

Kehitysvammaisen henkilökohtainen ohjaus

Johanna Turunen

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Kevät 2014



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p>Tekijä tai tekijät Johanna Turunen</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi LOT 10-13</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Kehitysvammaisen henkilökohtainen ohjaus</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 44 + 4</p>
<p>Ohjaaja tai ohjaajat Jyrki Vilhu</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja ohjata henkilökohtaisesti kehitysvammaista 35-vuotiasta miestä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää mitä eroja kehitysvammaisen henkilökohtaisella ohjauksella on niin sanottuun normaalin personal trainingiin ja mitä täytyy ottaa huomioon ohjatessa erityisliikuntaa.</p> <p>Tutkimus aloitettiin tutustumalla henkilöön, hänen tavoitteisiinsa sekä asumisyksikön ohjaajien toiveisiin. Näiden asioiden pohjalta suunniteltiin viiden kuukauden harjoitus-suunnitelma. Viikkoon kertyi kaksi harjoitusta, joista toinen suoritettiin aikuisten kehitysvammaisten liikuntakerhossa Lahdessa ja toinen Vierumäellä. Ohjaukset tapahtuivat 2012 syyskuusta 2013 tammikuuhun.</p> <p>Erityisen tärkeää tutkimuksen alussa oli pohtia miten kehitysvammaista henkilöä voi motivoida ja kannustaa liikunnan pariin. Passiiviselle liikkujalle uuden elämäntavan opettaminen liikunnan avulla voi olla haasteellista. Ohjattavan sisäisen motivaation avulla olisi mahdollisesti päästy nopeammin tavoitteisiin, mutta motivaatiota luodessa pitkälti ohjaajajohtoisesti kesti hetken ennen kuin tuloksia alkoi syntyä.</p> <p>Kehitysvammaista henkilöä ohjatessa on tärkeää kohdata henkilö hänenä itsenään. Ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjattavan kyvyt sekä rajoitteet. Tämän opinnäytetyön tuloksena kohdehenkilön paino putosi, henkilö muuttui arkipäiväisissä toiminnoissa aktiivisemmaksi, rohkeammaksi ja puheliaammaksi sekä motivaatiokyselyn perusteella ohjattavan motivaatio kasvoi. Ohjaaja itse kartutti asiantuntemustaan ja käytännön kokemustaan soveltavan liikunnan ja personal trainingin kentässä, onnistui saavuttamaan kohdehenkilön tavoitteet sekä kehittyi ohjaajana.</p>	
<p>Asiasanat Kehitysvammaisuus, autismi, soveltava liikunta, personal training</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Author or authors Johanna Turunen</p>	<p>Group or year of entry LOT 10-13</p>
<p>The title of thesis Personal training for a person with intellectual disabilities</p>	<p>Number of pages and appendices 44 + 4</p>
<p>Supervisor or supervisors Jyrki Vilhu</p>	
<p>This study aimed at creating a training programme and to giving individual instruction to a 35-year-old person with intellectual disabilities. The main goal of this study was to find out what differences there are between instructing a person with intellectual disabilities compared to instructing a “normal” person and what to take into consideration while instructing adapted physical activities.</p> <p>The study was started with making acquaintance with the person’s goals and the goals of his supervisors at the housing unit where he lives. Based on the first meeting a training programme for five months was planned. There were two exercise sessions in a week. One was held at a sports club for adults with intellectual disabilities in Lahti and the other one at Vierumäki. The exercise sessions took place from September 2012 to January 2013.</p> <p>It was extremely important at the beginning of the study to consider how a person with intellectual disabilities can be motivated and encouraged to a more physically active lifestyle. It can be challenging to teach a new lifestyle for a person who has been physically passive most of his life. With the help of the person’s intrinsic motivation, goals would possibly have been achieved faster, but the motivation was created mainly by the instructor and it took a while before results were seen.</p> <p>While instructing a person with intellectual disabilities it is important to confront the person as who he is as a person, not as a person with intellectual disabilities. The instructor should take into consideration the person’s abilities and limitations. As a result of this study, the person lost weight, became more active in everyday life, became more brave and talkative. Based on the motivation questionnaire, the person’s motivation grew during the programme. The instructor herself grew her expertise and gained practical experience in the field of adapted physical activities and basic personal training and succeeded in accomplishing the set goals and also developed as an instructor.</p>	
<p>Key words intellectual disabilities, autism, adapted physical activities, personal training</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Kehitysvammaisuus	2
2.1 Kehitysvammaisuuden syyt.....	3
2.2 Kehitysvammaisuuden asteet.....	4
3 Autismi	7
3.1 Autismin tunnuspiirteet.....	8
3.2 Kehitysvammaisuus autismissa.....	10
4 Soveltava liikunta.....	12
4.1 Liikunnan soveltaminen	13
4.2 Soveltavan liikunnan tavoitteet.....	15
4.3 Soveltavan liikunnan suunnittelu.....	15
4.3.1 Liikunnan suunnittelu kehitysvammaiselle henkilölle.....	16
4.3.2 Liikunnan suunnittelu autistiselle henkilölle	17
5 Personal training.....	19
5.1 Ohjaajan merkitys.....	20
5.2 Tavoitteet ja niiden saavuttaminen	21
5.3 Motivaatio.....	23
6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	27
7 Toiminnan kuvaus.....	28
8 Tutkimusmenetelmät.....	30
8.1 Kohdehenkilö	30
8.2 Motivaatiokysely	30
8.3 Harjoituspäiväkirja	30
8.4 Mittausmenetelmät.....	31
9 Tutkimustulokset.....	32
9.1 Motivaatiokyselyn purku	32
9.2 Mittaustulokset	33
10 Pohdinta	35
Lähteet.....	39
Liitteet.....	45

Liite 1. Harjoitussuunitelma.....	45
Liite 2. Motivaatiokysely.....	47

1 Johdanto

Liikunta on tärkeää kaikille. Ihmisillä, joilla on toimintakykyyn ja terveydentilaan liittyviä haasteita, liikunta on erityisen oleellista. Liikunnan avulla parannetaan elämänlaatua ja ennaltaehkäistään monenlaisia sairauksia ja sen avulla ylläpidetään ja kehitetään jo olemassa olevaa toimintakykyä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38.)

Suomen väestöstä lähes neljänneksellä eli yli miljoonalla ihmisellä on tarve liikunnan soveltamiselle. Heistä noin puoli miljoonaa on vammaisia henkilöitä ja yli 800 000 ikäihmisiä tai eläkeläisiä, joilla on korkean iän lisäksi erilaisia vammoja, sairauksia ja toimintarajoitteita. Erityisryhmien liikunnassa ei siis ole kyse pienistä väestöryhmistä. Nykyisin tavoitteelliseen ja ohjattuun erityisryhmien liikuntatoimintaan osallistuu yli 200 000 eri lailla vammaista, pitkäaikaissairasta tai iäkästä suomalaista. (Koivumäki 2004, 177.) Suuren väestöryhmän ja erityisliikunnan toimintaan ohjautuvien pienen osallistumismäärän takia soveltavalle liikunnalle ja sen erilaisille variaatioille on tällä hetkellä tarvetta.

2000-luvulla syntyi ”kaikille avoin” liikunnan käsite. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla. Tavoitteena on, että ketään ei suljeta ulkopuolella vaan kaikkien kuuluisi saada mahdollisuus. Lisäksi yritetään pyrkiä mahdollisimman tasavertaiseen ja oikeudenmukaiseen liikuntaan. (Rintala ym. 2012, 13-14.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ”kaikille avointa” liikunnan käsitettä ja laajentaa soveltavan liikunnan kenttää myös personal trainingin puolelle. Personal trainingilla soveltavan liikunnan puolella on uutuusarvoa, koska sitä ei ole ennen ainaakaan tutkimuksen tavoin kokeiltu. Opinnäytetyö oli toiminnallinen, joka on raportoitu tutkimuksen muotoon. Ennen kirjoitusprosessia toteutettiin viiden kuukauden harjoitusjakso. Miten personal training soveltuu kehitysvammaiselle henkilölle, oli kysymys mitä tämän opinnäytetyön avulla pyrittiin selvittämään. Opinnäytetyön avulla pyrittiin myös antamaan kohdehenkilölle onnistumisen avaimet hänen omaan tavoitteeseensa ja mahdollisesti laajentamaan opinnäytetyön ideaa ja konseptia laajemmallekin yleisölle.

2 Kehitysvammaisuus

Suomessa on voimassa kehitysvammalaki, joka oikeuttaa sen erityishuollon palveluihin henkilön, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi ja joka muiden lakien nojalla ei voi saada tarvitsemiaan palveluja (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 15-16). Periaatteessa kyseeseen tulevat siis kaikki vammaisuuden muodot, jotka ilmenevät yksilön kehityksen aikana (Launonen 2009, 144).

Maailman terveysjärjestö WHO: luokituksen mukaan älyllinen kehitysvammaisuus on tila, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai puutteellista (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 165). Kehitysiässä ilmaantuvat taidot, kuten yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot, ovat yleensä erityisen puutteellisia (Kaski ym. 2012, 16).

Kehitysvammalla tarkoitetaan hermoston toimintakyvyn laaja-alaista rajoittuneisuutta. Tämä ilmenee heikompana toimintana sekä älyllisessä toiminnoissa että adaptiivisessa käyttäytymisessä, joita ovat muun muassa sosiaaliset, kielelliset, älylliset, motoriset, omatoimisuustaidot sekä tarkkaavuus ja hahmottamiskyky. Kehitysvamma ilmenee yleensä ennen 18-vuoden ikää. (Arvio 2011, 12; Rintala ym. 2012, 86.)

Kehitysvammaisuutta voidaan määritellä ja tarkastella usealla eri tavalla, kuten toimintakyvyn, lääketieteen sekä sosiaalisen näkökulman avulla. Perinteisesti kehitysvammaisuutta on tarkasteltu lääketieteen näkökulmasta. Toimintakyvyn näkökulmassa pohditaan ihmisen valmiuksia selviytyä eri ympäristöissä ja sosiaalisessa pyritään muistamaan, että vamman sijaan ihmisen mahdollisuuksia rajoittavat usein syrjintä, ennakkoluulot ja erityinen riippuvuus muista ihmisistä. Sosiaalinen näkökulma on noussut vahvasti viime vuosina. (Seppälä & Rajaniemi 2012.)

Muut vammat ja liitännäissairaudet voivat yhdistyä kehitysvammaan. Niistä tyypillisimpiä ovat dementiaa aiheuttava Alzheimerin tauti, epilepsia, erilaiset aistivammat ja autismin kirjon häiriöt. (Seppälä & Rajaniemi 2012.) Yleistäen voidaan sanoa, että vaikeas-

ti vammaisilla on useimmiten ruumiillisia lisävammoja ja – sairauksia ja lievemmin vammaisilla henkilöillä psyykkisiä ja psykososiaalisia häiriöitä. Kehitysvammaisista henkilöistä muodostuu kirjava joukko erilaisia ihmisiä, joilla on hyvin monenlaisia kykyjä ja taitoja, mutta myös vaihtelevia toimintarajoituksia. (Rintala ym. 2012, 87.)

2.1 Kehitysvammaisuuden syyt

Mikäli mahdollista on vamman syy vammaisen ja hänen omaisten oikeus tietää. Kehitysvammaisuutta aiheuttavien tekijöiden selvittämisellä on tärkeä merkitys yksilötasolla, koska selvittämällä syyt tiedetään mitä hoidetaan. Tietoa voidaan käyttää myös hyväksi kuntoutus- ja opetussuunnitelmassa, ennusteen laadinnassa sekä seurattessa muutoksia kehityshäiriöiden syissä ja suunnitella niiden ehkäisyä. (Arvio 2011, 17; Kaski ym. 2012, 25.) Lääkärillä, psykologilla, terapeutilla ja fysioterapeutilla on tärkeä osa syiden selvittämisessä. Lääkärin tehtävä on selvittää vamman syy kun taas psykologi selvittää kehitysvamman tason. Puhe- ja toimintaterapeutti selvittävät henkilön toimintakyvyn ja aistisäätelyjen häiriöt ja fysioterapeutti on keskeinen tekijä jos vammaan liittyy liikuntavamma. Nämä henkilöt mahdollistavat moniammatillisen työskentelyn kehitysvammaisen diagnostiikassa ja kuntoutustarpeiden kartoittamisessa. (Arvio 2011, 17.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) syy- ja tautikohtainen diagnoosiluokitus on eniten käytetty luokitus kehitysvammaisuutta aiheuttaville tekijöille. (Kaski ym. 2012, 25.) Suomessa käytetään luokitusta, joka seuraa kehitystapahtumia aikajärjestyksessä hedelmöityksestä lapsuusikään (Launonen 2009, 146). Suurin tunnetuista yksittäisistä syistä on perintötekijöistä johtuvat syyt (n.30 %). 40 prosenttia syistä muodostavat pre-, peri- ja postnataaliset syyt (Rintala ym. 2012, 87). Prenataalinen tässä yhteydessä tarkoittaa synnytystä edeltäviä vaiheita, perinataalinen synnytyksen alkamisesta ensimmäisen elinkuukauden loppuun olevaa ajanjaksoa ja postnataalinen tapahtumia perinataalisen jälkeen (Kaski ym. 2012, 26).

