

Heidi Kauppila

SOVELTAVAN LUISTELUN KEHITTÄMINEN
SEURATOIMINNAN TUEKSI

Sosiaalialan koulutusohjelma
2018



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SOVELTAVAN LUISTELUN KEHITTÄMINEN SEURATOIMINNAN TUEKSI

Kauppila, Heidi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 45
Liitteitä: -

Asiasanat: soveltava liikunta, soveltava luistelu, kaikille avoin toiminta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää soveltavaa luistelua seuratoiminnan tueksi sekä tuottaa soveltavan luistelun raportti taitoluisteluseuralle. Opinnäytetyön tavoitteena oli vastata kysymykseen: mitä tulee ottaa huomioon soveltavan luistelun ohjaamisessa ja järjestämisessä sekä miten luodaan mahdollisimman toimiva soveltavan luistelun kokonaisuus. Opinnäytetyö tarttui ajankohtaiseen aiheeseen erityisryhmien liikunnan harrastamismahdollisuuksista ja soveltavan liikunnan merkityksestä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Turun Riennon Taitoluistelu ry:n kanssa osana seuran soveltavan luistelun toimintaa.

Opinnäytetyössä menetelminä käytettiin havainnointia, päiväkirjaa ja tuokioiden suunnittelun pohjana hyödynnettäviä menetelmiä, joita ovat opetustyyli, säännöt ja ohjeet, asianmukaiset välineet sekä tila ja ympäristö. Havainnointimenetelminä käytettiin tarkkailevaa ja osallistuvaa havainnointia.

Opinnäytetyössä toteutettiin kaksitoista soveltavan luistelun kertaa Turun Riennon Taitoluistelun aikuisten soveltavan luistelun ryhmässä aikavälillä kevät 2017- kevät 2018. Havainnoinnin avulla saatiin välitöntä palautetta harjoitteiden toimivuudesta niin yksilö kuin ryhmätasollakin sekä pystyttiin seuraamaan eri ohjaustyylien ja -tapojen toimivuutta. Päiväkirjamerkinnot muodostettiin kahdeltatoista toteutuskerralta, johon koottiin jokaisen toteutuskerran toiminnat ja sisällöt sekä toimintakerroilta esiin tulleet ratkaisut ja haasteet.

Soveltavan luistelun kertojen tärkeimmiksi asioiksi nousivat ohjauksen, harjoitteiden, pelien, tilojen sekä välineiden soveltaminen. Ohjaajia oli osallistujien määrän nähden sopivasti, harjoitteet olivat osallistujien taitotasolle sopivia ja niitä pystyttiin soveltamaan. Tuloksena voidaan kuitenkin myös todeta, että osallistujat olisivat jossain määrin tarvinneet yksilöllisempää ohjausta ja tarvitsivat varsinkin ensimmäisillä kerroilla jonkin verran myös lepotaukoja. Toiminnan suunnittelun ja ohjauksen kannalta haasteita aiheutti osallistujien suuri vaihtuvuus sekä erilaiset luistelutaustat ja taitotasot. Opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta, että kahdestatoista soveltavan luistelun kerrasta muodostui kokonaisuus, johon oli helppo tulla mukaan kesken toiminnankin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että soveltavan luistelun ryhmän toiminta oli kaikille avointa ja osallistajat löysivät luistelun ilon. Opinnäytetyön tuloksena syntyi soveltavan luistelun raportti, joka on kaikkien aiheesta kiinnostuneiden hyödynnettävissä.

DEVELOPMENT OF ADAPTED SKATING IN SUPPORT OF A FIGURE SKATING CLUB

Kauppila, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

May 2018

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 45

Appendices: -

Key words: adapted physical activity, adapted skating, all inclusive activity

The purpose of this functional thesis was to develop adults' adapted skating lessons in support of figure skating club's activity and to make an adapted skating report to figure skating club. The aim of the thesis was to answer the question: what should be taken into consideration when instructing and organizing adapted skating and how to create as functional entity of adapted skating as possible. The thesis deals with current theme of special need groups' possibilities to do physical activities and the importance of adapted physical activity. The report was carried out in collaboration with Turku Riento Figure Skating Club.

The methods of the thesis were observation, diary and lesson planning methods such as a teaching style, rules, instructions, equipment and environment. Observation methods were surveillant observation and participant observation.

In the thesis was carried out twelve adapted skating lessons in the adults' adapted skating group of Turku Riento Figure Skating Club from the spring 2017 to spring 2018. Observation provided immediate feedback about the functionality of the exercises at both the individual and the group level and made it possible to follow the functionality of the different instruction styles and methods. The diary, which was formed of twelve adapted skating lessons, included the activities and contents of each lesson as well as solutions and challenges.

The most important issues of the adults' adapted skating lessons became application of instructional style, rules, exercises, games, environment and equipment. The number of the instructors was in good proportion to the number of the participants, the exercises were suitable for the participants' skill level and could be applied. As a result it can be said that the participants would have needed more individualized guidance and some rest breaks especially during the first times. The challenges were high turnover of participants, different skating backgrounds and skill levels, which affected to the planning of lessons and instructional style. As a result of the thesis, it can be stated that twelve adapted skating lessons formed a whole, and it was easy to come along even in the middle of the course.

As a conclusion can be stated that adapted skating group's activity was open to everyone and the participants found the joy of skating. The result of this thesis is adapted skating report which can be utilized for anyone interested in this subject.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN.....	7
2.1 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle	7
2.2 Harrastaminen ja sen merkitys	8
3 SOVELTAVA LIIKUNTA.....	10
3.1 Erityisryhmien liikunnan harrastaminen	10
3.2 Kaikille avoin toiminta ja inklusio	11
3.3 Soveltavan liikunnan järjestäminen Suomessa	12
3.4 Järjestöt, yhdistykset ja urheiluseurat soveltavan liikunnan järjestäjinä.....	12
4 SOVELTAVA LUISTELU	15
4.1 Luistelun ohjaaminen	15
4.2 Soveltavan luistelun ohjaaminen	16
4.3 Soveltavan liikunnan ohjausmenetelmiä.....	18
4.4 TREE-malli liikunnan ohjaamisessa	19
4.5 Strukturi liikunnan ohjaamisessa	20
5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	22
5.1 Tavoitteet.....	22
5.2 Opinnäytetyön menetelmät	23
5.3 Opinnäytetyön yhteistyökumppani	24
5.4 Opinnäytetyön aikataulu	25
6 AIKUISTEN SOVELTAVAN LUISTELUN KEHITTÄMINEN	26
6.1 Soveltavan luistelun ohjauskerrat keväällä 2017	27
6.2 Soveltavan luistelun ohjauskerrat syksyllä 2017	29
6.3 Soveltavan luistelun ohjauskerrat keväällä 2018	33
7 YHTEENVETO	35
8 POHDINTA	39
LÄHTEET.....	43

1 JOHDANTO

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan ylläpitäminen voi olla haastavaa kenelle tahansa, mutta esimerkiksi ihmisille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma, se aiheuttaa erityisiä haasteita (Lintunen 2009, 29). Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt voivatkin kohdata muita ihmisiä enemmän haasteita liikunnan harrastamiseen liittyen, sillä esimerkiksi sopivan liikuntaryhmän ja esteettömän liikuntapaikan löytäminen voi olla erittäinkin haastavaa. Tästä syystä johtuen tältä ryhmältä edellytetäänkin usein vahvempaa yleismotivaatiota liikunnan harrastamiseen kuin muulta väestöltä. (Rintala ym. 2012, 38.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on tuottaa soveltavan luistelun raportti taitoluisteluseuralle siten, että se on myös kaikkien muiden aiheesta kiinnostuneiden hyödynnettävissä. Tässä opinnäytetyössä suunnitellaan ja toteutetaan kaksitoista aikuisten soveltavan luistelun kertaa osana seuratoimintaa. Työssäni yritän luoda mahdollisimman toimivan kokonaisuuden ohjatessa soveltavaa luistelua. Raportti toteutetaan yhteistyössä Turun Riennon Taitoluistelu ry:n kanssa.

Jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus harrastaa liikuntaa riippumatta esimerkiksi hänen vammastaan tai sairaudestaan. Kiinnostukseni soveltavaan liikuntaan heräsi jo soveltavan liikunnan opintojaksoilla ja kun ilmeni mahdollisuus toteuttaa opinnäytetyö itselleni tutun lajin parissa, innostuin aiheesta heti. Soveltava luistelu valikoituikin opinnäytetyöni aiheeksi, koska aihe vaikutti hyvin mielenkiintoiselta ja soveltavasta luistelusta löytyy hyvin vähän tuotettua materiaalia. Samalla pystyn myös yhdistämään sosionomiopintojen aikana oppimani asiat sekä oman aikaisemman luistelutaustani.

Opinnäytetyössäni käsittelen teoretietoa luvuissa kaksi, kolme ja neljä. Luvussa kaksi käsitellään liikunnan harrastamista ja sen vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Liikunnalla onkin todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2017). Kolmannessa luvussa käsitellään soveltavaa liikuntaa sekä siihen liittyviä käsitteitä, kuten kaikille avointa toimintaa ja inklusiota. Luvussa käydään läpi myös soveltavan liikunnan järjestämistä Suomessa ja esitellään erilaisia järjestäjätahoja.

Neljännessä luvussa käsitellään erityisesti soveltavaa luistelua ja sen ohjaamisessa hyödynnettäviä menetelmiä sekä huomioon otettavia asioita. Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa raportoidaan kaksitoista kertaa toteutettujen soveltavan luistelun kertojen sisältöjä. Opinnäytetyöni päätän yhteenvetoon ja pohdintaan soveltavan luistelun ohjauskertojen sisällöistä, tavoitteista, huomioon otettavista asioista ja koko prosessista.

2 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Termejä fyysinen aktiivisuus ja liikunta käytetään usein tarkoittamaan samaa asiaa, joita ne osittain ovatkin. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikenlaista lihastyötä edellyttävää toimintaa, kuten urheilua, liikuntaa, hyötyliikuntaa ja ruumiillista työtä (Ilmarinen 2014, 78). Fyysinen aktiivisuus on siis toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Monipuolinen arkiliikunta ja liikunnalliset harrastukset ovatkin tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutta. (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2018.)

Liikunta taas voidaan määritellä tahdonalaiseksi, hermoston ohjaamaksi lihasten toiminnaksi, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Liikkeen aikaansaaminen vaatii energiaa ja vastavuoroisesti myös kuluttaa sitä. (Vuori 2003, 12.) Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee myös monia tauteja ja toimii apuna monien sairauksien hoidossa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018).

Fyysinen aktiivisuus on siis ikään kuin yläkäsite kaikelle liikkumiselle. Fyysinen aktiivisuus edellyttääkin toteutuakseen liikuntaa ja liikkumista. Liikunnan harrastaminen siis edesauttaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan muodostumista. Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä liikunta.

2.1 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle

Liikunnalla on monia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Liikunta on yksi ihmisen perustoiminnoista ja se toimii myös edellytyksenä omatoimiselle selviytymiselle. Pysyäksään kunnossa ja terveenä, ihmisen elimistö tarvitseekin säännöllistä liikuntaa. (Vuori 2004, 14.)

Liikunta vaikuttaakin positiivisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä oppimiseen. Fyysisiä vaikutuksia on havaittavissa esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön, painonhallinnan, verenpaineen

ja aineenvaihdunnan osalta. Lisäksi liikunta vähentää erilaisten sairauksien riskiä sekä parantaa unen laatua (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2017.)

Liikunnan psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia ovat muun muassa terveempi itsetunto, parempi mieliala, matalampi stressitaso sekä ahdistuneisuuden väheneminen (Vuori 2003, 22). Liikunnan kautta myös tunteiden ilmaisu on helpompaa. Paremmat vuorovaikutustaidot sekä toisten huomioon ottaminen, sääntöjen noudattaminen ja myötätunnon merkityksen ymmärtäminen ovat esimerkkejä sosiaalisista hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen. Hahmottamiskyky, tarkkaavaisuus sekä keskittymiskyky voivat parantua liikunnan myötä. (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2017.)

2.2 Harrastaminen ja sen merkitys

Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat monet persoonalliset, sosiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Liikunnan harrastamisen merkitys korostuu etenkin ihmisillä, joilla on toimintakykyyn ja terveydentilaan liittyviä haasteita. Heillä liikunnan on todettu muun muassa parantavan elämänlaatua, vähentävän avuntarvetta, ennaltaehkäisevän toimintakyvyn rajoitteita ja sairauksia sekä ylläpitävän ja kehittävän jo olemassa olevaa toimintakykyä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38.)

