



Erityisnuorten osallistuminen ryhmäliikuntaan

Kartoitus ohjaajien näkemyksistä

Malm, Linda
Malmi, Liisa

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Erityisnuorten osallistuminen ryhmäliikuntaan

Kartoitus ohjaajien näkemyksistä

Linda Malm
Liisa Malmi
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2020

Linda Malm, Liisa Malmi

Erityisnuorten osallistuminen ryhmäliikuntaan, kartoitus ohjaajien näkemyksistä

Vuosi	2020	Sivumäärä	39
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia erityisnuorten liikunnasta ja ryhmien ohjaamisesta, joiden avulla ryhmäliikunnan suunnittelua ja toteutusta voidaan parantaa. Tavoitteena on luoda selkeä ja totuudenmukainen käsitys siitä, millaisia asioita täytyy ottaa huomioon ryhmien suunnittelu-, sekä toteutusvaiheessa ja minkälaisia erityispiirteitä ryhmän toimintaan liittyy, jotta erityisnuoria saadaan osallistumaan liikunnallisiin toimintoihin. Opinnäytetyö oli osana Nappi-hanketta.

Teoriaosuudessa avattiin tietoa kehitysvammaisuudesta, autismista, cp-vammaisuudesta ja näihin liittyvistä toimintakyvyn muutoksista, sekä erityisliikunnan ohjauksesta. Lisäksi tietoa haettiin liikunnan vaikutuksesta fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämä tietoperusta toimi viitekehysenä tässä työssä.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin tässä opinnäytetyössä laadullista tutkimusta. Aineisto kerättiin haastattelemalla erityisliikunnan ohjaajia. Haastattelukutsu lähetettiin seitsemälle henkilölle, joista kaksi osallistuivat itse haastatteluihin. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna teemahaastattelumenetelmää käyttäen. Aineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyyysimenetelmää.

Tulosten perusteella erityisliikunnan ohjaamiseen liittyy erilaisia haasteita. Tässä työssä kerrotaan myös, miten haasteita on ratkaistu, sekä avataan niitä seikkoja, joita erityisliikunnan ohjaaja tulee työssään kohtaamaan. Keskeisinä asioina tuloksissa ovat toiminnan suunnittelu ja toteutus, nuorten motivointi, sekä ohjaamisen taito.

Johtopäätöksenä voidaan todeta erityisliikunnan ohjaajalla olevan suuri merkitys näiden nuorten liikkumiseen, osallistamiseen, sekä liikunnan ilon välittämiseen.

Asiasanat: erityisnuoret, erityisliikunta, haasteet, motivointi, erityisliikunnan ohjaaja.

Linda Malm, Liisa Malmi

Led exercise groups for youth with special needs, a collection of views from group leaders

Year	2020	Pages	39
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to collect experiences and views from group leaders of led physical exercise groups for youth with special needs. The goal is to give a clear and truthful description to the subscriber of the special features in leading and about the group dynamics among youth with special needs. Features that should be considered in the planning and implementation stage are also described. This thesis was a part of the Nappi project.

The theoretical framework contains information about mental disability, autism, cp disablement and about the changes in the ability to function and special features of leading these exercise groups. Furthermore, about exercises effect on the on physical, psychic and social welfare.

This thesis was a qualitative study. The material was collected by interviewing group leaders with experience of working with youth with special needs. Seven persons were invited to participate in the interviews of whom two answered affirmatively. The interviews were carried out as individual interviews using the theme survey method. The material was analysed by using an analysing method that focuses on the content from the interviews.

The results of the analysis showed that different challenges were connected to the leading of exercise groups for youth with special needs. It is also told in this thesis how the challenges have been solved and even matters that the group leader could face were opened. The central matters in the results are the planning and implementation, the motivation of the adolescents and the skill of leading a group.

The group leaders were in a big significance to get the youth with special needs to exercise, engage them in the groups and to move on the joy of movement.

Keywords: Youth with special needs, adapted physical exercise, challenges, motivation, group leader of adapted exercises.

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tavoitteet	7
3	Tietoperusta	7
3.1	Liikunnan merkitys hyvinvointiin.....	9
3.2	Toimintakyky	11
3.2.1	Toimintakyvyn arviointi.....	12
3.2.2	Kehitysvammaisuus ja toimintakyky	12
3.2.3	Autismi ja toimintakyky	14
3.2.4	CP-vamma ja toimintakyky.....	15
3.3	Erytysliikunta ja ohjaus	16
4	Opinnäytetyön menetelmät.....	18
4.1	Laadullinen tutkimus	18
4.2	Aineiston keruu.....	19
4.3	Aineiston analyysi	21
5	Tulokset	22
5.1	Koetut haasteet	22
5.2	Suunnittelu ja toteutus.....	23
5.3	Motivointi.....	24
5.4	Ohjaamisen taito	25
6	Johtopäätökset ja pohdinta.....	27
6.1	Luotettavuus ja eettisyys	28

1 Johdanto

Kansainvälisten tutkimuksien mukaan erityisnuoret liikkuvat vähemmän kuin normaalisti kehittyneet nuoret (Einarsson ym. 2014; Stanish ym. 2019). Erityisnuorten osallistuminen yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin voi olla haastavaa sairauden tai vamman vuoksi, jolloin tarvitaan liikunnan soveltamista ja erityisosaamista ohjaamiseen (SoveLi ry 2020). Erityisnuorilla tässä työssä tarkoitetaan sellaisia henkilöitä, joilla on kehitysvamma, autismitietäminen, cp-vamma tai jokin aistivamma.

Liikuntasuositukset ovat samat, olipa kyseessä sitten tavallinen tai toimintarajoitteinen nuori (Ng, Rintala & Asunta 2019, 110). Erilaisilla hankkeilla on pyritty lisäämään liikuntaa myös erityisnuorten keskuudessa, jotta heillä olisi mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan (Meristö & Laitinen 2019).

Liikuntalain (390/2015) tavoitteena on edistää liikkumista ja liikunnan harrastamista eri väestöryhmien keskuudessa, edistää terveyttä ja hyvinvointia, ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyä, tukea lasten ja nuorten kehitystä ja kasvua, tukea kansalaistoimintaa, edistää huippu-urheilua, sen rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita, sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Kunnilla on lain mukaan järjestämisvastuu liikuntapalveluista, joissa on otettu huomioon eri kohderyhmät. Kuntien velvollisuuksiin kuuluu myös kansalaistoiminnan ja seuratoiminnan tukeminen, sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen. (Liikuntalaki 390/2015.) Myös vammaispalvelulaissa (380/1987) edellytetään, että kunnat ehkäisevät ja poistavat haittoja ja esteitä mitä vammaisuuden myötä aiheutuu. Tämä laki edellyttää myös sosiaalilautakunnan ja kunnan muita viranomaisia seuraamaan ja edistämään elinoloja vammaisten keskuudessa, jotta voidaan ehkäistä epäkohtia ja niiden syntyä ja poistamaan haittoja. Näillä halutaan varmistua vammaisen henkilön toimintamahdollisuuksista ja osallistumisesta. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia erityisnuorten liikunnasta ja ryhmien ohjaamisesta, joiden avulla ryhmäliikunnan suunnittelua ja toteutusta voidaan parantaa. Kartoitus toteutettiin haastattelemalla liikunnan ohjaajia, joilla oli kokemusta erityisnuorten liikunnan ohjaamisesta.

2 Tavoitteet

Tämä opinnäytetyö liittyy Nappi-hankkeeseen, jonka tarkoituksena on edistää erityisnuorten terveyttä. Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa erityisnuorille elämäntapa, jossa liikunnalla edistetään hyvinvointia ja osallisuutta. Hankkeen tarkoituksena on myös kehittää erilaisia materiaaleja, joita voidaan levittää ja käyttää hyödyksi jatkossa. Tätä Uudellamaalla toimivaa hanketta koordinoi Laurea-ammattikorkeakoulu ja mukana toteuttamassa on eri järjestöjä, oppilaitoksia, asumisyksiköitä, kuntien vammaispalveluja, koulu-, nuoriso- ja liikuntatoimijoita. Hanke järjestää erilaisia tapahtumia, joissa erityistä tukea tarvitsevat nuoret pääsevät kokeilemaan liikuntalajeja eri toimijoiden vetäminä. Hankkeen avulla halutaan myös kehittää keinoja, joiden avulla erityisnuorten osallistumista voitaisiin parantaa. Näitä ovat esimerkiksi liikuntakaveri-toiminnan kehittäminen Lohjan alueelle. Liikuntakaverin tarkoitus on auttaa erityisnuorta esimerkiksi pääsemään harrastuksiinsa, avustamaan häntä liikunnan toteuttamisessa tai toimia motivoivana henkilönä liikuntaharrastuksen aloituksessa tai ylläpidossa. (Nappi-hanke.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia erityisnuorten liikunnasta ja ryhmien ohjaamisesta, joiden avulla ryhmäliikunnan suunnittelua ja toteutusta voidaan parantaa. Tavoitteena on luoda selkeä ja totuudenmukainen käsitys siitä, millaisia asioita täytyy ottaa huomioon ryhmien suunnittelu-, sekä toteutusvaiheessa ja minkälaisia erityispiirteitä ryhmän toimintaan liittyy, jotta erityisnuoria saadaan osallistumaan liikunnallisiin toimintoihin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset: Minkälaisia haasteita on erityisryhmien liikunnassa? Miten haasteita on ratkaistu? Mitkä ovat motivoivia tekijöitä erityisnuorten liikunnassa? Mitä pitää ottaa huomioon suunnitteluvaiheessa ja toteutuksessa?

3 Tietoperusta

Noin puolet Suomen lapsista ja nuorista liikkuu riittävän paljon oman terveyden kannalta ja joka viides suomalainen nuori on täysin passiivinen fyysisesti. Tiedetään, että alle 10-vuotiaat liikkuvat enemmän, verrattuna murrosikäisiin ja riippumatta iästä, pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Nuorten liikunta suositus on noin 1,5 tuntia viikon jokaisena päivänä. (Fogelholm 2011, 76.) Kansainvälisten suositusten mukaan nuorten, 5–17-vuotiaiden liikuntasuositus tosin on 60 minuuttia päivässä (WHO 2011). Liikunnan tulisi olla vaihtelevaa, välillä kohtalaisen kuormittavaa ja toisaalta raskasta. Liikuntasuoritukset voidaan jakaa osiin, mutta kuitenkin niin, että niiden kokonaistuntimäärä olisi 1,5 tuntia päivässä (Fogelholm 2011, 76). Lasten ja nuorten kuten myös sovelletun liikunnan suositukset uudistetaan vuoden 2020 kevään aikana (UKK-instituutti 2020).

Vuosien varrella urheilulajien määrä on kasvanut ja on tavallista, että lapsi tai nuori harrastaa ainakin kolmea eri lajia satunnaisesti. Tutkimusten mukaan on todettu, että 1990-luvulla television katselu vaikutti lasten ja nuorten liikunnan määrään. Tänä päivänä kaikki muu ruutu-aika vähentää liikuntaan käytettävää aikaa. Vaikka television katselu ei ole yhtä suuressa roolissa tänä päivänä, voidaan kuitenkin todeta, että lapset ja nuoret viettävät aikaa ruudun ääressä. (Fogelholm 2011, 77.)

Fogelholm kertoo WHO:n tehneen tutkimuksen koululaisten keskuudessa. Tähän osallistui 11-, 13- ja 15-vuotiaita 34 maasta, ja tämä sisällytti yhden kysymyksen liikunnasta. Tässä tutkimuksessa todettiin, että noin kolmasosa kaikista nuorista liikkui yli tunnin vähintään viitenä päivänä viikossa. Tämä tutkimus myös osoitti, että maailmanlaajuisesti pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt ja että liikunta väheni lapsen iän myötä, eli murrosikäiset nuoret harrastavat vähemmän liikuntaa lapsiin verrattuna. Suomalaisten lasten liikunta väheni rajummin iän mukaan verrattuna muihin maihin tässä tutkimuksessa. (Fogelholm 2011, 78-81.)