Mitä vaikeampi kehitysvamma on, sitä varhaisemmin se kyetään toteamaan. Lievän kehitysvammaisuuden syyt tunnetaan huonommin kuin vaikean kehitysvammaisuuden. Jos syyt pystytään löytämään varhain, se auttaa ennustamaan tulevia vaikeuksia ja pitkällä aikavälillä suunnittelemaan tukimuotoja. (Vilén ym. 2006, 315.) Syitä kehitysvam-

maisuuuteen ei kuitenkaan usein pystytä selvittämään, vaan syy jää tuntemattomaksi noin 50 prosentissa lievistä ja 30 prosentissa vaikeista kehitysvammoista (Kehitysvammaliitto 2013).

2.2 Kehitysvammaisuuden asteet

Kehitysvammaisuutta on diagnosoitu ja tasoluokiteltu monilla eri tavoilla vuosien varrella. Tietyt kaavamaiset säännöt ovat kaikki perustuneet määrittelemään ne henkilön ominaisuudet, jotka ovat diagnosoinnin ja luokittelun edellytyksenä. (Vaahtera 2002, 10.) Kehitysvammaisuuden diagnosointi on prosessina pitkä ja monivaiheinen. Yhden tutkimus- tai testauskerran perusteella ei pidä antaa diagnoosia. (Rintala ym. 2012, 86.)

Taulukko 1. Älyllinen kehitysvammaisuus, Maailman terveysjärjestön mukaan (Kaski ym. 2012, 18)

Älyllisen kehitysvammaisuuden aste	Älykkyydosamäärä	Älykkyydikä (v)
Lievä	50-69	9-11
Keskivaikea	35-46	6-8
Vaikea	20-34	3-5
Syvä	alle 20	0-2
Muu määrittely	-	-
Määrittelemätön	-	-

Maailman terveysjärjestö, WHO luokittelee älykkyydesteistä saatavilla älykkyydosamäärillä kehitysvammaisuuden neljään ryhmään, joita suomalaisessakin kehitysvammahuollossa ja siihen liittyvässä keskustelussa käytetään edelleen yleisesti (Launonen 2009, 144). Älyllinen kyky ja sosiaalinen sopeutumiskyky voi kuitenkin muuttua ajan kuluessa, ja kyvyt voivat parantua opiskelun ja kuntoutuksen myötä. Tämän takia WHO:n tautiluokitus edellyttääkin, että älyllisen kehitysvammaisuuden asteen luokittelu perustuu senhetkiseen toimintakykyyn. (Kaski ym. 2012, 17.)

Myös ”heikkolahjaisista” puhutaan kehitysvammaisuuteen liittyvässä kielenkäytössä. Tällaisia henkilöitä, joiden älykkyydosamäärä on testeillä mitattuna 71-85, ei virallisesti

katsota kehitysvammaisiksi, mutta jossakin elämän vaiheessa monet heistä käyttävät kehitysvammalain määrittelemiä erityishuollon palveluja. (Launonen 2009, 144-145.)

Lievästi kehitysvammainen on yleensä henkilökohtaisissa toimissaan omatoiminen ja pystyvät aikuisena asumaan itsenäisesti tai hieman tuettuna. Monet ovat myös kykeneväisiä työhön ja ylläpitämään hyviä sosiaalisia suhteita. (Kaski ym. 2012, 19.) Normaalissa yleisopetuksessa lievästi kehitysvammainen saattaa selviytyä erityisopetuksen turvin, mutta mukautettu opetus on vaihtoehtoista yleensä parempi. Lievän kehitysvammaisuuden älykkyytaso vastaa aikuisiässä noin 9-11 vuotiaan tasoa. Lievästi kehitysvammainen lapsi tiedostaa hyvin oman erilaisuutensa, joten itsetunnon tukeminen on erityisen tärkeää. (Vilén ym. 2006, 314-315.)

Merkittäviä viiveitä lapsen kehityksessä aiheuttaa keskivaikkea kehitysvammaisuus. Erityisopetusta lapset tarvitsevat kouluikässä, mutta kykenevät kuitenkin saavuttamaan jonkinasteisen riittävän kommunikaatio kyvyn ja riippumattomuuden itsensä hoidossa. (Kaski ym. 2012, 19.) Keskivaikkeasti kehitysvammaisilla on vaikeuksia oppia kirjoittamaan ja lukemaan, sekä puheen tuottaminen ja ymmärtäminen tuottavat haasteita. Henkilökohtaisista päivittäisistä toimistaan useimmat oppivat kuitenkin selviytymään melko itsenäisesti. Aikuisiässä monet keskivaikkeista kehitysvammaisista pystyvät osallistumaan jonkinlaiseen työelämään ohjattuna, esimerkiksi työkeskuksiin. Keskivaikkea kehitysvammaisuus vastaa 6-8 vuotiaan lapsen tasoa. (Vilén ym. 2006, 314-315.)

Vaikea kehitysvammaisuus aiheuttaa henkilölle jatkuvaa ohjauksen ja tuen tarvetta. Hän tarvitsee paljon apua päivähoitossa, koulunkäynnissä, asumisessa ja työtehtävistä suoriutumisessa. Eleitä, ilmeitä, kuvia ja viittomia tarvitaan puheen apuna jo huomattavasti enemmän. Älykkyyssikä vaikeassa kehitysvammaisuudessa on 3-5 vuotta. (Vilén ym. 2006, 314.) Vaikeasti kehitysvammainen voi kuitenkin kehittyä melko itsenäiseksi henkilökohtaisissa päivittäisissä toiminnoissa pitkän kuntoutuksen avulla (Kaski ym. 2012, 21).

Syvä kehitysvamma saa aikaan sen, että yksilö on täysin riippuvainen muista ihmisistä ja on jatkuvan hoivan tarpeessa. Hän voi kuitenkin tulla omatoimiseksi joissakin päivittäis-

sissä elämän toiminnoissa, kuten yksinkertaisten työtehtävien oppimisessa ja syömisessä. Liikunnassa, kommunikaatiossa sekä kyvyssä huolehtia henkilökohtaisista toimista ja kyvystä hallita suolen ja rakon toimintaa, on syvästi kehitysvammaisella vakavia puutteita. (Kaski ym. 2012, 21.) Katse, keho (kuten rentous/jännittyneisyys), osoittaminen (esim. sormella), eleet ja ilmeet ovat syvästi kehitysvammaisen ilmaisukeinoja. Syvässä kehitysvammaisuudessa älykkyyssikä on kaksi vuotta tai vähemmän. (Vilèn ym. 2012, 315).

3 Autismi

Vuonna 1943 Leo Kanner julkaisi artikkelin ”Autistiset häiriöt tunneperäisessä vuorovaikutuskyvyssä.” Vuotta myöhemmin itävaltalainen lastenlääkäri Hans Asperger teki omia havaintojaan lapsista, joiden ominaisuuksia hän luonnehti yhteisnimityksellä ”lapsuuden autistiset persoonallisuuspoikkeavuudet.” Hans Asperger työskenteli Itävallan Wienissä tuntematta Leo Kanneria ja tämän artikkelia. Molempien tutkimuksilla on ollut suuri vaikutus seuraavina vuosikymmeninä kun autistiset lapset alkoivat herättää maailmalla huomiota. (Gillberg 2000, 10.)

Psykodynaaminen koulukunta vaikutti vahvasti 1940-1960 luvuilla ja he näkivät autismin aiheutuneen äiti-lapsi – suhteen häiriöstä. Biologista perusetiologiaa sen sijaan korostettiin oppimis- ja neuropsykologisessa näkemyksessä. Nykyaikainen tutkimus on vahvistanut biologisen perustan olemassaolon. (Timonen & Tuomisto 1998, 11.) Autismi on oireyhtymä ja se diagnosoidaan poikkeavan käyttäytymisen perusteella. Autismiin syy on neurobiologinen, varhaisen kehityksen häiriö. (Rintala & Norvapalo 2002, 36.) Se vaikuttaa henkilön normaaliin puheen- ja kielenkehitykseen sekä kykyyn olla yhteydessä toisiin, eli ”sosialisaatiokykyyn” (Ikonen & Suomi 1998, 53).

Autismi on elin-ikäinen, laaja-alainen, kehityksellinen häiriö, joka ilmenee yleensä ennen kolmatta ikävuotta poikkeavana käytöksenä (Rintala & Norvapalo 2002, 36). Se on pysyvä ominaisuus, jonka syyt ovat suurelta osin tuntemattomia ja lapsilla luultavasti myös erilaisia. Alttiutta autismiin kehittymiseen arvellaan lisäävän useat eri perintötekijät. Autismiin syntyyn epäillään vaikuttavan äidin raskauden aikaiset infektiot ja ympäristön myrkyt. (Huttunen 2013.)

Autismin kirjo kattaa useita diagnooseja ja siihen lukeutuvat henkilöt poikkeavat paljon toisistaan toimintakykynsä, älykkyytensä ja kaiken muun mahdollisen suhteen. Neurobiologisen kehityksen erilaisuus ja tietyt peruspiirteet yhdistävät heitä kaikkia ja tämän takia heidän katsotaan kuuluvan saman sateenvarjokäsitteen alle. Autismiin kirjon henkilö voi olla vaikeasti kehitysvammainen, joka tarvitsee jatkuvaa tukea kaikissa arjen perustoimissa tai hän voi olla älyllisesti taitava ja tehdä väitöskirjaansa yliopistossa, mut-

ta tarvitsee silti jatkuvaa tukea opiskelussa, arjen pyörittämisessä, työllistymisessä ja sosiaalisissa suhteissa. (Partanen 2010, 24–25.) Rintalan, Huovisen ja Niemelän (2012, 90) mukaan autismin kirjoon kuuluvat autistinen oireyhtymä, Aspergin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö sekä laaja-alainen kehityshäiriö.

Kaikissa kulttuureissa on aina ollut autisteja, mutta heidän olemassaoloon ei ole vain tiedetty. Autisteja ei ole osattu diagnosoida kuin vasta 1940-luvulta lähtien. Autismi käsitteenä on laajentunut ja tarkentunut, jolloin myös esiintyvyyksiluvut ovat kasvaneet. (Ikonen & Suomi 1998, 53.) Kielisen (2005, teoksessa Rintala ym. 2012, 90) mukaan autismin tarkkaa esiintyvyyttä on vaikea sanoa, mutta Suomessa se on ainakin 1-2 lasta tuhatta syntynyttä kohden. Autismi on yleensä yleisempää pojilla kuin tytöillä (Rintala ym. 2012, 90).

Autismin tai autistisen käyttäytymisen diagnosoimiseksi ei ole olemassa mitään erityistä biolääketieteellistä menetelmää, tutkimusta tai laboratoriokoetta. Keskeiset johtopäätökset joudutaan tekemään kehityshistoriasta ja käyttäytymispiirteistä. (Räty 1998,73.) Lapsuusiän autismia diagnosoidessa edellytetään sitä, että poikkeavuutta ilmenee 1) keskinäisissä sosiaalisissa suhteissa, 2) kielellisessä tai ei-kielellisessä kommunikaatiossa, sekä 3) kyvyssä leikkiä ja käyttää mielikuvitusta. Edellä mainittujen lisäksi esiintyy 4) poikkeavia reaktioita erityisesti kosketuksen ja kuulon kautta tuleviin aistiärsykkeisiin ja 5) epätavallisia, toistuvia stereotyyppisiä liikkeitä. (Rintala & Norvapalo 2002, 36.) Diagnosoimisessa kokemus on käytännössä korvaamaton asiantuntija (Räty 1998,73).

3.1 Autismin tunnuspiirteet

Autismille ja muille samansukuisille poikkeavuuksille luonteenomainen oirekuva on samanaikaisesti esiintyvät vaikeat vuorovaikutuksen häiriöt, vaikeat kommunikaatiohäiriöt ja erittäin rajoittunut ja poikkeava käyttäytyminen (Gillberg 2000, 13). On kuitenkin hyvä muistaa, että tietyistä yhteisistä piirteistä huolimatta autististen henkilöiden käyttäytymiskuva on hyvin yksilöllinen ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten neurologiset sairaudet, ikä, kehitystaso ja ongelmat jne. (Ikonen & Suomi 1998, 56).

Autismin ja Aspergin oireyhtymään liitetty näkyvin ja tunnetuin piirre on sosiaalisten taitojen puutteellisuus. Syvästi autistinen henkilö voi ulkopuolisesta vaikuttaa täysin omaan maailmaansa vetäytyvältä eikä välttämättä osoita minkäänlaista vuorovaikutuksellista kiinnostusta muihin ihmisiin. (Partanen 2010, 30.) Autistiselle henkilölle on tyyppistä, että hän oleskelee yksin erillään toisista ja näyttää olevan ikään kuin omissa maailmoissaan, vaikka hän olisikin hyvin läsnä ja lähellä (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 25). Vuorovaikutuksen ja sosiaalisten tilanteiden harjoittelu on tärkeä osa kuntoutusta. Harjoittelu tapahtuu mallien, kuten tarinoiden, näytelmien, sarjakuvien ja videoiden avulla. Näillä keinoilla tavoitellaan asianmukaista käyttäytymistä. (Rintala ym. 2012, 90.)