Liikunnan harrastamisen rooli vaihtelee eri elämänvaiheissa. Keskeisiä tavoitteita lasten ja nuorten kohdalla ovat liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja liikuntataitojen oppiminen, jotka omalta osaltaan tukevat kasvua ja kehitystä sekä edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Lapsia ja nuoria liikkumaan parhaiten motivoivia tekijöitä ovatkin esimerkiksi liikuntataitojen oppiminen, pätevyydenkokemukset, viihtyminen sekä liikunnallinen yhdessäolo toisten lasten ja nuorten kanssa. (Lintunen 2007, 29.) Nuorten kohdalla tavallisimmat syyt liikunnan harrastamiselle ovat halu päästä hyvään kuntoon, pitää hauskaa ja parantaa terveyttä. Lisäksi liikunnan jännittävyys ja innostavuus sekä sen aikaan saamat tuntemukset ovat tärkeitä motivaationlähteitä nuorilla. (Rintala ym. 2012, 39.)

Työikäisillä liikunnan harrastamisen motiiveina voivat toimia terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä toimintakyvyn lisääminen ja ylläpitäminen. Liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen vaikuttavatkin esimerkiksi terveysvaikutukset, painonhallinta, ystävien tapaaminen sekä ilon, virkistyneen ja elämysten kokemukset. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66.) Aikuisilla liikuntamahdollisuuksia tarjoavat esimerkiksi harraste-, hyöty- ja työpaikkaliikunta sekä myös omaehtoinen liikunta. Elämässä aiemmin hankitut liikuntataidot ja – tiedot sekä myönteiset kokemukset liikunnasta tukevat liikunnan harrastamista myös aikuisiällä. (Lintunen 2007, 29.)

Ikääntyneillä liikkuminen auttaa ylläpitämään toimintakykyä ja tukee itsenäistä selviytymistä. Ikääntyvien ihmisten kohdalla liikuntaharrastus tarjoaa mielenkiintoisen elämänsisällön, joka tukee monipuolisesti toimintakykyä ja terveyttä sekä mahdollistaa myös osallistumisen ja toiminnan muilla elämän alueilla. Liikunnalla pyritäänkin varmistamaan ikääntyvän ihmisen kyky itsenäiseen toimiseen kotona ja kodin ulkopuolella mahdollisimman pitkään. (Rasinaho & Hirvensalo 2007, 86.)

3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltava liikunta tarkoittaa sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjottavaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Yleisimpinä kohderyhminä soveltavassa liikunnassa ovat erityisesti vammaiset, pitkäaikaissairaat sekä yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on huomattavasti heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. (Liikuntatieteellinen Seura 2015.) Soveltavan liikunnan kohderyhminä voidaan pitää myös sosiaalisesti sopeutumattomia, päihdeongelmaisia ja kriminaalihuollon piirissä olevia henkilöitä (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 13). Soveltavan liikunnan tarkoituksena on palvella parhaalla mahdollisella tavalla kaikkia liikkujia, osallistujien erityistarpeista huolimatta (Rintala ym. 2012, 10).

3.1 Erityisryhmien liikunnan harrastaminen

Erityisryhmä voidaan määritellä monin eri tavoin ja sen sisältö onkin varsin moninainen. Erityisryhmä voidaankin määritellä ihmisryhmäksi, jonka jäsenet erottuvat jollakin tavoin valtaväestöstä tai enemmistöstä (MOT Kielitoimiston sanakirja). Liikunnan kohdalla erityisryhmään kuuluvat henkilöt, joiden on haastavaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan vamman, sairauden, muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi. Liikunnasta puhuttaessa tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi vammaiset, pitkäaikaissairaat ja iäkkäät henkilöt. (Koivumäki 2014.)

Erityisryhmiin kuuluu suuri määrä ihmisiä, joilla tulisi olla tasavertainen mahdollisuus liikkua ja saada liikunnan antama hyöty niin kuin muillakin ihmisillä (Mälkiä & Rintala 2002, 6). Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt voivatkin kohdata muita ihmisiä enemmän haasteita toimintamahdollisuuksiin liittyen, sillä sopivan liikuntaryhmän ja esteettömän liikuntapaikan löytäminen tai liikuntapaikalle kulkemisen vaikeus asettavat omat haasteensa. Esimerkiksi tästä syystä johtuen heiltä edellytetään vahvempaa yleismotivaatiota liikunnan harrastamiseen. (Rintala ym. 2012, 38.)

3.2 Kaikille avoin toiminta ja inklusio

Kaikille avoin liikunta tarkoittaa tasa-arvon toteutumista, syrjimättömyyttä ja yksilöllistä valinnanvapautta liikuntakulttuurissa. Tämä tarkoittaa liikunnan järjestämistä paikoissa, joihin on esteetön pääsy ja joissa toiminnan turvallisuuteen on kiinnitetty tarpeeksi huomiota. Jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus osallistua toimintaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja saada tarvitsemansa tuki siihen. Kaikille avoin liikunta edellyttääkin liikuntapaikkojen esteettömyyttä, ohjaajakoulutuksia, avustajia sekä muita kaikkien osallistumisen mahdollistavia tukitoimia. (Rintala ym. 2012, 218.)

Lähtökohtana liikunnan harrastamiselle on ilmapiiri, jossa kaikki osallistujat ovat tasa-arvoisia ja arvostettuja. Liikunnan harrastaminen tällaisessa ilmapiirissä on turvallista ja uusien asioiden kokeileminen, onnistuminen ja epäonnistuminen sekä muiden kannustaminen helpompaa. Kaikille avoimessa liikunnassa toiminnan tavoitteena on olla nimensä mukaisesti kaikille avointa toimintaa, jossa jokainen voi valita oman liikunnan harrastamistapansa kyvyistään ja ominaisuuksistaan riippumatta omien tarpeidensa, tavoitteidensa ja toiveidensa mukaisesti. (Rintala ym. 2012, 218.)

Kaikille avoin toimintaympäristö on paikka, jonne on esteetön pääsy ja jossa on turvallista liikkua. Tarvittavat apuvälineet, avustaja tai opas ovat tarvittaessa saatavilla. Jokaisella osallistujalla tulee olla tarkoituksenmukainen osallistumisen mahdollisuus ja riittävä tuki liikunnan harrastamiseen vammasta tai toimintakyvystä riippumatta. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 4.) Kaikille avoimessa liikunnassa on myös mahdollisimman paljon yhteistyötä soveltavan liikunnan ja muun liikunnan välillä. (Rintala ym. 2012, 218.)

Inklusio tarkoittaa esimerkiksi vammaisten henkilöiden mahdollisuutta osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan yleisiin palveluihin sen sijaan, että heille osoitettaisiin omia erillisiä palvelujärjestelmiä (Rintala ym. 2012, 217). Inklusiossa erityistukea tarvitseva henkilö on siis osa yhteisöä ja jokainen ryhmän jäsen pystyy toimimaan siinä omalla tasollaan. Tämä varmistetaan huomioimalla kunkin osallistujan tarvitsemat tukipalvelut ja järjestelyt. (Alanko ym. 2004, 17.) Inklusion toteutuessa toimintaympäristö on fyysisesti esteetön ja saavutettava, toiminnassa on mukana riittävästi osaavia

vetäjiä ja avustajia, toiminta on sosiaalisesti yhteistä ja kaikille avointa sekä osallistujille edullista (Saari 2011, 93-94). Harrastustoiminnassa inklusio sisältää ajatuksen esimerkiksi jokaisen ihmisen mahdollisuudesta osallistua lähiseuransa toimintaan (Alanko ym. 2004, 17). Inklusio onkin keskustelua tasa-arvosta, moniarvoisuudesta ja suvaitsevaisuudesta, jossa huomiota kiinnitetään esimerkiksi olosuhteisiin ja toimenpiteisiin, jotka sulkevat joitakin ihmisiä pois yhteisestä toiminnasta (Saari 2005, 9).

3.3 Soveltavan liikunnan järjestäminen Suomessa

Soveltavaa liikuntaa järjestävät liikuntalain mukaisesti kunnat ja erilaiset järjestöt sekä myös jotkin yksityiset palveluntarjoajat (Rintala ym. 2012, 489). Soveltavan liikunnan ohjatussa toiminnassa on mukana keskimäärin 250 000 henkilöä. Keskeisiä toimijoita soveltavan liikunnan järjestämisessä ovatkin kuntien liikunta- ja koulutoimet, vammaisurheilu-, kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöt sekä sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset. Soveltavaa liikuntaa voidaan järjestää myös kansalais- ja työväenopistoissa ja eri tahojen ylläpitämissä erityiskouluissa- ja opistoissa. (Rintala ym. 2012, 490.)

Suomessa kunnilla on keskeinen rooli soveltavan liikunnan järjestämisessä. Pääsääntöisesti soveltavan liikunnan palveluista vastaavat kuntien liikunta-, opetus- ja sivistystoimet sekä sosiaali- ja terveystoimi. Liikuntalain (390/2015) mukaan kuntien tuleekin järjestää liikuntapalveluja eri kohderyhmät huomioon ottaen sekä luoda edellytyksiä soveltavan liikunnan järjestämiselle jakamalla esimerkiksi avustuksia järjestöille ja huolehtimalla liikuntapaikkojen kunnossapidosta. (Rintala ym. 2012, 491.)

3.4 Järjestöt, yhdistykset ja urheiluseurat soveltavan liikunnan järjestäjinä

Soveltavan liikunnan järjestämisessä vammais- ja erityisliikuntajärjestöjen merkitys on kasvanut huomattavasti viime vuosikymmeninä. Suomen suurin soveltavan liikunnan järjestö on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, joka toimii urheilu- ja liikuntajärjestönä liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille. (Rintala ym. 2012, 493.) VAU:n tehtävänä on suunnitella ja kehittää näiden ryhmien

liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia ja olosuhteita. Järjestön jäsenyhdistyksistä ja -seuroista suurin osa on paikallisia vammaisyhdistyksiä, mutta vammaisurheilu- tai erityisryhmätoimintaa järjestävien urheiluseurojen määrä on myös kasvussa. (Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2018.)

Soveltava Liikunta SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö vammais-, kansanterveys- ja liikuntajärjestöille. Toiminnan tavoitteena on parantaa pitkäaikaissairaiden ja vammaisten mahdollisuuksia hyvinvointia ja terveyttä edistävään liikuntaan, soveltavaan liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan. (Soveltava Liikunta SoveLi ry 2018). SoveLi:n toimintaa ovat ohjaaja- ja vertaisohjaajakoulutus, soveltavan liikunnan tiedotus ja opasmateriaalien tuottaminen, vammais-, terveys- ja liikuntajärjestöjen yhteistyön tukeminen, erilaiset projektit sekä tutkimuksen tukeminen (Rintala ym. 2012, 493-494).

Paikalliset vammais- ja liikuntayhdistykset toteuttavat jäsentensä liikuntaharrastusten kehittämistä tarpeiden sekä annettujen ohjeiden ja suositusten mukaisesti. Jokaisella yhdistyksellä ei välttämättä ole mahdollisuutta järjestää omaa liikuntatoimintaa, mutta ne voivat tehdä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa liikunnan harrastamisen mahdollistamiseksi. Kunnan liikuntatoimi on silloin merkittävin yhteistyökumppani yhdistyksille, koska liikuntatoimi koordinoi kuntalaisten liikunnan järjestämistä sekä omaa tiedot ja yhteydet liikuntaseuroihin sekä yhdistyksiin, joissa on jo liikuntatoimintaa. (Linnus, Perko & Samstén 2004, 49.) Liikuntatoimi itsessään toimii varsinaisena liikuntapalveluiden järjestäjänä ja ohjaajana vain silloin, kun seuroissa tai yhdistyksissä ei pystytä järjestämään tarvittavaa toimintaa. Liikuntaharrastusmahdollisuuksien kehittäminen, lajivalikoiman laajentaminen ja lajiasiantuntemuksen käyttöön saaminen edellyttävät yhteyksiä liikuntaseuroihin, joiden muodostumisessa liikuntatoimi on avainasemassa. (Linnus ym. 2004, 50.)