Islannissa tehdyssä tutkimuksessa verrattiin normaalisti kehittyneiden nuorten liikunnan harrastamista nuoriin, joilla oli älyllinen toimintarajoite. Tutkimukseen osallistui yhteensä 187 lasta ja nuorta, joista noin puolella kehitys oli normaalia ja puolella jokin älyllinen toimintarajoite. Osallistujat olivat 6–16-vuotiaita. Tutkimuksen tulokset osoittivat toimintarajoitteiden vaikuttavan liikunnan määrään. Tutkimuksessa huomattiin myös, että älyllisesti toimintarajoittuneiden lasten ja nuorten keskuudessa kukaan ei liikkunut suositeltua 60 minuuttia päivässä, kun vertausryhmässä 40 % osallistuneista liikkui viikkotasolla suositusten mukaisesti. (Einarsson ym. 2014.)

Liikunnan vähäisyyden yhteydessä on usein lihavuutta, joka tutkimuksessa näkyi älyllisesti toimintarajoittuneiden korkeampana painoindeksinä. Normaalisti kehittyneillä lapsilla ja nuorilla oli alhaisempi BMI, jonka keskiarvo 19,2. Älyllisesti toimintarajoitettujen lasten ja nuorten keskuudessa BMI keskiarvo oli 20,5. Painotilastossa merkittävin ero huomattiin liikalihavuudessa, jossa sitä esiintyi 2,2 prosentilla normaalisti kehittyneillä, kun sama lukema on 13,2 prosenttia älyllisesti toimintarajoittuneiden lasten ja nuorten keskuudessa. (Einarsson ym. 2014.)

Liikunnan muodoissa huomattiin myös eriävyyksiä. Tyypilliset urheilulajit älyllisiä toimintarajoitteita omaavalle nuorelle ovat liikunnallisesti vähemmän intensiiviset kuten boccia tai uinti, kun normaalisti kehittyneiden nuorten keskuudessa tyypilliset lajit ovat liikunnallisesti intensiivisemmät joukkuelajit kuten käsipallo ja jalkapallo. (Einarsson ym. 2014.) Yhdysvalloissa tehtiin vastaavanlainen tutkimus, johon osallistui 38 älyllisesti toimintarajoitteista, nuorta 13–21-vuotiaita ja 60 normaalisti kehittyneitä nuoria, 13–18-vuotiaita. Yhdysvalloissa

tehdyssä tutkimuksessa älyllisesti toimintarajoitettuja nuorten ikä oli suurempi, koska toimintarajoitteinen koulu jatkuu 22-vuotiaaksi. Tulokset tutkimuksesta osoittavat saman kuin islantilainen tutkimus, toimintarajoitteiset nuoret liikkuvat normaalisti kehittyneitä nuoria vähemmän. Yhdysvalloissa noin kuusi prosenttia nuorista, joilla älyllistä toimintarajoitetta ja 29 prosenttia normaalisti kehittyneistä nuorista liikkuvat suositusten mukaisesti. (Stanish ym. 2019.)

Tutkimuksia ei voida suoranaisesti verrata toisiinsa ikähaarukan eroavaisuuksien vuoksi, mutta molempien tutkimusten tuloksista voidaan todeta, että liikunnallisuus on vähäisempää toimintarajoitteisilla nuorilla. Tutkimustuloksista verrattessa on myös muistettava, että yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa osallistui ainoastaan teini-ikäisiä, joiden liikunnallisuus vähenee muutenkin iän myötä.

3.1 Liikunnan merkitys hyvinvointiin

Liikunnan avulla ihminen voi parantaa ja ylläpitää kuntoaan ja terveyttään. Liikunnan avulla voidaan myös ennaltaehkäistä vakavien sairauksien kehittymistä. (Vuori 2015, 8.) Vuori (2011, 12) kirjoittaa samasta aiheesta, ja kertoo säännöllisen liikunnan auttavan pienentämään riskiä sairastua yli 20 sairauteen tai niiden esiasteisiin. Aalto (2009) toteaa myös liikunnalla olevan suuri merkitys terveyteen, omatoimiseen selviytymiseen, suorituskykyyn, toimintakykyyn ja elämän laatuun. Liikunnallisesti aktiivisen ihmisen on todettu pärjäävän 10-20 vuotta pitempään itsenäisesti, verrattuna passiiviseen ihmiseen. (Aalto 2009, 23-24.) Liikunnan vaikutus ei ole yhtä vahva kaikkien sairauksien ennaltaehkäisyssä, mutta monipuolisella ja säännöllisellä liikunnalla on kuitenkin iso merkitys suurimassa osassa. Esimerkiksi perinnöllistä aineenvaihduntasairauden riskiä voidaan alentaa liikunnan avulla. Jotta päästään sairauksien ennaltaehkäisevään vaikutukseen, tehokasta liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin tai ajoittain 2-3 kertaa viikossa. (Vuori 2011, 12-18.)

Säännöllinen liikunta vähentävää monia terveysongelmia, kuten lihavuutta, II-typin diabetesta ja verenpainetautia. Liikunnan vaikutukset ulottuvat fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnallisuus varhain aloitettuna tuo lapselle tukea kasvuun ja kehitykseen. Nuorelle harrastus auttaa luomaan hyvän perustan liikunnallisuudelle, joka aikuisuudessa ehkäisee sairauksia ja ikääntyessä mahdollistaa itsenäistä selviytymistä. (Vuori 2002, 28-29.)

Pitkäaikaissairauksien syntyä ei olla voitu todeta lasten tutkimusten perusteella, mutta esimerkiksi korkeiden HDL-kolesteroli arvojen on huomattu olevan yhteydessä lasten liikunnallisuuden kanssa. Myös sokerisietokykyyn on huomattu olevan korkeampi liikunnallisilla lapsilla. Myös sydän- ja verisuonisairauksien riski on huomattu nuorten keskuudessa. Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa on julkaistu tutkimuksia liikunnan, sekä ruokailutottumuksien ja lihavuuden

merkityksistä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasaantumisesta lapsille ja nuorille. Myös lihasten kehittymisen kannalta liikunta on tärkeää lasten ja nuorten keskuudessa, sillä liikunta vähentää osteoporoosin ja kaatumistapaturmien riskiä myöhemmin. Vähäisestä liikunnasta aiheutuvat pitkäaikaissairaudet syntyvät useimmiten aikuisiällä. Lapsuudessa ja nuoruusiässä harrastettu liikunta nostaa todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiässä. (Fogelholm 2011, 82-84).

Terveysliikunnan oppaassa esitetään jokaisen ihmisen perustarpeesta liikkua, joka ylläpitää elimistön rakennetta ja toimintoja (Vuori 2002, 37). Liikkumisaktiivisuuteen liittyvät yksilön halu liikkumiseen, sekä myös mahdollisuus siihen. Liikunnasta saadut kokemukset vaikuttavat haluun liikkua. Tästä syystä on tärkeää saada erityisnuorille hyviä kokemuksia, jotta halu liikkumiseen syntyisi. Jos kokemukset ovat negatiivisia, voivat ne etäännyttää yksilöä liikkumisen iloista. (Vuori 2002, 39.)

Säännöllisellä liikunnalla virkistetään myös mieltä. Älyllisten ominaisuuksien on todettu säilyvän paremmin ihmisillä, joilla on aktiivinen ja liikunnallinen elämä. (Aalto 2009, 24.) Elämykset liikunnasta ovat yksilöllisiä ja harrastukseen tottumisen myötä elämykset muuttuvat positiivisemmiksi. Elämyksen muuttuessa positiiviseksi, motivaatio ja halu liikkua lisääntyy. Säännöllisen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän masentuneisuutta ja psyykkistä kuormittavuutta, kuten myös akuutin stressin sietoa psyykkisesti ja fysiologisesti. (Nurpponen 2011, 43.)

Lasten liikunnallisuus saa alkunsa kymmenen ensimmäisen eliniän aikana. Silloin kehittyy liikuntataidot, liikehallinta ja liikkuvuus. Monipuolinen ja eri tavoin haastava liikunta tukee näiden kehitystä. Hyvin suunnitellun liikunnan avulla voidaan vahvistaa lapsen ja nuoren myönteistä minäkuvaa, edellyttäen liikunnan antaneen lapselle tai nuorelle positiivista kokemusta ja palautteen saamista. Toisten huomioon ottaminen ja yksilöiden välinen vuorovaikutus vahvistuu joukkuepelin ja yhdessä leikkimisen avulla. Näiden avulla lapsi oppii myös noudattamaan sääntöjä, pelaamaan reilua peliä ja ymmärtämään myötätunnon merkityksen. (Fogelholm 2011, 84.)

Kun liikunta tuottaa mielihyvää ja kohentaa mielialaa, saadaan myös psyykkisen hyvinvoinnin kannalta toivottuja vaikutuksia (Vuori 2002, 82). Tämä liittyy osin hormonaalisiin tekijöihin, joista mielihyvän tuottamiseen liitetyt dopamiini ja serotoniini erittyvät liikunnan tuloksena (Suomen Mielenterveys ry). Muita psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat liikunnan aikana ajatusten suuntautuminen suoritukseen, pois mahdollisista stressaavista ja mieltä painavista asioista. Lisäksi terveysliikunnan oppaassa mainitaan oman kehon hallinnan ja psyykkisen jännityksen purkautumisen vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Vuori 2002, 82.)

3.2 Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selviytyä omassa toimintaympäristössään (THL 2019). Toimintakyvyssä on kyse ihmisen ja ympäristön välisistä suhteista, jotka näyttäytyvät eri tavalla erilaisissa tilanteissa. Toimintakyky ei siis välttämättä ole sama tilanteiden ja ympäristön muuttuessa. (Vernerin 2017.) Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat ympäristön antama tuki fyysiseen, psyykkiseen, sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä liikkua, johon vaikuttavat lihasvoiman ja -kestävyyden lisäksi nivelten liikkuvuus, kehon ja liikkeiden hallinta sekä keskushermoston toiminta. Fyysiseen toimintakykyyn katsotaan myös kuuluvan näkö- ja kuuloaistien toiminnat. Psykkinen toimintakyky määräytyy elämän hallinnan kannalta olennaisiin asioihin, kuten arjen haasteista selviytymiseen. Hyvä psykkinen toimintakyky tarkoittaa kykyä tiedon käsittämässä ja vastaanottamisessa, kykyä tuntea ja kokea ympäristöä, sekä kykyä tehdä omaa elämää koskevia ratkaisuja ja valintoja. Näillä kyvyillä ihmisellä on mahdollisuus edistää elämänhallintaa sekä mielenterveyttä. Kognitiivinen toimintakyky liittyy vahvasti psyykkiseen hyvinvointiin. Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan tiedonkäsittelyssä tarvittavia taitoja, kuten muistia, oppimista, keskittymistä, tarkkaavaisuutta, hahmottamista, orientaatiota, tiedon käsittelyä, ongelman ratkaisua, toiminnan ohjausta, sekä kielellistä toimintaa. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan vuorovaikutussuhteita, sekä ihmisen osallisuutta yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Tämä tarkoittaa oman roolin mukaista suoriutumista vuorovaikutustilanteissa. (THL 2019.)

Toimintakykyä heikentäviä rajoituksia voi esiintyä kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla. Tällöin ihminen tarvitsee tukea selviytyäkseen arjestaan. Asianmukaisilla, yksilöllisesti suunnitelluilla ja pitkäjänteisesti toteutetuilla tukitoimilla voidaan saada toimintakykyä paranemaan esimerkiksi kehitysvammaisilla. (Vernerin 2017.) Kun tällaisia henkilöitä halutaan saada mukaan liikuntatoimintaan, tarvitaan sen toteuttamiseen soveltamista ja ohjaajalta erityisosaamista. Soveltavaa liikuntaa tarjotaan henkilöille, joilla on taustalla jokin vamma, sairaus, toimintakyvyn heikentyminen tai sosiaalisesta tilanteesta johtuva este johonkin tarjolla olevaan liikuntaan. (SoveLi ry.)