Autistin kielellisen kehityksen pulmat havaitaan usein ensin (Kerola ym. 2009, 25). Heidän kielelliset ongelmat ovat merkittäviä. Autisteista noin puolet ei koskaan opi puhekieltä, ja ne jotka sen oppivat, käyttävät sitä poikkeavalla tavalla. (Ikonen & Suomi 1998, 57.) Gillberg (2000, 20) toteaa, että autistisella henkilöllä puheen ja ilmeiden jäljitelyn halu/kyky tuntuu puuttuvan tai olevan ainakin vahvasti poikkeava. Autistisen kieli muodostuu ulkoa opituista ilmauksista ja jopa monimutkaisista fraaseista, joita lapsi oppii liittämään asiayhteyksiin ja joita hän satunnaisesti toistelee (Kerola ym. 2009, 25). Kommunikointi tapa on tärkeä löytää autistiselle henkilölle, koska sen avulla hän voi ilmaista itseään ja tulla ympäristönsä ymmärrettäväksi. Tärkeää on löytää esineille ja toiminnoille sama merkitys autistiselle henkilölle sekä muille, kuten ohjaajalle. Konkreettinen muoto merkitykselle voi olla esimerkiksi esine, kuva, puhuttu tai kirjoitettu sana, viittoma tai muu merkki. (Rintala ym. 2012, 90.)

Oudot käyttäytymispiirteet haittaavat autistisen henkilön yksilön kehitystä ja normaalia vuorovaikutusta. Yleensä autistinen henkilö pyrkii luomaan käyttäytymispiirteillään turvallisuuden tunnetta ja hallitsemaan uusien tilanteiden aiheuttamaa epävarmuuden kokemusta. Toistava, stereotyyppinen käyttäytyminen voi johtua myös aistikokemusten poikkeavuuteen liittyvistä tarpeista. Outoja käyttäytymispiirteitä autistilla voi muun muassa olla toistava käsien ja esineiden heiluttelu eli ”stimmaus”, esineiden järjestelyyn juuttuminen, erikoinen ääntely tai samojen liikeratojen jatkuva toistaminen. (Kerola ym.

2009, 25.) Monet autistit vaativat tiettyjen rutiinien täydellistä noudattamista (Gillberg 2000, 24).

On kuitenkin huomattu, että autisteilla on tyypillisiä oppimisen erikoisuuksia, kuten erilaisia erityistaitoja ja valmiuksia tietyissä asioissa. Tätä kutsutaan ”savant-kyvyksi” eli henkilöllä on jokin toiminto, joka on muihin ominaisuuksiin nähden poikkeuksellisen hyvin kehittynyt. Ilmiömäisiä kykyjä voivat olla muun muassa musikaalinen tai matemaattinen kyky tai äärettömän hyvin kehittynyt ulkomuisti. Noin yksi kahdestakymmenestä autistisesta omaa savant-kyvyn. (Gillberg 2000, 27, 80-81.)

Jotta pystytään tekemään luotettavia havaintoja ympäristöstä, on aistien toimittava oikein. Jos jokin aisteista ei toimi kunnolla tai puuttuu, se aiheuttaa monia haasteita henkilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutussuhteessa. (Ikonen & Suomi 1998, 60.) Aistiärsyksiin poikkeavalla tavalla reagoiminen on autismin kirjossa hyvin tyypillistä. Aistikanavat eli näkö-, kuulo-, haju-, maku ja tuntoaisti reagoivat autistisella henkilöllä yleensä liikaa tai liian vähän. Aistien kautta saatu tieto ei aina jäsenny normaalisti tai tieto jää epäselväksi. Autistinen henkilö pyrkii itse säätämään aistiärsyksiä ja hallitsemaan poikkeavasti toimimaansa aistijärjestelmää, tämä aiheuttaa riippuvaisuutta niihin ärsyksiin joita autisti pystyy itse mukauttamaan ja sietämään, esimerkiksi autisti saattaa juuttua samoihin vaatteisiin tai ruokailusta tulee valikoivaa. (Kerola 2009, 97-107.)

3.2 Kehitysvammaisuus autismissa

Kehitysvammaisuuteen voi yhdistyä muita vammoja ja liitännäissairauksia. Tyypillisimpiä niistä ovat dementiaa aiheuttava Alzheimerin tauti, epilepsia, erilaiset aistivammat sekä autismin kirjon häiriöt. (Seppälä & Rajaniemi 2012.) Autismi on kuitenkin yksi merkittävimmistä kehitysvamman rinnakkaisdiagnooseista, koska autismin kriteerit täyttävistä 75 prosentilla on jonkinasteinen kehitysvamma ja kaikista kehitysvammaisista noin 15 prosentilla on eriasteisia autistisia ongelmia. Kuitenkin välillä on vaikeaa päätellä yksittäisestä henkilöstä, että mikä hänen käytöksessään on autismia ja mikä liittyy kehitysvammaan. (Arvio 2011, 91.)

Autismi ja kehitysvammaisuus ovat monella tapaa samantyyppisiä käsitteitä. Molemmat ovat aivokuoren toimintahäiriöitä, ilmenevät perheittäin ja suvuittain, adaptiiviset taidot ovat heikohkot, altistavat mielenterveysongelmille sekä epilepsialle ja molemmat ovat jatkumoa, eli on sekä vaikeaa että lievää autismia ja kehitysvammaisuutta. (Arvio 2011, 92.)

Nykyisin ollaan yhtä mieltä siitä, että autistiset lapset ovat kehitysvammaisia. Käsitys siitä, että hyvätasoisilla ja lahjakkaillakin autistisilla lapsilla on suhteellisia kehitysvam-
moja eli toisin sanoen vaikeuksia älyllisessä toiminnassa, on alkanut hitaasti edetä hyväksytyksi käsitteeksi. Kehitysvammaisuus autismin yhteydessä on yleensä korostuneempi tytöillä kuin pojilla. (Gillberg 2000, 50.)

Kehitysvammaisuus on osa autistin vaikeuksia, johon yleensä on mahdotonta vaikuttaa pitkällä tähtäimellä – ei edes intensiivisellä kuntoutuksella. Autismi ja kehitysvammaisuus johtuvat samasta taustalla olevasta häiriöstä, joka aiheuttaa vaikeuden ymmärtää ympäristöstä tulevia ärsykeitä oikein. (Gillberg 2000, 90.)

4 Soveltava liikunta

Soveltavasta liikunnasta puhuttaessa on kyse sellaisten henkilöiden liikunnasta, joilla on sairauden, vamman, sosiaalisen tilanteen tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan (SoveLi 2013). Soveltavan liikunnan käsitettä voidaan käyttää aina, kun puhutaan liikunnanopetuksen tai –ohjauksen muokkaamisesta jokaisen yksilön tarpeita vastaavaksi. Opetusmenetelmiä, liikuntaympäristöä, sisältöjä ja opetuksen tavoitteita muokataan siten, että ne palvelevat oppijan edistymistä. (Huovinen & Rintala 2007, 196.)

”Erityisryhmät” ja ”erityisliikunta” termit ovat vuosikymmenien perinne. Näitä termejä on totuttu käyttämään ja niiden merkitys on ymmärretty tietyllä tavalla eli ”vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuntana”, kun on tarvittu liikunnan sovelluksia. On kuitenkin aika siirtyä käyttämään yhä enemmän soveltavan liikunnan käsitettä (Adapted Physical Activity), joka on jo englanninkielisiin maihin vakiintunut. (Rintala ym. 2012, 10.)

Soveltava liikunta koskettaa suomalaisista yli viidesosaa, kun otetaan lukuun eritavoin vammaiset ja pitkäaikaissairaajat lapset, aikuiset ja ikääntyneet sekä muut erityisryhmiin kuuluvat henkilöt, kuten esimerkiksi sosiaalisesti sopeutumattomat, kriminaalihuollon piirissä olevat tai päihdeongelmaiset. Liikuntalaki edellyttää, että liikuntatoimen, koulujen, erityisliikunnan järjestöjen ja sosiaali- ja terveydenhuollon järjestävät kaikille erityisliikuntaa tarvitseville mahdollisuuden harrastaa liikuntaa. Nykyään erityisryhmien liikunnan suunnittelussa pyritään käyttämään voimaannuttamisen ideologiaa, eli otetaan kohdehenkilöitä mukaan liikuntapalveluiden tuottamiseen. (Rintala & Huovinen 2007, 186.) Jos henkilö tarvitsee liikunta-avustajan läsnäoloa, kuljetuspalveluja liikuntapaikalle tai yksilöllisiä apuvälineitä, näihin vammaisuudesta johtuviin erityisjärjestelyihin ja –kustannuksiin tulee avuksi vammaispalvelulaki (Saari & Keskinen 2002, 9).

Soveltavan liikunnan palveluita on ajansaatossa pyritty kehittämään. 1950-luvulla vammaisilla oli erilliset ja segregoidut palvelut. Näistä palveluista on keskusteltu laajasti, koska niiden katsottiin eristävän vammaiset henkilöt yhteiskunnasta. Nykyään on voimassa ”kaikille avoin” liikunnan käsite, jonka avulla pyritään mahdollistamaan jokaiselle

itselleen sopiva liikuntaharrastus. (Rintala ym. 215-217.) Soveltavan liikunnan historian alkuvaiheisiin on vahvasti vaikuttanut koululaitos, yleinen urheilutoiminta, eri vammaisurheilujärjestäjät sekä lääketiede ja sodat. 1800-luvun puolivälissä alkoi koululiikunta, jossa korostui terveyden merkitys ja sairauksien ehkäisy. Voimistelijaopettajatutkintoon lisättiin vuosisadan vaihteessa ”täydellinen sairasvoimistelukoulutus”, johon vaikutti huoli koulunuorison heikosta terveydentilasta ja siitä koituvista ongelmista. Tällöin voimistelunopettajat saivat enemmän terveydenhoidollista vastuuta. (Rintala ym. 2012, 11.)

Toinen soveltavan liikunnan historiaan vaikuttanut tekijä oli urheilutoiminnan kehittyminen 1900-luvulla, jonka mukana kehittyi myös vammaisurheilutoiminta. Tuolloin suomeen perustettiin muun muassa ensimmäinen kuurojen urheiluseura ja tämän jälkeen Kuurojen Urheiluliitto. Kolmas tekijä oli maailmansotien jälkeinen kuntoutustarve. Esimerkiksi suomen sodissa haavoittui yli 200 000 sotilasta, joista yli neljäsosa vammautui pysyvästi. Tämä pakotti yhteiskunnan huomioimaan erityisryhmien liikunnan tarpeen ja merkityksen. Lopullisesti soveltava liikunta vakiinnutti suomessa paikansa, kun tieto liikunnan positiivisista vaikutuksista terveyteen ja fyysiseen kuntoon ymmärrettiin. (Rintala ym. 2012, 11.)

4.1 Liikunnan soveltaminen

Varhaiskasvatuksessa, kouluissa, liikunta- ja urheiluseuroissa, kuntien järjestämissä liikuntaryhmissä, kaupallisissa liikuntapalveluissa jne. liikunnanopetusta tulisi soveltaa osallistujien yksilöllisiä tarpeita vastaavaksi. Osallistujien kyvyt, ominaisuudet ja liikuntatilanne, käytettävissä olevat välineet, liikuntatilat tai ryhmän koko, vaikuttavat soveltamisen määrään. (Huovinen & Rintala 2007, 197.)

Opetuksessa täytyy huomioida muutamia kysymyksiä, kuten onko toiminta järjestetty osallistujien mukaan ja vastaako toiminta osallistujien tarpeita ja huomioidaanko heidän erilaiset kehitysvaiheet ja osaamisalueet (Rintala ym. 2012, 272). Soveltavassa liikunnanopetuksessa voidaan käyttää laajamittaisesti opetustyylien kirjoja oppilaan itseohjautumisesta opettajajohtosiin työtapoihin. Yksi tehokkaimmista soveltavan liikunnanopetuksen keinoista on vertaisoppiminen. Vertaisoppimisella tarkoitetaan sitä, että luokka-

kaverit tukevat toisen oppilaan oppimista mm. olemalla avustajina, suoritusten tarkkailijoina ja palautteen antajina. (Block 2007, teoksessa Huovinen & Rintala 2007, 204.)

Vuonna 2009 Nuori Suomi otti käyttöön OSAT-ajattelun, joka on sovellettu australialaisen TREE-mallin pohjalta. OSAT-ajattelu tuo esille neljä erilaista soveltamisen ulottuvuutta, jotka ovat opetustyyli, säännöt ja ohjeet, asianmukaiset välineet sekä tila ja ympäristö. (Rintala ym. 2012, 271.)

Sääntöjä ja ohjeita tulisi muokata niin, että se saataisiin vastaamaan paremmin osallistujien tarpeita kuitenkin niin, että toiminnan idea säilyy. Sääntöjen ja ohjeiden tulisi olla selviä ja helppoja ymmärtää, mikäli ne ovat epäselviä tai monimutkaisia voi joitakin sääntöjä poistaa, vähentää vaihtoehtoja tai poistaa nopeat roolinmuutokset. Sääntöjä ja ohjeita muuttamalla yksinkertaistetaan pelin tai leikin kulkua. (Rintala ym. 2012, 273.)

Asianmukaiset välineet poistavat tai vähentävät toimintakyvyn alenemista johtuvaa haittaa sekä mahdollistavat tasavertaisen harrastamisen eri liikuntalajeissa (Kuutamo & Hölsömäki 2005, 8). Oikein valittu väline auttaa usein liikunnan oppimisen ongelmiin, väline auttaa oppilasta onnistumaan. Pehmeämmän, kevyemmän tai suuremman pallon käyttäminen hidastaa peliä ja antaa lapselle aikaa reagoida tilanteisiin. (Huovinen & Rintala 2007, 207.) Välineillä, jotka hidastavat peliä tai vähentävät vaadittavien suoritusten määrää tai kestoja, voidaan vähentää myös liikuntamuodon kuntovaatimuksia (Rintala ym. 2012, 224).