Suomessa liikuntaa järjestetään usein urheiluseuroissa ja liikunta on mukana myös monien muiden yhdistysten toiminnassa. Urheiluseurat toimivat Suomessa pääasiassa vapaaehtoistyön voimin. Urheiluseuralla tarkoitetaan yleensä vapaaehtoisesti järjestäytyntä yhteistyömuotoa, jolla on jokin urheiluun tai liikuntaan liittyvä tavoite. (Lämsä 2009, 27.) Toiminnan voidaan katsoa olevan yleishyödyllistä yhdistystoi-

mintaa, jolloin kaikki halukkaat voivat tulla seurojen toimintaan mukaan. Yleishyödyllisten seurojen tavoite onkin järjestää käytössä olevilla resursseilla seuran jäsenille heidän tarpeitaan vastaavaa toimintaa, taloudellisen hyödyn saamisen sijasta. (Lämsä 2009, 28.) Monet urheiluseurat ovatkin ottaneet toimintaansa mukaan myös erityisryhmille suunnattua toimintaa, kuten esimerkiksi juuri soveltavaa luistelua, pyörätuolikoripalloa tai ratsastusta (Mälkiä & Rintala 2002, 426).

4 SOVELTAVA LUISTELU

Soveltava luistelu on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat erityistä huomiota esimerkiksi jonkin sairauden tai vamman vuoksi. Soveltavalla luistelulla tarkoitetaan sellaisille henkilöille tarkoitettua luistelua, joilla esimerkiksi vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan luistelunohjaukseen. Soveltavassa luistelussa tavallinen luistelunopetus pitää sisällään erilaisia sovelluksia ja erityispiirteitä esimerkiksi sisällöissä, välineissä, ympäristössä ja ohjaamisessa (Salmijärvi 2013).

Soveltavaa luistelua toteutetaan taitoluisteluseuroissa joko omissa ryhmissään tai integroituna muiden ryhmien toimintaan. (Suomen Taitoluisteluliitto 2017a.) Soveltavan luistelun ohjauksessa perimmäisenä lähtökohtana on perinteisten luistelunopetusmenetelmien soveltaminen muokkaamalla niitä yksilön tarpeiden, toimintakyvyn ja taitojen mukaan. Tärkeää on huomioida jokaisen luistelijan yksilöllisyys ja henkilökohtainen lähtötaso. Luistelijoiden oppimistavoitteita eriytetään huomioiden jokaisen yksilöllinen toimintakyky ja luistelutaito. Erityisryhmiin kuuluvien luistelijoiden ryhmä koko olisi hyvä olla tavallista pienempi, jotta yksilöllinen luistelunohjaus voidaan taata. Erityisluistelijoiden tulisi kehittyessään ja niin halutessaan mahdollistaa osallistuminen myös yleiseen luistelunohjaukseen. (Noiva-Lehto 2003, 87.)

4.1 Luistelun ohjaaminen

Luistelu on monipuolinen ja kokonaisvaltainen liikuntamuoto, joka soveltuu kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Luistelutaitojen harjoittelu edistää esimerkiksi motorisia perustaitoja, kuten tasapainotaitojen kehittymistä. Se kehittää myös lihaskuntaa, kestävyyttä, liikkuvuutta sekä koordinaatiota. (UKK-instituutti 2017.) Perusluistelutaidot muodostavat pohjan kaikelle luistimilla tapahtuvalle liikkumiselle. Perusluistelutaitojen voidaan katsoa koostuvan eri osa-alueista, joita ovat eteen- ja taaksepäin luistelu, jarruttaminen, sirklaus, kääntyminen, liikkeellelähdöt, liu'ut sekä alkeishypyt ja piruetit. (Laine 2007, 424.)

Luisteluryhmässä tasoerot osallistujien välillä saattavat olla hyvinkin suuret, jolloin luistelunohjauksessa kannattaa lähteä liikkeelle perusluistelutaitojen opettelemisesta. Mahdollisuuksien mukaan luistelijoita tulisi ennen ensimmäistä jääkerta ohjeistaa yleisistä toimintaperiaatteista, välineistä sekä pukeutumiseen liittyvissä asioista. Hyvät luistimet tukevat jalan asentoa ja ovat kooltaan juuri käyttäjälleen sopivat, jolloin luistin tukee myös luisteluasentoa. Pukeutumisessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että vaatteet ovat liikkumaväljiä sekä lämpimiä ja joustavia. Erityisesti aloittelijoilla ja pienillä lapsilla myös kypärän käyttö on suositeltavaa. (Suomen Taitoluisteluliitto 2017b.)

Luistelun harjoittelu jäällä on hyvä aloittaa opettelemalla turvallinen tapa kaataa. Tärkeää on myös opetella oikeanlainen luistelun perusasento ja sitä kautta eteenpäin luistelemisen peruserätykset. (Laine 2007, 427.) Jäähalli- ja ulkojääolosuhteissa liikuttaessa tärkeää on kiinnittää huomiota äänenkäyttöön, sillä näissä ympäristöissä äänenkuuluvuus on yleensä huono (Laine 2007, 426).

Luistelun ohjauksessa varsinkin lapsilla voidaan hyödyntää myös erilaisia leikkejä ja pelejä, jotka usein tukevat huomaamattakin perusluistelutaitojen oppimista. Monipuoliset ja sopivasti haastavat harjoitteet pitävät osallistujien mielenkiinnon yllä. Luistelun harjoittelun motivaation ylläpitämiseksi harjoitteiden tulisi olla kohderyhmän taitotasolle sopivia. (Laine 2007, 428.)

4.2 Soveltavan luistelun ohjaaminen

Soveltavan luistelun ohjauksessa perimmäisenä ajatuksena on muokata perinteisiä luistelunohjausmenetelmiä liikkujan yksilöllisten taitojen, tarpeiden ja toimintakyvyn mukaan. Hyvän luistelukokemuksen takaamiseksi jään tulisi olla tasainen ja hyvin hoidettu. Tärkeää on myös se, että luistin tukee jalkaa ja luistelijan seisossa terät ovat kohtisuorassa jäätä vasten. (Rintala ym. 2012, 369.)

Luistelu on yksi niistä lajeista, jossa vammattomat ja vammaiset voivat liikkua samassa ryhmässä. Alussa suurin haaste on kaatumisen pelko. Luistimilla seisomista, kaatumista ja ylös nousemista voi harjoitella maalla jo ennen jäälle menoa. Luistellessa

kypärän käyttö on suositeltavaa. Luisteluun on mahdollista saada myös luistelutuki, jonka korkeus on säädettävissä. Luistelutuki mahdollistaa itsenäisen luistelun antaen samalla lisätukea. (Rintala ym. 2012, 370.)

Alussa on tärkeää myös hahmottaa tila, jossa liikutaan. Jäähallit ovat usein suuria, kylmiä ja kaikuvia, mikä saattaa olla luistelijalle uusi kokemus. Ryhmän sijaintia jäällä kannattaa mahdollisuuksien mukaan miettiä etukäteen, sillä tuttu paikka luo turvallisuuden tunnetta. Luisteliijoille kannattaa antaa aikaa tutustua tilaan sekä kertoa alueen rajat ja lepopaikan sijainti. Positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen on erityisen tärkeää, sillä tällöin luistelijan motivaatio liikuntatuokiota kohtaan pysyy todennäköisemmin paremmin yllä. (Noiva-Lehto 2003, 96.)

Luistelun ohjauksessa kannattaa lähteä liikkeelle perusluistelutaitojen opettelemisella sekä kaatumisen ja jäätä ylösnousemisen harjoitteilla. Harjoitettavia perusluistelutaitoja voivat olla esimerkiksi eteen- ja taaksepäin luistelu, jarrutus, kääntyminen, sirklaus sekä mahdollisuuksien mukaan alkeishyppy ja -piruetit. (Rintala ym. 2012, 369.) Luistelukertojen aloitus ja lopetus olisi hyvä olla samanlainen jokaisella kerralla, jolloin liikuntatuokioon syntyy tietynlainen struktuuri. Varsinaisessa toiminnassa olisi hyvä olla jokaisella kerralla jotakin uutta ja erilaista. Riittävä muutos voi olla esimerkiksi pieni lisäys aikaisemmin tehtyihin harjoitteisiin tai tutun asian kertaaminen pienillä muutoksilla. Tällöin uusi asia rakentuu jo opitun asian päälle. (Noiva-Lehto 2003, 96.)

Ohjaajan kannattaa miettiä jo etukäteen erilaisia variaatioita ja vaihtoehtoisia harjoitteita, jolloin taataan jokaisen luistelijan täysivaltainen osallistuminen. Ohjaaja voi kertoa harjoitettavana olevan asian esimerkiksi sanallisesti, kuvien avulla tai näyttämällä itse samanaikaisesti kertoen harjoitteesta huomioitavat seikat. Mahdollisuuksien mukaan ohjaaja voi tämän jälkeen pyytää luistelijaa näyttämään saman asian sekä tarvittaessa avustaa ja ohjata oikeaan suoritukseen. (Noiva-Lehto 2003, 96.)

Mahdollisten avustajien ja apuvälineiden tarve tulisi huomioida etukäteen. Apuvälineitä ei kuitenkaan kannata tarjota liian helposti, sillä luistelijaa saattaa turvautua niihin liikaa. Luistelijaa voidaan avustaa vyötäröltä, lantiosta tai kyynärvarsista luistelijan takaa, käsistä siten, että avustaja luistelee takaperin avustettavan käsi avustajan käsien

päällä tai käyttämällä kainalo-käsiotetta niin, että avustaja pitää kiinni kainalon alta ja käsivarresta. (Rintala ym. 2012, 369.) Avustamista pyritään hiljalleen vähentämään ja avustetaan vain sen verran kuin on tarvetta, esimerkiksi tukemalla luistelijaa aluksi molemmin käsin ja myöhemmin yhdellä kädellä. Arkoja luistelijoita voi tukea liikku-
maan jäällä esimerkiksi erilaisten välineiden tai leikkien avulla, jolloin huomio kiin-
nittyy paremmin tehtävään asiaan. Tarvittavat lepoaika on myös huomioitava yksi-
öllisesti. (Noiva-Lehto 2003, 96.)

4.3 Soveltavan liikunnan ohjausmenetelmiä

Soveltavan liikunnan ohjaamisessa opetus tulee aina soveltaa vastaamaan kunkin liik-
kujan yksilöllisiä tarpeita. Ennen varsinaista toimintaa onkin hyvä tutustua osallistujiin
ja heidän tarpeisiinsa. Ennakkotietojen pohjalta voidaan suunnitella toiminnalle tavoit-
teet, osallistujille soveltuvat sisällöt sekä ohjauksessa käytettävät välineet, toiminta-
paikat sekä ohjaus- ja arviointimenetelmät. Soveltavan liikunnan tulisikin olla selkeää,
tavoitteellista ja suunnitelmallista eli strukturoitua. (Rintala ym. 2012, 53.)

Liikunnan ohjauksessa ja toteuttamisessa on tärkeää ottaa huomioon osallistujien tar-
peet, edellytykset, toiveet ja odotukset mahdollisimman hyvin positiivisten liikunta-
kokemusten takaamiseksi. Varsinkin erityisryhmien liikunnassa näiden asioiden mer-
kitys korostuu, sillä erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on usein pienemmät resurssit
ja vähemmän mahdollisuuksia vaikuttaa liikunnan toteuttamistapoihin ja ympäristöte-
kijöihin. (Vuori 2004, 15.)

Soveltava liikunta vaatii ohjaajaltaan monipuolista osaamista. Ohjaajan oletetaan
tuntevan ohjattavan lajin lisäksi myös erilaisia vammoja ja pitkäaikaissairauksia sekä
niiden aiheuttamia liikunnan ja toiminnan rajoitteita, jotka hän osaa ottaa huomioon
liikuntaa suunnitellessaan ja ohjatessaan. Haasteita ohjaamiselle asettavat usein myös
ohjattavan ryhmän monimuotoisuus. Osallistujien välillä voi ilmetä suuriakin ta-
soeroja esimerkiksi toimintakyvyssä, liikuntataidoissa ja kunnossa. Suhtautuminen lii-
kuntaan voi samassa ryhmässä olla hyvinkin erilaista. Soveltavan liikunnan ohjaajan
tulisikin pyrkiä luomaan kaikkia osallistujia motivoiva ja turvallinen ilmapiiri liikun-
tatuokioon. (Mäkilä 2004, 79.)

4.4 TREE-malli liikunnan ohjaamisessa

TREE-malli muodostuu sanoista Teaching, Rules, Environments ja Equipment. Suomeksi malli on käännetty OSAT-malliksi eli Opetustyyli, Säännöt ja ohjeet, Asianmukaiset välineet sekä Tila ja ympäristö. Teaching tarkoittaa opetustyyliä tai -metodia, mutta se sisältää myös ohjaamisen käsitteen. Erilaisia opetustyyliä voi soveltaa erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin. Erilaisia opetustyyliä ovat esimerkiksi kädestä pitäen ohjaaminen, suullinen ohjaaminen, mallintaminen ja tekemällä oppiminen. Tärkeintä opetustyyliä valittaessa on ottaa huomioon ryhmän kyvyt ja mitä haluaa saavuttaa. Oikean ohjaustyylin valinta toimii hyvänä tukikeinona erityisesti henkilöille, jotka kuuluvat johonkin erityisryhmään. (The Inclusion Club www-sivut 2017.)