3.2.1 Toimintakyvyn arviointi

Toimintakyky on kokonaisvaltainen ja laaja näkemys ihmisen mahdollisuuksista selviytyä hänelle tärkeistä askareista ja elämisestä hänen omassa ympäristössään. Arvioidessa toimintakykyä käytetään ICF-luokitusta, joka on Maailman terveysjärjestön WHO:n julkaisema vuodesta 2001. ICF on kansainvälinen luokitus toimintakyvystä, toimintarajoitteista ja terveydestä, international classification of functioning, disability and health. ICD luokitus on terveydenhuollosta tuttu ja tämä luokittelee ihmisen sairauden, ICF-luokitus kertoo sairauden tai vamman näkyvän vaikutuksen arkiseen elämään yhteisvaikutuksessa ympäristöön ja yksilötekijöihin. (Paltamaa & Anttila 2015, 15.)

ICF-arviointia tehdessä tietoa kerätään asiakkaalta itse, primaarilähteestä ja/tai sekundaarilähteistä kuten asiakaskertomuksista tai tilastoista (Paltamaa & Anttila 2015, 18). ICF-luokitus muodostuu etuliitteestä, numerokoodista, jonka jälkeen ICF-tarkenne. Etuliite on kirjaimellinen, s-ruumiin/kehon rakenteet, b-ruumiin/kehon toiminnot, d-suoritukset ja osallistuminen ja e-ympäristötekijät. Numerokoodi kertoo vajavuuden suuruudesta, luonteesta, määrästä ja sijainnista riippuen etuliitteen määritelmästä. (THL 2019.) Numerokoodilla voidaan tarkentaa terveyden tasoa tai vajavuuden tai ongelman vakavuutta. Luokituksen avulla saadaan yksilöllinen ja laaja kuva yksittäisen ihmisen toimintakyvystä ja täten voidaan myös seurata hänen toimintakyvyssään tapahtuvia muutoksia. (Paltamaa & Anttila 2015, 17.)

ICF-koodien avulla voidaan saada samanlainen käsitys toimintakyvystä, toimintarajoitteista ja terveydestä riippumatta kansalaisuudesta tai ammattiryhmästä. Tämän avulla voidaan kansainvälinen ja yhtenäinen väline arviointiin, suunnitteluun ja kuntoutukseen. Luokitusta voidaan käyttää myös esimerkiksi tilastoinnissa, kouluissa, oppimisessa, terveys- ja hoitosuunnitelmissa, terveyspolitiikassa ja monessa muussakin. (Paltamaa & Anttila 2015, 17-18.)

3.2.2 Kehitysvammaisuus ja toimintakyky

Kehitysvammaisuus tarkoittaa, että henkilöllä on laaja-alainen hermoston toimintakyvyn rajoittuneisuus, jolloin vaikeusasteesta riippuen, kehitysvammainen henkilö tarvitsee tukea arjessa selviytymiseen. Haasteet esimerkiksi liikkumisessa näyttäytyvät jokaisella eri tavalla, mutta yleisesti voidaan kuvailla, että haasteita esiintyy kognitiivisessa toimintakyvyssä, jolloin asioiden ymmärtäminen vie aikaa, sekä itse suorittaminen on aikaa vievää. Lisäksi opitun asian vieminen toiseen ympäristöön voi olla haasteellista. Samat haasteet liittyvät myös sosiiaalisiin taitoihin. Motoriset taidot ja oman kehonhallinta kehittyvät hitaasti ja tämä näkyy mm. kömpelyytenä, lihasvoiman ja -kestävyyden heikkoutena, tasapainon heikentymänä, juoksu- ja reaktionopeuden hitautena. Kehitysvammaisuuteen voi liittyä liitännäissairauksia,

kuten sydänsairauksia, hengitysteidensairauksia, sekä nivelten yliliikkuvuutta, jotka voivat vaikuttaa suorituskykyyn. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012.)

Kehitysvammaisilla oppiminen tapahtuu tekemällä, joten heille tarvitaan heikentyneiden kognitiivisten taitojen vuoksi selkeitä, yksinkertaisia ohjeita ja paljon toistoja, jotta oppimista tapahtuu. Kun tekeminen on tarpeeksi yksinkertaista ja onnistumisen kokemuksia saadaan heti alussa, niin motivaatio tekemiseen pysyy ja siitä saadaan iloa. Ohjauksessa on hyvä huomioida, että turhautuminen on osa kehitysvammaisten käyttäytymistä, eikä sille kannata antaa liikaa painoarvoa. Kannattaa mieluummin antaa hyvälle käytökselle positiivista huomiota. (Rintala ym. 2012.)

Älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa, että ihmisellä on vaikeuksia oppia ja ymmärtää asioita. Kehitysvamma vaikuttaa koko elämään, mutta arkipäivän voi helpottaa hyvillä rutiineilla ja apuvälineillä. (Tuominen 2016.) Tilastojen mukaan noin 1 prosentti Suomen väestöstä kärsii älyllisestä kehitysvammaisuudesta (Huttunen 2017). Älyllisellä kehitysvammaisuudella on monta eri syytä ja sen vakavuusaste riippuu siitä, kuinka laajasta aivovammasta on kyse ja missä aivon osassa se sijaitsee (Tuominen 2016). Seppälä kertoo vamman ja vammaisuuden erittelyn tärkeydestä, jotta voidaan huomata yksilön suhdetta tämän elin- ja toimintaympäristöönsä. Puhuesssa vammasta tarkoitetaan jotain yksilöllistä mikä liittyy yksilön psykofyysiseen rakenteeseen. Vammaisuudella tarkoitetaan jotain vammasta johtuvaa, mikä estää yksilöä toimimista ja osallistumista hänelle tärkeisiin yhteisöisiin ja ympäristöihin. (Seppälä 2017, 38.) Älyllisessä kehitysvammassa ei ole kyse sairaudesta, vaan abstraktin ajattelun vaikeudesta. Oppiminen kestää kauemmin ja seurauksia teoista ei pystytä ymmärtämään. Rakkau- den ja tunteiden merkitys on tosin sama kuin kaikilla ihmisillä, vaikka niiden näyttäminen voi poiketa. Harjoittelun ja mahdollisuuksien avulla voidaan antaa kokemuksia ja elämyksiä, jonka avulla älyllisesti kehitysvammainen voi saada apua toimia osallisena eri tilanteissa. (Tuominen 2016.)

Osallistuakseen yhteiskunnan tarjoamiin toimintoihin, kehitysvammaiset tarvitsevat erilaisia tukimuotoja. Tukimuodoilla pyritään mahdollistamaan kehitysvammaiselle hyvä, juuri hänelle itselleen sopiva elämä. Yhtenä keinona voidaan käyttää henkilökohtaista apua, joka mahdollistaa osallistumisen erilaisiin toimintoihin. (Kehitysvammaisten tukiliitto 2017.) Vammaispalvelulaki edellyttää kuntia huolehtimaan siitä, että vammaisille tarjotaan kunnan tarpeiden mukaan sisällöltään ja laadultaan palveluja ja tukitoimia. Lain myötä halutaan varmistua siitä, että jokaisella on oikeus toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Henkilökohtaista apua voi saada, jos henkilö ei vammansa tai sairautensa vuoksi pysty suoriutumaan itsenäisesti tavanomaisesta elämästä. Tähän katsotaan kuuluvan myös harrastustoiminta, johon vammaisen lain mukaan on oikeutettu saamaan henkilökohtaisen avun lisäksi kuljetuspalvelua

ja tarvittaessa myös saattajapalvelua. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 1987/380.)

Seppälä (2017) toteaa kirjassaan, että kehitysvammaisten psykososiaalista toimintakykyä lisää osallistamisen mahdollistaminen, jolloin henkilö saa oppimiskokemuksia monipuolisissa tilanteissa, joihin tämä osallistuu. Tarjoamalla tietoa erilaisista palveluista, auttamalla palvelujen etsimisessä ja valintojen tekemisessä ovat tärkeitä tukimuotoja, joilla pystytään turvaamaan kehitysvammaisen osallistuminen häntä kiinnostaviin harrastuksiin. (Seppälä 2017, 39-41.)

Tuen antaminen omaa elämää koskevissa asioissa ja päätöksen teossa on osa yhdenvertaisten perusoikeuksien toteutuksessa. Tähän viittaa myös YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (27/2016), jolla varmistetaan myös vammaisten henkilöiden itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, yhdenvertaisuus, syrjinnän estäminen, yhteiskuntaan osallistuminen esteettömästi ja palvelujen saatavuus.

3.2.3 Autismi ja toimintakyky

Autismi tarkoittaa neurobiologista kehityshäiriötä, johon kuuluu vaihtelevia toiminnanhäiriöitä. Nämä liittyvät usein autistisen henkilön vuorovaikutuksellisiin kykyihin ja he usein tulevat ymmärretyiksi väärin puutteellisten vuorovaikutustaitojen vuoksi. Autistisella henkilöllä on vaikeuksia tulkita muiden ihmisten tunnetiloja, sanallista ja sanatonta viestintää ja näiden lisäksi myös omien tunnetilojen ilmaiseminen on vaikeaa. Autismikirjon henkilöillä esiintyy eri aistien yli- tai aliherkkyksiä, jotka voivat häiritä toimintaa. (Autismiliitto.) Aistiherkkyysten ilmenevät henkilön poikkeuksellisen reagoitina joko liian voimakkaasti tai laimeasti ärsykkeeseen nähden (Ikonen ym. 2015).

Myös autismin kirjon henkilöt tarvitsevat liikuntaa. Liikunta tukee terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä, sekä vaikuttaa myös oppimiseen. Autismikirjon henkilöillä haastetta tuovat vaikeudet motorisissa taidoissa tai muut hahmottamisen häiriöt, jotka voivat aiheuttaa haluttomuutta osallistua liikunnallisiin toimintoihin. (Terveyskylä 2018.)

Rutiinit ovat tärkeitä autismikirjon henkilöille. He tarvitsevat toistoja uuden omaksumiseen ja usein haluavat, että toiminto suoritetaan aina samalla tavalla. (Autismiliitto). Uusissa tilanteissa kuvat ja piirtäminen auttavat hahmottamaan tilannetta. Pelkän puheen ymmärtäminen voi olla vaikeaa, jolloin autistinen henkilö ei ymmärrä mitä häneltä odotetaan. Käyttämällä kuvia ja piirtämällä voidaan siis ehkäistä epävarmuudesta johtuvaa haastavaa käytöstä, sekä auttaa autismikirjon henkilöä keskittymään ja kiinnittämään huomiota tarkoituksen mukaisesti. (Ikonen ym. 2015.)

Liike- ja tasapainoastin poikkeavuus voi aiheuttaa turvattomuuden tunnetta liikkumisen yhteydessä. Häiriö ilmenee usein pelkona erilaisissa tilanteissa, jossa liikkuminen tapahtuu eri tasoilla tai jos jalat irtoavat maasta. Tällöin henkilö käyttää enemmän fyysistä energiaa, koska lihakset ovat jännittyneenä tavallista enemmän. Tilanteeseen nähden ilmenevä ali-reagointi johtuu alhaisesta lihasjänteystä, jolloin reagointi liikkeisiin tulee viiveellä ja kaatumisriski kasvaa. Voimansäätely voi tuottaa ongelmia, jolloin väsyminen tapahtuu nopeammin. Asentotuntopuutokset aiheuttavat aistiärsykkeiden hakemista esimerkiksi tavaroiden hakkaamisella, puremisella, ja potkimisella. Asentopuutoksista kärsivälle liikunta on tärkeää. (Ikonen ym. 2015.)

Aistipoikkeavuuden voivat kuormittaa hyvinkin paljon henkilön psyykkistä hyvinvointia. Kun ympäristö aiheuttaa liikaa aistikuormitusta, voi tämä johtaa henkilön ahdistuneisuuteen ja erilaisiin pelkotiloihin, kun aistiärsykkeet aiheuttavat kokoaikaista valmiustilassa oloa. Liiallisen kuormituksen välttämiseksi aistiylikuormittunut henkilö pitäisi voida ohjata rauhalliseen tilaan. (Ikonen ym. 2015.)