Tilan ja ympäristön selkeydellä ja rajaamisella autetaan henkilöä keskittymään oleelliseen ja tukemaan oppimista. Ympäristön tulisi olla liikkumisesteetön ja selkeä. Aistiärsykkeiden määrää pyritään rajaamaan, kuten värien käyttö tulisi olla harmonista, salin lattia mahdollisimman yksivärinen, tila mieluiten meluton ja kaiuton, lämpötilan ja ilmaston tulisi olla säädettävissä, tavaroilla ja välineillä selkeät omat paikkansa ja kiinteiden kalusteiden määrä salissa tulisi olla rajoitettu. (Huovinen & Rintala 2007, 205-206.)

4.2 Soveltavan liikunnan tavoitteet

Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat pääpiirteiltään samat mitä yleisessä liikunnanopetuksessa. Niitä ovat muun muassa oman fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn tunteminen, kehittäminen ja ylläpito, liikunnallisten ja terveiden elämäntapojen omaksuminen, yhteistyötaitojen parantaminen, itsetunnon- ja luottamuksen kohentaminen sekä kansalliseen liikuntakulttuuriin tutustuminen. (Huovinen & Rintala 2007, 199.) Terveystilan ja toimintakyvyn erilaisuuden vuoksi henkilöiden yksilölliset tavoitteet poikkeavat toisistaan. Toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet tulee ottaa huomioon liikunnassa tasapuolisesti. Asetetuilla tavoitteilla ratkaistaan mihin opetuksella ja ohjauksella pyritään. (Koljonen & Rintala 2002, 203.)

Yleensä henkilöillä, joilla on rajoittava vamma tai sairaus, on usein tavallista enemmän epäonnistumisen kokemuksia liikuntatilanteissa, mikä voi johtaa heikompaan minäkäsitykseen sekä alentuneeseen pätevyys tunteeseen. Liikunnassa tulisi siis kiinnittää erityistä huomiota sosiaalis-affektiivisiin tavoitteisiin, koska on havaittu että liikunnassa koetun onnistumisen ja mielihyvän yhteys auttavat positiivisen minäkäsityksen luomiseen. (Huovinen & Rintala 2007, 199-200.)

Opettajan tai ohjaajan tulisi miettiä yhdessä osallistujien kanssa tavoitteet, sillä se lisää sitoutumista toimintaan. Tavoitteita asetettaessa on syytä pitää mielessä se, miten henkilö tai ryhmä vammastaan tai sairaudesta huolimatta pystyy tekemään. (Koljonen & Rintala 2002, 204.) Yleensä tavoitteet tulisi miettiä erilaisille ajanjaksoille kuten lukuvuodelle, kuukaudelle, viikolle, päivälle ja jopa yksittäiselle tunnille. Tavoitteet tulisi pitää kohtuullisina ja niiden olisi hyvä olla mahdollisimman konkreettisia ja yksiselitteisiä, näin kaikki osallistujat saavuttavat tiedon siitä mitä heiltä odotetaan ja tavoitteiden saavuttamisen arviointi tulee mahdolliseksi. (Huovinen & Rintala 2007, 200.)

4.3 Soveltavan liikunnan suunnittelu

Samat periaatteet toimivat niin soveltavan liikunnan opetus- ja ohjaus tilanteissa kuin muussakin liikunnan opetuksessa eli yritetään ottaa huomioon koko opetusryhmä, ympäristö sekä käytettävissä olevat tukipalvelut ja välineet (Koljonen & Rintala 2002, 202;

Rintala ym. 2012, 244). Suunnittelemalla harjoituksen ja toiminnan etukäteen varmistetaan oikeasuuntainen ja tavoitteellinen toiminta ryhmälle. Ilmapiiri voi parantua oppimista edistäväksi, innostavaksi ja toimivaksi kun tunti on suunniteltu. (Stevander 1999, 82.)

Oppilaiden yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista varten on opettajan hankittava tietoa oppilaistaan, kuten heidän taidot, persoonallisuudenpiirteet ja kiinnostuksen kohteet. Nämä tiedot ohjaavat, helpottavat ja tarkentavat suunnittelua, koska niiden avulla opitaan tuntemaan ryhmä ja sen jäsenet. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104; Ranto 1999,77.)

Ennen soveltavan liikunnan opetusta on tarpeellista tehdä etukäteen terveystarkastus, jotta ohjaaja tietää millaisia terveyteen liittyviä seikkoja hänen tulee ottaa huomioon opetuksessaan. Olisi hyvä myös keskustella lapsen huoltajien ja muiden hänen kanssaan läheisesti toimivien henkilöiden kanssa opetukseen liittyvistä asioista. (Huovinen & Rintala 2007, 198.) Osallistujien tarve erityiseen tukeen, kuten tukiopetukseen, henkilökohtaiseen avustajaan, erityisten liikuntavälineiden hankkimiseen, kuljetuspalveluihin tai yhteistyöhön erityisliikunnanopettajan kanssa on hyvä selvittää myös ennen ohjausta.

4.3.1 Liikunnan suunnittelu kehitysvammaiselle henkilölle

Kun suunnitellaan liikuntaa kehitysvammaiselle henkilölle, ohjaajan ja opettajan tulisi pitää mielessään ohjattavan yleiset psykomotoriset, kognitiiviset ja affektiiviset ominaisuudet. On kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen on yksilö ja kaikilla ei ole samoja ominaisuuksia, joten toiminta kannattaa mieluummin sopeuttaa kehitysiän kuin kronologisen iän mukaan. (Rintala 2002, 32.)

Kehitysvammaiselle henkilölle liikunnan tulee olla konkreettista ja ohjeiden yksinkertaisia. Ohjeiden tulee olla lyhyitä, positiivisesti vahvistavia, demonstroituja ja monikanavaisia, kuten puheen ja manuaalisen avustuksen yhdistämistä. Kehitysvammaiset oppivat parhaiten tekemällä ja varsinkin silloin kun opetettava asia on pilkottu pienempiin osiin. Opittua asiaa on myös hyvä toistaa mahdollisimman usein. Säännöllinen keräys vahvistaa taidon säilymistä ja yleistää opitun asian. (Rintala ym. 2012, 88.)

Usealla kehitysvammaisella on alhainen minäkuva ja he eivät ole kovin usein motivoituneita liikkumaan, tämä voi johtaa siihen että he turhautuvat helposti. Liikunnan tulisi tämän takia olla sellaista, että siinä olisi mahdollista onnistua jo heti alussa. Liikunnan tulisi olla myös sellaista, että se kehittäisi motoriikkaa ja oman kehon hahmotusta mahdollisimman hyvin. Nämä taidot kehittyvät kehitysvammaisilla useasti hitaammin mitä vammattomilla. (Rintala 2002, 35; Rintala ym. 2012, 89.)

Liikunta on hyvin tärkeää kehitysvammaiselle henkilölle, koska monella on jo ylipainoa lapsena, heidän lihaksensa ovat hypotonisia eli lihastonus on alentunut ja se vähentää lihasten voiman tuottoa. He ovat myös monella osa-alueella, kuten lihasvoimassa, ja –kestävyydessä, aerobisessa suoriutumisessa, ketteryydessä, juoksunopeudessa, tasapainossa, notkeudessa ja reaktioajoissa heikompia mitä ikäisensä. (Carr & Shepherd 2010, 195; Rintala ym. 2012, 88.)

4.3.2 Liikunnan suunnittelu autistiselle henkilölle

Sosiaalisuus mainitaan autismin perusongelma-alueeksi. Autistinen henkilö ei tunnu välittävän toisten seurasta, ei osaa ottaa kontaktia normaaleilla tavoilla ja stressaantuu usein muiden ihmisten lähestymisyrityksistä. Tämä vaikuttaa pitkälti siihen, että joukkuepelit joissa täytyy kommunikoida muitten kanssa ja reagoida jatkuvasti muuttuviin tilanteisiin, ovat autistiselle henkilölle hyvin haastavia. (Kerola ym. 2000, 177; Rintala ym. 2012, 91.)

Autistin liikuntaa suunniteltaessa on helpointa lähteä liikkeelle yksilölajeista, joiden tulisi olla sellaisia että sama liikuntaharrastus pystyisi jatkumaan aikuisikään asti. Liikunnan tulisi olla kokonaisuudessaan myös hyvin suunniteltua, selväpiirteistä ja kerrasta toiseen vain hyvin vähän muuttuvaa. Liikuntaa joissa on selkeä alku ja loppu ovat autistiselle henkilölle mieleen, kuten hiihtäminen valmiilla ladulla, liikuntaradat ja juokseminen maastopolulla tai radalla. Nämä lajit alkavat tietystä pisteestä ja loppuvat tiettyyn pisteeseen. (Rintala ym. 2012, 92-93.)

Autistisen henkilön aistien yli- ja aliherkkyys tulee ottaa huomioon. Autistinen henkilö voi reagoida esimerkiksi kosketukseen hyvinkin monella tavalla. Hän voi tuntea sen epämiellyttävänä ja jopa kipuna, jolloin kosketus voi tuntua pikemminkin rangaistukselta kuin keinolta auttaa. Toinen autistinen henkilö voi taas saada tuntoaistinsa kautta liian vähän ärsykeitä, jolloin hän voi kokea fyysisesti koskettamalla annetun ohjauksen erittäin palkitsevana. Tämän takia autistista henkilöä ei voi ohjata liikuntasuoritukseen tietyllä tavalla vaan on otettava selvää henkilön tarpeista ja vahvuuksista ja ratkaistava asiat yksilöllisesti. (Rintala & Norvapalo 2002, 38.)

5 Personal training

Personal training on henkilökohtaista kunto-, terveys- ja hyvinvointivalmennusta, johon sisältyy pitkäjänteinen, suunnitelmallinen ja seurannan alainen valmennus. Personal trainingissa asiakas on aina keskipisteenä, jossa valmentaja toimii tukijana ja suunnan näyttäjänä elintapojen muutosprosessissa. (Trainer4You 2013.)

Personal trainerin täytyy huomioida kropan lisäksi myös asiakkaan korvien väli. Motivoinnilla, tavoitteen asettelulla, asiakkaan itsetunnon- ja itseluottamuksen vahvistamisella sekä asiakaslähtöisellä vuorovaikutuksella, viestinnällä ja henkisellä valmennuksella on merkittävä rooli asiakassuhteissa. (Trainer4You 2013.) Henkilökohtaisen valmentajan kanssa liikunta on myös turvallista, koska personal trainer aloittaa valmennuksen asiakkaan näkökantojen ja niiden taustojen selvittämällä. Asiakkaan käsitysten ja liikuntahistorian selvittely auttaa valmentajaa selvittämään, millainen halu ja minkälaisia edellytyksiä asiakkaalla on liikkumisensa muuttamiseen tai millainen hänen muutosvalmiutensa on. Personal trainerin tehtävä on auttaa asiakasta siirtymään alkuvaiheesta liikunnallisesti aktiivisempaan vaiheeseen. (Haavisto, Kantaneva, Kasurinen, Kilpiä & Paakkunainen 2002, 7; Nupponen & Suni 2011, 215.)

Personal trainerin avulla asiakas saa tukea muutokseen, ammattitaitoista osaamista arjen valintoihin, sitoutumisen liikunnan aloittamiseen sekä terveellisiin elämäntapoihin, nopeamman ja varmemman keinon tavoitteisiin ja motivaation säilyttämiseen. Uuden oppiminen on helpompaa sekä valmennus on monipuolisempaa ja kokonaisvaltaisempaa. (Trainer4You 2013.) Lyhyesti sanottuna personal training valmennus on suunnitelmallista, jatkuvaa, kannustavaa, tehokasta sekä turvallista asiakkaalle (Aalto 2008, 10).

Personal training asiakassuhde käynnistyy yleensä alkukartoituksella, jossa selvitetään henkilön tavoitteet, toiveet ja mieltymykset. Alkukartoituksen tavoite on kurkistaa niin sanotusti ”verhon taakse.” Tämän jälkeen suoritetaan kuntotestit, joiden tulee olla toiminnallisia ja helposti toteutettavia. Näin tiedetään ohjattavan lähtötilanne eli taso miltä ruvetaan ponnistamaan ylöspäin. Alkukartoituksen ja testien jälkeen voidaan suunnitella henkilökohtainen harjoitusohjelma, jonka tarkoitus on olla yksilöllinen, tehokas ja

turvallinen liikuntaohjelma joka takaa myös jatkuvan kehityksen, uupumisen ja ylikunnon välttämisen, mielenkiinnon säilymisen, loukkaantumisriskin pienenemisen, paremman palautumisen sekä harjoitusvasteen. Nämä personal trainerin suorittamat toimenpiteet alustavat kuntoprojektin, jonka jälkeen varsinainen työ ohjattavan puolelta alkaa. (Aalto 2008, 11-75.)