Rules eli säännöt kuuluvat kaikkeen liikuntaan. Suurin osa säännöistä on tehty vammattomille ihmisille eikä niissä ole tällöin otettu huomioon henkilöitä, joilla on joku vamma. Tällöin toiminta ei ole kaikille avointa. Erityisryhmiin kuuluvien henkilöiden mukaan saamiseksi sääntöjä täytyykin soveltaa ja muokata. Tämä on haaste erityisesti silloin kun kyseessä on järjestettyä urheilua, mutta tavallisesti sääntöjä pystytään kuitenkin soveltamaan. Sääntöjen muuttaminen saattaa olla haastavaa henkilöille, jotka ovat kasvaneet järjestetyn urheilun parissa. Kun kehitetään sääntöjä toiminnan ympärille, hyvä käytäntö on ajatella, minkälaista lopputulosta yritetään saavuttaa. Tärkeää onkin miettiä, mikä tarkoitus ja tavoite säännöllä on. (The Inclusion Club www-sivut 2017.)

Environments eli ympäristö tarkoittaa tässä yhteydessä fyysistä paikkaa, jossa aktiviteetti tapahtuu. Ympäristöä voidaan muuttaa siten, että se olisi kaikille toimiva. Huomioon otettavia asioita ovat esimerkiksi fyysinen ympäristö, valaistus, lämpötila, äänimaailma, tilan virikkeellisyystaso, henkilöiden lukumäärä sekä ylimääräiset häiriötekijät. Muuttamalla ympäristöä voidaan mahdollistaa erilaisten ihmisten osallistumisen toimintaan. (The Inclusion Club www-sivut 2017.)

Equipment eli asianmukaiset välineet toimivat apuvälineenä toiminnan muokkaamisessa siten, että se on enemmän kaikkia mukaan ottavaa. Esimerkiksi välineiden koko, väriä, muotoa, materiaalia ja etäisyyttä toisistaan voidaan muokata. Usein liikunnassa käytetään perinteisiä välineitä, mutta niitä muokkaamalla ja käyttöä soveltamalla

voidaan mahdollistaa kaikkien tasa-arvoinen osallistuminen. Erilaisten ryhmien kanssa kannattaa kokeilla monipuolisesti erilaisia välineitä, jolloin saattaa huomata kuinka hyvin ne toimivat kyseessä olevassa toiminnassa. (The Inclusion Club www-sivut 2017.)

4.5 Struktuuri liikunnan ohjaamisessa

Struktuuri liikunnan ohjaamisessa tarkoittaa mahdollisimman selkeää toimintaa. Tämä mahdollistaa sen, että toiminnan rakenne ja tavoitteet hahmottuvat liikkujalle paremmin. Selkeä rakenne auttaa liikkujaa suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan ohjauksen sisältöön, havainnoimaan liikuntasuoritukseen liittyviä oleellisia asioita sekä jäsentämään omaa oppimistaan. (Rintala ym. 2012, 53.)

Selkeyttämisen tavoitteena on tehdä liikuntatuokiosta sujuva. Strukturointi sopii kaikkeen soveltavaan liikuntaan, mutta erityisesti silloin, kun osallistujilla on tarkkaavaisuuden ja havaitsemiseen liittyviä oppimisen vaikeuksia. Henkilöt, joilla on ongelmia kommunikoinnin, oppimisen, tilanhahmottamisen tai keskittymisen kanssa, hyötyvät eniten strukturoinnista. Tutut toimintamallit ja mahdollisuus ennakoida tilanteita luovat turvallisuuden tunnetta niin liikkujalle kuin ohjaajallekin. (Nuori Suomi 2018.) Selkeä rakenne auttaa erityistä tukea tarvitsevan oppijan lisäksi myös muita ryhmän jäseniä osallistumaan ja keskittymään ohjaukseen (Rintala ym. 2012, 53).

Strukturointi on hyvin kokonaisvaltaista ja se voi kohdistua koko liikunnanohjauksen prosessiin. Struktuuria voidaan sisällyttää esimerkiksi liikunnan sisältöihin ja tavoitteisiin, käytettäviin menetelmiin, liikuntatilaan, kommunikointiin, ajankäyttöön, välineisiin sekä motivaation ylläpitoon. Strukturoidussa ohjaamisessa on hyvä hyödyntää myös eri aistikanavia, jolloin se helpottaa oppimista ja hahmottamista. Esimerkiksi puheen tukena voidaan käyttää kuvallista kommunikaatiota. (Nuori Suomi 2018.) Strukturointiin kuuluu vahvasti myös oppiaineksen systemaattinen analysointi oppijan näkökulmasta. Tärkeää on tarkastella, mitkä tekijät vaikeuttavat tai jopa estävät oppimista ja mitkä asiat taas edesauttavat sitä. (Rintala ym. 2012, 54.)

Liikunta toimii hyvänä oppimisen apuvälineenä, sillä sen avulla voidaan helpottaa jonkin asian ymmärtämistä soveltamalla sitä tuttuihin ja jo opittuihin tekijöihin. Oppimisen perusasioita onkin erilaisten aistikanavien käyttö liikunnan viestinnän ja ohjaamisen edistäjänä. Liikuntatuokiosta tulee miellyttävämpi kokemus, kun liikkuja ja ohjaaja tiedostavat millä tavoin liikkuja oppii parhaiten. (Autio & Kaski 2005, 58.)

Strukturointiin liittyykin vahvasti myös moniaistillinen ohjaus. Ohjatessa erilaisia ryhmiä on hyvä huomioida myös erilaiset oppijat. Ohjaajan on hyvä turvautua ohjauksessaan moniaistikanavaisuuteen, jotta toiminta palvelisi mahdollisimman hyvin sekä auditiivisia, visuaalisia että kinesteettisiä oppijoita. (Kerola 2001, 111.) Auditiivinen oppija oppii parhaiten kuuntelemalla, hän muistaa helposti esimerkiksi puheen ja äänensävyt. Visuaalinen oppija taas oppii näkemällä ja katselemalla. Visuaaliselle oppijalle esimerkiksi kuvat, mielikuvat ja värit ovat tärkeitä oppimisen edesauttajia. Kinesteettisen oppijan oppiminen perustuu kehon liikkeeseen ja kosketukseen. Kinesteettisellä oppijalla on usein hyvä kehomuisti ja hän oppiikin parhaiten asioita tekemällä. (Eri-laisten oppijoiden liitto ry 2018.) Ohjaukseen osallistuvilla voi olla haasteita myös jonkin tietyn aistikanavan käytössä, jolloin moniaistillinen ohjaus korostuu entisestään (Kerola 2001, 87).

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyöni noudattaa toiminnallista tutkimusotetta ja on samalla myös kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jonka tavoitteena on kehittää käytännön toimintaa. (Virtuaali ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.) Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa ammatillisessa ympäristössä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa joukkoa erilaisia tutkinnallisia, luonnollisissa olosuhteissa toteutettavia tutkimuskäytäntöjä (Metsämuuronen 2008, 9). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksessa pyritäänkin tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152.)

5.1 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa soveltavan luistelun ohjauskertoja sekä toteuttaa soveltavan luistelun raportti taitoluisteluseuralle siten, että se on myös kaikkien soveltavasta luistelusta kiinnostuneiden hyödynnettävissä. Opinnäytetyössäni havainnoin ja toteutan soveltavaa luistelua osana seuratoimintaa. Opinnäytetyönä tuottamani raportin tarkoituksena on kuvata mahdollisimman yksityiskohtaisesti kaksitoista kertaa toteutettuja soveltavan luistelun ohjauskertojen sisältöjä sekä vastata kysymykseen, mitä tulee ottaa huomioon soveltavan luistelun ohjaamisessa ja järjestämisessä. Kysymykseen vastataan hyödyntämällä soveltavan luistelun suunnittelussa pohjana käytettäviä menetelmiä, joita ovat opetustyyli, säännöt ja ohjeet, asianmukaiset välineet sekä tila ja ympäristö. Työssäni yritän luoda mahdollisimman toimivan kokonaisuuden ohjatussoveltavaa luistelua. Raportin tarkoituksena onkin tuoda kaikille aiheesta kiinnostuneille ideoita ja vinkkejä harjoitteisiin sekä tietoa huomioon otettavista asioista kun ohjataan soveltavaa luistelua. Raportti toteutetaan yhteistyössä Turun Riennon Taitoluistelu ry:n kanssa.

5.2 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyöni menetelmät ovat havainnointi, päiväkirja ja tuokioiden suunnittelu pohjana hyödynnettävät menetelmät opetustyyli, säännöt ja ohjeet, asianmukaiset välineet sekä tila ja ympäristö. Havainnointi on yksi merkittävimmistä menetelmistä opinnäytetyön toteutuksessa. Tieteellisessä tutkimuksessa havainnointi on perusmetodi, jonka avulla kerätään havaintoja tutkimuksessa. Havainnoinnilla saadaan tietoa esimerkiksi siitä, miten ihmiset toimivat luonnollisessa ympäristössä. (Vilka 2006, 37.) Havainnointi onkin tietoista tarkkailua, eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä (Uusitalo 1995, 89).

Havainnointi menetelmänä vastaa tavoitteisiini kuvata mahdollisimman yksityiskohtaisesti kaksitoista kertaa toteutettuja soveltavan luistelun ohjauksetojen sisältöjä, vastata kysymyksiin, miten ohjata soveltavaa luistelua sekä mitä asioita soveltavan luistelun ohjauksessa tulee ottaa huomioon. Havainnointimenetelminä käytän tarkkailevaa ja osallistavaa havainnointia. Tarkkaileva havainnointi tarkoittaa kohteen ulkopuolista havainnointia, jolloin tutkija ei osallistu tutkimuskohteen toimintaan (Vilka 2006, 43). Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ennalta sovitun ajanjakson ajan tutkimuskohteen toimintaan tutkittavien ehdoilla ja yhdessä heidän kanssaan (Vilka 2006, 44).

Tarkkaileva havainnointi on siis tutkimuskohteen toiminnan ulkopuolella tapahtuvaa havainnointia, jolloin tutkija ei ota itse osaa varsinaiseen toimintaan, vaan tarkkailee toimintaa ulkopuolelta. Yleisesti ottaen tarkkaileva havainnointi on toimiva menetelmä, sillä silloin tutkija pystyy keskittymään pelkästään tutkimuskohteen havainnoimiseen ja tekemään havaintoja, joita ei välttämättä esimerkiksi toimintaan osallistuessa huomaisi. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan tehden samalla havaintoja toiminnasta. Osallistuva havainnointi menetelmänä on toimiva, sillä sen avulla saa suoran palautteen tutkittavasta aiheesta. Osallistuvassa havainnoinnissa pystyy myös tekemään erilaisia havaintoja kuin esimerkiksi tarkkailevassa havainnoinnissa, sillä tutkija on ikään kuin toiminnassa sisällä.

Työn aikana osallistun kaksitoista kertaa aikuisten soveltavan luistelun ryhmään, joista kaksi ensimmäistä kertaa olen mukana tutustumassa toimintaan ja niiden pohjalta olen

mukana suunnittelemassa tulevien kertojen sisältöjä. Kahdella ensimmäisellä kerralla tutustun toiminnan sisältöihin, välineisiin ja ohjaajiin sekä näillä kerroilla ryhmään osallistuviin luistelijoihin. Kertojen suunnittelussa hyödynnän hankkimaani teoriatieta esimerkiksi soveltavan liikunnan ja luistelun ohjaamisesta, struktuurista ja kaikille avoimesta toiminnasta. Teoriatietoa hyödynnän myös tavoitteessani tutkia luistelun merkitystä erityisryhmien liikunnassa.

Työn teon aikana kirjoitan myös päiväkirjaa, joka toimii yhtenä menetelmänä opin- näytetyössäni. Päiväkirja menetelmänä on eräänlainen itseohjatun kyselylomakkeen täyttö avointa vastaustapaa käyttäen. Päiväkirjaa voidaan pitää esimerkiksi erilaisista kokemuksista, tapahtumista tai opituista asioista. (Hirsjärvi ym. 2000, 205.) Päiväkirja vastaa tavoitteisiini kuvata ohjauskertojen sisältöjä ja miten ohjata soveltavaa luistelua sekä mitä asioita tulee ottaa huomioon ohjatessa kyseistä lajia.