Autismiin liittyy vaikeutta ymmärtää nopeasti muuttuvia tilanteita ja toimia tilanteiden vaatimalla tavalla, joten liikuntaa suunnitellessa, tämän asian ymmärtäminen on oleellista, jos mukana on autistisia. Joukkuepelit ovat haastavia juuri näistä syistä. Strukturointi ja rutiinit ovat tärkeitä autistisille, joten liikuntasuoritusten muuttumattomuus ja samankaltaisuus auttavat heidän suorituskykyään. Ennakoitavuus ja suorituksen keston hahmottaminen ovat oleellisia autismikirjon henkilöille. Ennakoitavuutta voidaan helpottaa käyttämällä puheen tukena kuvia ja kirjoitettuja sanoja ja keston hahmottamista voidaan helpottaa niin että suorituksella on selkeä alku ja loppu, sekä mahdollisesti välivaiheet, jos niitä tarvitaan. Uusissa tilanteissa saatetaan tarvita fyysistä apua oppimiseen. (Rintala ym. 2012, 90-93.)

3.2.4 CP-vamma ja toimintakyky

CP-vamma tarkoittaa aivovammaa, joka aiheuttaa rajoituksia liikkumisessa ja tasapainon sekä asennon ylläpidossa. Koska vamma on aivojen alueella, voi useita muita liitännäisoireita esiintyä riippuen siitä, missä kohden aivoja vamma sijaitsee. Liitännäisvammoja ovat puhevamma, hahmotushäiriöt liittyen kuuloon tai näköön, silmien karsastus, oppimisvaikeudet, emotionaaliset häiriöt, sekä epilepsia. CP-vammaisista noin 60 prosentilla esiintyy spastisuutta, joka vaikeuttaa liikkumista, koska lihakset ovat jäykkiä ja supistumisherkkiä. Spastisuudesta on erilaisia ilmenemismuotoja, joissa osalla on toispuolijäykkyyttä, neliraajajäykkyyttä tai alaraajajäykkyyttä. Noin 30 prosentilla lihastonius on vaihtelevaa, jolloin lihasten liiallinen velttous ja liiallinen jäykistyminen vaihtelee. Nämä voivat johtua tahdonalaisen liikkeen yrittämisestä tai tunne-elämästä, jolloin vaurio aivojen ekstrapyramidaalijärjestelmässä aiheuttaa tahatto-

mia liikkeitä. Pikkuaivojen vaurio aiheuttaa tasapainonhäiriöitä noin 10 prosentille CP-vammaisista. Tämä näkyy horjuvana ja heiluvana kävelynä, johon liittyy kompasteluakin. (Rintala ym. 2012, 96-101.)

Liikkeiden suorittamiseen tarvitaan usein apua ja tästä syystä avustajan on syytä tietää avustettavansa tarkat rajoitteet, jotta voi auttaa ja saattaa avustettavansa käyttämään omia voimavarojaan mahdollisimman hyvin. Rennot asennot vähentävät lihasjäykkyyttä ja tahdosta riippumattomia refleksejä. Spastiselle hyviä harjoitteita ovat koukistajalihasten venytteleminen, sekä ojentajalihasten voimistaminen. Yleisesti hyviä ohjeita liikkumiseen ovat yksinkertaiset ja toistuvat liikkeet, helpot säännöt, voimakkaiden tunteiden, melun ja hälinän välttäminen, sekä säännöllisten lepotaukojen pitäminen. (Rintala ym. 2012, 96-101.)

3.3 Erityisliikunta ja ohjaus

Soveltava liikunta, erityisliikunta tai erityisryhmien liikunta tarkoittaa sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vaikeuksia osallistua yleisesti tarjottaviin liikuntaryhmiin vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi (SoveLi ry). Korkiala (2015) kirjoittaa Mälkiän ja Rintalan (2002) kertovan soveltavan liikunnan esimerkeistä. Tässä kerrotaan, että liikuntaa voidaan soveltaa esimerkiksi apuvälinein, pelien tai leikkien muunnoksilla tai eri opetus- tai valmennusmenetelmiä käyttäen. (Korkiala 2015, 12.)

Liikunnalla voi olla eri merkitys erityisryhmien henkilöille riippuen esimerkiksi hänen iästään tai tarpeistaan. Myös säännöllisen liikunnan hyödyt vaikuttavat henkilöihin yksilöllisesti. Jo ennen kouluikää voidaan vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen liikunnan avulla. Varhaisella iällä aloitettu liikunta tottumus auttaa ihmisiä jatkamaan tätä myös aikuisiällä. Monelle erityisnuorelle liikunta on luontainen ja mukava tapa viettää aikaa toisten seurassa ja antaa myös onnistumisen elämyksiä, merkitystä elämään kuten myös arvokasta sisältöä arkipäivään. (Taulu, Pennanen, Sammaljärvi & Soveltava Liikunta SoveLi ry:n jäsenjärjestön edustajat.) Erityisryhmien liikunnan ohjaus vaatii erityisosaamista tai tietämystä ja liikunnan on oltava sovellettua henkilöiden erityistarpeisiin (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry).

Erityisliikunnan ohjaajalla on tärkeä rooli kuntien soveltavan liikunnan koordinoimisessa ja organisoimisessa omalla alueellaan. Omalla osaamisellaan erityisliikunnan ohjaajat voivat toimia asiantuntijoina kehittääkseen soveltavaa liikuntaa yhdessä muiden toimijoiden, kuten eri seurojen kanssa. Suomessa on noin 100 kuntaa, jossa toimii päätoiminen erityisliikunnan ohjaaja ja näissä kunnissa myös soveltavan liikunnan tarjonta on laajempaa ja toiminta systematisempaa verrattuna kuntiin, joissa tällaista tointa ei ole. (Liikuntatieteellinen seura.)

Liikunnan ohjaajalla on tärkeä tehtävä saada lapset ja nuoret myös oppimaan liikunnan avulla. Parhaimmillaan liikunta lisää lasten ja nuorten motorisia taitoja, kasvattaa päättely- ja ongelmanratkaisukykyä, vaikuttaa positiivisesti tunne-elämään ja vuorovaikutustaitoihin, sekä auttaa löytämään liikunnallista elämäntapaa ja antaa uusia elämyksiä. Lapset ja nuoret tarvitsevat kannustusta tekemiseen, jolloin ohjaajalta vaaditaan huomiota, rohkaisua sekä taitoa ylläpitää mielenkiintoa itse tekemiseen. Lapset ja nuoret ottavat mallia, joten liikkeiden näyttämisen lisäksi kannattaa myös kuvailla tekemistä. Onnistumisen kokeminen on tärkeää ja joskus tarvitaan fyysistä apua, jotta tietyt liikkeet saadaan onnistumaan. Onnistumista voidaan myös tukea apuvälineillä ja liikkeitä opetellaan asteittain. Kannustava ja palautetta antava ohjaaja auttaa lasta ja nuorta itseään oivaltamaan olevansa hyvä ja pystyvänsä vielä parempaan. Haasteita tuovat sellaiset lapset ja nuoret, joilla on entuudestaan negatiivisia kokemuksia liikunnasta. Heidän kanssaan pyritään rakentamaan tilanteita onnistumisen kokemusten kautta, jolloin pikkuhiljaa muodostuu uudenlainen ajattelutapa liikuntaa kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 10, 48.)

Vaikka persoonallisuuksissa on eroja, on ohjaajan oltava aito oma itsensä, jolloin vuorovaikutus voi onnistua. Lapsille on tärkeää tietää, miksi ohjaaja joku kerta olisikin vaikka väsynyt, sillä ilman selitystä he voivat luulla ohjaajan käytöksen johtuvan heistä itsestään. Ohjaajan hyvä itsetuntemus auttaa ohjaajaa käsittelemään ohjaukseen liittyviä asioita, sillä ohjattavissa on eroja ja joidenkin lasten kohdalla ohjaaminen on haasteellisempaa kuin toisten. Tämä voi vaikuttaa siihen, miten ohjaaja kohtelee ohjattaviaan. Kuitenkin ohjaajan tulisi olla tasapuolinen ja oikeudenmukainen kaikkia kohtaan. Omat asenteet ja arvomaailma vaikuttavat ohjaamiseen, joten ohjaajan tulee tiedostaa nämä onnistuakseen työssään ja tavoitteissaan. Kun ohjaaja omaa rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta ja kunnioitusta toisia kohtaan, on näitä ominaisuuksia omaavaan helpompi luottaa ja arvostaa tätä. Hyvän ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu myös ajan antaminen, kuuntelemisen taito, elämän kunnioitus ja suvaitsevaisuus, jolloin nämä antavat lasten ja nuorten liikkumiselle turvallisen ja sallivan ympäristön. Oma esikuvallisuus terveellisistä elämän tavoista, kielenkäytöstä ja toisten arvostamisesta voivat siirtyä osaksi lapsen ja nuoren toimintaa. (Autio & Kaski 2005, 64-70.)

Ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, minkälaisia kokemuksia henkilö liikunnasta saa. Myönteiset kokemukset auttavat jatkamaan liikunnan parissa ja siksi onkin tärkeää luoda yksilölle onnistuneita ja mielekkäitä elämyksiä liikunnan parissa. Kielteiset kokemukset voivat saada yksilön lopettamaan harrastuksen, joten suunnitellessa liikuntaohjelmaa, olisi tärkeää ottaa huomioon lähtökohdat, jotka yksilö omaa. Ylipaino on usein harrastusta aloittavalle vaikeuttava tekijä. (Vuori 2002, 58-59.) Ylipainoiselle liian raskas liikunta voi tuntua epämiellyttäväksi.

välttä ja aiheuttaa jopa haittaa terveydelle. Haittana voi olla sydämen liiallinen rasitus, verenkierron ja tuki- liikuntaelimistön liiallinen kuormitus, sekä polvien ja nilkkojen liikakuormitus (UKK-instituutti 2015.)

Lapsilla hyvä kannustin liikkumiseen on liikunnan hauskuus, joka saa lapsen innostumaan (UKK-instituutti 2015). Harrastuksessa myönteisiä asioita ovat myös sen tuomat myönteiset fyysiset ja henkiset kokemukset harrastuksen turvallisuudesta, joita ovat toisia vastaan kilpailemisen vähentäminen, ryhmäliikunta ja musiikki, sekä läheisen mukana olo. Liikuntasuorituksista saatu myönteinen palaute auttaa päätöksessä jatkaa harrastusta. Kun yksilöä kannustetaan ja annetaan myönteistä palautetta liikuntasuorituksen jälkeen, voidaan näin motivatiota liikuntaan kasvattaa. Motivaation ylläpitoon voidaan myös käyttää urheilijalle annettavia materiaalisia kannustimia. (Vuori 2002, 59.) Vuori (2002) kertoo myös liikunnan harrastamisen jatkumiseen vaikuttavan toisen henkilön antama tuki ohjauksessa ja kannustuksessa, sekä itse suorituksen kuormittavuuden kokeminen. Kun kuormittavuus on kohtalaista, voidaan välttää epäedullisia kokemuksia, mutta silti saadaan hyötyä liikunnasta. Liikunta, jossa ei tarvita erityisiä taitoja, eikä edellytä erityisten välineiden hankintaa, ovat myönteisiä asioita liikunnan jatkumiselle vastaisuudessakin. Samoin myös harrastuksen kokeminen turvallisena ja säännöllisenä pysyminen auttaa jatkamisessa. Harrastuksen tulisi olla yksilölle mahdollista myös hinnaltaan ja harrastukseen pääsyn kannalta. (Vuori 2002, 67-70.)

4 Opinnäytetyön menetelmät

4.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimusmenetelmänä tässä työssä käytettiin kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusta. Laadullisella tutkimuksella pyritään tuomaan esiin sellaisia seikkoja, joita ei käytännön työssä ole ajateltu, tai ei otettu huomioon. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2013, 161) kertovat kvalitatiivisen tutkimuksen olevan kohteen mahdollisimman kokonaisvaltaista tutkimista, tarkoituksenaan tuoda julki todenmukaisia asioita. Samoin myös Vilkkä (2015) viittaa mainitessaan laadullisen tutkimuksen tavoitteen olevan ihmisen ja tutkimuskohteen todellisuuden näkyviin saaminen. Hän tarkentaa kirjassaan laadullisen tutkimuksen hakevan juuri tulkintoja, eikä totuutta ja faktaa jostain asiasta. (Vilkkä 2015, 120.) Nämä ajatukset tukevat tämän opinnäytetyön tarkoitusta, eli kartoittaa ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia erityisnuorten liikunnasta ja ryhmien ohjaamisesta, joiden avulla ryhmäliikunnan suunnittelua ja toteutusta voidaan parantaa.