Personal training, eli henkilökohtainen kuntovalmennus lähti liikkeelle Hollywoodin filmistudioilta. Filmistähdille palkattiin omia kuntovalmentajia, koska studio halusi elokuvaan kaunisvartaloisia näyttelijöitä. Filmistudioilta omavalmentajat levisivät vähitellen tavallisen kansan pariin ja sitä kautta jalostunut hiljalleen tavallisten ihmisten liikunta-neuvonnaksi ja terveystalmentukseksi. (Aalto 2008, 10; Haavisto ym. 2002, 7.) Yhdeksi personal trainingin kasvutrendiksi on perusteltu ihmisten huoli omasta terveydestä. Vuodesta 1997 lähtien on Suomessa tarjottu personal training palveluita. (Trainer4You 2013.)

5.1 Ohjaajan merkitys

Ohjaaja on valmennettavalle ylivoimaisesti tärkein tukihenkilö, koska ohjaaminen perustuu hyvin paljon kahden ihmisen väliseen suhteeseen. Ohjaajan tarkoituksenaan on auttaa ohjattavaa saavuttamaan oman liikunnallisen potentiaalinsa ja suorituskäykynsä. (Mero, Nummela, Leskinen & Häkkinen 2007, 419; Niemi-Nikkola 2007, 390.) Personal trainerin avulla tavoitteet voidaan saavuttaa helpommin, varmemmin ja mukavammin (Aalto 2008, 11).

Ohjaajan työssä tarvitaan myös monipuolista osaamista, koska hänen tulee toimia taitojen, tekniikan ja onnistuneen taktiikan opettajana. Kantola (1989, teoksessa Mero ym. 2007, 412) on koontanut listan mistä selviää mitä tekijöitä valmentaja tarvitsee, jotta hän on ammattitaitoinen:

- ohjauksen perustiedot
- ohjaustapahtuman hallinta
- lajiasiantuntemus
- taitojen edistäminen

- fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen
- kehittämiskyky
- innostamiskyky
- sitoutuminen, sitouttaminen
- esiintymistaito
- terve järki
- johtaminen

Ohjaajalla on tärkeää olla hyvät vuorovaikutustaidot, jotka tarkoittavat tässä yhteydessä selkeää itseilmaisua, kuuntelemisen taitoa sekä läsnäolotaitoa. Nämä taidot parantavat ohjaajan ja ohjattavan keskinäistä luottamusta, kunnioitusta ja arvostusta, jotka helpottavat yhteistä tekemistä sekä rakentavat kestäviä asiakassuhteita. (Kaski 2012, 279; Merro ym. 2007, 419; Trainer4You 2013.)

5.2 Tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Yksi tehokkaimmista menetelmistä parantaa suoritusta urheilussa on tavoitteenasettelu, koska se suuntaa urheilijan huomion ja toiminnan suorituksen kannalta keskeisiin asioihin. Tavoitteenasettelu myös rohkaisee urheilijaa kokeilemaan erilaisia strategioita tavoitteen saavuttamiseen ja auttaa urheilijaa pysymään motivoituneena. (Jaakkola & Rovio 2012, 146.)

Rovion mukaan (Jaakkola & Rovio 2012, 138) tavoitteenasettelun toimivuutta edistäviä toteuttamisperiaatteita on useita, mutta tärkeimmät periaatteet ovat seuraavat:

- 1) riittävän haasteellisia
- 2) täsmällisiä ja selkeitä
- 3) lyhyelle ja pitkälle aikavälille asetettuja
- 4) lopputulokseen, suoritukseen ja/tai suoritusprosessiin liittyviä
- 5) pystyvyyden tunnetta puoltavia
- 6) seurannan, arvioinnin ja palautteen annon huomioon ottavia
- 7) vahvuuksia ja voimavaroja hyödyntäviä
- 8) sitoutumista edistäviä

9) sekä yksilölle että ryhmälle asetettuja

Vaikka tavoitteiden tulee olla haasteellisia, on niiden siitä huolimatta oltava realistisia. Kyvyt voivat jäädä hyödyntämättä ja tulokset saavuttamatta jos tavoite on asetettu liian alhaiseksi tai jos tavoite ei ole selkeä. Kaikki tavoitteet, kuten laihduttaminen, kiinteytyminen, kuntoutuminen, ulkonäön kohentaminen yms. ovat yhtä tärkeitä, kunhan tavoite on täsmällinen ja selkeä. Seuranta, arviointi ja palautteen antaminen antavat myös mahdollisuuden realisoida tavoitteita. (Haavisto ym 2002, 9; Jaakkola & Rovio 2012, 139-140.)

Tavoite voi olla joko lopputulokseen, suoritukseen tai suoritusprosessiin liittyvä. Lopputulos asetetaan pitkälle aikavälille, suoritustavoitteet sekä pitkälle että lyhyelle ja prosessitavoite lyhyelle aikavälille. Nämä tavoitteet motivoivat harjoittelemaan. (Jaakkola & Rovio 2012, 139.) Kun tavoitteet siirretään positiivisiin voimavaroihin ja vahvuuksiin huomio keskitetään siihen, mitä yritetään saavuttaa eikä siihen, mitä yritetään välttää. Tämä lisää pystyvyyden tunnetta kun ohjattava uskoo paremmin siihen, että hän selviytyy menestyksekkäästi suorituksesta saavuttaakseen tietyn lopputuloksen. (Jaakkola & Rovio 2012, 138-140.)

Tavoitteenasettelun tulisi kaikilta osa-alueilta edistää sitoutumista. Tavoitteet tulisi tehdä yhteistyössä ohjattavan ja ohjaajan kesken, nimittäin osallistuminen edellyttää sitä, että tavoitteet hyväksytään yhdessä ja niihin myös sitoudutaan. (Jaakkola & Rovio 2012, 140.)

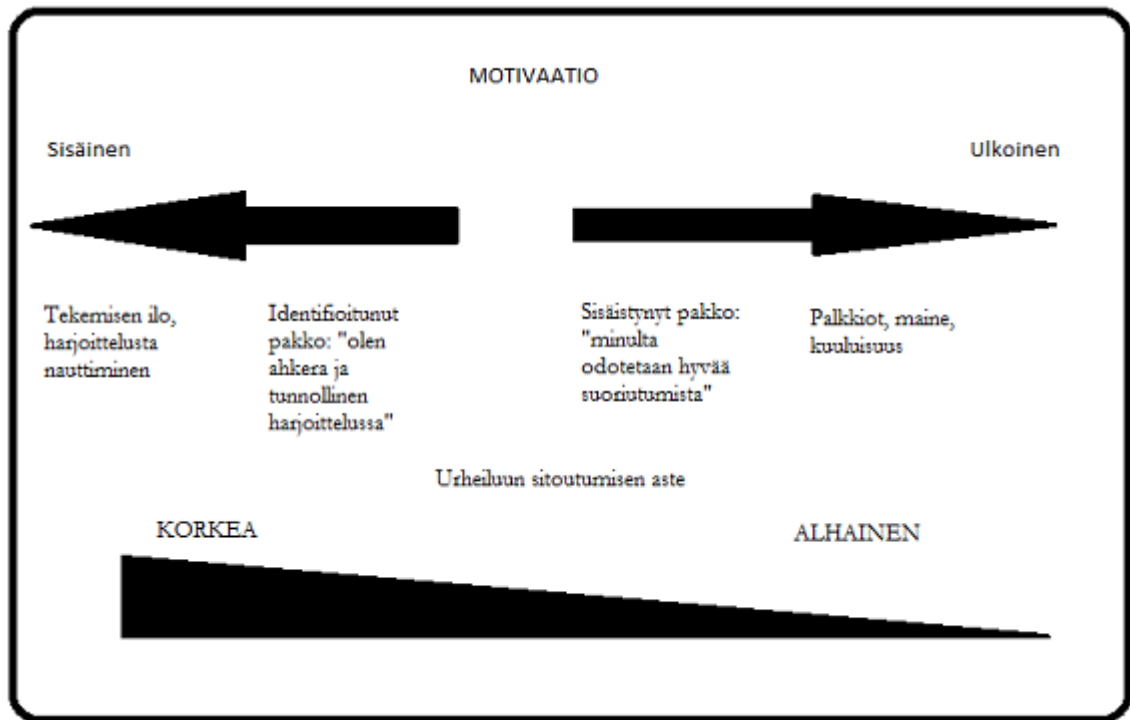
Tavoitteiden saavuttaminen on pitkälti riippuvainen seuraavista keskeisistä tekijöistä: ohjattavan oma panos, kuten kestävyys, itsekuri ja kunnianhimo. Nämä ovat tärkeitä ohjattavalta vaadittavia ominaisuuksia. Ohjaajan panos, harjoitteluolosuhteet, terveenä säilyminen ja koko ohjauksen nousujohtoisuuden onnistuminen ovat myös keskeisiä tekijöitä tavoitteiden saavuttamisessa. (Mero ym. 2007, 422-423; Törnblom 2006, 166.)

Yksinkertaisuudessaan tavoite on tulos, joka halutaan saavuttaa. Se on konkreettinen kuva toivotusta tilanteesta. Tavoitteet antavat elämälle suuntaa ja se on päämäärä joka auttaa pääsemään lähemmäs toivottua tilannetta. (Törnblom 2006, 164-165.)

5.3 Motivaatio

Motiivit ovat toiminnan psyykkisiä vaikuttimia, jotka suuntaavat ihmisen toimintaa kohti tavoitetta (Kalakoski ym. 2007, 15). Käyttäytymisemme kokonaisuudessa motivaatiolla on kaksi erilaista tehtävää. Ensimmäinen näistä on motivaation toimiminen energian lähteenä, joka saa meidät toimimaan tietyllä tavalla ja tietyllä innokkuudella. Toiseksi motivaatio ohjaa käyttäytymistämme. Motivaatio voi ohjata käyttäytymistämme vaatimaan suuntaan, kuten sellaisten harjoitteiden ja toimintatapojen valitsemiseen mitkä edesauttavat kehittymistä lajissa tai tavoitteessa. Motivaatio on kuitenkin monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö, jotka yhdessä vaikuttavat siihen millaiseksi motivaatio muodostuu henkilöllä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.)

Motivaatio vaikuttaa oppimiseen, toiminnan voimakkuuteen, pysyvyyteen ja tehtävien valintaan. Kun henkilö on itse kiinnostunut asiasta ja pitää sitä mielekkäänä ja tärkeänä hän yleensä yrittää tällöin muita enemmän, sitoutuu asiaan, keskittyy paremmin ja suoriutuu tehtävistään laadukkaammin. (Koljonen & Rintala 2002, 207; Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.) Motivaatiota ei voi kuitenkaan käskää, määrätä tai painostaa syntymään, nimittäin se muodostuu sisäinen säätelyn ja henkilön oman muutostarpeen kautta (Turku 2007, 42).



Kuvio 1. Urheiluun sitoutuminen sisäisen ja ulkoisen motivaation jatkumolla (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50)

Motiivit voidaan jakaa kahteen eri luokkaan, ulkoisiin ja sisäisiin. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi, julkisesti saadun tunnustuksen tai menestymisen takia. Tällöin toiminta on erittäin voimakkaasti ulkopäin hallittu ja se voi huonontaa henkilökohtaista hyvinvointia. Ulkoinen motivaatio voi olla lyhyellä aikavälillä tehokasta. (Koljonen & Rintala 2002, 207; Liukkonen & Jaakkola 2012, 50.) Sisäisestä motivaatiosta on kyse silloin kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Toiminnan motiivina voi olla ilo, onnistumisen kokemus, hyvänolon tunne, itsevarmuuden lisääntyminen, sisäinen tasapaino jne. Sisäinen motivaatio perustuu kolmeen tarpeeseen, jotka ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä kolme tarvetta ovat inhimillisiä psykologisia perustarpeita, jotka ovat hyvin yksilöllisiä. (Kalakoski ym. 2007; Koljonen & Rintala 2002, 207; Liukkonen & Jaakkola 2012, 48.) Kun tekeminen menettää uutuudenviehätöksensä, sisäinen motivaatio ei poistu, vaan se voi olla pysyvä persoonallisuuden piirre (Kalakoski ym. 2007, 31). Ulkoisilla motiiveilla on oppimisen alkuvaiheissa tärkeä rooli, mutta pysyvän oppimistuloksen kannalta sisäiset motiivit ovat ulkoisia tärkeämpiä (Koljonen & Rintala 2002, 207)

Ohjattava on motivoitunut silloin, kun hänen toiminnallaan on jokin tavoite tai päämäärä. Motivaatiota ei voi rakentaa toisen puolesta, eikä siirtää toiselle valmiina pakettina. Siihen vaaditaan ohjattavan jonkinasteista osallistumista tai omaa tahtoa. (Turku 2007, 33-35.) Ohjaaja ei pysty vaikuttamaan persoonaan sidottuihin motivaatiotekijöihin, mutta hän voi muodostaa ohjaustilanteiden sosiaalista ilmapiiriä sellaiseksi, että se pyrkisi lisäämään sisäisen motivaation syntymistä (Liukkanen & Jaakkola 2012, 57). Ohjattavan usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa synnyttävät sisäistä motivaatiota, jota ohjaaja voi ruokkia järjestämällä ohjaustilanteet mahdollisimman optimaaleiksi ohjattavan näkökulmasta. Tällöin ohjattava pystyy arvioimaan, että hänellä on mahdollisuudet ja kyvyt tehdä muutoksia, hän todennäköisesti tällöin löytää tarvittavat voimavarat ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. (Turku 2007, 35.)