5.3 Opinnäytetyön yhteistyökumppani

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Turun Riennon Taitoluistelu ry. Turun Riennon Taitoluistelu ry:llä on pitkät perinteet suomalaisessa taitoluistelussa, sillä seuran toiminta käynnistyi jo vuonna 1933. Seuran arvot ovat ilo, taito, yhdessäolo ja yhteistyö. Turun Riennon Taitoluistelu ry:n tavoitteena on tarjota jokaiselle luistelusta kiinnostuneelle ihmiselle hänen lajitasoan ja innokkuuttaan vastaava ryhmä. Seura tarjoaa toimintaa monissa taitoluistelun muodoissa niin yksin- kuin muodostelmaluistelussakin. Luistelija voi luistella harrastetasolla tai halutessaan tähdätä kilpaurheiluun. (Turun Riennon Taitoluistelu ry:n www-sivut 2018.)

5.4 Opinnäytetyön aikataulu

Tammikuu 2017	Työn suunnittelu ja aiheen rajaaminen. Ensimmäinen tutustumiskerta Turun Riennon Taitoluistelu ry:n ja Turun Liikuntapalvelukeskuksen järjestämään soveltavan luistelun toimintaan.
Helmi-maaliskuu 2017	Osallistuminen kevään 2017 lopuille kolmelle soveltavan luistelun kerralle. Omien havaintojen tekeminen ja muistiin kirjaaminen näistä neljästä kerrasta.
Huhti-toukokuu 2017	Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen.
Kesäkuu-elokuu 2017	Kertojen raportointi ja aineiston etsiminen.
Syys-lokakuu 2017	Aineiston etsiminen ja teorian tiedon kirjoittaminen. Osallistuminen kahdelle ensimmäiselle syksyn 2017 soveltavan luistelun kerralle.
Marras-joulukuu 2017	Osallistuminen lopuille kolmelle soveltavan luistelun kerralle. Teorian tiedon ja harjoitteiden yhdistäminen käytännön ohjaustyöhön.
Tammikuu 2018	Syksyn kertojen raportointi. Opinnäytetyön kirjoittaminen.
Helmi-maaliskuu 2018	Osallistuminen kolmelle soveltavan luistelun kerralle. Kertojen suunnittelu ja raportointi. Opinnäytetyön kirjoittaminen.
Huhti-toukokuu 2018	Opinnäytetyön tulosten raportointi. Opinnäytetyön valmistuminen.

6 AIKUISTEN SOVELTAVAN LUISTELUN KEHITTÄMINEN

Soveltavan luistelun ryhmä on tarkoitettu luistelusta kiinnostuneille aikuisille, joiden sairaus, vamma tai toimintakyvyn rajoite vaatii luistelun soveltamista. Soveltavaa luistelua järjestettiin keväällä 2017 neljä kertaa ja syksyllä 2017 viisi kertaa Kupittaaan jäähallissa Turun Riennon Taitoluistelu ry:n ja Turun liikuntapalvelukeskuksen yhteistyönä. Keväällä 2018 toimintaa järjestettiin yhteensä kuusi kertaa, joista tähän opinnäytetyöhön on otettu mukaan kolme kertaa. Ryhmää markkinoitiin Turun liikuntapalvelukeskuksen kautta erilaisille yhteistyötahoille sekä lisäksi esimerkiksi seuran nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

Soveltavaa luistelua toteutettiin samaan aikaan kelkkajääkiekon kanssa siten, että molemmilla oli puoli kenttää käytössään. Ryhmän toiminnan suunnittelivat kunkin kerran ohjaajat. Ryhmän tavoitteena oli oppia luistelun perustaidot erilaisten harjoitteiden, leikkien ja apuvälineiden kautta. Tavoitteena oli saada osallistujat tuntemaan luistimilla liikkumisen riemu ja kokemaan onnistumisen elämyksiä.

Osallistujia kerroilla oli vaihtelevasti, noin 5-8 henkilöä per kerta. Osallistujien diagnooseina olivat muun muassa CP-vamma, autismi, hemiplegia, reuma, MS-tauti ja psyykkiset sairaudet. Osa ryhmäläisistä oli aikaisemmin harrastanut luistelua, kun taas osa oli jäällä luistimilla ensimmäisiä kertoja. Suurimmalla osalla osallistujista oli jäällä mukanaan avustaja ja/tai he luistelivat luistelutuen kanssa. Jokaisen kerran alussa osallistujat otettiin kopissa vastaan ja varsinainen toiminta jäällä alkoi alkupiirillä, jossa kerrottiin lyhyesti kerran suunnitelmasta ja jokainen esitteli itsensä. Jokainen kerta myös päättyi piiriin, jossa kyseltiin osallistujien mielipidettä kerrasta ja miltä luistelu tuntui.

6.1 Soveltavan luistelun ohjaukset keväällä 2017

Ensimmäinen kerta

Ensimmäisen kerran teemana oli jäähän, luistelun perustaitoihin ja ryhmään tutustuminen. Ryhmään tutustumiseen sisältyi myös ryhmäytyminen ja pelisääntöjen laatiminen. Kerta alkoi alkupiirillä, jossa jokainen esitteli itsensä ja ohjaajat kertoivat lyhyesti kerran sisällöstä.

Aluksi tutustuttiin jäähän. Jäähän tutustumisharjoituksiin kuuluivat esimerkiksi paikallaan kävely, tömistelemine, oikean kaatumis- ja ylösnousemistekniikan harjoittelu. Samat harjoitukset tehtiin myöhemmin myös pienestä vauhdista. Seuraavaksi siirryimme jään pinnalle, jossa koputeltiin ja siliteltiin jäätä sekä tehtiin ”jääenkeleitä”. Kerralla ensimmäisenä hyödynnettävä väline oli pallo. Harjoitteisiin kuului paikallaan pallon potkiminen luistimen sisäsyrjällä ja sama pienellä vauhdilla. Lopuksi harjoitettiin pallon heittämistä toiselle sekä pallon potkimista maaliin.

Seuraavaksi vuorossa olivat pienet vanteet. Vanne kädessä kokeiltiin ensin liikuttaa kättä eteen ja taakse, jotta saataisiin tuntumaa heittoliikkeeseen. Tämän jälkeen vanne heitettiin eteenpäin ja haettiin takaisin luistellen. Harjoitteisiin kuului myös vanteen sisään astuminen ja sieltä ulos yksi jalka kerrallaan. Viimeisenä välineenä olivat vuorossa pehmolelut, jotka asetettiin ympyrän sisälle. Osallistujien tuli kerätä pehmolelut yksi kerrallaan ja luistella ympyrän ulkopuolelle sekä heittää ne ohjaajien pitämiin koriin.

Seuraavaksi tutustuttiin peruluistelutaitoihin. Harjoitteita olivat esimerkiksi piparit, kaartelut sekä potkulautapotkut. Osallistujat pääsivät myös harjoittelemaan erilaisia liukuja pienestä vauhdista. Näitä liukuja olivat muun muassa I- ja X-liuku. Tämän jälkeen kokeiltiin hyppäämisen alkeita paikallaan ja kävelyä ympäri omalla paikalla. Viimeisenä vuorossa oli jarrutusarjoite, jossa tussilla jäähän piirretty sydän piti pyyhkiä terällä pois.

Toinen kerta

Toisella kerralla teemana oli perusluistelutaitojen vahvistaminen ja koordinaation kehittäminen. Kerta alkoi samoin tavoin alkupiiirillä kuin ensimmäiselläkin kerralla. Jokainen esitteli itsensä ja ohjaajat kertoivat kerran sisällöstä.

Tämäkin kerta aloitettiin jäähän tutustumisella. Harjoitteita olivat kävely, jään tömistely, paikallaan marssiminen sekä kaatumisharjoitukset paikallaan ja pienestä vauhdista. Välineinä tällä kerralla olivat pallo. Palloja kerättiin ja heiteltiin renkaiden läpi. Ohjaajat pitivät renkaita eri tasoissa ja välillä liikkuvat, jolloin heittämiseen tuli lisää haastetta. Lopuksi palloja kuljetettiin vielä renkaiden sisään haluamallaan tavalla.

Seuraavaksi vuorossa oli toimintarata. Radalla tehtäviä toimintoja olivat esimerkiksi viivojen yli hyppääminen tai astuminen, pyöriminen ympäri marssien kädet ristissä rinnan päällä, ankka-kävely, hernelussien heittäminen renkaaseen ja kartioiden pujottelut sekä piparit. Radan jälkeen harjoiteltiin erilaisia liukuja, kuten I-, X- ja kyykkyliuku sekä yhden jalan liuku. Lopuksi osallistujat saivat vielä tehdä erilaisia jarrutus-harjoituksia. Harjoiteltiin oikeaa jarrutusasentoa, jäähän piirretyn kuvion pois pyyhkimistä terällä sekä vapaata luistelua, jossa äänimerkistä tuli jarrutusta.

Kolmas kerta

Kolmannen kerran teemana oli perusluistelutaitojen ja koordinaatiivisten osatekijöiden soveltaminen. Kerta alkoi samalla tavalla alkupiiirillä ja esittelyillä kuin aikaisemminkin kerroilla.

Ensimmäisenä kerrattiin perusluistelutaitoja, kuten peruspotkuja, kaarteluita ja pipareita. Harjoitteita tehtiin etukäteen kartioista muodostetulla radalla. Osaa radan tehtävistä korostettiin myös piirtämällä tussilla esimerkiksi suuntaa osoittavia kuvioita jäähän. Seuraavaksi harjoiteltiin taaksepäin luistelun perusteita siten, että otettiin laidalta oma paikka ja työnnettiin käsillä vauhtia ja liu'uttiin mahdollisimman pitkälle taaksepäin. Taaksepäin luistelua kokeiltiin myös siten, että ohjaaja/avustaja avusti edestäpäin ja osallistuja sai näin keskittyä itse luistelupotkujen harjoitteluun.

Tämän jälkeen pelattiin peliä, jossa ohjaajat pitivät vanteita, joiden läpi osallistujien tuli heitellä muun muassa hernelusseja ja muita vastaavia käytössä olevia välineitä.

Lopuksi käytiin läpi muodostelmaluistelun perusteita ja harjoiteltiin yhdessä vielä erilaisia muodostelmaluisteluelementtejä, kuten piiriä ja myllyjä.

Neljäs kerta

Neljännellä kerralla teemana olivat taitoradat, muodostelmaluistelu sekä osallistujien toiveet. Tarkoituksena oli järjestää hauskaa yhdessäoloa jäällä. Lopuksi tavoitteena oli myös saada kerättyä palautetta osallistujilta kaikista kevään kerroista.

Kerta aloitettiin tavalliseen tapaan alkupiirillä ja esittelyillä. Osallistujat saivat esittää omia toiveita ja näin itse vaikuttaa kerran kulkuun. Kerran aluksi tehtiin kuitenkin erilaisia etukäteen suunniteltuja harjoitteita, joita oli harjoiteltu myös aikaisemmillä kerralla. Harjoitteita olivat esimerkiksi kaartelut, perusluistelupotkut, piparit, vapaavalintaiset liu'ut, viivojen yli hyppiminen sekä piruettiharjoitteet. Harjoitteita toteutettiin radalla sekä kentästä löytyvien viivoja ja ympyrän kaaria hyödyntäen.

Kerralla nousi esille paljon erilaisia toiveita, mutta yksi toivotuimmista harjoitteista oli kokeilla erilaisia muodostelmaluisteluelementtejä. Teimme esimerkiksi myllyä ja kokeilimme jopa läpimenoa. Lisäksi toiveena oli harjoitella muutamia aikaisemmin tehtyjä harjoitteita vielä lisää.

6.2 Soveltavan luistelun ohjauskerrat syksyllä 2017

Syksyllä 2017 soveltavan luistelun ryhmä jatkui samalla periaatteella kuin keväälläkin. Ryhmään otettiin käyttöön ennakoilmoittautuminen, mutta siitä huolimatta jokaisella kerralla saattoi olla eri määrä osallistujia kuin aikaisemmin oli ilmoitettu. Soveltavan luistelun ryhmässä oli vakituisesti kolme ohjaajaa. Toiminta jatkui samaan aikaan kelkkajääkiekon kanssa siten, että molemmilla oli puoli kenttää käytössään. Jokainen kerta aloitettiin alkupiirillä ja itsensä esittelyillä ja päätettiin loppupiiriin. Kerrojen alussa kerrattiin usein myös kaatumisen ja jäältä ylösnousemisen perusperiaatteet.

Viides kerta

Ensimmäisellä kerralla kokoonnuttiin alkupiiriin, jossa toivottiin kaikki osallistujat tervetulleeksi ja kerrottiin kerran sisällöstä. Kerta aloitettiin muistin virkistämiseksi kaatumisen ja ylösnousemisen harjoittelemisella, sillä edellisestä kerrasta oli jo vierähtänyt aikaa ja mukana oli uusiakin osallistujia.