Kananen (2015) kertoo Trockimin ja Donellyn (2008) jaotelleen laadullisen tutkimuksen neljään sopivaan käyttötilanteeseen, joista kolme sopii tähän opinnäytetyöhön. Ensimmäisenä on tiedon haku, joka tässä työssä näkyy erityisnuorten liikunnan, ohjaamisen ja sen asettamien

haasteiden selvittämisessä. Toisena kokonaisuuden syvällisemmän näkemyksen hakeminen ja kolmantena hyvä kuvaus kokonaisuudesta, joka tässä työssä tarkoittaa kuvausta ohjaajien näkemyksistä ja kokemuksista erityisnuorten liikunnasta ja ryhmien ohjaamisesta. (Kananen 2015, 70-71.)

Teoria on välttämätön laadullisen tutkimuksen tekoon, jotta voidaan hahmottaa metodeja, tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimuksen teoria toimii viitekehyksenä työlle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18.) Teorian avulla tuodaan lukijalle totuudenmukainen kuvaus tutkimuskohteesta. Näin luodaan ymmärrystä tutkimuksen taustasta ja hallitaan tutkimusta. (Kananen 2015, 96.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohde valitaan tarkoituksenmukaisesti (Hirsijärvi ym. 2013, 164). Tässä opinnäytetyössä haastateltiin ohjaajia, joilla on kokemusta erityisryhmien vetämisestä.

4.2 Aineiston keruu

Aineiston keruun menetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Tähän päädyttiin, koska tämä muoto antaa mahdollisuuden rakentaa runko tiettyyn teemaan ja sisältää myös mahdollisuuden edetä haastattelussa esiin tulevien asioiden mukaisesti, eikä liian strukturoidusti. Hirsijärvi ym. (2013, 208) mainitsevat teemahaastattelun piirteistä, että haastattelurunko voidaan suunnitella koskemaan valittua teemaa, mutta tarkkaa muotoa ei ole suunniteltu. Näin luontevuus asioiden läpi käymisessä on mahdollista. Samasta aiheesta myös Tuomi ja Sarajärvi (2013, 75) tarkentavat kirjassaan, että aiheen pitää olla etukäteen mietitty, jotta se vastaa tutkimuksen tarkoitusta, mutta esitettävien kysymysten avoimuus antaa tilaa omin sanoin kertomiselle. Tämä oli tärkeää juuri tässä opinnäytetyössä, sillä sen tarkoituksena oli kartoittaa ohjaajien näkemyksiä ja kokemuksia erityisnuorten liikunnasta ja ryhmien ohjaamisesta, joiden avulla ryhmäliikunnan suunnittelua ja toteutusta voidaan parantaa. Omien kokemusten kautta voidaan tarjota muille, samassa tilanteessa oleville ratkaisuja ja muita huomioonotettavia asioita toimintaa suunniteltaessa.

Teemahaastattelun runko rakentui tutkimuskysymysten ympärille. Teema-alueiksi valikoitui neljä pääluokkaa, jotka olivat soveltavan liikunnan erityispiirteet, motivointi, suunnittelu ja toteutus, sekä erityisliikunnan ohjaajan piirteet. Teemojen alle kehitettiin alaluokkia, joilla saatiin tarkennettua aihetta (Liite 1). Nappi-hankkeeseen kuuluva henkilö ehdotti haastatteluun sopivia henkilöitä. Haastattelukutsu lähetettiin sähköpostitse kaikille seitsemälle henkilölle, joista kaksi vastasi myönteisesti. Aikatauluksi esitettiin loka-marraskuun 2019, jolloin haastattelut saatiin tehtyä. Haastattelukutsuun liitettiin saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin

työn tarkoituksesta ja haastattelumateriaalin käytöstä. Kirjeessä kerrottiin myös, että osallistamalla haastatteluun, haastateltava antaa tietoisien suostumusten aineiston käytöstä. Haastatteluja varten ei haettu tutkimuslupia, koska haastateltavat suostuivat osallistumaan haastatteluun yksityishenkilöinä. Haastattelut käytiin kasvatusten sellaisissa paikoissa, joissa häiriötekijöitä ei ollut. Haastateltava pystyi valitsemaan hänelle sopivimman vaihtoehdon haastattelupaikaksi.

Teemat tai aiheet valitaan sellaisiksi, että niihin ei voida vastata lyhyesti. Täten keskustelua voidaan saada aikaiseksi ja tutkija saa laajemman aineiston analysoitavaksi. (Kananen 2015, 148.) Myös Vilkkä (2015, 124) kirjoittaa, että teemahaastattelu laaditaan aiheittain valmiiksi ennen haastatteluja. Kaikkia aiheita ei voida jokaisen haastateltavan kanssa avata, mutta näistä laaditaan analyysin avulla kokonaiskuva. Tutkittavalle laaditaan etukäteen aiheita, mutta ei suoranaisia kysymyksiä. Tutkija analysoi haastattelun kokonaisuudessaan ja tulkitsee näkemyksensä. (Eskola & Vastamäki 2010, 26-29.)

Tutkijalla on tiedossa kehykset haastattelulle, mutta haastattelu toteutuu vuorovaikutuksellisessa keskustelussa (Eskola & Vastamäki 2010, 26-29). Tutkijalla on oltava laajaa tietoisuutta ja tuntemusta tutkittavasta aiheesta ennakkoon, jotta hän voi laatia haastateltavaa koskettavia teemoja. Tämä edesauttaa kaikkien osa-alueiden liittämistä tutkimukseen. (Kananen 2015, 149-150.)

Haastattelun etuna voidaan pitää Hirsijärven ym. (2013) mukaan sitä, että haastateltava saa tuoda omaa ääntään esiin ja kertoa omista havainnoistaan tutkivasta ilmiöstä. Myös Hirsijärvi ja Hurme (2011) mainitsevat haastattelun eduksi sen tuovan mahdollisuuksia tarkentaville kysymyksille ja syventäville vastauksille.

Haastattelussa keskeistä on myös dialogisuus, jossa haastattelija on aktiivisena osapuolena keskustelussa, ei pelkästään kyselijän roolissa. Tuomi ja Sarajärvi (2013) korostavat tässä tutkijan omien ennakkokäsitysten tuomista esiin dialogisen haastattelun edetessä. Näin voidaan verrata teoriasta muodostuneita ennakkokäsityksiä haastateltavan kokemuksiin asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 78-79.) Laineen (2018, 39) mukaan on tärkeää kuitenkin pitää oma mieli avoimena haastateltavan vastauksille, omista ennakkokäsityksistä huolimatta. Laine (2018, 29-32) kirjoittaakin, että aineistoa tutkimalla ja omaa ymmärrystä korjaamalla ja syventämällä voidaan päästä totuuteen siitä, mitä haastateltava on tarkoittanut.

Haastattelemalla erityisryhmien vetäjiä, saatiin arvokasta tietoa todellisista tilanteista, joilla on vaikutusta ryhmän toimintaan. Perehtymällä hyvin aiheen teoriaan, pystyttiin rakentamaan teemahaastattelun runko tarkoituksenmukaiseksi. Rajaamalla haastattelut valmiilla kehyksillä

ja aiheilla, pystyttiin hallitsemaan sisältöä ja tarkentavien kysymysten esittämisen oli mahdollista.

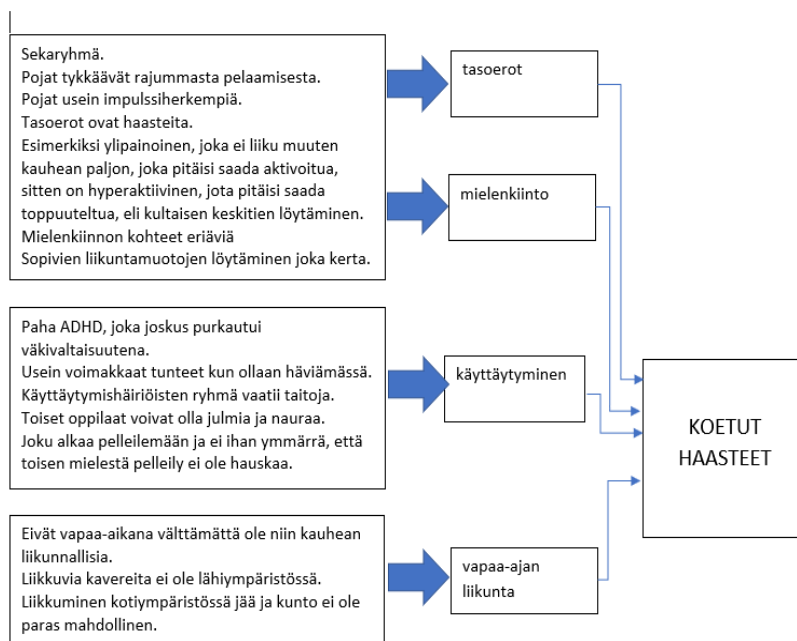
4.3 Aineiston analyysi

Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin perusteiden. Tuomen ja Sarajärven (2013, 108) mukaan analyysi tehdään siten, että saadaan tiivis ja selkeä kokonaisuus aineistosta, ilman että sen informatiivisuus katoaa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä haastattelut kuunnellaan ja litteroidaan ensin. Aineistoon perehdytään hyvin ja sitten etsitään tekstistä ilmauksia, jotka koetaan työn kannalta tärkeäksi. Näin saadaan samalla karsittua kaikki epäolennainen ulkopuolelle. Tärkeät ilmaisut voidaan listata ja pelkistää. Pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia, sekä erilaisuuksia ja näitä voidaan ryhmitellä ja yhdistellä, jolloin syntyy alaluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-123.) Yhdistämällä näitä ala- ja yläluokkia, saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101).

Haastattelut nauhoitettiin Laurea-ammattikorkeakoululta lainatulle ääninauhurille. Haastatteluäänitteet litteroitiin ja tämän jälkeen tekstistä alleviivattiin niitä ilmauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Nämä ilmaisut pelkistettiin ja listattiin allekkain. Näistä listauksista etsittiin samankaltaisia ja eriäviä ilmaisuja, jotka ryhmiteltiin omiin osioihin. Näistä osioista muodostui alaluokkia, jotka lopulta yhdistettiin yläluokiksi (Liite 3).

5 Tulokset

5.1 Koetut haasteet



Haastattelussa nousi esiin, että suurimmat haasteet ilmenivät sekaryhmissä, joissa ryhmän sisäiset erot taidoissa ja mielenkiinnossa harrastettavaa lajia kohtaan poikkesivat toisistaan. Näissä haasteena oli sopivien liikuntamuotojen löytäminen, jotta toiminta pysyy tarpeeksi mielenkiintoisena. Poikien käyttäytymisessä oli selvästi huomattavissa rajumpia otteita ja he kaipasivat enemmän rajumpia liikuntasuorituksia, kun taas tytöt viihtyivät paremmin rauhallisten lajien parissa. Toisaalta jos harrastettava laji oli kaikille osallistujille mieleinen, haasteita itse tekemisessä oli vähemmän.

Haasteita toivat myös vammaisuuden tuomat erityistarpeet, jotka estivät lasta tai nuorta osallistumasta normaalisti toimintaan, esimerkiksi käden toimimattomuus. Toinen haastateltavista toi myös esiin, että pettymyksensietokyky, sekä kilpailutilanteiden tuomat paineet saattoivat joskus aiheuttaa voimakkaita reaktioita, jotka purkaantuivat jopa aggressiivisuutena. Kiusaaminen koettiin haasteena, jossa lapset saattoivat nauraa toisilleen, tai sanoa julmia asioita. Haasteita toi myös toimintaa häiritsevä käyttäytyminen, kuten pelleily. Toisessa haastattelussa nousi esiin myös erityisnuorten vapaa-ajan liikkuminen ja sen vähäisyys, jolla oli vaikutusta nuorten kuntoon ja jaksamiseen. Tähän vaikutti todennäköisesti myös se, ettei erityisnuorilla ole kotiympäristössään välttämättä muita liikkuvia kavereita. Näillä tekijöillä oli vaikutusta motivaatioon, itse liikunnan suorittamiseen, sekä tasoeroihin ja ylipainoon.