Turun (2007, 41-43) mukaan motivoivassa ohjauksessa on kuusi erilaista periaatetta. 1) Motivaatio ei tapahdu pakon kautta vaan mahdollisuuden. Parhaimmassa tapauksessa ohjattava kokee elämäntapamuutokset mahdollisuutena vaikuttaa omaan terveyteensä. 2) Vuorovaikutus. Ilmapiirin tulisi olla turvallinen ja luottamusta herättävä, jossa ohjattavalle annetaan mahdollisuus kokea itsensä kunnioitetuksi ja hyväksytyksi elämäntavoistaan huolimatta. 3) Muutoksen mahdollistamiseksi tieto ei ole riittävä tuki. Muutos edellyttää sitkeää työskentelyä ja sitoutumista ohjattavalta ja ohjaajalta. 4) Motivaatio kumpuaa ohjattavasta itsestään. Ohjaajan tulee antaa tilaa, jotta ohjattava itse ratkaisee muutostarpeeseen liittyviä ristiriitoja ja arvovalintojen ratkaisuja. 5) Motivoivan ohjauksen tyylin avulla muutos on houkuttelevaa, eli ohjaajan tulee antaa vastuuta ohjattavalle niin, että hän pystyy tekemään omia valintoja ja säilyttämään niissä oman itsenäisyytensä. 6) Muutosvalmius on tilannesidonnainen tekijä. Muutoksen tekeminen vaihtelee paljon elämäntilanteen ja ajan mukaan. Muutostarpeesta ja siitä puhumisesta on vielä pitkä matka valmiuteen ja tekoihin. Tänä aikana ohjaajan tulee miettiä miten hän ottaa muutosprosessin tekijät huomioon ohjauksessaan.

Ohjaajan yksi keskeisimmistä sisäisistä haasteista on oman motivaation ylläpitäminen riittävän hyvällä tasolla. Kokemukset, sisäiset mallit ja merkityksenantoprosessit vaikuttavat motivaatioon, mutta kuitenkin sen käyttövoimana ovat tunteet. Mikäli ohjaaja ei koe paloa ja aitoa halua ohjata ja valmentaa, hän usein tekee työnsä puoliteholla. Ohjaa-

jan motivaation kannalta on siis tärkeää, että hän löytää työstään asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä. (Kaski 2012, 277.) Turku (2007, 117) on listannut ”elämäntapaohjauksen tukipuut” – harjoituksen, jota voidaan käyttää selvittäessä ohjaajan motivaation taustatekijöitä. Turun mielestä ohjaajan pitää kyseenalaistaa onko oma perustieto riittävän kelvollinen, luottaako omiin ohjaustaitoihinsa, saako riittävästi tukea omalta työyhteisöltä ja esimieheltä, riittävätkö omat henkiset voimavarat kaiken työn hoitamiseen, miten oma ohjausasenne vaikuttaa ja se miten miellämme oman roolimme suhteessa ohjattaviin. Tämä tukipuu helpottaa motivaation ylläpitoa, koska ohjaaja rakentaa tietoisesti perustaa omalle jaksamiselleen. (Turku 2007, 126.)

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää mitä kehitysvammaisen henkilön ohjaaminen tarvitsee onnistuakseen ja miten se sopii kehitysvammaiselle henkilölle. Halusin myös saada selville, mitä täytyy erityisesti huomioida kehitysvammaista ohjattaessa ja miten motivoida häntä. Oma tarkoitukseni tutkimukselle oli kehittää minua ammattitaitoisemmaksi ohjaajaksi ja oppia tuntemaan kehitysvammaisuutta ja liikunta alaa monipuolisemmin.

Tutkimusongelmat kehitysvammaisen henkilökohtaisessa ohjauksessa olivat:

1. Miten henkilökohtainen ohjaus sopii kehitysvammaiselle?
2. Onko viisi kuukautta tarpeeksi pitkä aika saavuttaa tavoitteet?
3. Onnistunko minä auttamaan ohjattavan tavoitteiden saavuttamisessa?
4. Miten ohjausjakso vaikutti kohdehenkilön liikuntamotivaatioon?

7 Toiminnan kuvaus

Opinnäytetyön idea kumpusi Jyrki Vilhulta, josta sitä lähdettiin työstämään ohjaajan haluamaksi. Tämän jälkeen yhteyttä otettiin kohdehenkilön asumisyksikköön Hakamaahan, jossa kohdehenkilöön tutustuttiin paremmin. Henkilökunnan kanssa keskusteltiin tarkemmin kohdehenkilöstä ja vaihdettiin ideoita mitä harjoitusjakso ja opinnäytetyö voisi sisältää. Tällöin tuli puheeksi kohdehenkilön uimataidottomuus ja veden pelko. Ohjaaja on käynyt uimaopettajan ja uinninvalvojan koulutuksen, joten hän halusi käsitellä uimapelkoa tarkemmin. Tällöin päätettiin sisällyttää treeniohjelmaan paljon vesiliikuntaa, koska kahdestaan veteen tutustuminen oli kohdehenkilölle luontevampi vaihtoehto kuin ison ryhmän kanssa.

Ohjaaja suunnitteli harjoitusjakson ja hyväksytti sen Hakamaalla ennen kuin treenaaminen alkoi kohdehenkilön kanssa. Harjoitusjakso sisälsi treenit maanantaisin Lahdessa aikuisten kehitysvammaisten liikuntakerhossa, jota ylläpitää Lahden Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry sekä tiistaisin Vierumäellä, jossa ohjaaja ja kohdehenkilö liikkuvat kahdestaan. Kerhossa pyrittiin tekemään asioita yhdessä ja aktivoimaan koko ryhmää kun taas Vierumäellä kahdestaan liikkuessa tehtiin harjoituksia mitkä kehittivät kohdehenkilön yksilöllisiä taitoja. Vierumäellä ohjaaja pystyi paremmin huomioimaan kohdehenkilön henkilökohtaisia kehitystarpeita, kuten vesipelon voittamisen. Vesipelon kohdehenkilö voitti viiden kuukauden aikana, mutta uimaan hän ei oppinut. Uimaan oppiminen olisi vaatinut pitkäkestoisempaa ja teknillisempää harjoitusta.

Harjoitusjakson alkaessa selvisi pian, että kohdehenkilö ei ollut oma-aloitteinen ja häntä täytyi motivoida ja piristää usein jatkamaan liikuntasuoritusta. Pyöräretkillä kohdehenkilö halusi hyvin usein palata jo lyhyen hetken jälkeen takaisin, jolloin ohjaajan täytyi keksiä mielikuvituksellisia keinoja kohdehenkilön motivaation lisäämiseksi. Esimerkkinä pyöräretkillä käytiin Vierumäen tiellä olevalla junaraiteilla katsomassa ovatko kaiteet alhaalla ja näkykö junaa. Huomattiin pian, että kohdehenkilö piti selvistä aloituksista ja lopuista ja halusi tietää nämä etukäteen. Ohjaaja selitti usein ennen harjoitusta mitä tehtäisiin, missä ja minkä verran. Kohdehenkilö piti paljon harjoituksista, jossa hän kirjaimellisesti näki mistä aloittaa, mitä täytyy matkan varrella tehdä ja mihin voi lopettaa.

Tämän takia tasapainoradat ja kuntopiirit olivat kohdehenkilöstä motivoivia harjoituksia.

Ohjeidenannon tuli olla lyhyttä ja ytimekästä. Kohdehenkilö piti ohjeista, jotka olivat myös hieman leikkisiä ja joissa käytettiin mielikuvia. Veden kannattavuutta harjoitellessa pompittiin kaidetta apuna käyttäen kuin puput ja tasapainoradalla painoteltiin katon harjalla. Ohjaajan täytyi opetella myös puhumaan selkeästi, ohjauksissa ei voitu käyttää termejä ”nosta toisella kädellä” tai ”käänny tuonne.” Suunnilla ja ruumiin osilla tuli olla tarkat termit. Oikean käden nostaminen ja kääntyminen vasemmalle helpottivat kohdehenkilöä havainnoimaan tarkemmin mitä häneltä vaadittiin. Ohjeidenannon selkeyden lisäksi näyttäminen ja fyysisesti kohdehenkilöön koskeminen olivat tärkeitä keinoja ohjeistaa. Kohdehenkilöllä oli erittäin huono vartalon koordinaatiokyky, joten jos oikean käden piti koskettaa vasenta jalkaa, tehtävä oli melkein mahdoton. Tällöin turvauduttiin siihen, että ensiksi ohjaaja näytti esimerkin ja tämän jälkeen jos tehtävä oli vieläkin vaikea, turvauduttiin fyysisellä kosketuksella viemään ohjattavan oikea käsi vasempaan jalkaan.

Liikunnan ohjaaminen lievästi kehitysvammaiselle henkilölle, jolla on autistisia piirteitä, voi olla välillä todella kuluttavaa. Ohjeiden antamisen tarkkuus ja selkeys ja toisen ihmisen koko aikainen motivoiminen ja aktivoiminen kuluttivat henkisesti. Kohdehenkilön kehityksen näkyminen päällepäin kesti pitkään, joka ohjaajan näkökulmasta oli välillä turhauttavaa ja sai kyseenalaistamaan harjoitusjakson toimivuutta. Lopussa onneksi koko projekti palkittiin. Kohdehenkilön positiiviset muutokset painossa ja henkisessä olemuksessa tuntuivat hyvältä ohjaajassakin ja antoivat onnistumisen tunteen.

8 Tutkimusmenetelmät

8.1 Kohdehenkilö

Kohdehenkilönä toimi 35-vuotias kehitysvammainen mies. Kohdehenkilöllä on lievä kehitysvamma ja hänellä esiintyy autistisia piirteitä. Kohdehenkilö oli ylipainoinen, olemukseltaan uupunut ja poissaoleva. Entiselle aktiiviselle liikkujalle oli vuosien myötä alkanut kertyä kiloja, jotka selvästi haittasivat kohdehenkilön elämää. Ylipaino aiheutti kohdehenkilölle niin sanotun oravanpyörän, eli kun painoa alkoi kertyä, hän ei enää jaksanut liikkua kuten ennen ja tämä taas söi motivaatiota. Painoa lisää kertyessä motivaatio ja liikunnalliset elämäntavat katosivat melkein kokonaan.

Kohdehenkilö on Nastolassa sijaitsevan Hakamaan maatilan asiakas, jossa on mahdollista asua, kuntoutua ja tehdä töitä. Tilan omistaa Eteva kuntayhtymä, joka on suomalainen vammaispalvelujen tuottaja.

8.2 Motivaatiokysely

Harjoituskauden alussa ja lopussa kohdehenkilölle tehtiin motivaatiokysely, joka liittyi liikuntaan ja omiin mieltymyksiin liikunnan suhteen. Motivaatiokysely sisälsi viisi liikuntaan liittyvää kysymystä, jossa oli monta erilaista vastausmahdollisuutta. Kysymykset täytyi lukea ääneen kohdehenkilölle, koska hän ei itse osannut lukea. Liikuntamotivaatioksi tällä hetkellä kysymystä oli esimerkiksi täydennetty samanlaisin kuvin mitä käytimme myös harjoittelupäiväkirjassa. Tämä selkeytti kohdehenkilön kykyä vastata kysymykseen.

8.3 Harjoituspäiväkirja

Jokaisen Vierumäen harjoituksen jälkeen täytimme kohdehenkilön kanssa yhdessä harjoituspäiväkirjaa. Kirjasimme siihen ylös mitä olimme kyseisellä kerralla tehneet, miltä tunti oli tuntunut ja mistä harjoituksista kohdehenkilö oli erityisesti pitänyt. Kohdehenkilö ei osannut kirjoittaa, joten minä kirjoitin ja yritin päiväkirjaa täyttäessä aktivoida kohdehenkilöä mahdollisimman paljon kyselemällä hänen omia tuntemuksia ja pyytämällä häntä kertomaan minulle mitä tunnilla olimme tehneet. Harjoittelupäiväkirjaan

kirjoitin myös itseäni varten miten aktiivinen kohdehenkilö oli ollut harjoituksissa, jotta pystyisin huomaamaan missä vaiheessa muutosta alkaisi tapahtua. Harjoituspäiväkirjassa oli jokaisen harjoituksen kohdalla neljä erilaista hymynaamaa. Yhden näistä rastittamalla kohdehenkilö kuvasi mitä mieltä hän oli ollut harjoituksesta.

Miksi teimme yhdessä harjoituspäiväkirjaa? Se paransi kohdehenkilön ja ohjaajan keskinäistä ilmapöytä ja lisäsi yhteenkuuluvuutta. Harjoituspäiväkirjan täyttämisen tuli yhteinen tapa ja me molemmat tiesimme, että päiväkirjan täyttämisen jälkeen harjoitus oli virallisesti ohi. Keskustelemalla harjoituksen sisällön jälkeenpäin tuntui auttavan kohdehenkilöä paremmin tiedostamaan mitä tuli tehtyä harjoituksen aikana ja miksi. Harjoituspäiväkirjan avulla pyrin luomaan myös lisää motivaatiota kohdehenkilölle. Kohdehenkilö näki oman kehityksensä päiväkirjan sivuilta. Konkreettisesti tämä tapahtui esimerkiksi kun luimme välillä vanhoja päiväyksiä ja vertasimme miten kohdehenkilön mielipiteet olivat vaihtuneet harjoituskauden alussa ja lopussa tiettyä lajia kohtaan.