Seuraavaksi harjoiteltiin jarruttamista eli pysähtymistä. Pysähtymistä harjoiteltiin ensin ottamalla vähän vauhtia ja jarruttamalla merkistä muutaman kerran luisteltaessa alueen päästä päähän. Jarruttamista harjoiteltiin myös siten, että musiikin soidessa sai luistella vapaasti ja aina kun musiikki loppui, piti jarruttaa.

Tämän jälkeen vuorossa oli rata, jossa harjoitteina olivat etuperin potkut, piparit, pyöriminen sekä pujottelu. Rata esiteltiin osallistujille siten, että yksi ohjaajista näytti radalla tehtävät asiat samalla kun toinen ohjaaja selosti niitä suullisesti. Tämän jälkeen osallistujat saivat lähteä kiertämään rataa omatoimisesti ohjaajien tarvittaessa samalla neuvoen ja avustaen. Kerta päätettiin loppupiiriin, jossa kysyttiin myös osallistujien mielipidettä kerrasta ja mahdollisista toiveista tulevia kertoja ajatellen.

Kuudes kerta

Toinenkin kerta aloitettiin kaatumisen ja ylösnouseminen harjoittelemisella, sillä oikean kaatumistekniikan oppiminen on yksi luistelun perustaidoista ja myös turvallisuustekijä. Tämän jälkeen vuorossa oli harjoite nimeltä Viivalta viivalle. Siinä osallistujat asettautuivat toiseen päähän luistelualuetta viivalle ja jokainen sai vuorotellen keksiä tavan, jolla liikutaan toisessa päässä aluetta olevalle viivalle. Osallistujille kerrottiin myös, että liike voi tapahtua esimerkiksi ylhäällä tai alhaalla ja sen ei tarvitse olla mikään perinteinen jäällä liikkumisen muoto.

Tämän jälkeen harjoiteltiin niin sanottuja potkulautapotkuja ympyrän kaarella molempiin suuntiin. Seuraavana pelinä vuorossa oli Kipot ja kannet, jossa pelivälineenä toimivat matalat merkkikartiot. Siinä osallistujat jaettiin kahteen joukkueeseen, joista toinen joukkue yritti kääntää ympäri pelialuetta olevia kartioita ”kansiksi” eli oikeinpäin ja toinen joukkue taas ”kipoiksi” eli väärinpäin. Ohjaajan merkistä kaikkien tuli nostaa kädet ylös pelin päättymisen merkiksi. Lopuksi laskettiin kuinka monta kippoa ja kantta pelialueelta löytyi.

Seitsemäs kerta

Kolmas kerta aloitettiin jälleen kaatumisen ja ylösnouseminen harjoittelulla. Tämän jälkeen harjoiteltiin ympyrän kaarella potkulautapotkuja molempiin suuntiin. Seuraavana vuorossa oli edelliseltä kerralta tuttu Viivalta viivalle, jossa osallistujat saivat jälleen keksiä vuorotellen oman liikkumatavan, jolla liikuttiin yhdessä alueen toisesta päästä toiseen päähän ja takaisin. Tällä kerralla matkaa pidennettiin hieman, sillä edellisen kerran viivojen välimatka osoittautui turhan lyhyeksi.

Seuraavaksi harjoiteltiin taaksepäin luistelua siten, että otettiin laidasta oma paikka ja työnnettiin itseä taaksepäin. Tämän jälkeen kokeiltiin myös ihan vain kävelyä taaksepäin luistimet jalassa ja sitä, miltä se tuntui. Sitten tehtiin hetken aikaa radalla kaarteluita. Lopuksi pelattiin vielä Aarreluistelua siten, että kartioiden alle oli piilotettu erilaisia välineitä, kuten hernepusseja ja palloja, ja osallistujien piti kerätä niitä yksitellen pelialueelta ja tuoda yhdessä sovittuun paikkaan.

Kahdeksas kerta

Neljännän kerran aluksi tehtiin jälleen tutut kaatumis- ja ylösnousemisharjoitteet tällä kerralla siten, että kysyttiin osallistujilta, muistavatko he miten ne tehtiin. Osallistujat saivat näin olla toiminnassa itsekkin aktiivisia toimijoita ja muistella jo opittuja asioita. Seuraavaksi kerrattiin kaarteluita jonkin aikaa, jonka jälkeen pelattiin Vyörypalloa. Pelin ideana oli saada iso pallo toiseen päähän liikuttamalla sitä ainoastaan pienempiä palloja heittämällä. Iso pallo kuitenkin liikkui jäällä melko huonosti, joten tavoitetta kaa hieman lyhennettiin pelin edetessä.

Alkulämmittelyn jälkeen palloteltiin parin kanssa ilmapalloilla. Ilmapallo osoittautui hieman haastavaksi välineeksi osalle osallistujista, jolloin samaa harjoitetta tehtiin samankokoisten tavallisten pallojen kanssa. Tämän jälkeen kuljetettiin tavallisia palloja jäätä pitkin siten, että vain luistimen sisäterällä sai potkaista. Palloa oli tarkoitus kuljettaa rataa pitkin ja radan lopussa potkaista maaliin.

Kerran lopussa pelasimme edelliseltä kerralta tuttua Aarreluistelua, hieman sovelletuna. Pelissä osallistujat jaettiin kahteen joukkueeseen, joista toinen joukkue etsi vaaleanpunaisia palloja ja toinen liiloja palloja. Tarkoituksena oli etsiä kartioiden alle piilotettuja palloja ja tuoda ne oman joukkueen vanteen sisään. Peliä vaikeutti se, että

jokaisen kartion alle ei ollut piilotettu palloa. Tätä peliä pelattiin kaksi kierrosta siten, että toisella kierroksella pallojen määrää lisättiin. Osallistujat osallistuivat myös kartioiden keräämiseen pelaamisen päätteeksi. Lopuksi kokoonnuttiin loppupiiriin ja kiitettiin kerrasta.

Yhdeksäs kerta

Syksyn viimeisellä kerralla kerrattiin vanhaa ja pelattiin erilaisia pelejä. Kerta aloitettiin radalla, jossa harjoiteltiin ankka-kävelyn kautta etuperin potkuja, jarruttamista, pyörimistä eli piruettia, lentokone-kaarteluita, pienestä vauhdista tai paikaltaan viivan yli hyppimistä sekä lopuksi pipareita. Tämän jälkeen pelattiin pesänryöstöä siten, että keskellä pelialuetta olevassa vanteessa oli paljon erilaisia välineitä, kuten pieniä palloja, pehmoleluja ja hernepusseja, joita pelaajien piti kuljettaa yksi kerrallaan omiin ”pesiinsä”, jotka sijaitsivat eri puolilla pelialuetta.

Viimeisenä vuorossa oli Bingo-peli, jossa jähän oli piirretty 3x3 bingo-ruudukko ja ympäri pelialuetta tötsien alle oli piilotettu kortteja, joissa oli eri maiden lippujen ja liikennemerkkien kuvia. Osallistujat oli jaettu kahteen joukkueeseen, josta toinen joukkue etsi lippujen ja toinen liikennemerkkien kuvia. Ensin osallistujat saivat laittaa kortit omaan ruudukkoonsa haluamaansa järjestykseen, jonka jälkeen lähdettiin etsimään niitä vastaavia kortteja pelialueelta. Jos tötsän alta paljastui oman joukkueen kortti, sen sai ottaa mukaansa ja tuoda bingoruudukkoon sitä vastaavan kortin kanssa samaan ruutuun ja kääntää kortit. Jos tötsän alta löytyi toisen joukkueen kortti, se piti jättää paikoilleen ja luistella takaisin oman ruudukon luokse ja vasta sen jälkeen lähteä uudelle kierrokselle. Tarkoituksena oli siis saada käännettyä kolme korttia peräkkäin joko pysty-, vaaka- tai kulmasta kulmaan suunnasta. Lopuksi kokoonnuttiin vielä loppupiiriin, jossa kiitettiin kerrasta ja koko syksystä sekä kerrottiin toiminnan jatkosta.

6.3 Soveltavan luistelun ohjaukset keväällä 2018

Keväällä 2018 aikuisten soveltavan luistelun ryhmä jatkoi melko samoin periaattein kuin edellisenä vuonnakin. Kertoja järjestettiin yhteensä kuusi, joista kolme on otettu mukaan tähän opinnäytetyöhön. Toiminta jatkui edelleen kelkkajääkiekon kanssa samaan aikaan. Ryhmän ohjaajiksi vakiintui kolme ohjaajaa, jotka osallistujamäärän mukaisesti vetivät kertoja pääasiassa pareittain. Osallistujien vaihtuvuus oli edelleen melko suurta, vaikkakin muutama luistelija osallistui kevään aikana melkein jokaiseen kertaan. Kertojen alkuun otettiin alkupiirin ja kuulumisten vaihtamisen lisäksi mukaan myös niin sanottu ”alkujumppa”, jonka tarkoituksena oli saada tuntumaa jäähän ja lämmitellä hieman ennen liikkeelle lähtöä.

Kymmenes kerta

Kymmenennellä kerralla aloitettiin alkujumpalla musiikin tahdissa. Alkujumppaan kuului muun muassa jalan nostamista irti jäältä, ylävartalon kiertoja sekä twistauksia puolelta toiselle hitaassa tahdissa. Seuraavaksi harjoitettiin perusluistelua eteenpäin potkuilla laidasta laitaa omaan tahtiin ohjaajan näyttäessä edessä mallia. Samalla periaatteella kokeiltiin myös taakse päin liukumista eli luistelija kääntyi kasvot kohti laitaa ja työnsi siitä itselleen vauhtia ja antoi liukua. Liukuja kokeiltiin myös eteenpäin vauhdista ja harjoiteltavina liukuina olivatkin muun muassa kahden jalan-liuku ja kyykkyliuku.

Tämän jälkeen kuljetettiin pieniä palloja kartioista muodostetulla radalla, josta siirryttiin jouhevasti pallojen keräilytehtäviin, jossa palloja piti kuljettaa pelialueelta ennalta sovittuun kohteeseen. Seuraavaksi siirryttiin harjoittelemaan luistimilla pyörimisen perusteita. Harjoittelu aloitettiin paikallaan kävellen/marssien ympäri pyörimällä, josta pyrittiin hiljalleen ottamaan myös hieman vauhtia mukaan. Viimeisenä vuorossa oli musiikkiluistelu, jossa osallistujat pääsivät liikkumaan itsenäisesti omalla tyyliään musiikin tahdissa.

Yhdestoista kerta

Kerta aloitettiin alkujumpalla, musiikin soidessa samalla taustalla. Alkujumpassa vuorossa oli muun muassa polvien nostoa/marssia, twistausta jalat yhdessä puolelta toiselle sekä pieniä hypähdyksiä/ponnistuksia. Seuraavaksi harjoiteltiin potkulauta-potkuja ympyrän kaarella molempiin suuntiin.

Tämän jälkeen siirryttiin Kipot ja kannet- peliin, jossa osallistujat jaettiin kahteen joukkueeseen ohjaajien toimesta. Toinen joukkue käänsi merkkikartioita oikein päin eli kansiksi ja toinen joukkue väärin päin eli kipoiksi. Ohjaajan antamasta merkistä peli päättyi ja yhdessä laskettiin pelialueella olevien kippojen ja kansien määrä

Seuraavaksi siirryttiin kartioista muodostetulle radalle, jossa harjoiteltiin esimerkiksi sisä- ja ulkokaaria sekä pipareita. Ratoja tehtiin kaksi, toinen luisteluelukan kanssa liikkuville ja toinen ilman kelkkaa luisteleville. Lopuksi pelattiin vielä Pidä oma puoli puhtaana-peliä, jota pelattiin samoissa joukkueissa kuin aikaisemmassakin pelissä.

Kahdestoista kerta

Kerta aloitettiin jälleen alkujumpalla, jossa tehtiin jalkojen nostoja irti jäädä, twistauksia ensin hitaammin ja sitten nopeammin, pipareita eteen- ja taaksepäin sekä ylävartalon kiertoja erilaisilla liikkeillä. Seuraavaksi kokeiltiin erilaisia muodostelmaluistelun elementtejä, kuten mylly, line ja piiri. Muodostelmaluistelun harjoittelu aloitettiin kertomalla, näyttämällä sekä konkreettisesti ohjaamalla kuvioiden muoto, tarkoitus ja oikeanlaiset otteet. Kuvioissa edettiin eteenpäin peruspotkuilla ensin toiseen suuntaan ja sitten mahdollisuuksien mukaan kokeiltiin myös toiseen suuntaan.