5.2 Suunnittelu ja toteutus



Suunnittelun ja valmistautumisen yhteydessä ohjaajat nostivat esiin yksilöiden tarpeiden tunnistamisen. Nuorten tarpeet ja taidot voivat olla hyvin erilaiset vammaisuuden takia. Liikuntarajoitteita on siis huomioitava suunnittelussa, kuten myös vaihtoehtoisia tapoja suorittaa harjoituksia. Suunnitteluvaiheessa on huomioitava mahdolliset tarvittavat apuvälineet harjoittelun toteuttamiseen, etenkin harjoittelun ymmärtämiseen. Tähän toinen haastateltavista kertoi käyttäneensä esimerkiksi kuvia puheen tukena. Tärkeänä osana suunnittelua ja toteutusta ovat rutiinit, aloitetaan ja lopetetaan aina samalla tavalla, säilytetään paljon edellisistä treeneistä ja lisätään uutta vähitellen.

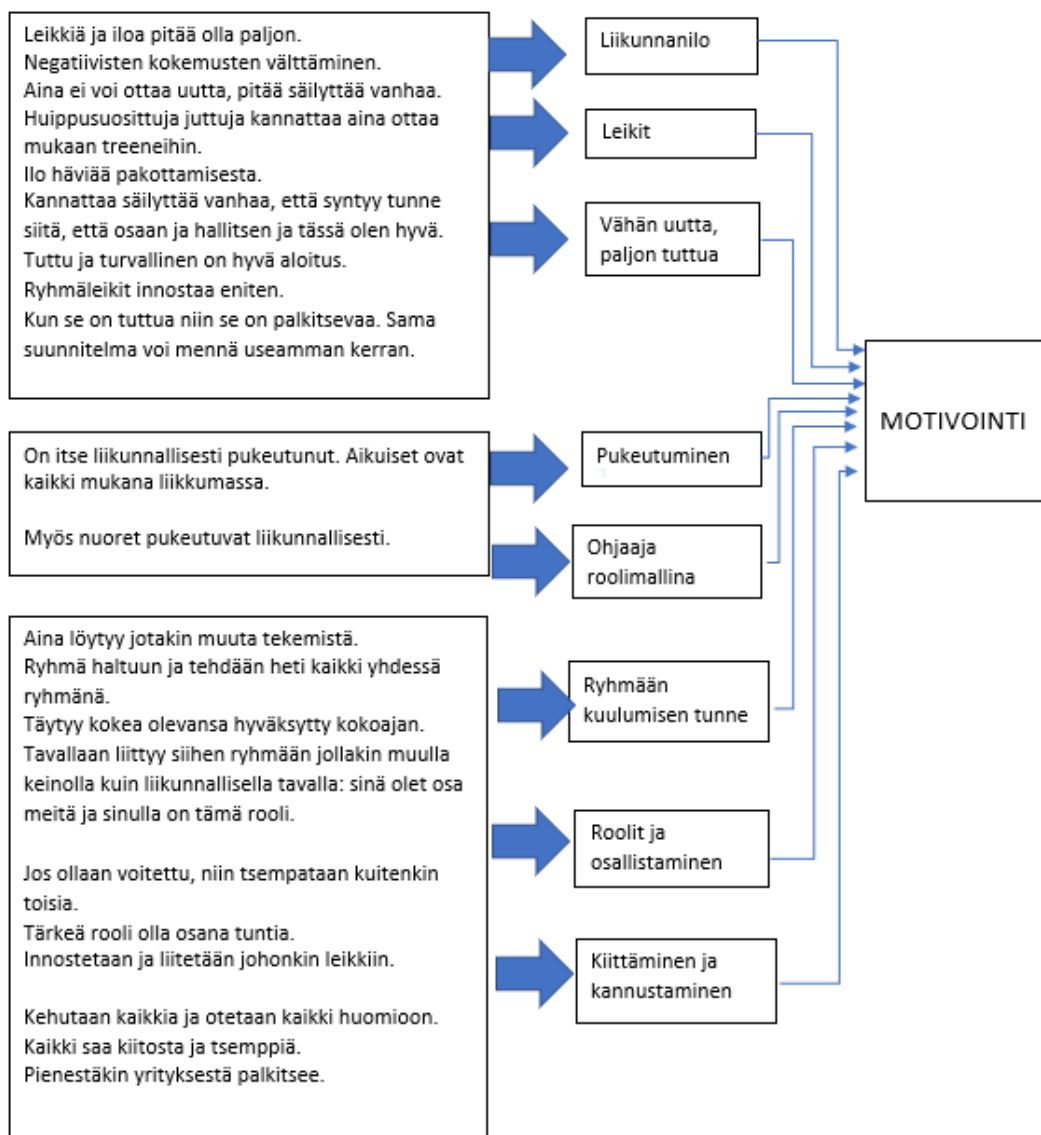
Suunnittelussa on tärkeä huomioida, että jokainen osallistuja saa liikunnasta mahdollisimman paljon irti. Toinen nuori voi olla hyperaktiivinen ja tarvitsee rauhoittamista ja toinen ylipainoinen ja tarvitsee aktivointia ja tasolleen sopivaa liikuntaa.

Tilojen toimivuus tuli esiin haastatteluissa yhtenä tärkeänä tekijä. Kun tilat ja käytettävät välineet olivat lajiin sopivia, esiintyi vähemmän levottomuutta. Tarkoituksenmukaiset tilat toivat myös harrastettavaan lajiin todentuntuisuutta, joka vaikutti olevan harrastajille tärkeää. Tasoerojen ollessa suuria, kultaisen keskitien löytäminen toi haasteita suunnitteluun ja toteutukseen. Lapsille ja nuorille on tosin aina annettava tasavertaista kohtelua, eivätkä he itse välttämättä halua erityiskohtelua vammansa tai taitojensa vuoksi. Joidenkin nuorten kohdalla tarvittiin alkuun yksilöllistä ohjausta tai sovellettua liikuntaa, jotta tämä pääsi mukaan ryhmään. Tunteiden tunnistaminen ja niiden hallitseminen oli haasteellista joillekin nuorille ja

tähän tarvittiin erityistukea. Välttämällä sellaisia tilanteita, jotka aiheuttivat tunteiden purkauksia, pystyttiin turvaamaan hyvän mielen säilyminen koko ryhmässä. Voimakas tunteiden purkautuminen vaikutti koko ryhmän toimintaan.

Haastateltavat kertoivat miten ryhmän tunteminen auttaa heitä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaansa paremmin. Tutustumiseen käytetään esimerkiksi leikkejä. Esitietojen saaminen auttoi myös tunnistamaan erityistarpeita ja muita huomioon otettavia asioita. Ohjaajan kärsivällinen toiminta, sekä kyvykkyyks muuttaa suunniteltua, olivat ryhmän toimivuuteen positiivisesti vaikuttavia asioita.

5.3 Motivointi

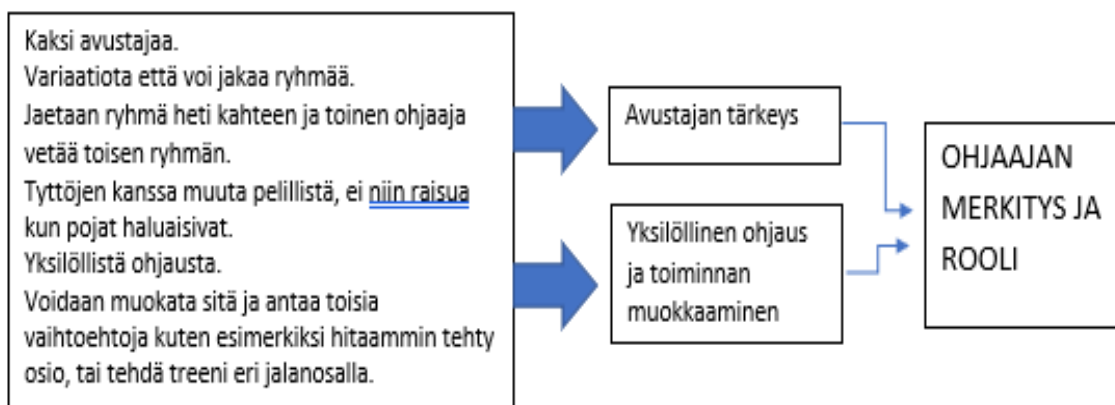


Liikuntamuodon ollessa mieluisaa ja tuttua, ei osallistumiseen motivointi ollut niin suuressa osassa. Erilaisia motivointikeinoja tarvittiin, kun laji tai leikki oli uusi. Molemmissa haastattelussa nousi selvästi esiin se, että tarvittiin vanhaa ja tuttua, jonka jokainen osaa ja uutta otettiin mukaan pikkuhiljaa, niin että jokaisella säilyi kuitenkin onnistumisen kokemukset. Leikit olivat niitä, mistä yleisesti kaikki innostuivat. Leikeissä, joissa ei painotettu voittamista ja leikki toi mukanaan iloa, näytti lisäävän ryhmään kuulumisen tunnetta sekä yhdessä tekemisen lisääntymistä. Ohjaaja pystyi myös lisäämään motivaatiota välittämällä omaa liikunnallista iloa lapsille ja nuorille. Tähän liittyi myös liikunnallisiin vaatteisiin pukeutuminen, sekä oma osallistuminen liikuntaan.

Haastatteluissa nousi esiin joidenkin lasten tarve erityistukeen osallistumisessa. Toinen haastateltavista kertoi esimerkkinä onnistuneeksi menetelmäksi osallistaa nuorta pienin askelin ryhmään. Vaikka ei heti pystyisikään liikunnallisiin suorituksiin, osallistuminen tapahtui ole-malla ohjaajan apuna tavaroiden keräämisessä tai ajanottajana. Tärkeää oli osallistuminen toimintaan jollain tapaa ja vähitellen osallistumista lisättiin. Näin saatiin nuorelle tunne ryhmään kuulumisesta.

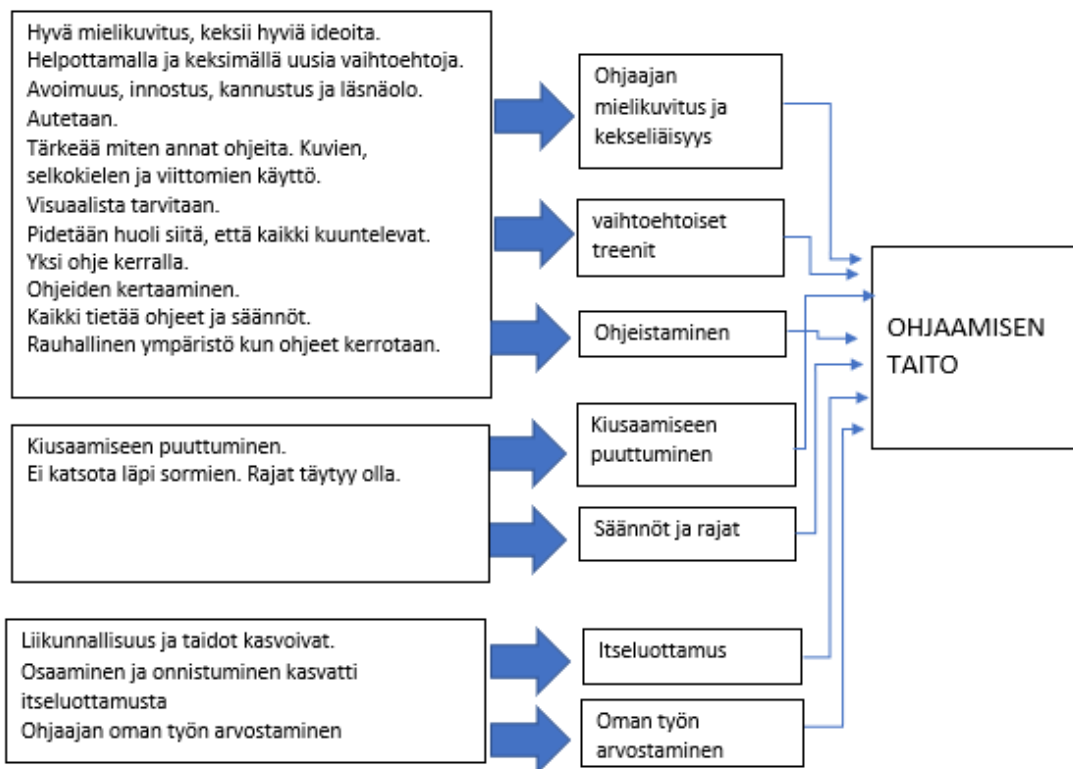
Onnistumisen kokemuksia korostettiin kannustamalla, kehumalla, kiittämällä ja palkitsemalla. Opitun kertaamista käytettiin antamaan nuorille onnistumisen tunteita. Kun nuori huomaa hallitsevansa jonkin asian, motivaatio tekemiseen kasvaa.