8.4 Mittausmenetelmät

Mittausmenetelmiin kuului kohdehenkilön vyötärön ympäryksen mittaaminen harjoituskauden alussa ja lopussa. Kohdehenkilöltä mitattiin myös Hakamaan asuinyksikössä melkein jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina aamupaino.

9 Tutkimustulokset

9.1 Motivaatiokyselyn purku

Motivaatio kyselyn avulla pyrittiin selvittämään miten kohdehenkilön liikuntamotivaatio muuttui harjoitusjakson alkaessa syyskuussa 2012 ja sen loppuun tammikuuhun 2013. Motivaatiokyselystä voi huomata, että isoja eroja syyskuusta tammikuuhun on syntynyt. Liikuntakertoja on viikkoon kertynyt enemmän mitä aloittaessa, mieleisten lajien kirjo on kasvanut, liikuntaan motivoivat tekijät ovat kääntyneet ulkoisista tekijöistä kokonaan sisäisiksi ja liikuntamotivaatio on kasvanut erittäin hyvään. Ainut negatiivinen ero aloituksen ja lopetuksen välillä on kohdehenkilön havainnot liikuntaan estävistä asioista. Harjoituskauden päätteeksi hän kokee samat esteet liikuntaan kuin aloittaessakin, mutta mielenkiinnon puute on tullut yhdeksi esteeksi lisää. Johtuneeko tämä harjoituskauden loppuun kertyneestä väsymyksestä vai tammikuussa vallitsevasta synkästä vuodenajasta, tätä kohdehenkilö ei osannut selittää.

Kuinka usein liikut viikossa?	Syyskuu 2012	Tammikuu 2013
-------------------------------	--------------	---------------

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| • En liiku ollenkaan | | |
| • 1-2 kertaa | | |
| • 3-5 kertaa | x | |
| • Enemmän kuin viisi kertaa viikossa | | x |

Mikä on mieleisesi liikuntaharrastus?	Syyskuu 2012	Tammikuu 2013
---------------------------------------	--------------	---------------

Voit valita useita.

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| • Vesiliikunta | | x |
| • Tanssiminen | | x |
| • Kuntosali | | x |
| • Pyöräily | | x |
| • Ulkoileminen/kävely | x | x |
| • Juokseminen | | x |
| • Jokin muu, mikä? | | |

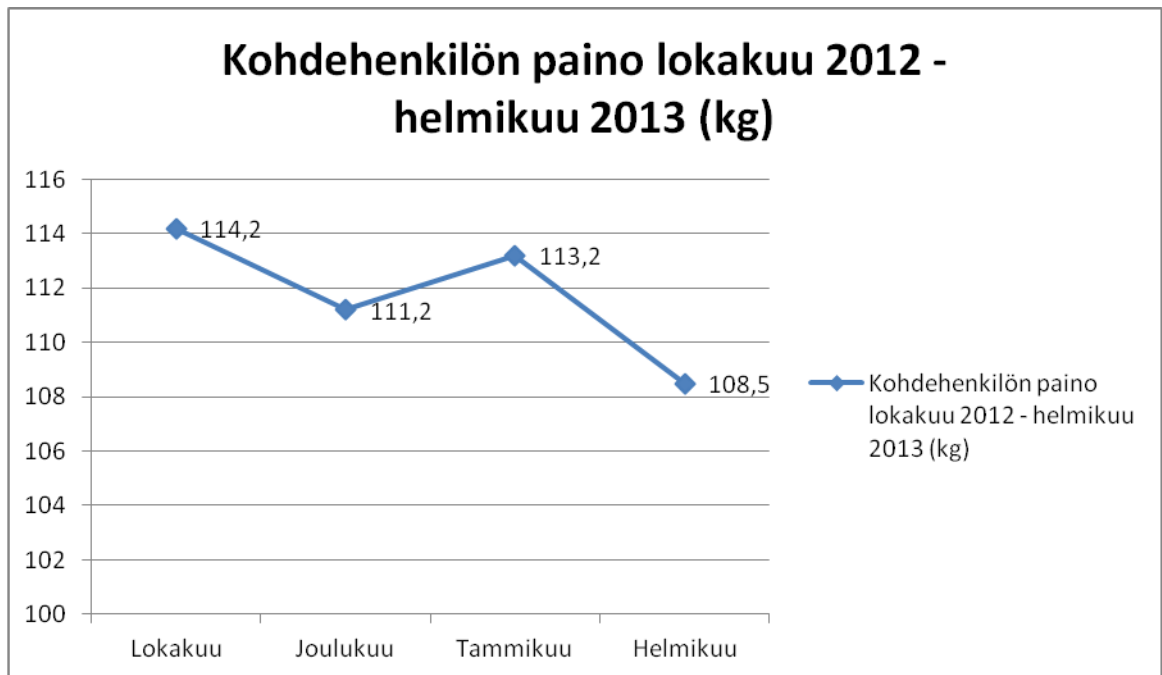
Mikä motivoi sinua liikkumaan?	Syyskuu 2012	Tammikuu 2013
• Painonpudotus	x	
• Hyvä olo		x
• Kavereiden läsnäolo		x
• Terveyden edistäminen		x
• Kunnan kehittyminen		x
• Jokin muu, mikä?		

Liikuntamotivaatiosi tällä hetkellä?	Syyskuu 2012	Tammikuu 2013
• Erittäin hyvä		x
• Hyvä	x	
• Tyydyttävä		
• Kesinkertainen		
• Parannettavaa		

Mikä voisi estää sinua liikkumasta?	Syyskuu 2012	Tammikuu 2013
• Ajan puute	x	x
• Tarjonnan vähyyys	x	x
• Mielenkiinnon puute		x
• Kivut		
• Huono kunto		
• Jokin muu, mikä?		

9.2 Mittaustulokset

Hakamaan asumisyksikkö mittaa kaikkien asukkaiden painon jokaisen kuun ensimmäisenä maanantaina. Kuitenkin kohdehenkilön paino jäi henkilökunnalta mittaamatta sekä syyskuussa että marraskuussa. Tämän takia kuviosta puuttuvat nämä kuukaudet. Kuviosta voidaan kuitenkin havaita, että kohdehenkilön paino putosi 5,7 kilogrammaa.



Kuvio 2. Kohdehenkilön paino Lokakuu 2012-Helmikuu 2013 (kg)

Harjoituskauden alussa syyskuussa 2012 kohdehenkilön vyötärön ympärysmitta oli 117 cm. Viimeisellä harjoituskerralla mitattiin kohdehenkilön vyötärön ympärysmitta uudelleen ja tulokseksi saatiin 111 cm. Kohdehenkilön vyötärön ympärysmitta oli kaventunut viiden kuukauden aikana kuusi senttimetriä.



Kuvio 3. Kohdehenkilön vyötärön ympärysmitta syyskuu 2012-tammikuu 2013 (cm)

10 Pohdinta

Tämän tutkimuksen avulla saatiin selville miten henkilökohtainen ohjaus soveltuu kehitysvammaiselle henkilölle. Tutkimuksella pyrittiin auttamaan kohdehenkilöä löytämään liikuntamotivaatio uudelleen ja pudottamaan painoa, jotta arkiset askareet sujuisivat tulevaisuudessa paremmin. Tämän työn avulla pyrittiin myös kehittämään tutkijaa paremmaksi liikunnanohjaajaksi, joka tuntisi kattavammin soveltavan liikunnan kentän.

Tutkimus kesti viisi kuukautta, jonka aikana kohdehenkilö pudotti painoaan 5,7 kilogrammaa, vyötärönympäryys kapeni kuusi senttiä ja motivaatiokyselyn perusteella onnistui myös kohentamaan liikuntamotivaatiansa, löytämään uusia lajeja ja alkoi harrastaa liikuntaa useamman kerran viikossa. Kohdehenkilö onnistui tavoitteiden saavuttamisessa oman panoksena avulla, mutta myös ohjaajan apu, kannustaminen ja motivoiminen tuottivat projektissa tulosta.

Hakamaan asumisyksikkö havaitsi kohdehenkilössä mittavia henkisiä muutoksia. Kohdehenkilöstä tuli oma-aloitteisempi, puheliaampi ja reippaampi. Kohdehenkilö muuttui positiivisemmaksi ja helpommin lähestyttäväksi. Hakamaa antoi palautetta tutkimuksesta ja he kokivat, että kohdehenkilön kannalta tutkimus oli erittäin onnistunut, paino putosi ja elämänlaatu parani. Myös yhdeksi onnistumisen kriteeriksi voidaan mainita se, että kohdehenkilö halusi jatkaa aikuisten kehitysvammaisten liikuntakerhoa vielä projektin jälkeenkin. Ohjaajan silmin myös kohdehenkilö muuttui loppua kohden. Alussa innostuminen ja osallistuminen oma-aloitteisesti mihinkään olivat kohdehenkilön kohdalla hyvin haasteellisia. Lopussa henkilö alkoi liikkua jo omatoimisesti eikä enää kädestä pitäen. Tämä huomattiin varsin selvästi kerhossa, jossa on paljon muita ihmisiä ja ohjaaja ei kerkeä jokaista kannustamaan yksitellen. Onnistumisten ja tavoitteiden saavuttamisten ansiosta voidaan todeta, että henkilökohtainen ohjaaminen soveltuu erinomaisesti myös kehitysvammaiselle henkilölle.

Rintalan, Huovisen ja Niemisen (2012, 38) mukaan liikunnallisesti passiivisen elämäntavan on todettu lisäävän erityisesti vammaisilla ja pitkäaikaissairailta ihmisillä sekä iäkkäillä joiden liikkumiskyky on vähentynyt, riskiä terveysongelmiin sekä riippuvaisuutta

muiden avusta. On kuitenkin havaittu, että aktiivisella elämäntavalla on yhteys parantuneeseen elämänlaatuun ja avuntarpeen vähentymiseen. Tämä tutkimus on elävä esimerkki näiden kirjailijoiden väittämästä. Liikunnan ja aktiivisuuden lisääntyessä kohdehenkilön elämänlaatu parani, muun muassa kevyemmän olemuksen ansiosta sekä hyvän olon tunteen lisääntyessä, kun hän alkoi jaksaa paremmin ja pystyi tekemään asioita mitä ei ollut pitkään aikaan tehnyt. Esimerkiksi kohdehenkilö oli ennen ollut hyvin innokas puiden pilkkoja. Tämä harrastus oli kokonaan jäänyt, mutta projektin jälkeen hänet oli saatu takaisin liiteriin ja jopa kokeilemaan puiden pilkkomista. Palavaa nuoruuden aikaista halua pilkkoa puita ei saatu herätettyä, mutta kohdehenkilö saatiin ainakin yrittämään.

Liikuntatottumusten muutos etenee vaiheittain. Se lähtee liikkeelle yleensä välinpitämättömyydestä, joka vaihtuu yleiseen kiinnostukseen. Tästä edetään niin, että ohjattava tiedostaa muutoksen merkityksen, tekee itselleen liikkumispäätöksen, kokeilee itselle sopivia liikuntamuotoja, harjaannuttaa tottumisen ja lopuksi harrastaa liikuntaa säännöllisesti. (Rintala ym. 2012, 46.) Kohdehenkilön oma motivaatio muutokseen oli alussa vähäistä. Mitä pidempään liikuttiin ja koettiin erilaisia tuntemuksia liikunnan parissa sekä päästiin lähemmäksi kohdehenkilön omaa tavoitetta eli painonpudotusta, kohdehenkilön motivaatio tekemiseen selvästi kasvoi. Kohdehenkilön usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa synnyttivät sisäistä motivaatiota, jota ohjaaja voi ruokkia järjestämällä ohjaustilanteet mahdollisimman optimaaleiksi ohjattavan näkökulmasta. Tällöin ohjattava pystyy arvioimaan, että hänellä on mahdollisuudet ja kyvyt tehdä muutoksia. (Turku 2007, 57.) Harjoitusjakson alussa motivaatio oli pelkästään ulkoinen, kohdehenkilö halusi pudottaa painoaan. Lopussa motivaatio kääntyi täysin sisäiseksi eli harjoituksiin osallistuttiin ensisijaisesti itsensä takia. Ulkoisilla motiiveilla oppimisen alkuvaiheissa on tärkeä rooli, mutta pysyvän oppimistuloksen kannalta sisäiset motiivit ovat ulkoisia tärkeämpiä (Koljonen & Rintala 2002, 207).

Yhdessä liikkumaan lähteminen on hyvä keino motivoida ketä tahansa, mutta erityisesti sellaista henkilöä tämä motivoi, jolla itseohjautuvuus harrastaa fyysistä aktiivisuutta on pieni (Rintala ym. 2012, 46.) Tästä herääkin kysymys, jatkuuko säännöllinen liikunnan harrastaminen kohdehenkilöllä kun yhteinen projekti on ohitse? Liikuntataitojen

oppiminen, tunne siitä että voi vaikuttaa itseensä, pätevyyskokemukset liikunnassa sekä viihtyminen liikuntatilanteissa luovat pohjan elinikäiselle liikuntaharrastukselle (Rintala ym. 2012, 48). Ainakin ohjaajan silmin nämä kaikki liikunnallisia tapoja ylläpitävät kriteerit täyttyivät projektin aikana. Kaikki on enää kohdehenkilöstä kiinni, haluaako hän jatkaa menestyksekkäällä polulla. Kohdehenkilö halusi jatkaa projektin jälkeen aikuisten kehitysvammaisten liikuntakerhossa, joka ehdottomasti oli yksi erittäin vahva merkki uudesta elämäntavasta.