Tämän jälkeen pelattiin Pidä oma puoli puhtaana-peliä, jossa välineinä hyödynnettiin hernepusseja ja palloja sekä rajoina käytettiin kartioita. Pelissä nimensä mukaisesti oli tarkoitus pitää oma puoli puhtaana välineistä ja ohjaajan merkistä peli päättyi ja molemmat puolet laskivat omalle puolelleen jääneiden välineiden määrän. Ensimmäisen pelin jälkeen luistelijat pääsivät kiertämään kentän päätyalueelle tehtyä rataa, jossa kartiot oli aseteltu tasaisin välimatkoin. Kartioiden kohdalla luistelijan tuli ponnistaa tai hypähtää ylöspäin ja välissä ottaa vauhtia. Seuraavaksi pelattiin Patsas-hippaa, jossa valittiin kaksi kiinniottajaa ja kiinnijäätyään piti jähmettyä johonkin asentoon. Toisen sai pelastettua ottamalla samanlaisen asennon kuin kiinnijääneellä. Lopuksi kokoonnuttiin vielä loppupiiriin, kiitettiin kerrasta ja toivotettiin hyvää kevään jatkoa.

7 YHTEENVETO

Aikuisten soveltavan luistelun ryhmä sai alkunsa Turun Riennon Taitoluistelu ry:n ja Turun liikuntapalvelukeskuksen yhteistyönä. Liikuntapalvelukeskus koordinoi toimintaa ja seuralla oli käytännön suunnittelu- ja toteutusvastuu. Seuralla ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavan ryhmän vetämisestä, joten haasteeseen tartuttiin innokkaasti halulla oppia uutta. Ensimmäisenä keväänä ryhmän ohjaajat vaihtelivat jonkin verran ennen kuin vakiintuivat seuraavan syksyn aikana samoiksi. Ohjaajia ryhmän kokoon nähden oli jokaisella kerralla sopivasti, 2-3 jokaisella kerralla. Huomion arvoinen asia oli myös se, että yksi osallistujista kertoi ensimmäisen kerran jälkeen etsineensä jo jonkin aikaa tällaista ryhmää, mutta ei ollut löytänyt, koska vastaavanlaista toimintaa ei ole ainakaan hetkeen ollut tällä alueella.

Osallistujien määrä kerroilla vaihteli suurestikin, aina noin 2-8 henkilön välillä. Osallistujien diagnooseja olivat esimerkiksi CP-vamma, autismi, MS-tauti, reuma sekä psyykkiset sairaudet. Melkein jokaisella osallistujalla oli aina mukanaan myös avustaja, jolloin ohjaajat pystyivät keskittymään enemmän itse tuokion vetämiseen. Varsinkin ensimmäisten kertojen aikana ryhmä haki selvästi vähän muotoaan ja toimintatapojaan, koska kokemus tällaisesta ryhmästä oli monelle osallistujalle ja ohjaajalle ensimmäinen.

Kertojen suunnittelu oli välillä melko haastavaa, koska ei tiennyt osallistujia etukäteen. Kerroille pyrittiin toiminnan edetessä luomaan selkeä rakenne, jossa oli selvä aloitus, varsinainen toiminta ja lopetus. Kertojen suunnittelussa auttoi huomattavasti se, että jäähalli ympäristönä ja jää elementtinä oli itselleni tuttu luistelutaustani vuoksi. Pyrin yhdistämään luistelun perusharjoitteisiin soveltavassa liikunnassa yleisesti hyödynnettäviä harjoitteita sekä pelejä ja siirtää ne sovellettuna jäälle. Suunnittelussa huomoin myös mahdolliset muuttuvat tekijät esimerkiksi varaamalla vaihtoehtoisia harjoitteita tai pelejä etukäteen. Keskustelimme toisten ohjaajien kanssa kertojen sisällöistä ja heidän toiveistaan niiden suhteen. Heiltä sain myös paljon ideoita perusluistelua tukeviksi harjoitteiksi.

Harjoitteissa edettiin tasaiseen tahtiin ja niitä vaikeutettiin hiljalleen. Osallistujat omasivat erilaisia luistelutaustoja, jolloin osalle luistelijoista toiminta saattoi olla ymmärrettävästi haastavampaa kuin toisille. Varsinkin, jos luistelija oli ensimmäistä kertaa mukana, saattoi esimerkiksi aikaisemmin harjoiteltu harjoite olla liian haastava hänelle. Onneksi monet harjoitteet olivat sovellettavissa ja jokainen pystyi tekemään niitä omaan tahtiinsa. Havainnoinnin avulla sai välittömän palautteen harjoitteiden toimivuudesta niin yksilö kuin ryhmätasollakin sekä samalla pystyi seuraamaan eri ohjaustyylien ja -tapojen toimivuutta. Syksyllä 2017 kertojen alkuun vakiintui kaatumisen ja ylösnousemisen harjoittelua ja vaikka se tärkeää onkin, huomattiin sen alkavan toistaa itseään jo ehkä vähän liikaakin useammin mukana olevien luistelijoiden kohdalla syksyn edetessä. Keväällä 2018 siirryimmekin niin kutsuttuun ”alkujumppaan”, joka oli helpommin muokattavissa ja varioitavissa jokaisen kerran mukaan.

Tärkeää onkin kiinnittää huomiota siihen, että harjoitteet ovat osallistujien tasolle sopivia ja kestävät ajallisesti sopivan verran. Moniin harjoitteisiin on olemassa erilaisia variaatioita ja sovellettuna niistä saadaan muokattua kaikille sopivia. Ajallisesti luisteliijoille on hyvä esimerkiksi kertoa kuinka monta kertaa rataa kierretään tai hyödyntää musiikkia ajanmerkkinä. Kerroilla tehtävät harjoitteet olivatkin pääasiassa osallistujien tasoon nähden sopivia, jolloin jokainen pystyi tekemään niitä omaan tahtiinsa ja tyylillään. Harjoitteita oli kerrasta riippuen noin 3-5. Hienoa oli huomata myös luistelun ilon löytyminen osallistujissa, kun vauhdin löytymisen jälkeen ei meinattu malttaa pysähtyä. Osallistujien osallistuminen ja rohkeus kokeilla erilaisia juttuja kasvoikin kertojen aikana sekä luotto itseän ja omiin kykyihin lisääntyi monella.

Suurimmalla osalla osallistujista oli jäällä käytössään luistelutuki. Kertojen edetessä tuen käyttötarve kuitenkin väheni muutamalla luistelijalla ja osa uskaltautui kokeilemaan luistelua myös ilman tukea tai avustajan avustamana. Kerroilla eniten hyödynetyiksi välineiksi muodostuivat matalat merkkikartiot, pallot, hernepussit ja tussit, joilla pystyi piirtämään jäähän erilaisia kuvioita ja merkkejä. Merkkikartioiden avulla pystyttiin esimerkiksi rajaamaan alue, merkitsemään luistelureitit tai hyödyntämään niitä pelivälineinä. Jäähallin jäässä olevat viivat ja ympyrät toimivat myös hyvänä apuvälineenä toimintaa ohjatessa, kun osallistujia pyydetään esimerkiksi menemään tietyn viivan päälle seisomaan.

Jäähalli ympäristönä on äänen kuuluvuuden kannalta melko haasteellinen, sillä äänenkuuluvuus isossa tilassa on melko heikko ja kentän toisesta päästä kantautuivat vielä kelkkajääkiekon äänet. Merkittävä huomio olikin se, kuinka tärkeää on miettiä myös sitä, kuinka ohjeistaa toiminta mahdollisimman selkeästi ja kuuluvasti jäähallin kaikuvassa ympäristössä niin, että luistelijat ymmärtävät mitä heidän kuuluu tehdä. Jäähallin äänimaailma onkin melko haasteellinen varsinkin erityisryhmien kanssa toimittaessa. Varsinkin ensimmäisillä kerroilla osallistujat tarvitsivat myös melko paljon lepotaukoja, joita jokainen kävi omaan tahtiin pitämässä jään laidalla. Jokaisella toimintakeralla lepotaukojen määrä kuitenkin väheni. Tärkeää onkin kertoa osallistujille mahdollisuudesta pitää taukoja ja osoittaa paikka siihen.

Soveltavan luistelun ryhmässä haasteena oli myös eri luistelutaustaisten osallistujien ohjaaminen siten, että jokainen saisi tarvitsemaansa ohjausta. Osalla oli aikaisempaa luistelukokemusta, kun taas osa oli luistimilla ensimmäisiä kertoja. Osallistujat myös vaihtelivat jonkin verran kertojen aikana, jolloin kokonaiskuvan muodostaminen osallistujien taidoista ja mahdollisesta kehityksestä jäi melko vähäiseksi. Ainakin toiminnan alkuaikoina huomasi, että osallistujat olisivat jossain määrin tarvinneet ehkä yksilöllisempää ohjausta, mutta tässä asiassa auttoivat hyvin paljon melkein jokaisen osallistujan mukana olleet avustajat. Osallistujien vaihtuvuuden vuoksi oli myös melko haastavaa saada täydellistä kokonaiskuvaa osallistujien taidoista ja mahdollisesta kehityksestä. Tärkeintä kuitenkin varmasti oli, että osallistujat saivat edes jonkinlaisen tuntuman luisteluun ja jäähän.

Ryhmäläisten vaihtuvuus asetti omat haasteensa, sillä joillakin kerroilla uusia saattoi olla enemmän kuin aikaisemmin mukana olleita. Vaikka muutama osallistuja tulikin kertojen edetessä jo hieman tutummaksi, kerralla saattoi mukana olla myös uusia osallistujia, jolloin ohjaus vaati taas erilaista kohdentamista. Suurin vaihtelu osallistujien kesken tapahtui ymmärrettävästi ensimmäisenä keväänä 2017, mutta jo keväällä 2018 osallistujien määrä muodostui melko vakioksi, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Niiden luistelijoiden, jotka osallistuivat useampaan kertaan toiminnan aikana, oli havaittavissa uskallusta osallistua ja kokeilla uusia asioita enemmän. Positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen olikin tärkeässä osassa toiminnassa, sillä silloin jokaisen on helpompi oppia uutta ja ylittää itsensä. Palautetta kerroista kysyttiin tasaisin väliajoin suullisesti loppupiirissä ja saatu palaute olikin pääasiassa positiivista.

Ryhmälle toivottiin myös aina yhden toimintakauden päätyttyä jatkoa. Innostus luis-
teluun syttyikin varmasti monella.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen pohtiminen lähti liikkeelle melko aikaisin, mutta lopullisen aiheen valinta oli melko pitkä prosessi, sillä mielenkiintoisia opinnäytetyön aiheita oli paljon. Soveltava liikunta oli kuitenkin yksi vahvimmista aihealueista ja se valikoitui lopulliseksi opinnäytetyön aiheeksi kun huomasin oman kasvattiseurani aloittavan soveltavan luistelun toimintaa. Otin yhteyttä Turun liikuntapalvelukeskukseen, jonka kautta pääsin mukaan toimintaan. Varsinainen opinnäytetyön aihe vakiintui kuitenkin vasta kertojen edetessä, sillä opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimiva taitoluisteluseura oli vasta itsekkin lähtenyt rakentamaan toimintaa.

Aiheen valinta ei kuitenkaan ollut itsestään selvyys, sillä lähdettyäni tutkimaan aihetta tarkemmin, huomasin, että sitä ei ollut aikaisemmin juurikaan tutkittu ja materiaalien löytäminen osoittautuikin yllättävän haastavaksi. Halusin kuitenkin tarttua haasteeseen, sillä tuntui mielenkiintoiselta yhdistää koulussa oppimansa asiat omaan pitkäaikaiseen harrastukseensa. Opinnäytetyön teoriaosuus muodostui ja vakiintui lopulliseen muotoonsa opinnäytetyöprosessin aikana. Lähdin etsimään teorian tietoa ensin soveltavasta liikunnasta, erityisryhmien liikunnan harrastamisesta sekä soveltavasta luistelusta, joiden kautta muodostuivat opinnäytetyön muut otsikot. Teoriaosuudessa lähteinä käytin niin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, lehtiartikkeleita kuin internet-lähteitäkin. Tiedonkeruumenetelmiä olivatkin teorian tiedon etsiminen eri lähteistä sekä luistelukertojen havainnointi.