5.4 Ohjaamisen taito



Sekaryhmien ja ryhmän sisällä vallitsevien tasoerojen tuomien haasteiden ratkaisemiseksi käytettiin ryhmäjakoja, jolloin ryhmää voitiin jakaa taitojen tai mielenkiinnon mukaan. Näissä

otettiin huomioon tyttöjen mielenkiinto rauhallisempiin liikuntamuotoihin ja poikien mielenkiinto rajumpiin lajeihin ja leikkeihin. Avustajan merkitys tuli tässä esiin, sillä ilman avustajaa tai toista ohjaajaa ei pystytty toteuttamaan ryhmäjakoja. Avustajaa tarvittiin myös antamaan yksilöllistä ohjausta ja välillä myös rauhoittamaan riitatilanteita niin, ettei koko ryhmän toiminta keskeydy tai kärsi. Ryhmäjako oli merkittävä tekijä toimivuuden kannalta.



Ohjaajilta vaaditaan myös rajojen asettamista ja niistä kiinnipitämistä. Epäkohtia esiintyi mm. käyttäytymisessä toisia kohtaan, joihin asianmukaisesti ja tiukasti puuttumalla voitiin saada asiat ratkeamaan. Hyvänä keinona tuli esiin keskustelu nuorten kanssa siitä, miltä itseltään tuntuisi, jos itseään kohdeltaisi asiattomasti. Ohjaaminen on siis kasvatustyötä. Tähän kuuluu myös ohjeistus. Erityisryhmissä on tärkeä kerrata sääntöjä ja varmistaa sääntöjen ymmärtäminen. Tähän ohjaajat käyttivät rauhallisen tilanteen luomista. Toimimalla näissä tilanteissa rutiinin omaisesti, ryhmällä oli helppo sitoutua annettuihin ohjeisiin. Hyvä ohjaaja osaa antaa selkeästi ohjeita ja varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet ohjeet. Ohjeet annetaan selkokielellä ja yksi kerrallaan. Hyviä keinoja ohjeiden antamiseen on rauhoittaa tilanne ja pitää huolta, ettei keskittymistä häiritse mikään ylimääräinen liikehdintä. Puheen tukena ohjaajat voivat käyttää visuaalisia apuja kuten viittomia ja kuvia.

Toiminnan ideointi ja hyvä mielikuvitus olivat haastateltavien mukaan hyvä pohja toiminnan onnistumiselle. Toimintaa pitää pystyä myös muuttamaan kesken kaiken ja harjoituksia täytyy helpottaa, jotta osallistujilla säilyy mielenkiinto tekemistä kohtaan, eikä itseluottamus laske. Ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat avoimuus, oma innostus lajia kohtaan, sekä kannustava toiminta. Näillä ominaisuuksilla haastateltavat ovat saaneet ryhmiä toimimaan. Lisäksi tarvitaan aitoa läsnäoloa.

Toiminnan laajentamisella yhteistyötahojen kanssa saatiin ryhmille hyviä ja onnistuneita kokemuksia eri lajien parissa. Ohjaajan omantyön arvostaminen näkyy positiivisesti ryhmän toiminnassa. Palkitsevina asioina ohjaajat kuvasivat nähdessään yksilöiden itseluottamuksen kasvavan, sekä koko ryhmässä tapahtuneen kehityksen, joihin päästiin askel kerrallaan.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Johtopäätöksinä haastattelujen perusteella voidaan päätellä, että erityisryhmien liikunnanohjaamiseen liittyy erilaisia haasteita, joita ohjaajat tulevat kohtaamaan. Enemmän merkitsee, miten ohjaaja pystyy ratkaisemaan haasteita ja vastaamaan erityisnuorten tarpeisiin. Tulosten perusteella voimme päätellä, että suurimpia haasteita tuo sekaryhmät, joissa mielenkiinnon kohteet ja taidot ovat osallistujilla erilaiset. Avustajan merkitys korostuu, sillä apukäsien saatavuus mahdollistaa ryhmäjaot, sekä erityistarpeisiin vastaamisen. Tutkimusten mukaan tytöt liikkuvat poikia vähemmän, joka voi osaltaan vaikuttaa sekaryhmissä esiintyviin haasteisiin. Ajatuksiin nousi kysymys, voisiko tästä päätellä, että poikien liikunnalliset taidot ovat tyttöihin nähden paremmat, vai vaikuttaako enemmän tyttöjen ja poikien välillä vallitsevat eriävät mielenkiinnon kohteet.

Erityisryhmien ohjaaminen vaatii ohjaajaltaan erilaisten vammojen ja sairauksien aiheuttamien toimintakyvyn muutoksien ymmärtämistä, jotka osaltaan vaikuttavat tasoerojen syntyyn. Näistä esimerkkeinä cp-vammaisuuden tuomat haasteet liikkumisessa, autismiin liittyvät oman toiminnan ohjauksen häiriöt ja kyvyttömyys joukkuepeleihin, sekä kehitysvammaisilla esiintyvät motoristen taitojen ja kehonhallinnan ongelmat. Näistä syistä toiminnan suunnittelu, jossa otetaan huomioon yksilön lähtötaso, sekä toimintarajoitteet, on tärkeää, sillä negatiiviset kokemukset vaikuttavat liikunnallisiin toimintoihin osallistumiseen.

Erityisnuorten liikunnan lisääminen on ajankohtaista, sillä tutkimuksien mukaan heidän liikkumisensa vapaa-ajalla on vähäistä. Tämä tuli esiin myös haastatteluissa. Näistä syistä olisikin tärkeää eri tahojen järjestää liikunnallisia toimintoja niille, joille tavallisiin ryhmiin osallistuminen on haasteellista tai mahdotonta. Tätä opinnäytetyötä tehdessä on noussut ajatus tietoisuuden lisäämisen tärkeydestä, erityisnuorten liikuntaan liittyvistä erityispiirteistä.

Ohjaajalla itsellään on suuri merkitys ryhmän toimintaan ja tulosten perusteella voidaan ajatella, ettei ryhmä voi toimia ilman kannustavaa, motivoivaa ja kekseliästä ohjaajaa. Ohjaajan esimerkillisyys ja esikuvana oleminen ovat tärkeitä seikkoja, jotka näyttävät vaikuttavan ohjattaviin. Koska liikunnasta saadut kokemukset vaikuttavat haluun liikkua, on tästäkin syystä ohjaajan merkitys suuri. Ohjaaja voi omalla toiminnallaan ja tuellaan kannustaa nuoria osallistumaan, yrittämään enemmän, saamaan onnistumisen kokemuksia ja näin lisätä nuorten itsetuottamusta.

Kehittämisehdotuksena esitämme eri urheiluseuroille ja erityiskouluille tehtävää jatkuvaa yhteistyötä esimerkiksi liikuntatuntien vetämiseen, jolloin tietämys ja ymmärrys soveltavasta liikunnasta lisääntyisi puolin ja toisin. Tämä voisi madaltaa urheiluseurojen kynnystä aloittaa työtä erityisnuorten parissa, sekä lisätä kouluissa mahdollisuutta tutustua ja osallistua erilaisiin lajeihin.

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus tulee Tuomen ja Sarajärven (2013) mukaan esille raportoinnin selkeydessä ja siinä, miten tarkkaan työtä kuvataan raportoinnissa. Heidän mukaansa raportista tulee selvittää mitä ollaan tutkimassa ja miksi, tutkimuksen tärkeys tutkijalle itselleen ja omien olettamusten muuttuminen tutkittavaan ilmiöön tutkimuksen edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136.) Lisäksi luotettavuustekijöitä nostaa raportoinnista löytyvät kuvaukset aineiston keruusta, haastateltavien valinnan perusteluista, miten haastateltaviin otettiin yhteyttä ja miten huolehdittiin henkilötietojen salassa pysyminen. Luotettavuutta lisää selvitys siitä, miten itse aineisto analysoitiin ja miten päästiin tuloksiin ja millaisia johtopäätöksiä tulosten perusteella tehtiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013.) Tämän työn luotettavuutta lisää työn eri vaiheista raportointi, sekä työn tarkoituksen ja tavoitteen ilmeneminen läpi koko työn. Tämän työn tulokset ovat esitetty selkeästi ja johdonmukaisesti.

Haastattelun luotettavuuteen vaikuttaa haastateltavan omat intressit haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteessa haastateltava on keskiössä ja hänen toimintaansa liittyen haastateltava voi pyrkiä antamaan sellaista tietoa, joka antaa omasta toiminnastaan tietynlaista kuvaa. (Hirsijärvi ym. 2013, 206-207.) Tällä tarkoitamme, ettei haastateltava välttämättä anna todellista tietoa, jos tämän omassa toiminnassa on jotain, mitä ei halua tuoda julki. Haastateltaville kerrottiin etukäteen haastattelukutsussa, mikä haastattelun tarkoitus on ja miten haastattelutuloksia tullaan hyödyntämään, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman rehellisiä. Kutsuun liitettiin saatekirje, jossa kerrottiin lyhyesti työn tarkoituksesta ja tavoitteesta. Itse haastattelutilanteessa avattiin syvällisemmin näitä asioita, sekä siitä, miten työn tuloksia tullaan käyttämään. Haastateltaville kerrottiin myös etukäteen, ettei heidän henkilöllisyyksiään tulla paljastamaan missään työn vaiheessa.

Tutkimustuloksiin vaikuttaa juuri yksilön käsitys tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 20), joten teorian tutkiminen on tästäkin syystä erittäin tärkeää. Asioiden tulkinnassa tarvitaan ymmärtämistä, joka on hankittu ennen kuin varsinaista tutkimusta voidaan luotettavasti tehdä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 35). Fenomenologisessa ihmiskäsityksessä on tutkimuksen ollessa kyseessä tärkeää huomioida omien ennako-oletusten poissulkeminen, ilmiön ymmärtäminen ja sen tulkitseminen (Laine 2018, 29).

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan, että toimitaan eettisesti oikein kaikkia osapuolia kohtaan. Tiedonhankintaa, tiedonkeruuta ja menetelmiä käytetään ainoastaan, jos niitä voidaan perustella eettisesti. Tiedonhankintaan käytetään tieteellisten tutkimusten perusteiden annettua faktaa. (Vilkkä 2015, 41.) Haastateltaville tarjottiin mahdollisuutta osallistua haastatteluihin yksityishenkilöinä, jolloin tutkimuslupia ei tarvinnut hakea.

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tutkimuksessa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta eri työskentelyvaiheissa (Tuomi & Sarajärvi 2013). Tärkeä osa tutkimuseettisyyttä on merkitä lähteitä rehellisesti. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kirjoittajan tekstiä ei vääristellä eikä väitetä omaksi. Oman tutkimuksen ja tutkimusmenetelmien hallitseminen auttaa tutkijaa pitämään eettisyyden tutkimuksessa. (Vilkkä 2015, 41-43.) Myös kunnioittava kirjoitusasu muiden tutkijoiden töihin viitatessa, sekä oikea lähdeviitteiden merkitseminen on osa hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013). Tässä työssä on laajasti käytetty eri lähteitä, jotka tukevat työn tarkoitusta ja tavoitetta. Lähteet ovat rehellisesti kirjattu tekstiin. Joiltakin osin vuosiluvut puuttuvat, mutta tällöin näitä ei ole esitetty käytetyissä lähteissä.