Ohjaaja on ohjattavalle tärkein tukihenkilö, jonka tarkoitus on auttaa ohjattavaa saavuttamaan oman liikunnallisen potentiaalinsa ja suorituskykynsä (Mero ym. 2007, 419; Niemi-Nikkola 2007, 390). Tässä projektissa ohjaajalla oli erittäin suuri merkitys, koska kohdehenkilö oli erittäin passiivinen liikkuja. Ilman kannustusta, innostusta, motivoimista ja selkeää johtamista kohdehenkilöä ei olisi saatu liikkeelle ja suorittamaan harjoituksia loppuun. Kohdehenkilön ja ohjaajan välinen luottamus, kunnioitus ja arvostus kasvoivat loppua kohden, joka helpotti yhteistä tekemistä ja rakensi ystävyyssuhteen.

Tutkimuksen kehittämistoimenpiteitä olisi ehdottomasti paremmat alku- ja lopputestaukset, ruokavalioon puuttuminen, ohjattavan perheen aktivoiminen sekä harjoitus suunnitelman laatiminen monelle viikonpäivälle niin, että harjoitukset olisi toteutettu asumisyksikössä hoitajien avustuksella. Alku- ja lopputesteinä minulla olivat vyötärön ympäryksen ja painon mittaaminen sekä liikuntamotivaatiokysely. Pitäisin jatkossakin nämä samat mittaukset, mutta lisäisin vielä joukkoon kuntotestin, esimerkiksi UKK-kävelytestin ja lihaskuntotestin. Mukaan voisi liittää vielä InBody-mittauksen, jos ohjattava sitä haluaisi. Nämä testit olisivat mahdollisesti luoneet vielä lisää motivaatiota kohdehenkilölle. Tutkimuksen arvon ja luotettavuuden kannalta nämä testit olisivat olleet pelkästään hyödyksi. Ruokavalioon olisi ollut hyvä puuttua, mutta kohdehenkilö asui asumisyksikössä missä ruokailu kuului yksikölle, jolloin tehtävä oli mahdoton. Se mitä pyysin henkilökunnan tekemään, oli pitää huolta, että lautanen täytettiin vain kerran ja mahdollisimman paljon lautasmallin mukaisesti. Kohdehenkilöllä oli nimittäin tapana täyttää lautanen useaan kertaan tai käydä salaa napsimassa. Perheen aktivoimista mietittiin, mutta kohdehenkilö kävi kotonaan ainoastaan parin viikon välein viikonloppuisin. Perheelle projektista informoitiin, mutta heitä olisi voinut aktivoida projektiin

paremmin, esimerkiksi pyytämällä liikkumaan tietty määrä kohdehenkilön kanssa tai tarkkailemaan mitä ja miten hän syö kotona ollessaan. Harjoitussuunnitelma oli laadittu viideksi kuukaudeksi pelkästään kohdehenkilölle ja ohjattavalle. Kohdehenkilö kuitenkin asui asumisyksikössä, joten näin jälkeenpäin ajatellessa olisi Hakamaan asumisyksikköä pitänyt aktivoida paremmin mukaan. He ulkoilevat ja tekevät maatilantoita joka päivä asukkaittensa kanssa, mutta heille olisin voinut laatia suunnitelman parille päivälle milloin kohdehenkilön kanssa olisi pitänyt harrastaa hieman vaativampaa liikuntaa kahdestaan. Tämä idea kävi alussa mielessä, mutta epäilin, että Hakamaan asumisyksikössä riittäisi henkilökunnalla aikaa toteuttaa harjoitussuunnitelmaa.

Kehittämisideoita hyväksi käyttäen tutkimusta voisi parantaa niin, että jatkossa se olisi luotettavampi ja ammattitaitoisempi. Tutkimuksen voisi saada käytäntöön parannusten jälkeen siten että sitä voisi tarjota palveluna erilaisille asumisyksiköille ja kehitysvammaisille henkilöille. Koska kuitenkin puhutaan sovelletusta liikunnasta, projekti olisi erilainen jokaisen ohjattavan kohdalla. Seuraavassa projektissa täytyy ottaa paremmin huomioon sen kertaisen ohjattavan kyvyt, mahdollisuudet ja rajoitukset sekä uudet tavat ohjata ja motivoida.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin. Kovakantinen kunto-ohjaajasi. WSOYpro. Jyväskylä.
- Arvio, M. 2011. Diagnostiikka. Teoksessa Arvio, M. & Aaltonen, S. Kehitysvammainen potilaana, s. 17-22. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Arvio, M. 2011. Monitekijäiset kehitysvammaoireyhtymät. Teoksessa Arvio, M. & Aaltonen, S. Kehitysvammainen potilaana, s. 91-99. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Block, M. E. 2007. A Teacher's Guide to Including Students with Disabilities in General Physical Education. 3 painos. Paul H. Brookes Publishing Co. Baltimore, Maryland. Teoksessa Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 196-214. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.
- Carr, J. & Shepherd, R. 2010. Neurological rehabilitation optimizing motor performance. 2. edition. Churchill Livingstone. Elsevier.
- Gillberg, C. 2000. Autismi ja autismin sukuiset häiriöt. 3. painos. Hakapaino Oy. Helsinki.
- Haavisto, S. Kantaneva, M., Kasurinen, R., Kilpiä, P. & Paakkunainen, P. 2002. Personal trainer. Henkilökohtainen kuntovalmentaja. Gummerus Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.94-113. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.
- Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Opetushallitus. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä. Teoksessa

Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 196-214. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 196-214. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Huttunen, M. 2013. Autismi. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00355. Luettu: 21.1.2014.

Jaakkola, M. & Rovio, E. Tavoitteiden asettaminen. 2012. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet, s. 137-148. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy. Tampere.

Kalakoski, V., Laarni, J., Paavilainen, P., Anttila, R., Halonen, S. & Kreivi, M. 2007. Persoona 4. Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Kaski, S. Valmentajan psyykkiset haasteet ja tukijärjestelmät. 2012. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet, s. 275-295. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy. Tampere.

Kehitysvammaliitto. 2013. Kehitysvammaisuus. Luettavissa:

<http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/tietoa-liitosta/kehitysvammaisuus/>. Luettu: 16.1.2014.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. WS Bookwell. Juva.

Koivumäki, K. 2004. Liikunnan erityisryhmät. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.) Urheilun ja liikunnan oikeus käytännössä, s. 176-185. 2. uudistettu laitos. RT-Print Oy. Pieksämäki.

Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja – opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille, s. 202-211. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tammer-Paino Oy. Tampere

Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. 2005. Johdanto. Teoksessa Kuutamo, O. & Hölsömäki, H. (toim.). Soveltavan liikunnan apuvälineet, s.8-9. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ikonen, O. & Suomi, A. 1998. Autismi: esiintyvyys ja käyttäytyminen. Teoksessa Ikonen, O. (toim.). Autismi, s. 53-72. WSOY. Juva.

Launonen, K. 2009. Kehitysvammaisuuteen liittyviä kielen ja kommunikoinnin piirteitä. Teoksessa Launonen, K. & Korpijaakko-Huuhka, A (toim.). Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita, s. 144–166. Yliopistopaino. Helsinki.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. Urheilupsykologian perusteet, s. 48-68. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Tammerprint Oy. Tampere.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin vammaistyon perusteet. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Valmentaminen käytännössä. 2007. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 410-438. 2. painos. VK- kustannus Oy. Jyväskylä.

- Niemi-Nikkola, K. 2007. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 387-397. 2. painos. VK – kustannus Oy. Jyväskylä.
- Nupponen, R. & Suni, J. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T (toim.). Terveysliikunta, s. 212-226. 2. uudistettu painos. Oy Duodecim. Helsinki.
- Partanen, K. 2010. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. WS Bookwell Oy. Juva.
- Ranto, S. 1999. Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori, s.77-81. VK-kustannus Oy. Lahti.
- Rintala, P. 2002. Kehitysvamma. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille, s. 32-35. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Rintala P. & Huovinen, T. 2007. Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 186–195. 2. uudistettu painos. WSOY. Helsinki.
- Rintala P., Huovinen, T. & Niemelä. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Tammerprint Oy. Tampere.
- Rintala, P. & Norvapalo, P. 2002. Autismi. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille, s. 36-39. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Räty, K. 1998. Diagnostiikka. Teoksessa Ikonen, O. (toim.) Autismi, s.73-88. WSOY. Juva.
- Saari, A. & Keskinen, A. 2002. Liikun ja kuntoilen – palvelut ja tukimuodot tutuiksi. Suomen Invalidien Urheiluliitto. Helsinki.

Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012. Mitä kehitysvammaisuus on?. Luettavissa: <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on.html>. Luettu: 16.1.2014.

Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2012. Mitä kehitysvammaisuus on?. Lääketieteellinen näkökulma. Luettavissa: <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on/laaketieteellinen-nakokulma.html>. Luettu: 16.1.2014.

Soveltava Liikunta SoveLi Ry. SoveLi. Tervetuloa mukaan liikkumaan ja liikuttamaan. Luettavissa: <http://www.soveli.fi/soveli/>. Luettu: 23.1.2014.

Stevander, A. 1999. Lasten voimistelun suunnittelu. Teoksessa Miettinen, P. Liikkuva lapsi ja nuori, s. 82-86. VK-kustannus Oy. Lahti.

Timonen, T. & Tuomisto, M. 1998. Autismi: käsite ja teoria. Teoksessa Ikonen, O. (toim.). s. 11-52. WSOY. Juva.

Trainer4You 2013. Personal Training – Missä ollaan ja minne mennään?. Luettavissa: <http://www.trainer4you.fi/personal-trainin-missa-ollaan-ja-minne-mennaan/>. Luettu: 3.2.2014.

Trainer4You2013. Ammattina personal training – Opas menestymiseen personal trainerin työssä. Luettavissa: <https://t4u.wufoo.com/forms/ammattina-personal-trainer/>. Luettu: 3.2.2014.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Edita Publishing Oy. Keuruu.

Törnblom, M. 2006. Itsetunto nyt! Helmi Kustannus. Tukholma.

Vahtera, M. 2002. Kehitysvammaisten dementia. Kehitysvammaliitto ry. K-Print Oy. Vantaa.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

LIITTEET

Liite 1. Harjoitussuunnitelma

HARJOITUSSUUNNITELMA

Syyskuu 2012

- 3.9 Kerho: Tutustuminen/leikit
- 4.9 Vierumäki: Tutustuminen, kävelylenkki
- 10.9 Kerho: Sauvakävely
- 11.9 Vierumäki: Pyöräily
- 17.9 Kerho: Leikit/pelit
- 18.9 Vierumäki: Pyöräily
- 24.9 Kerho: Musiikkiliikunta
- 25.9 Vierumäki: Pyöräily

Lokakuu 2012

- 1.10 Kerho: Salibandy
- 2.10 Vierumäki: Vesiliikunta
- 8.10 Kerho: Tasapainoilu/rata
- 9.10 Vierumäki: Vesiliikunta
- 15.10 Kerho: Jooga/rentoutus
- 16.10 Vierumäki: Keppijumppa, venyttelyt
- 29.10 Kerho: Circuit
- 30.10 Vierumäki: Kuntosali

Marraskuu 2012

- 5.11 Kerho: Uinti
- 6.11 Vierumäki: Tasapainoilu/rata, venyttelyt
- 13.11 Vierumäki: Tasapainoilu/rata, venyttelyt
- 19.11 Kerho: Tanssiliikunta
- 20.11 Vierumäki: Vesiliikunta

- 26.11 Kerho: Step aerobic
- 27.11 Vierumäki: Vesiliikunta

Joulukuu 2012

- 3.12 Kerho: Keppijumppa, venyttelyt
- 4.12 Vierumäki: Kuntosali, venyttelyt
- 10.12 Kerho: Joulujumppa
- 11.12 Vierumäki: Fittnesbag, venyttelyt

Tammikuu 2013

- 7.1 Kerho: Pelit ja leikit
- 8.1 Tasapainoilu/rata, venyttelyt
- 14.1 Kerho: Käsipallo
- 15.1 Vierumäki: Vesiliikunta
- 21.1 Kerho: Nyrkkeily
- 22.1 Vierumäki: Vesiliikunta

Liite 2. Motivaatiokysely

MOTIVAATIOKYSELY

1. Kuinka usein liikut viikossa?
 - En liiku ollenkaan
 - 1-2 kertaa
 - 3-5 Kertaa
 - Enemmän kuin viisi kertaa viikossa

2. Mikä on mieleisesi liikuntaharrastus? Voit valita useita.
 - Vesiliikunta
 - Tanssiminen
 - Kuntosali
 - Pyöräily
 - Ulkoileminen/kävely
 - Juokseminen
 - Jokin muu, mikä?

3. Mikä motivoi sinua liikkumaan?
 - Painonpudotus
 - Hyvä olo
 - Kavereiden läsnäolo
 - Terveysten edistäminen
 - Kunnan kehittyminen
 - Jokin muu, mikä?

4. Liikuntamotivaatiosi tällä hetkellä?
 - Erittäin hyvä
 - Hyvä
 - Tyydyttävä

- Keskinäinen
- Parannettavaa

5. Mikä voisi estää sinua liikkumasta?

- Ajan puute
- Tarjonnan vähyys
- Mielenkiinnon puute
- Kivut
- Huono kunto
- Jokin muu, mikä?