Opinnäytetyössäni havainnoin ja toteutin soveltavaa luistelua osana seuratoimintaa. Ensimmäisillä kerroilla olin mukana jäällä pääasiassa havainnoimassa ja sen jälkeen mukana myös suunnittelemassa kertojen sisältöjä sekä toteuttamassa niitä. Tavoitteenani oli suunnitella ja toteuttaa soveltavan luistelun ohjauskertoja sekä toteuttaa soveltavan luistelun raportti taitoluisteluseuralle siten, että se on myös kaikkien soveltavasta luistelusta kiinnostuneiden hyödynnettävissä. Tähän tavoitteeseen vastasin suunnittelemalla ohjauskertoja ja toteuttamalla niitä jäällä sekä raportoimalla kerrat opinnäytetyönä tuottamaani raporttiin. Pyrin suunnittelemaan tehtävät harjoitteet ja pelattavat pelit ja leikit siten, että ne olisivat kaikille avoimia ja sovellettavissa tarpeen mu-

kaan. Jäähalli ympäristönä oli minulle entuudestaan tuttu ja tarvittavat välineet löytyivät pääosin seuran toimesta paikan päältä. Toimintakertojen aikana pyrin myös havainnoimaan osallistujia ja heidän toimintaansa mahdollisimman paljon, jolloin sain tärkeää informaatiota esimerkiksi harjoitteiden sopivuudesta kyseiselle ryhmälle.

Haasteena soveltavan luistelun ryhmässä suunnittelun ja ohjauksen kannalta oli se, että ikinä ei tiennyt etukäteen kuinka monta ja minkä tasoisia osallistujia milläkin kerralla tulee. Tämä korostui varsinkin aikana ennen ennakoilmoittautumista, mutta osallistujien määrä saattoi vaihdella siitäkkin huolimatta. Ohjauksen kannalta kertojen vähäinen määrä oli myös hyvin lyhyt aika tutustua ohjattaviin niin hyvin, että pystyisi antamaan yksilöllisempää ohjausta. Kertojen suunnittelu etukäteen oli melko haasteellista myös siitä syystä, että osallistujat omasivat erilaisia luistelutaustoja ja taitotasoja. Harjoitteet pystyttiin kuitenkin jokaisella kerralla muokkaamaan tarpeen mukaan hyvin osallistujien tasolle sopiviksi, joten jokainen pystyi tekemään niitä omalla tavallaan ja tahdissaan.

Tavoitteenani oli luoda mahdollisimman toimiva kokonaisuus ohjatesa soveltavaa luistelua. Mielestäni tämä tavoite onnistui ja raportti tarjoaakin kaikille aiheesta kiinnostuneille ideoita harjoitteisiin sekä tietoa huomioon otettavista asioista kun ohjataan soveltavaa luistelua. Keskustelimme toisten ohjaajien kanssa paljon kertojen välissä muun muassa toiminnan sisällöistä, harjoitteiden toimivuudesta sekä mahdollisista muutoksista. Koin keskustelut tärkeiksi toiminnan kehittymisen kannalta, sillä ne antoivat itsellekin paljon uusia ajatuksia ja ideoita. Ajatusten vaihto toisten ohjaajien kanssa oli hyvä myös siitä syystä, että ohjatesa itse toimintaa voi olla vaikea havainnoida kaikkia osallistujia ja heidän toimintaansa. Tärkeintä kuitenkin oli saada osallistujille tuntumaa luisteluun ja mahdollisia ilon ja onnistumisen kokemuksia.

Tavoitteenani oli myös tuottaa raportti, jonka tarkoituksena oli kuvata mahdollisimman yksityiskohtaisesti soveltavan luistelun ohjauksettojen sisältöjä sekä vastata kysymykseen, mitä tulee ottaa huomioon soveltavan luistelun ohjaamisessa ja järjestämisessä. Tavoitteeseen vastattiin hyödyntämällä soveltavan luistelun ohjaamisessa käytettyjä ohjausmenetelmiä, joita olivat esimerkiksi opetustyyli, asianmukaiset välineet sekä ympäristö. Tavoite toteutui melko hyvin, sillä toteutustavan muutos vaikutti jonkin verran kertojen raportointitapaan.

Opinnäytetyössäni käyttämät menetelmät olivat havainnointi, päiväkirja ja tuokioiden suunnittelu. Opinnäytetyössä havainnointi osoittautui kaikkein toimivimmaksi menetelmäksi, sillä sen avulla sai välittömän palautteen esimerkiksi jonkin harjoitteen toimivuudesta. Tarkkailevassa havainnoinnissa pystyi hyvin tarkkailemaan toimintaa ulkopuolelta, kun tiesi etukäteen, mikä harjoitteen tarkoitus oli ja miten se näytti sujuvan itse kullakin osallistujalla. Samanlaisia havaintoja ei välttämättä pystynyt tekemään silloin, kun oli itse toiminnassa mukana. Lisäksi esimerkiksi ryhmädynamiikkaa tai harjoitteiden kestoja havainnoidessa tarkkaileva havainnointi osoittautui toimivaksi. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnot koostuivat toiminnan sisäisistä asioista, kuten esimerkiksi ohjaustyylin tai -tavan toimivuudesta. Päiväkirjan pitäminen kertojen kulusta taas auttoi hahmottamaan toiminnan kokonaisuuden ja näihin muistiinpanoihin oli helppo palata myös jälkikäteen. Havainnointi ja päiväkirjan pitäminen toimivat myös pohjana tuokioiden suunnittelussa teoretiedon lisäksi. Tuokioiden suunnittelu menetelmänä oli myös toimiva, sillä kertojen edetessä huomasi monia asioita, jotka toimivat ja jotka taas eivät. Tämän myötä oppi rakentamaan toimivampia kokonaisuuksia ja kiinnittämään huomiota tärkeisiin asioihin.

Opinnäytetyöni tuloksena syntyi soveltavan luistelun raportti, joka on kaikkien aiheesta kiinnostuneiden hyödynnettävissä. Soveltavan luistelun kertojen tärkeimmiksi asioiksi nousivat ohjauksen, harjoitteiden, pelien, tilojen sekä välineiden soveltaminen. Opinnäytetyön tuloksena voidaan todeta, että kahdestatoista soveltavan luistelun kerrasta muodostui kokonaisuus, johon oli helppo tulla mukaan kesken toiminnankin. Opinnäytetyön johtopäätöksensä voidaan todeta, että toiminta oli kaikille avointa ja osallistajat löysivät luistelun ilon.

Opinnäytetyön teon myötä opin paljon soveltavasta liikunnasta, sen järjestämisestä sekä erityisesti soveltavasta luistelusta, joka oli itsellenikin melko vieras käsite ennen työn aloittamista. Työtä tehdessäni opin myös suunnittelemaan soveltavan luistelun kertoja, ohjaamaan erilaisia ryhmiä, soveltamaan erilaisia harjoitteita sekä muuttamaan suunniteltua toimintaa lyhyessäkin ajassa. Opinnäytetyön teon myötä opin, että kaikki ei aina mene niin kuin on suunnitellut. Jos tekisin nyt jotain toisin, niin suunnittelisin toiminnan huomioiden alusta alkaen esimerkiksi sen, että osallistujia

saattaa olla eri määrä jokaisella kerralla ja taitotaso saattaa vaihdella osallistujien kesken paljonkin. Jatkoa ajatellen mahdollisuuksien mukaan olisi myös hyvä tietää varsinkin uusista osallistujista etukäteen edes jotain, jolloin toiminnan suunnittelu pystyttäisiin kohdentamaan paremmin kohderyhmälle sopivaksi.

Tulevaisuudessa aiheen tiimoilta voisi tutkia, mikä merkitys soveltavalla luistelulla on siihen osallistuville henkilöille. Aihetta voisi tarkastella esimerkiksi kaikille avoimen toiminnan tai erityisryhmien liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Yksi tutkimuskohde voisi olla myös erilaiset soveltavan liikunnan järjestäjätahot ja varsinkin urheiluseurat soveltavan liikunnan järjestäjinä. Aiheen tiimoilta voisi myös koostaa oppaan soveltavan luistelun ohjaamisesta kiinnostuneille, jossa pyrittäisiin antamaan esimerkiksi vinkkejä ja ideoita harjoitteista sekä huomioon otettavista asioista.

LÄHTEET

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

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Erilaisten oppijoiden liitto ry. 2018. Mikä on omin tapasi oppia?. Viitattu 25.3.2018. http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=158

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

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. painos. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro- Johansson P. & Huovinen T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 64-77.

Ilmarinen, J. 2014. Hyvä ja huono fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 51, 78.

Kerola, K. (toim.) 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Jyväskylä: PS- kustannus.

Koivumäki, K. 2014. Erityisliikunta. Viitattu 22.1.2018. http://www.liikuntaneuvosto.fi/valtion_liikuntaneuvosto/jaostot/vanhat_jaostot/erityisryhmien_liikunnan_jaosto/yleista_erityisliikunnasta

Laine, A. 2007. Luistelu. Teoksessa Heikinaro- Johansson P. & Huovinen T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 424-440.

Liikuntalaki 10.4.2015/390 muutoksineen.

Liikuntatieteellinen Seura. 2015. Soveltava liikunta. Viitattu 25.4.2017. <http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>

Linnus, I., Perko P. & Samstén R. 2004. Paikalliset vammais- ja liikuntayhdistykset. Teoksessa Luona-Helminen R. & Samstén, R. (toim.). Liikkeelle, opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita Prima Oy, 49-50.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro- Johansson P. & Huovinen T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25-30.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski., J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 15-42.

Metsämuuronen J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

MOT Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 16.11.2017. <https://mot-kielikone-fi.lil-lukka.samk.fi/mot/satakunnanamk/netmot.exe>

Mäkilä, P. 2004. Ohjaamiseen valmistautuminen. Teoksessa Luona-Helminen R. & Samstén, R. (toim.). Liikkeelle, opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita Prima Oy, 79-85.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Noiva-Lehto, V. 2003. Taitoluistelu. Teoksessa Huovinen T. (toim.). Talviliikuntaa kaikille, soveltavan talviliikunnan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 87-100.

Nuori Suomi. 2018. Jäsentäminen auttaa lasta oppimaan. Viitattu 6.2.2018. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuori-suomi/Ohjaaja/J%C3%A4sent%C3%A4minen+auttaa+lasta+oppimaan.htm

Rasinaho, M. & Hirvensalo M. 2007. Ikääntyvien liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson P. & Huovinen T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 78-91.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Saari, A. 2005. Yhdessä ja erikseen. Tarinoita lasten urheilusta. Espoo: Frenckellin Kirjapaino Oy.

Saari, A. 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa: Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Salmijärvi, S. 2013. Soveltava taitoluistelu. Apua soveltavan taitoluistelutoiminnan aloittamiseen ja kehittämiseen. Viitattu 8.3.2018. https://www.figurecentre.fi/Portals/12/STLL/Seuratoiminta/Harrastusmuodot/SO/SOVELTAVA%20TAITOLUISTELU_31.5.2013_Salla_Salmij%C3%A4rvi.pdf

Soveltava Liikunta SoveLi ry. 2018. SoveLi. Viitattu 30.1.2018. <http://www.soveli.fi/soveli/>

Suomen Taitoluisteluliitto. 2017a. Soveltava luistelu. Viitattu 27.4.2017. <https://www.stll.fi/tule-mukaan/soveltava-luistelu/>

Suomen Taitoluisteluliitto. 2017b. Luistelukoulu. Viitattu 4.12.2017. <https://www.stll.fi/tule-mukaan/luistelukoulu/>

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. 2018. Yleisesti VAU:sta. Viitattu 30.1.2018 <https://www.vammaisurheilu.fi/mika-on-vau/yleisesti-vausta>

Terve koululainen hankkeen www-sivut. 2017. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 31.10.2017. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

- Terve koululainen hankkeen www-sivut. 2018. Fyysinen aktiivisuus. Viitattu 25.3.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018. Liikunta. Viitattu 25.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>
- The Inclusion Club www-sivut. Viitattu 16.11.2017. http://inclusionclub.s3.amazonaws.com/Introduction_TREE.pdf
- Turun Riennon Taitoluistelu ry:n www-sivut. 2018. Viitattu 14.2.2018 <http://www.turunriennontaitoluistelu.fi/seura/>
- UKK-instituutti. 2017. Luistelu. Viitattu 24.1.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tieto_a_terveysliikunnasta/liikkumaan/luistelu
- Uusitalo, H. 1995. Tiede, tutkimus ja tutkielma: johdatus tutkielman maailmaan. 2. painos. Porvoo: WSOY.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Virtuaali ammattikorkeakoulun www-sivut. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 14.2.2018. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vuori, I. 2004. Liikunnan merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle. Teoksessa Luona-Helminen R. & Samstén, R. (toim.). Liikkeelle, opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita Prima Oy, 14-23.