin harjoitellun mukaan (ks. aiemmat tuntisuunnitelmat). Opinnäytetyön tekijä rakentaa ennen tuokion aloitusta mahdollisimman monta asemaa. Tuokio aloitetaan yhdessä alkuleikillä ja tämän jälkeen loput motoasemat rakennetaan eri huoneisiin ja pisteitä saa omaan tahtiin lähteä kiertämään. Asemat pisteytetään suoritustapojen mukaan ja jokainen saa paperille merkitä omat pisteensä. Osallistujalla on siis mahdollisuus seurata omaa suoriutumistaan ja kokeilla haastavampia sovellutuksia. Sovellukset on suunniteltu niin, että jokainen osallistuja pystyy niitä suorittamaan. Tuokio lopetetaan yhdessä loppuleikkiin. Päätöspäivän lopuksi jokainen motoasemien harjoitteluun jakson aikana osallistunut henkilö saa omalla nimellään varustetun kunniakirjan muistoksi.

Tunnin rakenne:

- Alkuleikki n. 15 min

Kuntopiiri-tyylillä motoasemien suorittaminen n. 45min

- Tasapainoilu
- Pujottelu
- Kieriminen
- Esineiden järjestely
- Hernepussin heittäminen
- Pallon potkaisu
  
- Loppuleikki n. 15min
  
- Arviointi ja kunniakirjojen jako n. 15min

### **Liite 3. Motoasemien pisteytys**

#### Tasapainoilu:

- 1 piste - kulje rata etuperin silmät auki
- 2 pistettä - kulje rata hernepussi pään päällä
- 3 pistettä - kulje rata takaperin, kulje rata silmät kiinni

#### Pujottelu:

- 1 piste - pujottele kävellen etuperin
- 2 pistettä - pujottele juosten, pujottele hernepussi pään päällä
- 3 pistettä - pujottele pallon kanssa, pujottele mailan ja pallon kanssa, pujottele takaperin

#### Kieriminen:

- 1 piste - kieri patjan päästä toiseen
- 2 pistettä - kieri hernepussi käsien välissä
- 3 pistettä - kieri hernepussi jalkojen välissä, kieri pitäen jalat ja kädet ilmassa

#### Esineiden järjestely:

- 1 piste - järjestä esineet oman mielesi mukaan
- 2 pistettä - järjestä esineet värin mukaan
- 3 pistettä - järjestä esineet muodon mukaan

#### Hernepussin heittäminen:

- 1 piste - heitä lähempänä olevalta viivalta
- 2 pistettä - heitä kauempana olevalta viivalta
- 3 pistettä - heitä kaikki esineet neliöiden sisään

#### Pallon potkaisu:

- 1 piste - keilaa isolla jumppapallolla
- 2 pistettä - keilaa pienemmällä pallolla potkaisten/vierittäen, keilaa kauempaa
- 3 pistettä - keilaa heikommalla kädelle/jalalla, kaada kaikki keilat

## Liite 4. Palautekyselylomake

### Palautekysely

Arvioi toimintaa asteikolla 1-4.

1=välttävä 2=tydyttävä 3=hyvä 4=erinomainen

1. Toiminnan mielekkyys

1                      2                      3                      4

2. Toiminnan sujuvuus

(Miten tuokio mielestäsi toimi käytännössä, tuliko jonottamista ym)

1                      2                      3                      4

3. Alku- ja loppuleikit, motoasemat

1                      2                      3                      4

4. Ohjaajan toiminta ja osaaminen

(Sisällön suunnittelu, tuokioiden ohjaaminen)

1                      2                      3                      4

5. Kehitysehdotuksia?

---

---

6. Vapaa sana

---

---