Tutkijan perehtyminen aiheeseen ennakkoon ja siitä muodostunut esikäsitys vaikuttavat luotettavuuteen, koska näiden perusteella tehdään haastattelukysymykset. Jos aiheeseen ei ole perehtynyt kunnolla, tutkittavan kaikki kokemukset eivät välttämättä tule ymmärretyksi. (Vilkkä 2015, 118.) Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat tutkijan oma puolueellisuus asiassa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136). Toisin sanoen puolueettomuus asiaa tutkiessa lisää luotettavuutta työssä. Tutkijan kokemus ja ymmärrys myös ohjaa hänen tulkintaansa tutkittavan suhteen (Vilkkä 2015, 118). Vilkkä (2015, 119) kertoo myös Laineen (2001) kirjoittaneen kirjassaan, että tutkijan ymmärrys ja näkemys muuttuvat tutkimuksen edetessä. Tässä työssä teorian tietoa hankittiin ennen teemahaastattelun suunnittelua, joka lisäsi työn luotettavuutta. Vaikka tämän opinnäytetyön tekijöistä toisella oli aiempaa kokemusta kehitysvammaisten parissa työskentelystä, luotettavuutta voidaan katsoa lisäävän se, ettei toisella ollut ja työtä on tehty joka vaiheessa yhdessä. Näin on voitu perehtyä aiheeseen kummastakin näkökulmasta.

Tutkimuseettisyyteen kuuluu myös harkita ja varmistua tutkimustietojen ja -aineistojen säilytyksestä (Vilkka 2015, 47). Huomioimalla nämä asiat, on toiminta perustellusti eettistä myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013). Tässä työssä käytetyt ääninauhurit säilytettiin toisen haastattelijan luona, eikä ulkopuolisilla ollut mahdollista päästä käsiksi nauhuriin. Itse haastattelut tapahtuivat tiloissa, joissa henkilöllisyydet ja puheet pysyivät vain asianosaisten välillä. Äänitteet hävitettiin poistamalla ne nauhurista ennen nauhurin palauttamista. Anonymiteettia lisättiin myös sillä, ettei haastateltavien nimiä ole kirjoitettu mihinkään työn eri vaiheissa, eikä heidän työstään ole avattu sellaisia yksityiskohtia, joista henkilöllisyys kävisi ilmi.

Tutkimusaikataululla on merkitys aineiston analyysissä. Tulkintaan käytetty aika peilaa sen syvyyteen ja tarkkuuteen. Vilkka (2015, 122) toteaa, että pidempi käytetty aika aineistokokonaisisuuden tulkintaan antaa paremman ja tarkemman tulkinnan ja on täten myös käyttökelpoisempi. Aineiston tulkintaan käytettiin paljon aikaa, sekä aineistoa käytiin läpi moneen kertaan, joten tulosten ja johtopäätösten luotettavuus lisääntyi. Aineisto analysoitiin rehellisesti, eikä asiasisältöä muutettu. Tulokset ovat esitetty analyysin mukaisesti.

Lähteet

Painetut

Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet. 23-24.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 3. Uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 26-44.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Liikunnan vaikutustapa. Lapset ja nuoret. Teoksessa terveysliikunta. 2 uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell oy.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juventes Print.

Laine, T. 2018. Miten kokemuksia voidaan tulkita. Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Terveysliikunta. 2 uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Paltama, J. & Anttila, H. 2015. Maailman terveysjärjestön toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (ICF). Teoksessa Paltama, J. & Perttinen, P. Toimintakyvyn arviointi ICF teoriasta käytäntöön. TampeJuventes Print. 15-18.

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

Seppälä, H. 2017. Erilaiset eväät. Kirja kehitysvammaisuudesta. Kouvola: PackageMedia Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. Uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, I. 2002. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Terveystoiminnan opas. 4. täydennetty painos. UKK-instituutti. Ruuskanen, E. (toim.) Tampereen yliopistopaino Oy.

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Readme.fi.

Sähköiset

Autismi (F84.0). Autismiliitto. Viitattu 15.3.2019. <https://www.autismiliitto.fi/autismi-kirjo/autismi>

Einarsson, I., Ólafsson, Á., Hinriksdóttir, G., Jóhannsson, E., Daly, D. & Arngrímsson, S. 2014. Differences in physical activity among youth with and without intellectual disability. *Medicine & science in sports & exercise*. February 2015 Vol. 47 (2) 411. Reykjavik. 0195-9131/15/4702-0411/0 https://docksci.com/differences-in-physical-activity-among-youth-with-and-without-intellectual-disab_5acf2bd8d64ab2bda789aed2.html

Erytysliikunnan ohjaajat. Liikuntatieteellinen seura. Viitattu 24.3.2019. <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/soveltava-liikunta-kunnissa/erityisliikunnanohjaajat.html>

Global recommendations of physical activity for health. 2011. World health organization. Viitattu 26.9.2019. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>

Huttunen, M. 2017. Älyllinen kehitysvammaisuus. Viitattu 15.10.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00556

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2013. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 26.11.2018. https://www.tenk.fi/si-tes/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

ICF-luokituksen koodit ja tarkenteet. 2019. Viitattu 20.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-koodit-ja-tarkenteet>

Ikonen, T., Karjala, M., Kortelainen, S., Mäkelä, M., Nevalainen, M., Oksala, L., Ruusuvoori, S., Roponen, T., Salmi, K. & Suvanto, E. 2015. Autismikäsikirja 2.0. Eteva kuntayhtymä. Viitattu 15.3.2019. <http://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Oppaat%20ja%20julkaisut/AUTISMIK%C3%84SIKIRJA%202.0.pdf>

Jokaisella on oikeus liikkua. Soveli ry 2019. Viitattu 24.3.2019. <https://www.soveli.fi/>

Kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle 2015. UKK-instituutti. Viitattu 24.3.2019. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/kannustavia_kokemuksia_ylipainoiselle_lapselle

Tietoa kehitysvammaisuudesta. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Viitattu 14.10.2018. <https://www.tukiliitto.fi/tietoa-kehitysvammasta>

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Unigrafia Oy. https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf

Liikunta on plussaa. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 2.3.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/liikunta-plussaa>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987. Viitattu 15.10.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2020. UKK-instituutti. Viitattu 3.3.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>

Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys autismikirjon lapselle 2018. Lastentalo. Terveyskylä. Viitattu 15.3.2019. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/autismi-kirjon-h%C3%A4iri%C3%B6t/liikunnan-ja-ravitsemuksen-merkitys-autismikirjon-lapselle>

Liikuntalaki 390/2015. Viitattu 26.9.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidp447459088>

Meristö, T. & Laitinen, J. 2019. NAPPI-hanke saa erityisnuoret liikkeelle!. Viitattu 1.2.2020. <https://journal.laurea.fi/nappi-hanke-saa-erityisnuoret-liikkeelle/>

Mitä toimintakyky on? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Viitattu 30.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Nappihanke. Viitattu 2.3.2019. <http://nappihanke.fi/esimerkkisivu/>

Ng, K., Rintala, P. & Asunta, P. 2019. Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Painotalo plus digital Oy, 110. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-raportti_180319_Verkkojulkaisu_PIENI.pdf

Soveltava liikunta. Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry. Viitattu 7.8.2019. <https://www.liiku.fi/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulupaivanaikana/opettajille/erityisliikunta/>

Soveltavat liikuntapiirakat. 2020. UKK-instituutti. Viitattu 3.3.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/soveltavat-liikkumisen-suositukset>

Stanish, H., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M. & Bandini, L. 2019. Does physical activity differ between youth with and without intellectual disabilities? Disability and Health Journal, Volume 12, Issue 3, July 2019, Pages 503-508. USA. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.02.006_1936-6574/

Säännöllistä ja mukavaa liikettä ylipainoisille 2015. UKK-instituutti. Viitattu 12.3.2019 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/saannollista_ja_mukavaa_liiketta_ylipainoisille

Taulu A., Pennanen, V., Sammaljärvi, T. & Soveltava Liikunta SoveLi ry:n jäsenjärjestön edustajat. Taulu, A. & Sammaljärvi, T. (toim.) Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. SoveLin strategia vuosille 2016-2018. Viitattu 7.8.2019. https://soveli-fi-bin.directo.fi/@Bin/eacf85b8a0d1bde815ff9320ffaf0846/1566903217/application/pdf/1204375/SoveLi%20strategia%202016%e2%80%932018-1_painoon.pdf

Toimintakyvyn näkökulma 2017. Vernerit. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Viitattu 7.8.2019. <https://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>

Tuominen, P. 2016. Intellectuell funktionsnedsättning-utvecklingsstörning. 1177 vårdguiden. Viitattu 17.10.2018. <https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utvecklingsstorning/>

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Viitattu 18.10.2018. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2#idp447158832

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko	35
Liite 2: Saatekirje	36
Liite 3: Aiheanalyysitaulukko	37

Liite 1: Haastattelurunko

HAASTATTELURUNKO

Taustatiedot

- Koulutus
- Työkokemus erityisliikunnan parissa
- Kohderyhmä

Soveltavan liikunnan erityispiirteitä

- Ryhmäkoon vaikutus toimivuuteen
- Avustajan merkitys
- Tilojen toimivuus
- Minkälaisia haasteita ryhmäliikunnan ohjaamisessa esiintyy (ryhmä ja yksilötekijät)

Motivointi

- Miten motivoidaan/ minkälaisia motivointikeinoja on käytössä osallistumisen tukemisessa?
- Miten erityisnuoria saadaan innostumaan ja osallistumaan?
- Miten varmistetaan kaikille onnistumisen kokemuksia?

Suunnittelu ja toteutus

- Miten valmistaudutaan ryhmäliikunnan ohjaamiseen?
- Miten liikuntarajoitteet otetaan huomioon?
- Miten tuetaan? Käytetäänkö apuvälineitä?
- Mitkä seikat ovat haastavia suunnittelussa ja toteutuksessa?

Mitkä piirteet ovat tärkeitä erityisliikunnan ohjaajalle?

Vapaa sana

Liite 2: Saatekirje

SAATEKIRJE
10/2019

Hei!

Olemme Laurea-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä erityisnuorten osallistumisesta ryhmäliikuntaan, jossa kartoitamme ohjaajien näkemyksiä. Opinnäytetyö toteutetaan osana Nappi-hanketta, jonka tarkoitus on edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveyttä ja hyvinvointia ja osallisuutta eri elämänalueilla mahdollistamalla heille liikunnallinen elämäntapa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä tietoa erityisnuorten liikunnan järjestämiseen liittyvistä asioista, joiden avulla ryhmäliikunnan suunnittelua ja toteutusta voidaan parantaa.

Työ toteutetaan teemahaastatteluilla syksyn 2019 aikana. Haastatteluun osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistumalla haastatteluun annatte suostumuksen käyttää aineistoa työssämme. Haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti siten, että yksittäinen haastateltava ei ole tunnistettavissa. Haastattelut nauhoitetaan ääninauhurille ja materiaalit tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Haastatteluun varataan aikaa noin tunti. Haastattelu toteutetaan Lohjan Laurean uuden kampuksen tiloissa (kauppakeskus Lohi), tai teille sopivassa paikassa. Haastattelu voidaan myös toteuttaa puhelimitse tai skypen välityksellä.

Vastaamme mielellämme kysymyksiinne haastatteluun liittyvissä asioissa

Liisa Malmi Liisa.Malmi@student.laurea.fi

Linda Malm Linda.Malm@student.laurea.fi

Opinnäytetyötä ohjaa lehtori Hanna Repo Jamal Hanna.Repo.Jamal@laurea.fi

Ystävällisin terveisin,
Liisa ja Linda

Liite 3: Aiheanalyysitaulukko

